

Jonge mantelzorgers

Naomi De Bruyne – coördinator

Steunpunt Mantelzorg

naomi.debruyne@steunpuntmantelzorg.be

steunpunt
mantelzorg

Project Jonge Mantelzorgers – Vlaams Mantelzorgplan

Sensibiliseren: jonge mantelzorg herkenbaar en zichtbaar maken

- In de brede maatschappij
- Bij jongeren
- In het onderwijs
- (bij zorgprofessionals)

Ondersteunen: jonge mantelzorgers in het secundair en hoger onderwijs ondersteunen

Trekkers: Samana en Steunpunt Mantelzorg

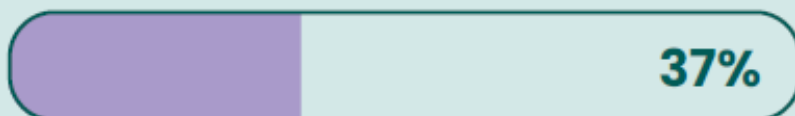
Maar dankzij en met heel wat partners!

Wanneer ben je jonge mantelzorger?



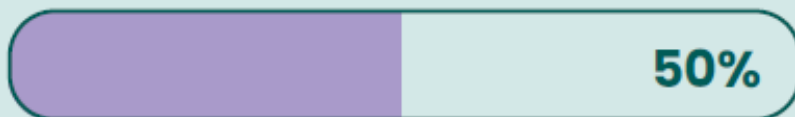
Jonge mantelzorgers zijn jongeren tot en met 25 jaar die zorgen voor

Broer of zus



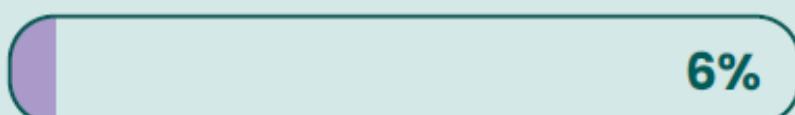
37%

Ouder



50%

Grootouder



6%

vriend of naaste in hun omgeving



7%

Neemt deze zorgen op omwille van een verstandelijke & lichamelijke beperking, chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid of een verslavingsproblematiek bij de zorgbehoevende

De belangrijkste zorgtaken zijn:



emotionele ondersteuning



vervoer



verzorging



medicatie



administratie



huishouden

Ik ben trots om
mantelzorger te zijn en
ik ben blij dat ik dit kan
en mag doen voor mijn
grootouders, die vroeger
zelf zoveel voor mij hebben
gedaan!

*Jonge mantelzorger,
23 jaar*

Positieve invloed

Relaties



de relatie met de persoon
in het gezin met de zorg- en
ondersteuningsnood



de andere
gezinsleden

Gevoelens

Als ik zorg verleen dan:



zijn mijn ouders
trots op de persoon
die ik ben



voel ik me
goed bij het
helpen



heb ik het gevoel
dat ik nuttige
dingen leer



voel ik me dichter bij
mijn familie staan



heb ik het gevoel
dat ik kan helpen



voel ik me
nuttig

Valkuilen

Relaties

2 OP 5

relaties
met vrienden

1 OP 2

andere sociale
relaties

Levensdomeinen

de persoonlijke ontwikkeling



de gezondheid



de financiële toestand



het emotioneel welbevinden



Gevoelens

Als ik zorg verleen dan:

voel ik me gestresseerd



kan ik niet stoppen met nadenken over wat
ik moet doen



heb ik het gevoel dat ik het niet aankan



heb ik moeite om wakker te blijven



voel ik me erg eenzaam



wil ik weglopen



(Volgens PANOC-YC20 vragenlijst, Vanderlinden, 2024)

Nog meer cijfers

Impact op school



7

55% van de leerkrachten weet niet of er jonge mantelzorgers aanwezig zijn

> 1 OP 2



42% van de jonge mantelzorgers ervaart sterkere gezinsbanden door de zorgen die ze opnemen.



Het was een periode moeilijk om mij te kunnen concentreren op de leerstof. Door al mijn gepieker kon ik niet goed leren.

*Ben, 13 jaar,
jonge mantelzorger*

20%

geeft aan dat ze in 2 weken tijd hun huiswerk 2 tot 4 keer niet hebben kunnen afwerken

Jonge mantelzorgers kiezen vaker voor een verdere opleiding in de zorg.

weetje

Welzijn



> 1 OP 5

Vaker last van gezondheidsklachten door overbelasting en onvoldoende slaap

ondervindt een negatieve invloed op hun gevoelens en emoties

meer dan 15%

'zelfbeschadiging of poging tot zelfdoding' wordt meer dan dubbel zo vaak gerapporteerd door jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers
tussen 12 en 18 jaar

1 op 5 is jonge
mantelzorger!

“ Ik wil heel graag aan de universiteit studeren maar door de zorg voor mijn grootouders en papa, lukt dat niet. Ik ga geen tijd hebben om alles goed te kunnen bijhouden en samenvattingen te maken enzo.

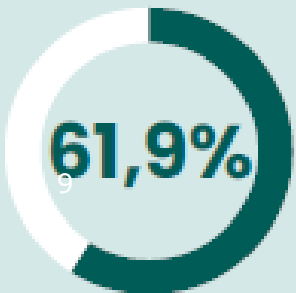
*Jonge mantelzorger,
22 jaar* ”

Jonge mantelzorgers tussen 18 en 25 jaar

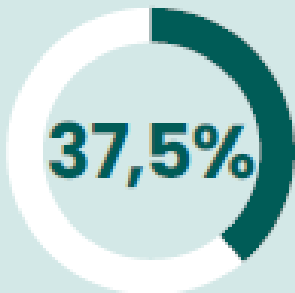
- 1 op 3 jongeren tussen 18 en 25 jaar is mantelzorger (Zorgenquête, 2021)
- 1 op 5 studenten in het hoger onderwijs combineert studie met mantelzorg (Vanhee, 2020)
- De helft daarvan vindt de combinatie moeilijk tot zeer moeilijk

Valkuilen

Onderwijs



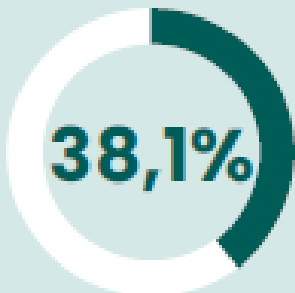
het afleggen
van examens



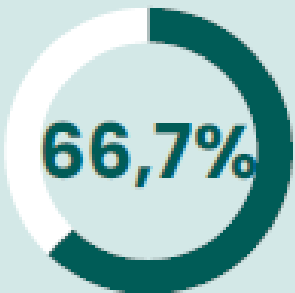
de contacten
met mede-
studenten



de studie-
voortgang



een aantal
opgenomen
studiepunten



onderwijsactiviteiten
(zoals het volgen van
lessen, uitvoeren van
taken en doorlopen
van stages)

“

Mijn zus heeft een ernstige meervoudige beperking. Tijdens mijn examens, in mijn eerste jaar, heeft ze een ernstige longontsteking gekregen die haar bijna fataal werd. Tijdens de examenperiode heeft deze situatie heel hard in mijn hoofd zitten spelen. Vanaf dat ik kon ging ik ook naar huis om zo snel als mogelijk naar het ziekenhuis te gaan. Dit ten koste van mijn studeertijd.

Nog niet zo lang geleden heeft ze ook haar been gebroken. Voor de meeste mensen klinkt dat misschien banaal, want het is maar een been breken, maar voor haar was dat best een moeilijk situatie. Ze heeft poreuze botten. Hierdoor groeien deze niet snel terug aan elkaar. Ze had meer hulp nodig en hierdoor heb ik ook enkele deadlines voor mijn bachelorproef niet kunnen halen. Als er iets is met mijn zus dan is al de rest bijzaak voor mij. Ik wil het beste voor mijn zus.

Jonge mantelzorger, 23 jaar

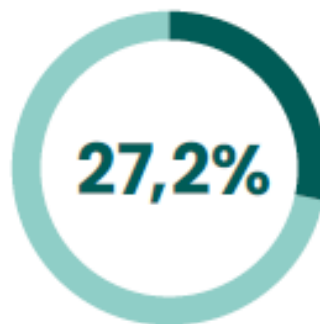
”

Mantelzorgstatuut

In een recent onderzoek aan de hogescholen van Gent (HOGENT) en Brussel (EhB) werd aan 105 jonge mantelzorgers gevraagd of zij een apart statuut, enkel voor mantelzorgers zouden aanvragen (*Ponteur, 2023*).



is uitgesproken voor een mantelzorgstatuut en heeft nood aan de ondersteuning en hulp die dit statuut zou meebrengen.



twijfelt of ze dit zouden aanvragen. De jonge mantelzorgers twijfelen omdat ze niet geconfronteerd willen worden met medelijden of een afwijzing.

In ditzelfde onderzoek werden ook 113 lesgevers aan beide hogescholen bevroegd.

De duidelijkheid en het formele karakter van een statuut spreekt 80% erg aan, al blijven zij voorzichtig door de onduidelijkheid rond de ondersteuning en de impact op hun werk.

“

Ik ken niemand in mijn omgeving die in een gelijkaardige situatie zit. En hoewel ik wel familie heb die mij steunt en een paar goede vrienden heb die op de hoogte zijn van mijn situatie, voel ik mij hier toch erg alleen in.

Jonge mantelzorger

”

Belang van sensibiliseren

Zonder herkenning, geen erkenning en ondersteuning.

Jongeren beseffen vaak niet dat ze jonge mantelzorger zijn en gaan dus ook niet op zoek naar ondersteuning of begeleiding.

Week
van de

jonge mantelzorgers

21 okt - 25 okt

*Deze week vragen we meer
aandacht en (h)erkenning voor
jonge mantelzorgers*

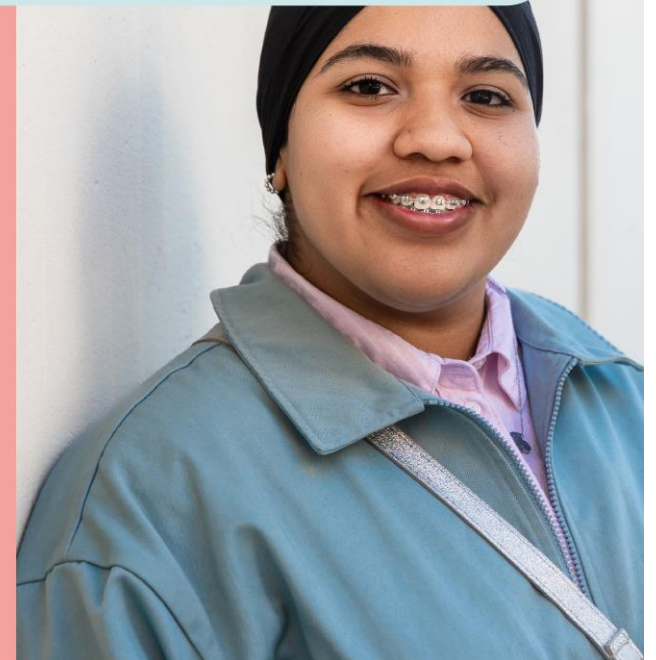
Check

www.jongemantelzorgers.be

*en ontdek wat er deze week in jouw buurt
allemaal te gebeuren staat.*

Mis het slotevent niet! Kom langs voor
leuke workshops, lekker eten en een
gezellige babbel

25 okt.
Vanaf
12u30
HAL 5
Leuven





Week
van de
**jonge
mantenzorger**

21 okt – 25 okt

Emma, 24 jaar

Lees hier mijn verhaal



Week
van de
**jonge
mantenzorger**

21 okt – 25 okt

Tips om voor jezelf te zorgen

*Natuurlijk wil je de
persoon, die je graag
ziet, helpen. Maar
vergeet zeker ook jezelf
niet. Dat is niet altijd
zo gemakkelijk, maar
deze tips kunnen jou
daarbij helpen.*

Meer info?

www.jongemantelzorgers.be

Ik ben leerling in het secundair onderwijs

Ik ben student in het hoger onderwijs

Ik werk in het secundair onderwijs

Ik werk in het hoger onderwijs

Ik werk voor een organisatie of bestuur

Contact

steunpunt mantelzorg

www.steunpuntmantelzorg.be

