

Jonge mantelzorgers



JUIST IN CORONA-TIJD OOK AANDACHT VOOR JONGE MANTELZORGERS!

Jonge mantelzorgers zijn vaak onzichtbaar en kunnen op den duur flink overbelast raken. De gevolgen zijn niet alleen tijdelijk, maar uiten zich vaak ook op latere leeftijd in de vorm van emotionele instabiliteit, sociale en relationele problemen en gezondheidsklachten. Juist in deze tijd kan de druk op een thuissituatie waarin iemand ziek is, toenemen. En daarmee ook de druk op de jonge mantelzorger. Het is juist ook in deze tijd belangrijk dat we voldoende oog hebben voor jonge mantelzorgers en dat zij weten dat zij ook nu kunnen rekenen op de hulp en ondersteuning van professionals, school en buurtbewoners.

INLEIDING

Het artikel 'Jonge mantelzorgers in Coronatijd' is geschreven tijdens de lockdown in de eerste Corona-golf. Veel instanties waren toen dicht of functioneerden op een laag pitje. Ook waren de scholen dicht. Dit veroorzaakte in veel gevallen extra belasting voor jonge mantelzorgers.

Wij hebben dit artikel in de tool kit opgenomen, omdat wij het belangrijk vinden om stil te staan bij wat het effect hiervan is geweest op jonge mantelzorgers. Zo weten docenten, begeleiders en professionals hoe zwaar deze periode voor hen is geweest. Daarnaast zullen wij beter voorbereid zijn, mocht het weer zover komen (wat we natuurlijk niet hopen!). De informatie komt dus niet helemaal overeen met de situatie op dit moment (november 2021). De directe GGD chat – wat op dat moment als crisisinterventie is opgezet – is opgeheven en ook zijn inmiddels de BuurtTeams actief. Zij nemen de maatschappelijke dienstverlening (MaDi) en de mantelzorgondersteuning over van Civic en Dynamo.



WIE ZIJN JONGE MANTELZORGERS?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat ziek is of een beperking heeft. Het kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma.

WAT DOEN JONGE MANTELZORGERS?

Jonge mantelzorgers helpen in huis, helpen met regeltaken of tolken. Ze helpen soms ook met de persoonlijke verzorging van degene die ziek is of een beperking heeft. Ze nemen taken van ouders over en zorgen voor broers of zussen. Ze bieden vaak ook emotionele steun aan andere familieleden.



1 op de 4

Kinderen en jongeren is
jonge mantelzorger

WAAR KUNNEN JONGE MANTELZORGERS IN CORONATIJD EXTRA TEGENAANLOPEN?

- De scholen zijn gesloten. Normaal gesproken is dit een plek waar overbelasting van jonge mantelzorgers gesignaleerd kan worden. Er zijn nu minder mensen die op hen letten. De school is voor jonge mantelzorgers vaak ook een plek waar ze gewoon zichzelf kunnen zijn; zich even aan de zorgsituatie kunnen onttrekken en met hun eigen ontwikkeling bezig kunnen zijn. Ze zijn nu meer 'opgesloten' in de thuissituatie. Ze missen ook de sociale contacten met klasgenoten en de aandacht van docenten als tegenhanger voor de zorgsituatie thuis. School biedt structuur. Het komt nu nog meer op de jonge mantelzorger zelf aan om een goede dagindeling te maken en balans te vinden tussen schoolwerk en hun rol als mantelzorger thuis.



- Het jongerenwerk en ontmoetingen met leeftijdgenoten is nu vooral online. De signaleringsfunctie van het jongerenwerk is in deze tijd lastiger en het vraagt meer eigen regie van de jonge mantelzorger om zich aan de RIVM richtlijnen te houden en online samen te komen met vrienden en vriendinnen
- Zorg van professionals en/of vrijwilligers valt weg of wordt teruggebracht tot een minimum. Jonge mantelzorgers kunnen in de positie komen dat zij meer zorgtaken op zich gaan nemen. Dit kan ten koste gaan van hun eigen behoeften aan contact met leeftijdgenoten en het bijhouden van schoolwerk. Hierdoor is de kans groter op overbelasting en het achter raken op school.





- Naast de zorg aan huis zijn voorzieningen voor gezinsleden met een beperking veelal gesloten, zoals dagbesteding. De zorgbehoevende zit noodgedwongen thuis. Dit kan bijvoorbeeld voor kinderen met autisme of ouderen met dementie, die juist structuur nodig hebben, erg ontregelend zijn. Ook hulp aan familieleden met psychiatrische problemen is nu minder of alleen online. Dit kan een grote impact hebben op het dagritme en de onderlinge relaties binnen het gezin. Jonge mantelzorgers kunnen zich nog meer dan voorheen verantwoordelijk voelen voor een goede sfeer in huis en zich geroepen voelen om meer te bemiddelen tussen gezinsleden en/of emotioneel de sterkste te zijn

- Ouders moeten nu meer zorg verlenen door het wegvallen van de zorg of dagbesteding. Zij hebben daardoor minder tijd voor andere gezinsleden. De jonge mantelzorger kan daardoor aandacht van zijn of haar ouders tekort komen.
- In gezinnen met meerdere kinderen zijn ouders druk met thuisonderwijs, daardoor kan meer zorg terecht komen op de schouders van de jonge mantelzorger
- De zorgbehoevende is vaak extra kwetsbaar voor complicaties bij een eventuele corona-infectie. Jonge mantelzorgers kunnen zich extra verantwoordelijk voelen voor de gezondheid van de zorgbehoevende. Dit kan zich daarin uiten dat zij zelf nauwelijks meer buiten durven te komen. Dit kan ten koste gaan van hun eigen lichamelijke en psychische gezondheid.



TIPS

- Wees alert op gezinnen waar iemand ziek is en of daar ook kinderen of jongeren bij betrokken zijn
- Ga zelf het gesprek aan met jonge mantelzorgers. Vraag heel open hoe het met hen gaat
- Denk met hen mee over hoe zij in deze tijd van fysiek afstand houden, toch in contact kunnen blijven met leeftijdgenoten en aan ontspanning toe kunnen komen en ook hoe zij eventuele urgente problemen thuis kunnen aanpakken
- Bespreek met de jonge mantelzorger welke implicaties de RIVM maatregelen en het besmettingsgevaar voor de zorgbehoevende hebben en wat dit voor de jonge mantelzorger betekent
- Als je als zorgverlener bij de zorgbehoevende betrokken bent, let ook op de kinderen in het gezin. Bied jonge mantelzorgers passende informatie aan over de aandoening en kwetsbaarheid van de zorgbehoevende en wat dit voor de jonge mantelzorger betekent
- Kijk hoe je jonge mantelzorgers online aan elkaar kunt koppelen voor het uitwisselen van ervaringen
- Zorg dat jouw aanbod aan (online) ondersteuning voor jonge mantelzorgers goed zichtbaar is en deel dit met zoveel mogelijke buurtpartners
- Signaleer je een moeilijke situatie maar kun je zelf niet helpen? Zorg dan voor een warme overdracht naar een persoon of organisatie die dat wel kan zodat de jonge mantelzorger niet uit beeld raakt.
- Bied ouders in een gezin met een zorgbehoevende extra ondersteuning aan zodat zij de combinatie van extra zorgtaken en thuisonderwijs aan kunnen en kunnen voorkomen dat te veel extra taken bij de jonge mantelzorger terecht komen
- Kijk wie ingeschakeld kan worden voor extra hulp. Bijvoorbeeld ook praktische hulp via de hieronder genoemde hulplijnen
- Zoek uit of docenten of mentoren op afstand extra ondersteuning kunnen bieden voor thuisonderwijs of voor een vertrouwelijk gesprek





WELKE ORGANISATIES IN OOST BIEDEN OOK IN DEZE TIJD ONDERSTEUNING VOOR JONGE MANTELZORGERS

Dynamo Jongeren

(Online) activiteiten en talentontwikkeling voor jongeren en advies en mantelzorgondersteuning via Club Info. Zie de [website](#) en [Facebookpagina](#) van Dynamo Jongeren

Girls Forward

Activiteiten en coaching voor meiden op IJburg, inclusief activiteiten voor jonge mantelzorgers. Het (online) aanbod staat open voor alle meiden tussen 14 en 21 jaar. Zie [website](#)

Civic (IB en OHG) en Dynamo (OO, WGM, IJburg en Zeeburgereiland)

Mantelzorgondersteuning voor volwassenen en algemeen Maatschappelijk Werk. Bekijk deze volgende [link](#) of deze [link](#). Op de websites staat hoe zij in deze periode het best te bereiken zijn.

GGD Amsterdam

(Anoniem) chatten voor jongeren. Zie [website](#)

Ouder Kind Teams

(Online) opvoedondersteuning. Tips voor het praten met kinderen en jongeren over corona en het helpen opbouwen van emotionele weerbaarheid. Zie [website](#)

Markant, centrum voor mantelzorg

Het programma 'En nu jij!' is een gecombineerde online/offline trainingsprogramma voor jonge mantelzorgers. De coaches van "En nu jij!" zijn in deze periode telefonisch of via de website te bereiken. Zie [website](#)

Voor Elkaar in Amsterdam

Een tijdelijk opgezette samenwerkingsverband van welzijnsorganisaties en vrijwilligers in de stad. Voor maaltijdservice, praatje en hulp en advies. Zie [website](#)

Wij Amsterdam

Platform van Amsterdamse initiatieven die helpen tijdens de coronacrisis. Kies voor Amsterdam Oost. Zie [website](#)

Gemeente Amsterdam

Ook op de website van de gemeente kun je informatie vinden over ondersteuning voor jonge mantelzorgers. Zie [website](#)

DOE JE MEE?

Heb jij informatie of een aanbod dat jonge mantelzorgers in Oost in deze moeilijke periode kan ondersteunen? Of heb je tips of verhalen die je wilt delen?

Neem dan contact op met [Dream Support](#) via info@dreamsupport.nl En verspreid deze nieuwsbrief onder zoveel mogelijk van je contacten!



© 2020

Samenwerking met:
Care4Oost
Dream Support
Gemeente Amsterdam Oost

Ontwerp: Dream Support



CARE4OOST

DREAM
SUPPORT

× Gemeente
× Amsterdam
× Oost



Colofon

© 2021 Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost – Sterktegerichte benadering – Disclaimer

Inhoud |

Sterktegerichte benadering is mede ontwikkeld door het team van Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost. Alle recepten in dit werkboek zijn eigendom van Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost.

Copyright |

Voor eventuele onjuistheden in de weergave of foutieve informatie, kan Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost niet aansprakelijk worden gesteld. Geen enkele informatie uit dit werkboek mag worden overgenomen, opgeslagen en/of gedeeld worden met derden zonder voorafgaande toestemming van Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost.

Verantwoordelijkheid |

Het is mogelijk dat in bepaalde opdrachten wat gevoelige onderwerpen voorkomen. Wanneer dit het geval is, adviseren wij om deze opdracht te vervangen door iets wat de betreffende persoon wel verdraagt. Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige nadelige gevolgen die door het uitvoeren ontstaan.

Rechten |

Dream Support, Care 4 Oost & Stadsdeel Oost heeft haar uiterste best gedaan om de rechten van rechthebbenden te respecteren. Indien u van mening bent dat dit in uw geval niet zo is, neem dan contact op met Dream Support via info@dreamsupport.nl