



Week van de Jonge Mantelzorger

Ik ben altijd het zusje vān geweest.

Vanaf de basisschool is er binnen mijn gezin sprake van lichamelijke en psychische problemen. Als jongste zusje en jongste kind vond ik dit confronterend om te zien; de mensen van wie ik zoveel hield, hadden het heel moeilijk en het voelde alsof ik niets voor hen kon doen. Daarom probeerde ik alles voor hen te doen wat ik wél kon. Ik probeerde alles goed te doen, zodat er geen reden was om ongerust te zijn over mij en was al vroeg zelfstandig om mijn ouders niet teveel te belasten.

Tegenover de mensen buiten mijn gezin vond ik het soms lastig hoe ik me moest opstellen. Omdat er altijd wel dingen aan de hand waren, was ik bang om hier te veel over te delen. Ik leerde aan te voelen wat anderen willen horen en hierop in te spelen. Ik voelde me vaak somber en had veel last van schuldgevoelens. Want waarom kon ik wel leuke dingen doen en zij niet? Ook voelde ik me minder belangrijk dan anderen. Wat ik lastig vond, was dat de vraag 'Hoe is het met je zus/ouders of broer?' veel vaker aan mij gesteld werd dan de vraag hoe het met mijzelf ging. Dit versterkte mijn gevoel van minderwaardigheid.

Wanneer ik terugkijk op deze tijd, heb ik het gevoel dat ik een lange tijd een bijrol heb gespeeld in mijn eigen leven. Ik wist wel dat ik graag zelf mijn leven wilde leiden en het om mijzelf wilde laten draaien, ik had alleen geen idee hoe ik dit moest doen. Uiteindelijk heb ik hier hulp voor gevraagd en gekregen. En heb ik mooie stappen mogen zetten. Nu hoop ik anderen te helpen die in soortgelijke situaties zitten.

Van 1 tot 7 juni 2022 was het de week van de Jonge Mantelzorger. Met landelijk aandacht voor jonge mensen die opgroeien in deze situatie. En dat is ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland!

Jonge mantelzorgers groeien op met iemand in hun directe omgeving die een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving heeft. Deze kinderen en jongeren verlenen zorg, hebben extra zorgen en/of missen zelf zorg en aandacht.

Vanuit het Innovatienetwerk Jeugd en jongerenwerk R-Newt hebben wij aandacht voor deze kinderen en jongeren. In de gemeente Dongen gaven wij daarom gastlessen over Jonge Mantelzorgers, waarbij we toelichting gaven over wat de term 'jonge mantelzorger' betekent en hoe het voor jongeren kan zijn om in deze situatie op te groeien. We deelden een ervaringsverhaal, vertelden hen waar ze terecht kunnen wanneer zij zorg verlenen, zorgen hebben of zorgen missen en haalden de ervaringen en ideeën van de jongeren op met betrekking tot het welzijn van jonge mensen. Dit deden we op het Cambreur College in Dongen, waar we ruim 200 leerlingen in gesprek gingen, verdeeld over 10 klassen van vmbo, mavo, havo en vwo.

Bij het ophalen van de ervaringen en ideeën van de jongeren, kwam een aantal zaken naar voren. Deze lees je hier terug.



Heb je behoefte om over dit onderwerp door te praten of maak jij je zelf zorgen over iemand die je kent? Dan kan je altijd contact opnemen met jongerenwerk R-Newt. Zij zijn te bereiken via www.r-newt.nl of via Instagram, maar je kunt ook binnenlopen bij een jongerencentrum bij jou in de buurt. Wil je meer informatie over jonge mantelzorgers? Dan kun je ook terecht op www.vanzelfsprekendjnz.nl

Welke emoties ervaren jongeren in het afgelopen schooljaar?*

Aantal jongeren: 163

	Verdriet	(47%)
	Blijdschap	(44%)
	Stress	(34%)
	Eenzaamheid	(19%)
	Machteloosheid	(15%)
	Boosheid	(15%)

Met wie delen jongeren hun emoties?*

Aantal jongeren: 176

Vrienden en/of vriendinnen	(48%)
Ouders	(37%)
Met niemand	(36%)
Mentor, therapeut of andere familie	(28%)

Je bent niet de enige met problemen.

Praten helpt.

Het mag ook wel eens niet goed gaan.

Wat zijn ideeën om jongeren te helpen die niet lekker in hun vel zitten?

Een luisterend oor

"Zorgen dat jongeren altijd ergens terecht kunnen."
"Niet zeggen dat alles goed komt, maar zeggen dat je het snapt."

Een veilige plek waar je met leeftijdsgenoten kan praten over ervaringen.

Dit kan zowel op als buiten school, bijvoorbeeld bij het jongerenwerk.
"Een betere plek waar je met meerdere leeftijdsgenoten kan praten zonder oordeel."

Veiligheid verbeteren (in de klas)

"Veiligheid moet beter. Ik kan mijn gevoelens niet kwijt, want dit wordt tegen mij gebruikt."
"Ik ben altijd bang dat dingen worden doorverteld of dat ik raar lijk."

Gastlessen met verschillende ervaringsverhalen op school

"Vaker dit soort activiteiten en het bespreekbaar maken op school."
"Het verhaal maakte het een goed rakende les."

Wat blijft bij van de les?

Het bestaan van Jonge Mantelzorgers.

"Ik wist hier echt helemaal niks over, maar nu ben ik er zeker wijzer over geworden."
"Dat mensen het zwaar kunnen hebben, ook al heb je het niet door."
"Dat er een grote kans bestaat dat je vriend(in) een mantelzorger is."
"Dat je een jonge mantelzorger kan zijn, zonder dat je het zelf door hebt."

Erkenning/Herkenning

"Ik vond het fijn te horen dat mensen dezelfde gevoelens als mij kunnen hebben en voel me daarom meer begrepen. Ik sta er niet alleen voor."

Praten helpt!

"Je kunt altijd je verhaal delen als het niet goed gaat, omdat jij er ook mag zijn."

Bij wie je terecht kan wanneer je niet lekker in je vel zit.

"Dat er mensen zijn met wie je kunt praten over je moeilijkheden."

Innovatienetwerk Jeugd | Jongerenparticipatie – Samen met de Jeugd is de regionale aanjager van jeugd- en jongerenparticipatie (10-27 jaar) in Hart van Brabant. Samen met kinderen, jongeren, jeugd(hulp)professional, beleidsmakers en bestuurders creëren wij meer mogelijkheden tot inspraak, invloed en initiatief in het beleid dat hen raakt.

Meer jeugd- en jongerenparticipatie?
www.samenmetdejeugd.nl

* Jongeren hadden de mogelijkheid om meerdere antwoorden te geven.

