



## Geef jonge mantelzorgers in het onderwijs aandacht 'Erover praten maakt het makkelijker'

Ze vallen niet op in de klas, zijn braaf en halen goede cijfers. Toch is een kwart van alle jongeren mantelzorger, leerlingen die opgroeien met de zorg voor een zieke thuis. Een vaak vergeten groep die wel wat hulp kan gebruiken.

TEKST SIMONE BARHEVELD

**H**et ergste was dat een leraar Duits mij vroeg om dan maar een presentatie over de ziekte van mijn vader te houden', vertelt Suzanne wier vader tijdens haar middelbareschooltijd ernstig ziek was. 'Meestal haalde ik mooie cijfers en ging het goed met me. Ik praatte ook nooit over de ziekte van mijn vader. Hulp vroeg ik niet. Ik was een heel braaf meisje dat niet te koop liep met de problemen thuis. Op school was er ook geen aandacht voor. Mijn mentor wist wel dat mijn vader ziek was, maar verder werd daar niets mee gedaan. Ook niet door mij. Tot ik die keer dat ik niet goed voorbereid was voor mijn spreekbeurt Duits omdat het met mijn vader zo slecht ging. Toen ik dat die leraar vertelde, suggereerde hij mijn spreekbeurt daarover te doen, vast vanuit het idee mij te helpen. Ik ben boos zijn kamer uit gelopen.'

Vaak vallen ze niet eens op, de zogenoemde jonge mantelzorgers, kinderen die een ziek broertje of zusje hebben of van wie een van de ouders ziek is of (psychische) problemen heeft. Ze doen het prima op school, ze vertonen geen probleemgedrag en hun resultaten zijn ruim voldoende. Toch hebben zij een verhoogde kans op schooluitval, depressies en gezondheids- en gedragsproblemen.

### Overbelast

Volgens een onderzoek van de organisatie voor mantelzorgers Mezzo groeit een kwart van alle jongeren op met een ziek gezinslid. Deze kinderen hebben vaker fysieke en psychische problemen. Ze ontwikkelen meer chronische stress, voelen zich vaker (emotioneel) overbelast en blijken op lange termijn minder gezond te zijn. Ouders en leraren onderschatten vaak wat de invloed van die zorg thuis op de gezondheid en het welbevinden

van deze kinderen is. En dat is jammer, want als zij goede ondersteuning krijgen, helpt dat problemen op lange termijn te verminderen.

Ria Bakker begeleidt als hoofd educatieve voorziening van het Universitair Medisch Centrum Groningen langdurig zieke leerlingen. 'Niet alleen zieke kinderen zelf hebben hulp nodig, maar ook hun broers en zussen. Voor hen is er echter niets. Daarom hebben we een boekje gemaakt voor leraren waarin staat hoe zij jonge mantelzorgers kunnen herkennen en hoe zij hen kunnen helpen. Deze kinderen kunnen positief of negatief om aandacht vragen. Het ene kind gaat gedrag vertonen waar je last van hebt. Hij wordt bijvoorbeeld snel boos of is agressief. Een ander is juist heel rustig: "Laat ik maar niet te veel zorgen veroorzaken, mijn ouders hebben het al druk genoeg." Het allerbelangrijkste is volgens Bakker dat deze kinderen worden gezien. 'Juist als hun cijfers omhoog gaan, zou dat een docent moeten alarmeren. Het is fijn als er rekening wordt gehouden met hen. Niet door continu te vragen naar de zieke thuis - bij sommige kinderen zelfs liever niet - maar aandacht te geven aan dit kind. 'Hoe gaat het met j'ou? Ik heb het gevoel dat je er niet altijd bij bent. Trek je het wel?' School is een vertrouwde plek en betekent regelmaat. School kan stabiliteit bieden.'

### **Week van de Jonge Mantelzorger**

In Amsterdam groeit zelfs 50 procent van jongeren op met een ziek gezinslid, zo blijkt uit onderzoek van Markant in samenwerking met de Hogeschool van Amsterdam. Sinds drie jaar organiseert dit centrum voor mantelzorg, in samenwerking met Youngworks, de Week van de Jonge Mantelzorger, gesubsidieerd door de Gemeente Amsterdam. Medewerkers van Markant komen op school en geven gastlessen aan docenten en aan de leerlingen. In een slotbijeenkomst aan het einde van het project komen zogenaamde ambassadeurs, jongeren die zelf mantelzorger zijn, in de klas vertellen over hun ervaringen. 'De acht scholen die dit jaar meededen, zijn geschrokken van het aantal jonge mantelzorgers', vertelt Hanneke Borger, projectleider bij Markant. 'Ze zijn zich niet van hen bewust en realiseren zich niet welke gevolgen het voor zo'n kind heeft. Op sommige scholen wordt wel gevraagd naar de thuissituatie, maar dat gegeven verdwijnt in een dossier waar verder niets mee wordt gedaan. Leraren weten het niet.'

## ***'Niet alleen zieke kinderen zelf hebben hulp nodig, maar ook hun broers en zussen.'***

Toch zou dat wel helpen. 'Als een leraar weet dat een leerling zijn moeder naar de dagbesteding moet brengen, snapt hij waarom diegene een uur te laat op school komt en kan daar rekening mee houden. Of hij kan zich realiseren dat een leerling die in slaap valt in de klas, geen uitbrander verdient maar misschien moe is door de zorg thuis.'

Het project heeft voor deze scholen veel opgeleverd voor de

jonge mantelzorgers op die scholen, omdat het bij hun medeleerlingen begrip kweekt. Verbondenheid heeft een meerwaarde zo blijkt.

### **Eyeopener**

Het Zuiderlicht College is een van de scholen die heeft meegedaan aan de Week van de Jonge Mantelzorger. Marina Slijkerman, docent zorg en welzijn en mentor van de eerste klas, was betrokken bij de organisatie. 'We hebben veel zorgleerlingen op school en weten van de thuissituatie van veel van hen, maar niet van allen. Dus ook niet altijd of iemand mantelzorger is. Toch willen we de groep jonge mantelzorgers extra aandacht geven.' Hoe de school dat precies gaat doen is nog niet duidelijk, maar het staat wel op de agenda. 'Dit project was een eyeopener', aldus Slijkerman. 'Het thema gaat daarom een plek krijgen binnen onze sociaal-vaardigheidslessen.'

### **Praten met een goede vriend**

'Voor mij is de situatie thuis heel normaal', vertelt de vijftienjarige Floor. 'Ik zag pas dat mijn thuissituatie ongewoon was toen ik in contact kwam met de Week van de Jonge Mantelzorger en daarvoor ambassadeur werd.' Floor groeit op met twee broers die veel zorg nodig hebben. Haar oudste broer heeft het syndroom van Asperger en haar jongste broer heeft autisme, adhd en heeft last van depressies.

'Op de basisschool had ik het best moeilijk', vertelt ze. 'Mijn kleine broer gedroeg zich anders dan andere kinderen. Daarmee werd ik gepest. Dat vond ik vervelend. En ik schaamde me ook een beetje voor hem. Maar op een gegeven moment dacht ik: hij is mijn broertje en ik houd van hem.'

Pas in het derde jaar heb ik het aan mijn mentor verteld. En vrienden die dicht bij me staan weten het. Dat is fijn, want als er dan iets met me is, weten zij waardoor het komt. Zoals twee jaar geleden toen mijn broer heel depressief was en ik me enorme zorgen maakte. Toen ben ik wel naar mijn mentor gegaan om het te vertellen. Dat is een tip die ik jonge mantelzorgers wel wil meegeven. Als je een probleem hebt, krop het dan niet op. Anders knalt het er toch een keer uit. Probeer met iemand te praten, een goede vriend of vriendin. Desnoods met een vertrouwenspersoon op school. Praten maakt het wel makkelijker.' ●

► Simone Barneveld is zelfstandig onderwijsjournalist en tekstschrijver.

Meer informatie

- Ria Bakker e.a., *Zorgen over, zorgen voor... De leerling met een zieke broer of zus*. Te downloaden via <http://www.ziezon.nl/boekje-voor-ondersteuning-leerling-met-zieke-broer-of-zus/>
- Markant heeft een expertisecentrum en een helpdesk waar een lesenserie beschikbaar is. Markant biedt ook hulp bij beleidsontwikkeling op scholen.
- *Mayday, Mayday! Theatervoorstelling van Stichting Het Web over het hebben van een zieke zus en schuldgevoel*. <http://mijnmayday.nl/>
- *Anjet van Dijken, Broers- en zussenboek*. Lannoo Campus, Tiel 2013. Ervaringen van jongens en meisjes die een broer of zus hebben met een handicap. Met verhalen, reacties van brussen op een facebook-groep, interviews en tips.

[www.brussenboek.nl](http://www.brussenboek.nl)

[www.jmzhelden.nl](http://www.jmzhelden.nl)