



HEB JIJ JONGE MANTELZORGERS IN DE KLAS?

Signaalkaart voor leerkrachten in het primair onderwijs



Signaalkaart jonge mantelzorgers primair onderwijs

Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn jongeren die opgroeien met een familielid dat ziek is of een beperking heeft. Het kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma. Iemand in de nabije omgeving heeft bijvoorbeeld kanker, autisme, een handicap, een depressie of een verslaving.

Hoeveel?

MantelzorgNL gaat er op basis van verschillende onderzoeken van uit dat ongeveer een kwart van de jongeren opgroeit met een zorgsituatie.

Welke zorgtaken hebben ze?

- Huishoudelijke taken
- Toezicht houden
- Emotionele steun bieden
- Persoonlijke verzorging
- Tolken
- Maken zich zorgen om de naaste
- Hebben het gevoel constant "aan te staan"
- Etc.

Af en toe een gezinslid ondersteunen is natuurlijk geen probleem, zolang de taken en verantwoordelijkheden niet te zwaar zijn en de ontwikkeling van de kinderen niet in weg staan.



Wat zijn de risico's?

- Overbelasting
- Stress/concentratieproblemen
- Psychische problemen
- Angststoornis
- Depressie
- Lagere schoolprestaties door de thuissituatie
- Schooluitval
- Opgroei- en opvoedproblemen
- Het ontwikkelen van een psychosociaal probleem

Meldcode huiselijk geweld

Soms zijn jonge mantelzorgers dermate belast of krijgen ze zo weinig aandacht dat sprake is van verwaarlozing. Dit valt binnen de definitie van kindermishandeling. Scholen zijn verplicht te werken met de meldcode.

Signaalkaart

Leerkrachten hebben regelmatig contact met jonge mantelzorgers zonder dit te weten. Vaak merkt de leerkracht wel dat er iets aan de hand is, bijvoorbeeld door veranderingen in gedrag of schoolprestaties, of doordat de leerling verzuimt. De leerkracht is vaak het eerste aanspreekpunt voor een leerling. Andersom is de leerkracht de eerste persoon die contact zoekt met het kind bij vermoedens dat er iets aan de hand is.

Als kinderen thuis te veel zorgtaken hebben of zich ergens veel zorgen over maken, kan dit op verschillende manieren opvallen. De jeugdige oogt bijvoorbeeld verdrietig, heeft minder tijd voor vrienden of de schoolprestaties gaan achteruit. Jonge mantelzorgers praten meestal niet snel over hun problemen. Daarom is het belangrijk om alert te zijn op tekenen die er op duiden dat het (even) minder goed gaat. De signaalkaart is hiervoor een handig hulpmiddel.

De signalen geven aan dat er mogelijk iets met de jonge mantelzorgers aan de hand is. Dit geeft reden om de situatie in de gaten te houden of nader te onderzoeken.

NB De signalen wijzen niet exclusief op overbelasting en deze lijst is niet uitputtend



Waarom ondersteuning?

Veel jonge mantelzorgers laten niets merken van hun zorgen. Ze vinden hun eigen situatie niet uitzonderlijk of willen anderen niet met hun problemen opzadelen. Ook kan schaamte een rol spelen. Dit is vooral het geval als een naaste psychische problemen of een verslaving heeft. Ze vragen geen hulp of weten niet waar ze terecht kunnen maar voelen zich ook niet altijd begrepen door volwassenen om hen heen.

Hierdoor ervaren zij gevoelens van onmacht en missen zij tijdige hulp. Dat heeft vaak ook gevolgen op een lange termijn. Door de jonge mantelzorgers (h)erkenning, extra aandacht en ondersteuning in hun jeugd te bieden kan de kans van mogelijke risico's verkleind worden.

Kinderen van 4 tot 12 jaar

Signalen op school

- Ruzies met andere kinderen;
- (Zeer) teruggetrokken gedrag of naar buiten gekeerd gedrag;
- Concentratieproblemen;
- Vaak afwezig van school, gemoedloos of ongeoorloofd verzuim;
- Dalende schoolprestaties, opdrachten of huiswerk niet maken (oudste groepen).

Signalen op sociaal gebied

- Geen of weinig contact met leeftijdgenoten;
- Plotselinge gedragsverandering;
- Verstoring van of gebrek aan sociale contacten, zoals vriendjes of vriendinnetjes niet (meer) mee naar huis nemen;
- Niet voor zichzelf kunnen opkomen;
- Hoog verantwoordelijkheidsgevoel (niet leeftijd passend).

Signalen op emotioneel gebied

- Verdriet of boosheid;
- Verlatingsangst (voornamelijk bij jonge kinderen);
- Verminderde spontaniteit;
- Angstig en een gevoel van onveiligheid.

Psychosomatische klachten

- Lichamelijke klachten zoals buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, lusteloosheid, vermoeidheid, stoelgang inhouden;
- Slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten;
- Terugval in een eerder ontwikkelingsstadium, zoals weer gaan duimzuigen of bedplassen.



Wat te doen?

Het is belangrijk dat mensen in de omgeving van een jonge mantelzorgers of het gezin, (over)belasting signaleren en initiatief nemen om dit aan te pakken. Hieronder staan aanbevelingen en tips voor jou als leerkracht op de basisschool om signalen van (over) belasting bespreekbaar te maken en om de jonge mantelzorgers en het gezin ondersteuning te bieden.

1. Wees alert op jonge mantelzorgers

Wees alert als in een gezin iemand ernstig of langdurig ziek, verslaafd of beperkt is. Dan is de kans groot dat één of meer kinderen mantelzorgtaken verrichten.

2. Toon belangstelling

Jonge mantelzorgers hebben vaak extra aanmoediging nodig om over hun thuisituatie, problemen of zorgen te praten. Met een eenvoudige vraag als "Hoe gaat het nu met je?" nodig je het kind uit om te vertellen. Jonge mantelzorgers zijn soms heel verdrietig, schamen zich of voelen zich heel eenzaam. Geef kinderen de gelegenheid om emoties te uiten en hun zorgen te vertellen. Over thuis praten, als niet alles op rolletjes loopt, is lastig. Zeker op psychische aandoeningen en verslaving rust vaak een taboe. Toon begrip en leef je in in wat het voor een jongere betekent als een gezinslid ziek, verslaafd of beperkt is.

3. Voer het goede gesprek:

Neem voldoende tijd voor het gesprek en forceer niets. Laat het kind zelf bepalen wat hij of zij wel of niet wil vertellen. Vaak is al een simpele: Vertel eens! of een mooie uitnodiging richting de jongere om zijn/haar verhaal met je te delen. Ben je eenmaal in gesprek, vraag dan naar gevoelens en beleving van het kind zelf.

4. Laat OMA thuis (oordelen, meningen, adviezen) en luister.

Wanneer je met respect luistert neem je de waarheid van de ander tot je. Jouw eigen mening doet er op dat moment niet toe. Hoe het kind de situatie thuis beleefd is afhankelijk van een combinatie van factoren, zoals de opvoeding, culturele achtergrond, familiebanden, ervaren druk van school, social media etc. Waak voor snelle adviezen en doorverwijzingen. Vraag het kind waar hij/zij meest geholpen mee zou zijn. Accepteer de keuze en begeleid waar mogelijk.

5. Gebruik praktijkverhalen

Op mantelzorg.nl (onder praktijkvoorbeelden) en op bikkelseducatie.nl zijn veel filmpjes te vinden waarin jonge mantelzorgers vertellen over hun situatie. Deze ervaringsverhalen van andere kinderen kunnen jonge mantelzorgers enorm steunen. Het is fijn voor ze om te weten dat ze met hun zorgen en gevoelens geen uitzondering zijn. Een praktijkverhaal kan hen ook bewust maken van hun eigen situatie en hen stimuleren verder op zoek te gaan naar steun.



Scan me

Ook voor jou zelf als leerkracht zijn praktijkverhalen leerzaam. Het geeft inzicht in wat het voor een jeugdige betekent om op te groeien met zorg in het gezin.

6. Wees alert bij verzuim en slechtere schoolprestaties

Wanneer leerlingen mantelzorg bieden, kunnen hun schoolprestaties hieronder lijden. Soms concentreren ze zich niet, verzuimen ze veel of hebben ze hun huiswerk niet gemaakt. Zo kan onterecht het beeld ontstaan dat ze niet willen leren of school niet belangrijk vinden. In werkelijkheid hebben deze kinderen zorgtaken, die niet met school zijn te combineren of kopzorgen. Wees daarom alert op deze situaties en probeer de juiste verklaring voor de signalen te achterhalen.

7. Verwijs door naar hulpverlening

Indien je signalen van (dreigende) overbelasting opmerkt, kun je kinderen binnen de school verwijzen naar de interne begeleider.

8. Bespreek je bevindingen met de ouders/verzorgers.

De zorgsituatie heeft vaak invloed op de communicatie in het gezin. Niet altijd durft het "gezonde" kind zijn zorgen en knelpunten bespreken met directe naasten. Of zijn de ouders/verzorgers zich niet bewust van mogelijke gevolgen van het opgroeien in een zorgsituatie. Als leerkracht kun je de brug slaan tussen beiden en waar nodig doorverwijzen naar ondersteuningsmogelijkheden.

9. Verwijs naar informatie

Er zijn een aantal websites met specifieke informatie voor jongeren:

www.brusjes.nl

voor kinderen met een broer of zus met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

www.kankerspoken.nl

met informatie voor en over jongeren die een ouder met kanker hebben.

www.mskidsweb.nl

met informatie over de ziekte MS

www.mantelzorg.nl/jongezorgen

met basisinformatie en doorverwijzingen naar lokale ondersteuning.

Scan me



10. Maak afspraken of pas regels aan

Jonge mantelzorgers hebben er baat bij als ze 'gewoon' ongestoord naar school kunnen gaan. Dit biedt namelijk afleiding, structuur en waardering voor wie het kind is en wat hij kan. In sommige gevallen is het goed als de school flexibele regels hanteert voor een jonge mantelzorgers. Op die manier kun je de zorgen van een jonge mantelzorgers enigszins verlichten als dat nodig is. Kijk per leerling en per situatie wat nodig is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan afspraken over huiswerk of verlofregelingen bij bijvoorbeeld een opname van het zieke gezinslid. Maar ook leerlingbegeleiding is hier van belang. Volg de prestaties van de leerling en wees alert op dreigende schooluitval.

11. Help een kind om mee te doen aan activiteiten

Het kan voor een jonge mantelzorgers lastig zijn om langer van huis te zijn, omdat hij of zij zijn bepaalde taken doet. Dit kan dus een belemmering zijn bij naschoolse activiteiten of een schoolreisje. Meedoen is niet altijd vanzelfsprekend. Het is bijvoorbeeld nodig een oppas aan huis te organiseren of vervoer te regelen om het kind te laten deelnemen. Kijk of jij deze ondersteuning kunt regelen of help het kind hierbij.

12. Wijs op lotgenotencontact

Jonge mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten. Contact met lotgenoten kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld via internet sites of sociale media. In diverse gemeenten worden cursussen, groepsbijeenkomsten of andere activiteiten voor jonge mantelzorgers aangeboden onder andere door bijvoorbeeld het steunpunt mantelzorg of MEE. Informeer de jonge mantelzorgers, maar ook diens ouders over deze mogelijkheden.

13. Creëer begrip in de klas

Weet de klas hoe het is om op te groeien in een gezin waarin iemand een ziekte of beperking heeft? Als er een jonge mantelzorgers in jouw klas zit, is het goed om breder aandacht te geven aan het onderwerp. Op die manier creëer je meer begrip in de klas. Dit kan bijvoorbeeld middels nieuwsbegrip over dit onderwerp, een gastles (bijvoorbeeld vanuit het steunpunt mantelzorg of vanuit MEE), het ophangen van posters en het uitdelen van flyers. Lees hier meer over op www.mantelzorg.nl/pro/onderwerpen/jonge-mantelzorgers/onderwijs-en-mantelzorg. Hier staat bijvoorbeeld ook een voorbeeldsprekbeurt die een leerling kan bewerken en kan houden in de klas.



Scan me

Wat doet MantelzorgNL?

MantelzorgNL is de landelijke vereniging van en voor mantelzorgers. Wij maken ons sterk voor alle mensen, jong en ouder, die belangeloos zorgen voor een ander. Met hart en hoofd zetten we ons in voor alle mantelzorgers in Nederland en bieden diensten en producten ter ondersteuning.

Wij zijn een onafhankelijke landelijke netwerkorganisatie en wij ondersteunen en adviseren ook alle lokale en regionale organisaties die mantelzorgers hulp bieden.

MantelzorgNL is de organisatie die signalen verzamelt en helpt om richting en koers te bepalen, zowel in de lokale als in de landelijke politiek.

Zijn er nog vragen?

Bel de
Mantelzorglijn
(030) 760 60 55

MantelzorgNL

Algemeen: (030) 659 22 22 info@mantelzorg.nl mantelzorg.nl

