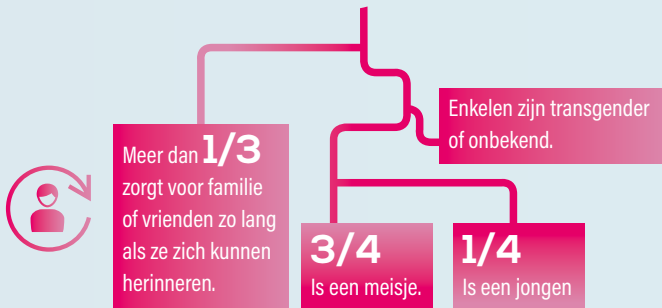


HOE IS HET OM JONGE MANTELZORGER TE ZIJN?

Jonge mantelzorgers zijn jongeren (<18 jaar) die helpen, ondersteunen of zorgen voor familie of een vriend met een chronische ziekte, beperking, verslaving of problemen door ouderdom. Dit varieert van zorgen maken *over*, zorgen *dat* tot zorgen *voor*.

Via een online vragenlijst (april – nov 2018) vroegen we jonge mantelzorgers (15 t/m 17 jaar) op school of bij een steunpunt mantelzorg wat ze doen op een dag en hoe ze zich voelen. We spreken voor de eenvoud verder over 'jonge mantelzorgers.' In totaal vulden 154 jonge mantelzorgers de vragenlijst in. Hoewel dit geen representatieve groep is voor alle jonge mantelzorgers in Nederland, geeft het wel een indruk van wat er speelt.

Wie zijn ze en wat doen ze?



8/10 jonge mantelzorgers die reageerden zorgen voor een familielid. Dit is vaak een moeder met een lichamelijke aandoening.

1/3 zorgt voor een (goede) vriend, vaak vanwege een probleem met mentale gezondheid.

Zorgtaken bestaan uit het huishouden, persoonlijke verzorging, emotionele steun, zorg voor broertjes of zusjes en hulp bij de administratie. Op een schaal van 0 (geen zorgtaken) tot 36 (meest intensieve zorgtaken) scoort:



Ontvangen ze steun?



Iets minder dan **1/5** jonge mantelzorgers geeft aan dat zij momenteel enige vorm van formele steun vanwege het zorgen ontvangen. Het is niet bekend om welke vorm het hier gaat.

Meer dan **1/2** heeft een goede vriend(in) of iemand anders die weet dat zij zorgen en die hen ook steun biedt.



Bij iets minder dan **1/3** is school ervan op de hoogte dat zij voor een familielid(leden), goede vrienden of bekenden zorgen.

Als jongeren een (bij)baantje hebben, dan weet bij **1/10** de werkgever dat zij zorgen.



Wat is de impact van het zorgen?



School

Ongeveer **1/7** jonge mantelzorgers zegt dat het zorgen negatieve invloed heeft op hun schoolprestaties.

1/6 geeft aan dat zij door het zorgen gepest, geplaagd en/of voor de gek zijn gehouden.



Gezondheid

Jongeren kunnen problemen ervaren met hun gezondheid door het zorgen. Van meest naar minst vaak genoemd:

- Problemen met lichamelijke gezondheid, bijvoorbeeld rugpijn, hoofdpijn of spierspanning vanwege het zorgen
- Problemen met psychische gezondheid, bijvoorbeeld depressie of angst vanwege het zorgen
- Nadenken over zichzelf pijn doen
- Nadenken over anderen pijn doen, soms de zorgontvanger

Hoeveel adolescente jongeren zorgen?

Op basis van andere onderzoeksprojecten zijn er schattingen van het aantal jongeren dat zorgtaken heeft*.

NEDERLAND

6% van de 13 tot 17-jarigen heeft zorgtaken

GROOT-BRITANNIË

8% van de jongeren in de leeftijd van 11-18 jaar is een jonge mantelzorgers

ZWEDEN

7% van de kinderen en jongeren in de leeftijd van 14-16 jaar verrichten veel zorgtaken

ITALIË

6,6% van de jongeren (15-24 jaar) is een jonge mantelzorgers

ZWITSERLAND

79% van de kinderen en jongeren in de leeftijd van 10-15 jaar is jonge mantelzorgers

*Zie Me-We Policy Brief EU (me-we.eu/internal-resources/), voor de bronnen.

VEELBELOVENDE STRATEGIEËN VOOR HET VERBETEREN VAN WELZIJN VAN JONGE MANTELZORGERS

Tien experts op het gebied van jonge mantelzorgers werkzaam op het gebied van onderzoek, beleid, welzijn of gezondheidszorg zijn in 2018 elk twee keer geïnterviewd over de zichtbaarheid en bekendheid van jonge mantelzorgers, het huidige ondersteuningsaanbod en wensen voor ondersteuning van jonge mantelzorgers. De tweede ronde werd gesproken over de onderwerpen waarover verschillende meningen waren (consensusvorming).

Zichtbaarheid en bekendheid jonge mantelzorgers

De zichtbaarheid van en bekendheid met jonge mantelzorgers in Nederland is laag, maar neemt toe, o.a. door de Week van de jonge mantelzorger en vooral als het gaat om kinderen die zorgen voor iemand met mentale gezondheidsproblemen.



Gebrek aan voldoende erkenning en kennis bij professionals die met jongeren werken.

Jongeren herkennen zich vaak niet als mantelzorger. Dit maakt het voor gemeenten, school en zorg lastig om te weten wie jonge mantelzorgers zijn.



Ingrediënten van succesvolle ondersteuning



Meer bekendheid en zichtbaarheid



- Vroegtijdig herkennen van signalen
- Regelmatig zorgontvanger bevragen over de situatie van de kinderen
- Training voor professionals in onderwijs, welzijn en zorg
- Verminderen van stigma door open gesprekken over zorgen te stimuleren op school en in campagnes (bv social media)



Ondersteuning op school

- Flexibiliteit en begrip
- Ondersteuning gebruiken die al beschikbaar is voor andere groepen, zoals topsporters

Welzijn van jonge mantelzorgers

- Informatie voor jongeren over aandoeningen
- Informatie voor jongeren over lokaal ondersteuningsaanbod
- Contact tussen jonge mantelzorgers
- Een pauze van het zorgen (respijt zorg)
- Veerkracht vergroten

Betrekken van jonge mantelzorgers

- Aandacht voor leefwereld jongeren en wederzijds respect in communicatie
- Samen ontwikkelen (co-design) vanuit behoeften

Bestaand ondersteuningsaanbod

In Nederland zijn er verschillende (vooral lokale) interventies om bekendheid, identificatie en steun van jonge mantelzorgers te vergroten, zoals lotgenotencontact.

Beperkingen van het huidige aanbod volgens experts:



- Regionale en lokale verschillen in aanbod
- Gebrek aan een integrale aanpak tussen domeinen zoals welzijn, (jeugd)zorg, publieke gezondheid en onderwijs
- Aanbod sluit niet altijd aan bij behoeften
- Beperkt gebruik van goede interventies vanwege gebrek aan uitwisseling
- Gebrek aan onderzoek naar effectiviteit van steun

Wensen voor de toekomst



- Ruimte voor het thema 'jonge mantelzorg' op de agenda van gemeenten



- Intensievere samenwerking en kennisuitwisseling tussen sectoren die werken met jonge mantelzorgers (welzijn, (jeugd)zorg, publieke gezondheid en onderwijs)



- Familiegerichte aanpak: focus op (familie)systeem waar een jongere onderdeel van is



- Aanbod sluit aan bij behoeften jongeren (co-design)



- Focus op kracht, vermijd 'problemativering' van deze groep zoveel als mogelijk



- Aandacht voor transitie naar volwassenheid in aanbod

Summary report of 'Enabling young carers to pursue their goals in life and reach their full potential – Converting research findings into policy actions. Country Focus: The Netherlands' – Results WP1 & WP3