

Inspiratiegids

Jonge mantelzorgers in het hoger onderwijs



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Auteurs: Naomi De Bruyne, Julie Everix, Freya Ponteur,
Veerle Smeers, Julie Vanderlinden, Pieter Vanreybrouck

Waarom deze inspiratiegids?



TOP 5

studenten in het hoger onderwijs combineert hun studie met de zorg voor iemand uit hun omgeving, zoals een (groot)ouder, broer of zus.



van deze studerende mantelzorgers ervaart deze combinatie als moeilijk tot zeer moeilijk.

Versillende hogescholen en universiteiten hebben al stappen gezet om deze groep studenten beter te ondersteunen. Toch zien we dat jonge mantelzorgers een eerder onbekende en onzichtbare groep blijft in het hoger onderwijs.

Deze inspiratiegids wil hogescholen en universiteiten inspireren om een structureel beleid te voeren dat jonge mantelzorgers ondersteunt tijdens hun studie. We geven tips, handvaten en goede voorbeelden uit het binnen- en buitenland om hiermee aan de slag te gaan.



Deze gids kadert in het project Jonge Mantelzorgers van het Vlaams Mantelzorgplan, dat met middelen van de Vlaamse overheid tot stand kwam.

steunpunt mantelzorg



Inhoudstafel

Factsheet jonge mantelzorgers

4

Jonge en studerende mantelzorgers	4
Het aantal studerende mantelzorgers in Vlaanderen	6
Combinatie studeren en zorg verlenen	7

Sensibiliseren van jonge mantelzorg in het hoger onderwijs

10

Belang van sensibiliseren	10
Week van de jonge mantelzorger	11
Voorbeelden van sensibiliseringsacties uit binnen- en buitenland	12

Een mantelzorgvriendelijk beleid voeren in het hoger onderwijs

14

Een herkenbaar aanspreekpunt	14
Uitwerken van een ondersteuningsbeleid	15
Sensibiliseren over het statuut	20

Tips voor studenten: hoe kan je een medestudent helpen die jonge mantelzorger is?

21

Tips voor lesgevers in het hoger onderwijs

22

Hulplijnen

24

Bijlages

26

Quiz 'Ben ik een jonge mantelzorger?'	26
Factsheet KOPP/KOAP	27

Wie bouwde mee aan deze inspiratiegids?

29

Factsheet jonge mantelzorgers

Jonge en studerende mantelzorgers

Meestal gaat het om thuiswonende kinderen die onder één dak wonen met het zieke gezinslid (Mantelzorgplan 2016-2020, Bronselaer et al., 2021). In Nederland gebruikt men soms de term 'Studenten met zorgverantwoordelijkheid' (HAN hogeschool).

Een **zorg- en ondersteuningsnood** van een naaste kan gaan om:

- een chronische ziekte
- een mentale of fysieke handicap
- een mentale kwetsbaarheid
- een verslavingsproblematiek
- een zorgsituatie die sporadisch, regelmatig, acuut, chronisch, kortstondig, langdurig, weinig belastend is of net heel intensief kan zijn

“Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien in een gezin met een ouder, broer, zus of ander familielid met **een zorg- en ondersteuningsnood** en die daardoor extra taken en verantwoordelijkheden opnemen in het gezin.”

Vanderlinden en
Van Walle, 2019

Jonge en studerende mantelzorgers

- Starten of doorlopen een opleiding in het hoger onderwijs in combinatie met het verlenen van mantelzorg.
- Nemen taken en verantwoordelijkheden op die leeftijdsgenoten niet opnemen.
- Maken zich vaak zorgen over deze zorgsituatie en kunnen daardoor de thuissituatie soms moeilijk loslaten om zich te concentreren op hun opleiding.



Ruime en enge definitie van de jonge en studerende mantelzorger

De grote diversiteit aan situaties, ervaringen en contexten maakt dat dé jonge mantelzorger niet bestaat. Daarom moet de klemtoon van een eenduidige, afgelijnde definitie voornamelijk liggen op het opgroeien in een gezin met zorg en heeft deze als doel bij te dragen tot een brede bewustmaking, sensibilisering en betere (h)erkenning van zorg door en in de omgeving van jongeren (Vanderlinden en Van Walle, 2019).

In bestaande definities van en praktijken voor jonge mantelzorgers gaat de leeftijdsgrens tot 24 of 25 jaar. Een universele aanvaarde definitie van de jonge mantelzorger bestaat tot op vandaag nog niet. In de literatuur wordt wel een onderscheid gemaakt tussen een ruime en een enge definitie om jonge mantelzorgers te identificeren.

De **ruime definitie** kijkt naar het aandeel jongeren dat woont bij een persoon met een langdurige ziekte of beperking.

De **enge definitie** kijkt naar het aandeel jongeren dat woont bij een persoon met een langdurige ziekte of beperking én thuis minstens vier uur per week taken opneemt (Bronselaer et al., 2021).

Deze **enge definitie** houdt mogelijks geen rekening met:

- het verlenen van socio-emotionele zorg;
- de mentale belasting van zorg verlenen;
- de verantwoordelijkheden die deze jonge mantelzorgers dragen.

In het **nieuwe mantelzorgplan (2022-2024)** is de definitie van jonge mantelzorgers daarom niet met leeftijd afgegrensd, maar spreekt men van jonge mantelzorgers vanuit een ruime definitie:

“Jonge mantelzorgers zijn volgens een ruime definitie kinderen en jongeren die opgroeien bij een gezinslid met een langdurige ziekte of beperking.” (Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024)

In deze inspiratiegids verwijzen we naar jonge mantelzorgers. Jong verwijst dan niet zozeer naar een afgrensbare biologische leeftijd, maar eerder naar de brede context en levensfase van jongeren zoals hun opleiding, sociale leven, vrijetijdsbesteding, enz.

We kiezen er dus voor om in deze gids een inclusieve en ruime visie te hanteren. Daarom beschouwen we jonge en studerende mantelzorgers als volgt

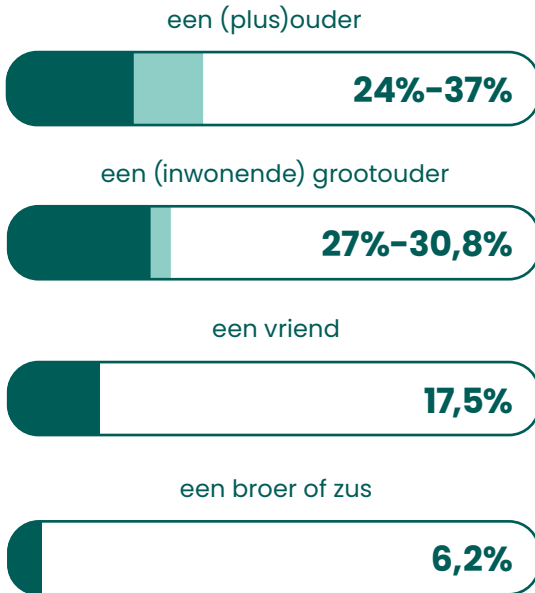
“Jonge en studerende mantelzorgers zijn jongeren die in hun thuissituatie of in hun omgeving **zorg dragen voor een naaste** die langdurig ziek of (lichamelijk of mentaal) kwetsbaar is en die deze zorg **combineren met het volgen van een opleiding** in het hoger onderwijs.”

Het aantal studerende mantelzorgers in Vlaanderen

Cijfers over studerende mantelzorgers zijn schaars. In Vlaanderen is het onderzoek over jonge mantelzorgers vooral toegespitst op leerlingen van de laatste jaren in het lager onderwijs en leerlingen van het secundair onderwijs (Bronselaer et al., 2021). Cijfers over jongere leerlingen in het lager onderwijs ontbreken voor Vlaanderen. Ook jongeren (18+) die studeren en zorg verlenen zijn momenteel nog onderbelicht in Vlaanderen (Vanthuyne et al., 2015). Sinds het eerste mantelzorgplan 2016-2020 hebben een aantal Vlaamse Hogescholen onderzoek geïnitieerd naar hun studerende mantelzorgers.



Aan wie geven jonge mantelzorgers zorg:



(Bracke et al., 2022 en Vanderlinden, 2024)



1 OP 5

Vlaamse studenten in het hoger onderwijs neemt mantelzorg op (Vanhee, 2020)

1 OP 3

jongeren verleent momenteel mantelzorg of heeft dit het afgelopen jaar gedaan. (Bracke et al. 2022)

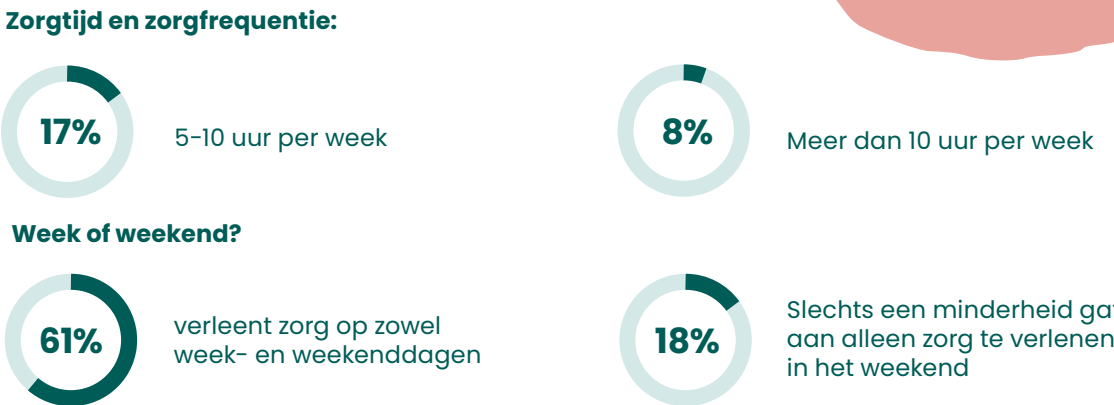
Combinatie studeren en zorg verlenen

Zorgtaken van jonge en studerende mantelzorgers



(Bevraging volgens MACA YC-18 door Vanderlinden, 2024)

Zorgbelasting



(Vanderlinden, 2024)

“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

Invloed van mantelzorg op het domein onderwijs (opleiding en schoolwerk)

Studerende mantelzorgers botsen op drempels om hun studie goed te combineren met hun mantelzorgtaken. Ze geven aan moeite te hebben om alle lessen te volgen, hun stages te doorlopen, geconcentreerd te zijn tijdens de les of het studeren niet voldoende tijd te hebben om te studeren, te laat te komen, taken niet tijdig te kunnen afwerken, ... Dat leidt er vaak toe dat jonge mantelzorgers vertraging oplopen in hun studietraject en soms zelfs hun opleiding moeten stopzetten (Hennevelt, 2018, Vanhee, 2020, Vanderlinden, 2024).

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

Invloed mantelzorg op andere levensdomeinen

61% van de respondenten gaf aan dat het verlenen van mantelzorg invloed heeft op (Vanderlinden, 2024):



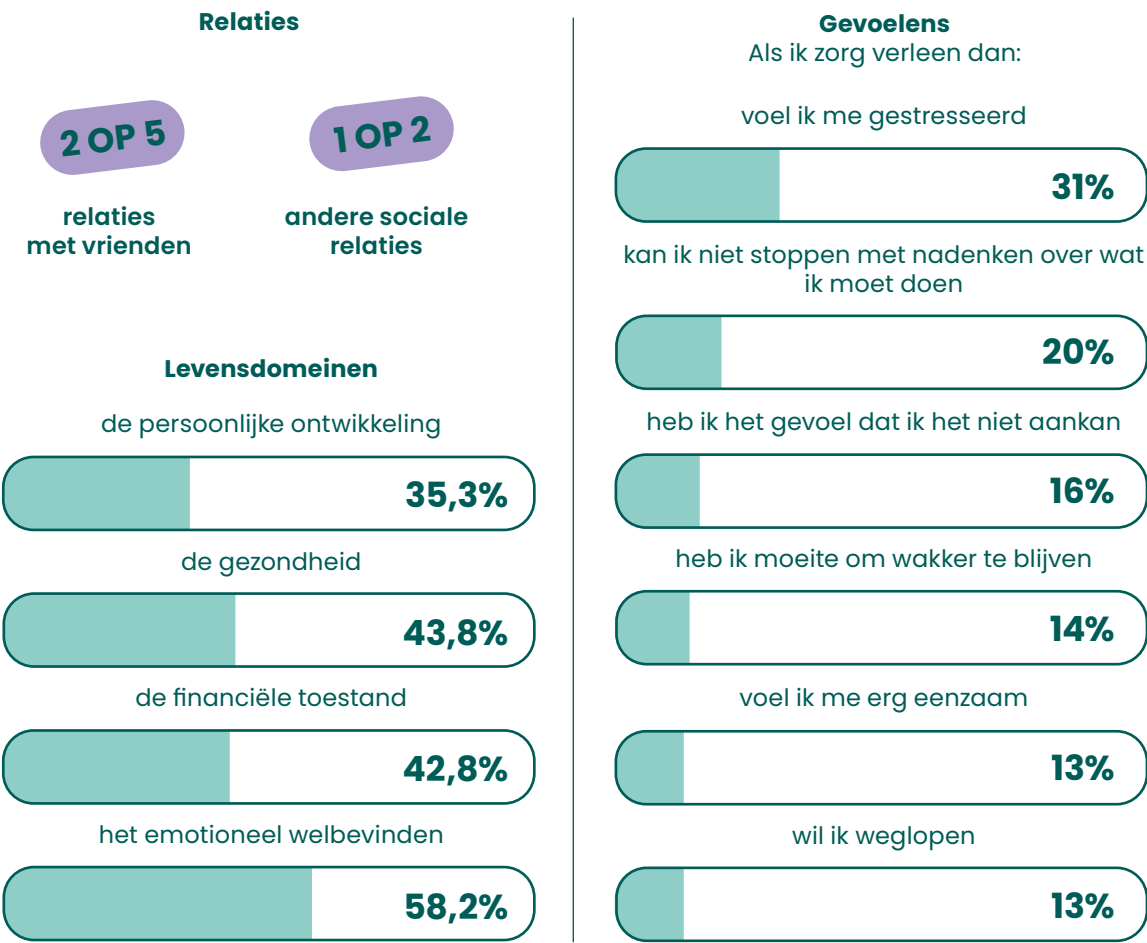
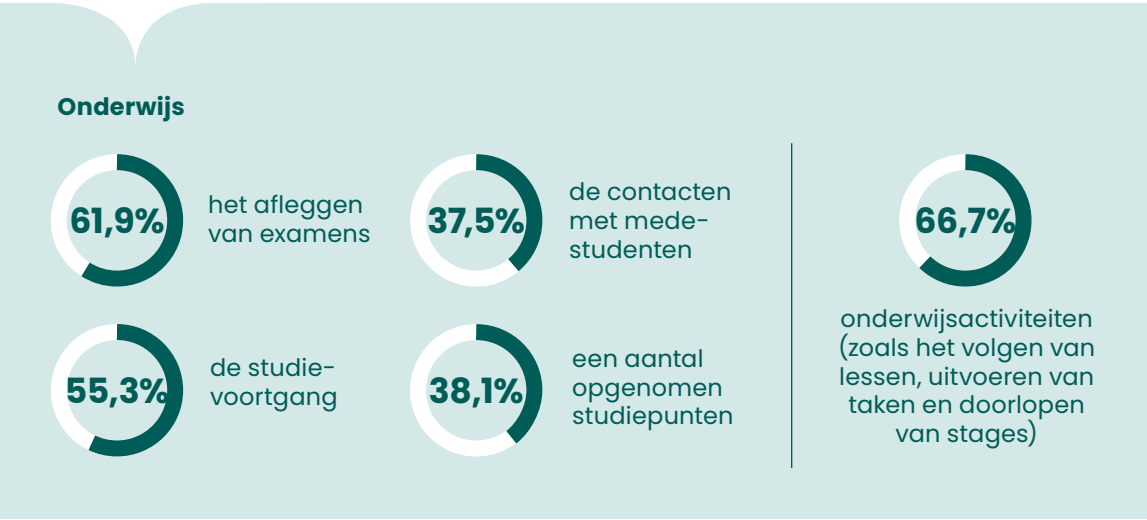
In de studie van Ponteur et al. (2023) ervaart zelfs 25% een negatieve tot zeer negatieve invloed op de studiekeuze.

Een invloed kan positief zijn of valkuilen met zich meebrengen (Ponteur et al., 2023, Vanderlinden, 2024).

Positieve invloed



Valkuilen



(Volgens PANOC-YC20 vragenlijst, Vanderlinden, 2024)

Mijn moeder heeft een ernstige vorm van kanker en mijn zus heeft een ernstige afwijking waardoor ze mentaal tussen 18 maanden en 3 jaar oud is. Zij heeft hulp bij alles nodig: eten, zich wassen... Daar komen nog gedragsstoornissen bij omdat ze soms erg gefrustreerd is door dingen die ze niet kan.

Jonge mantelzorger, 19 jaar

Sensibiliseren over jonge mantelzorg in het hoger onderwijs

Belang van sensibiliseren

Maatregelen om jonge mantelzorgers te ondersteunen in het hoger onderwijs kunnen alleen slagen als de onderwijsinstelling ook inzet op sensibilisering. Zonder herkenning volgt geen erkenning en logischerwijs ook geen ondersteuning. Jongeren beseffen vaak niet dat ze jonge mantelzorger zijn en gaan dus ook niet op zoek naar ondersteuning of begeleiding. Ook studentenbegeleiders, lesgevers, ondersteunende diensten... zijn er zich vaak niet van bewust hoeveel jonge mantelzorgers er zijn en welke impact dat heeft op een jongere en hun studie.

TOP 5

studenten wil zeggen dat er ongeveer 5 jonge mantelzorgers zijn in een klas van 25 studenten, of 24 in een aula van 120 studenten. Elke universiteit en hogeschool telt dus heel wat jonge mantelzorgers.

Zolang jongeren niet beseffen dat ze jonge mantelzorger zijn, blijft de juiste ondersteuning vaak uit. Dat heeft dan weer invloed op hun slaagkansen en studievoortgang. We zien dat jonge mantelzorgers het moeilijk hebben om hun studie te combineren en daar heel wat stress door ervaren. Soms moeten ze hun studietraject zelfs pauzeren of beëindigen omwille van de zorg voor een naaste. Er is dus een goed ondersteuningsbeleid nodig, met maatregelen om studie met mantelzorg te combineren. Maar dit kan enkel slagen als een hogeschool of universiteit ook inzet op sensibilisering over mantelzorg en de herkenbaarheid ervan vergroot.

Door in te zetten op herkenning en erkenning van deze doelgroep vergroot je de gelijke onderwijskansen voor deze doelgroep. Inzetten op ondersteuning van jonge mantelzorgers draagt bij aan een inclusieve en ondersteunende omgeving in het hoger onderwijs, met aandacht voor het welzijn van studenten.

“ 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

De voordelen van sensibilisering samengevat:

- De jonge mantelzorger krijgt zichtbaarheid en het thema wordt bespreekbaar.
- De vanzelfsprekendheid en taboesfeer vermindert.
- Jonge mantelzorgers voelen zich minder eenzaam en vinden herkenning bij andere studenten.
- Studenten, lesgevers, studietoelichters... krijgen meer inzicht in de uitdagingen van jong zijn en zorg dragen voor iemand.
- Het versterkt gelijke onderwijskansen.
- Het bevordert toegang tot hulp.*

*Uit de Vlaamse Welzijnsmonitor blijkt dat studenten, die kampen met hun mentaal welzijn, moeilijk de weg vinden naar de juiste hulp. Vaak zijn studenten overtuigd dat ze hun problemen zelf kunnen of moeten oplossen. Ze weten vaak niet waar ze terecht kunnen, hebben onjuiste verwachtingen over de kostprijs van de hulp en ervaren ze schroom om de stap naar hulp te zetten. **Het is belangrijk te erkennen dat onder het algemene studentenwelzijn, ook heel wat jonge mantelzorgers vallen.**



Week van de Jonge Mantelzorger

Van 21 tot en met 25 oktober (2024) organiseren we voor de eerste keer de 'Week van de Jonge Mantelzorger'. Een week waar de focus ligt op jongeren die zorg dragen voor een familie-, gezinslid of vriend(in). Tijdens deze week voorzien we **communicatiemateriaal** voor organisaties, een overzicht van activiteiten en een slotevent voor jonge en studerende mantelzorgers. Meer info vind je via:

www.jongemantelzorgers.be

Voorbeelden van sensibiliseringsacties uit binnen- en buitenland

We delen enkele voorbeelden van mogelijke sensibiliseringsacties, zowel uit binnen- als buitenland. Sensibiliseringsacties hoeven niet altijd groots te zijn. Jonge mantelzorg meenemen in algemene communicatie of een workshop organiseren voor jonge mantelzorgers is ook relevant. Je kan ook inzetten op het vermelden van jonge mantelzorgers via verschillende kanalen binnen de hoger onderwijsinstelling, denk maar aan het gebruiken van posters, flyers, leerplatformen, e-mail, nieuwsbrieven en sociale media.

Mantelzorg in woord en beeld in EhB en HOGENT



In 2022 organiseerden HOGENT, EhB en Steunpunt Mantelzorg een sensibiliseringsactie over mantelzorg in het hoger onderwijs. Aan studenten en personeelsleden van beide hogescholen werd gevraagd om foto's en/of teksten in te sturen die voor hen mantelzorg verwoordden of verbeelden. De inzendingen werden in een affichecampagne gebruikt die uitgerold werd in alle campussen van beide hogescholen. Studenten konden ook een A3-formaat van hun favoriete affiche afhalen in de bibliotheek van hun Hogeschool.



Workshop 'Studerende mantelzorger. Hoe zorg je voor jezelf wanneer je ook zorgt voor iemand anders?'

In deze workshop van Steunpunt Mantelzorg brengen we studerende mantelzorgers samen. De focus ligt op het delen van tips en voorbeelden over zelfzorg waarbij we de deelnemers de kans geven om hun vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Jonge mantelzorgers kunnen zo in contact komen met lotgenoten en steun vinden bij elkaar. Ook staan we stil bij hulplijnen en het aanbod van ondersteuning voor jonge mantelzorgers, zowel in hun hogeschool of universiteit als daarbuiten.

Deze workshop wordt georganiseerd in samenwerking met een hoger onderwijsinstelling. De promotie gebeurt in samenspraak met Steunpunt Mantelzorg via de kanalen van de onderwijsinstelling. De workshop aanvragen kan via info@steunpuntmantelzorg.be. Meer info via: www.steunpuntmantelzorg.be/infosessies

Universiteit Gent - 'Dare to care' beleavingsstand en brochure

ZoJong! heeft in samenwerking met de Gentse Studentenraad en Universiteit Gent tijdens het academiejaar 2022-2023 een sensibiliserende actie gevoerd over jonge mantelzorg. Met behulp van de 'Dare to Care' beleavingsstand konden voorbij wandelende studenten ondergedompeld worden in de wereld van een jonge mantelzorger en boodschappen achterlaten. Via de 'Dare to Care' brochure (die beschikbaar was aan de stand) werden studenten die jonge mantelzorger zijn geïnformeerd over jonge mantelzorg en de ondersteuningsmogelijkheden van externe organisaties. Interesse om de beleavingsstand ook kosteloos op jouw hogeschool of universiteit te gebruiken?

Stuur een mail voor meer informatie naar julie@zojong.be.

Voorbeelden uit het buitenland: gluren bij de burens

University of Nottingham - 'Open Day information stands'

Tijdens open lesdagen wordt er in de University of Nottingham een informatiestand gehouden over o.a. studeren in combinatie met zorgtaken. Toekomstige studenten krijgen informatie over de mogelijkheden en vormen van ondersteuning die toegankelijk zijn voor jonge mantelzorgers.

Voor meer informatie: <https://www.nottingham.ac.uk/schoolsliaison/services/student-support-packages/young-carers.aspx>

University of Bath - 'Young Adult Carer student experiences at Bath'

De University of Bath heeft naast een uitgebreid ondersteuningsprogramma voor jonge mantelzorgers, een toegankelijke webpagina die (toekomstige) studenten informeert over de ervaringen van studenten die jonge mantelzorger zijn.

Voor meer informatie: <https://www.bath.ac.uk/campaigns/young-adult-carer-student-experiences-at-bath/>

Symposium studerende mantelzorgers HAN-University Of Applied Science (Nederland):

De HAN hogeschool organiseerde in 2023 een symposium voor studenten, onderwijspersoneel, beleidsambtenaren, onderzoekers, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en bedrijfsleiders. Met hun programma hadden ze als doel om jonge mantelzorg meer bespreekbaar te maken en studerende mantelzorgers meer in beeld te brengen. Voor meer informatie: [symposiumstuderendemantelzorgers \(han.nl\)](https://symposiumstuderendemantelzorgers.han.nl)

Een mantelzorg-vriendelijk beleid voeren in het hoger onderwijs

Een herkenbaar aanspreekpunt

Een aanspreekpunt vergroot de herkenbaarheid zowel bij studenten als lesgevers en verlaagt daardoor de drempel om informatie te vragen of contact op te nemen.

Het is belangrijk dat studenten een aanspreekpunt hebben waar ze hun verhaal kunnen brengen en waar er samen gekeken wordt naar hun noden en mogelijke ondersteuning in functie van hun studieloopbaan. In elke onderwijsinstelling zijn er diensten of contactpersonen waar studenten terecht kunnen met vragen over hun studie. De naam of taakinhoud verschilt per onderwijsinstelling, denk aan studentenbegeleiders, trajectbegeleiders, studentenondersteuners, STUVO's... Zij kunnen fungeren als aanspreekpunt op voorwaarde dat ze bijgeschoold zijn of voldoende actuele kennis en informatie hebben over jonge mantelzorgers en dat hun rol als aanspreekpunt voor mantelzorgers gepromoot wordt.



Uitwerken van een ondersteuningsbeleid

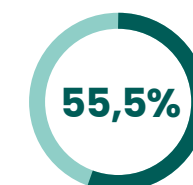
Een van de krachtigste signalen die hogescholen en universiteiten ten aanzien van jonge mantelzorgers kunnen maken, is het invoeren van een 'mantelzorgstatuut'. Met een eigen statuut voor deze groep studenten is het voor iedereen – (toekomstige) studenten en lesgevers – in één oogopslag duidelijk dat deze hogeschool of universiteit hier beleid rond voert.

Een hogeschool of universiteit kan ervoor kiezen om geen apart mantelzorgstatuut in te voeren, maar een bestaand statuut uit te breiden met de groep studerende mantelzorgers. Ongeacht de keuze blijven de doelstellingen rond zorg en ondersteuning voor deze groep studenten dezelfde. Een belangrijke kanttekening: bij het toekennen van een statuut is een leeftijdsgrens niet relevant. Ook oudere studenten kunnen er een beroep op doen ondanks dat we in deze gids vaak spreken over 'jonge' mantelzorgers.

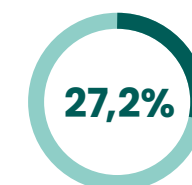
“Ik vind ook dat er geen rekening gehouden wordt met de **mentale impact** die dit allemaal heeft op jou als persoon. Dit is heel zwaar, zeker als 21-jarige student in het laatste jaar.”
Jonge mantelzorger, 21 jaar

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 bevestigd. **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.

Een mantelzorgstatuut in het hoger onderwijs

Onderstaande tabel somt enkele **voordelen en uitdagingen** op ter overweging:

Voordelen mantelzorgstatuut

- Legt nadruk op de kwaliteiten, krachten en talenten van de jonge mantelzorgers, naar analogie met de statuten voor topsport, ondernemer, werkstudent...
- Creëert een veilige onbevooroordeelde omgeving met duidelijke aanspreekpunten of contactpersonen.
- Helpt jonge mantelzorgers om hun hulpvraag te formuleren.
- Formaliseert en centraliseert de ondersteuning.
- Creëert bewustwording bij studenten, lesgevers en ondersteunende diensten.
- Maakt ondersteuning in de hogeschool of universiteit zichtbaar en bereikbaar.
- Faciliteert herkenbaarheid van het thema mantelzorg voor studenten en lesgevers.
- Legitimeert de vraag naar ondersteuning.
- Zorgt voor een duidelijk kader voor alle betrokkenen.
- Werkt drempelverlagend om een gesprek en hulp aan te vragen.
- Zorgt dat studenten weloverwogen en proactief ondersteuning kunnen aanvragen in plaats van in crisis of bij noodzaak.
- Maakt onderwijs en haar instellingen toegankelijker waardoor hulp geven, vragen en accepteren genormaliseerd wordt.
- Erkent dat mantelzorg kan leiden tot lagere onderwijsprestaties of studieovertraging.
- Kan bespreekbaar maken dat jonge mantelzorgers kiezen voor een kleiner startpakket in hun 1ste jaar.
- Nodigt uit tot bijscholing en kennisbevordering van onderwijsprofessionals.
- Mantelzorgverhaal moet maar éénmaal verteld worden en niet bij elke lesgever, docent, stagebegeleider... afzonderlijk.

Uitdagingen mantelzorgstatuut

- Het is niet mogelijk om voor elke doelgroep een apart statuut te maken. Toch is het soms nodig om een doelgroep apart op te nemen in een statuut. Argumenten hiervoor liggen o.a. in de studieachterstand of studie-uitval bij jonge mantelzorgers en in het feit dat zij zelden hulp of ondersteuning vragen omdat ze niet geloven er een beroep op te mogen doen.
- Mogelijke stigmatisering omdat ze als een aparte groep uitgelicht worden. Positieve communicatie en duidelijke informatie aan lesgevers, studenten, studentenbegeleiders ... kan dit voorkomen.
- Kan het gevoel geven aan jonge mantelzorgers dat hun vraag of zorgtaak zwaar moet zijn, terwijl ze vaak net het gevoel hebben dat wat ze doen 'normaal' of 'vanzelfsprekend' is. Leg eerder de klemtoon op de mentale belasting bij de jonge mantelzorger in plaats van op het gewicht van de zorgtaak en nodig uit om contact te nemen met ondersteunende diensten of personen.
- Kan jonge mantelzorgers het gevoel geven dat ze samenvallen met hun zorgtaken en verantwoordelijkheden. Je identiteit als jongere is meer dan alleen de zorg die je opneemt. Stel in de communicatie de studie centraal en de hulp die de hogeschool of universiteit hierbij kan bieden.
- Jongeren herkennen zich niet in de term 'jonge mantelzorger'. Een mantelzorgstatuut zonder sensibilisering zal niet de juiste ondersteuning voor de juiste groep bieden.



Een bestaand statuut uitbreiden voor studerende mantelzorgers

In de hogeschool of universiteit kan er reeds een statuut zijn dat ook van toepassing is op jonge mantelzorgers of wat uitgebreid zou kunnen worden tot deze groep. Op het eerste zicht lijkt het een efficiënte keuze om hiermee verder te werken. De uitdagingen om dit statuut ook effectief in te zetten voor jonge mantelzorgers zijn echter groot.

Voordelen bestaand statuut

- Minimale administratieve en beleidsinspanning.
- Herkenbaarheid van het reeds bestaande statuut bij ondersteunende diensten, lesgevers en studenten.

Uitdagingen bestaand statuut

- Jonge mantelzorgers herkennen zichzelf onvoldoende of niet in de doelgroep van het bestaande statuut. Als 1 student op 5 een jonge mantelzorger is zou dit ook zichtbaar moeten zijn in de huidige aanvragen. Dit blijkt vandaag zelden zo te zijn.
- Statuten waar meerdere doelgroepen onder vallen zijn minder duidelijk en herkenbaar voor studenten en lesgevers waardoor jonge mantelzorgers er minder een beroep op doen.
- Duidelijke communicatie en sensibilisering naar iedereen in de hogeschool en universiteit zodat jonge mantelzorgers zich erkend voelen en de stap zetten naar een vraag tot ondersteuning
- Belang van het voorzien in opleiding van de ondersteunende diensten zodat ze jonge mantelzorgers kunnen herkennen en ondersteunen in hun aanvraag.
- Er moeten meer inspanningen geleverd worden om de voordelen van een apart statuut te bereiken

Aanvraagprocedure

Bij het invoeren van een mantelzorgstatuut of bij de uitbreiding van een bestaand statuut moet een duidelijke aanvraagprocedure uitgewerkt worden. Een laagdrempelige aanvraagprocedure met duidelijke criteria zorgt voor snelheid en efficiëntie zowel bij de eventuele toekenning als bij de bekendmaking. Het vergroot tevens de kans dat studenten zich ondersteund voelen en tijdig informatie vragen in plaats van in crisis. De grote diversiteit aan zorg en verantwoordelijkheid die deze jonge mantelzorgers opnemen zorgt voor een uitdaging bij de uitwerking van deze aanvraagprocedure.

We geven hier enkele belangrijke elementen die meegenomen kunnen worden in de uitwerking van een procedure en we tonen een voorbeeld uit Nederland.

- Dé mantelzorger bestaat niet, het zal altijd maatwerk zijn.
- Het belang van een goede definiëring. De brede definitie die ook rekening houdt met de mentale belasting en niet enkel met het aantal en de zwaarte van de zorgtaken sluit het best aan bij jonge mantelzorgers in het hoger en universitair onderwijs. Deze definitie heeft oog voor:
 - De mentale zorg en belasting
 - De diversiteit van situaties, qua duur, intensiteit, type en veelheid van taken, context ...
 - Eventueel kan de mentale zorg en belasting ook aangevuld worden met de praktische zorg die de student opneemt. Voor de duidelijkheid van zowel de jonge mantelzorger als het aanspreekpunt kan het belangrijk zijn om een lijst te hanteren met mogelijke zorgtaken en verantwoordelijkheden. Belangrijk dat deze lijst niet limitatief is.

TIP!

De MACA YC 18 is gevalideerde vragenlijst van 18 zorgtaken die jonge mantelzorgers vaak opnemen. Het gebruik van deze vragenlijst kan de zorgbelasting van deze jonge mantelzorgers in beeld brengen.

ATTESTERING / BEWIJSMATERIAAL

Mogelijke opties:

- Bij voorkeur na een gesprek met een verklaring op eer:
 - met het aanspreekpunt.
 - met een medewerker van de studentenvoorziening of ondersteunende dienst.
- Via een officieel document. Een aantal aandachtspunten hierbij: een officieel document kan voor administratieve overlast en vertraging (tot verschillende maanden) zorgen. Jonge mantelzorgers willen ook vaak het professioneel netwerk rond hun zorgpersoon niet betrekken uit schrik voor de mogelijke negatieve effecten (schuldgevoel, zorgen, financiële gevolgen ...). Een officieel document kan hierdoor nooit de enige mogelijkheid zijn om de zorgsituatie te staven. Mogelijke officiële documenten:
 - Mutualiteit – mantelzorgstatuut type 1, algemene erkenning.
 - Arts of thuiszorgdiensten van de zorgpersoon, al bestaat er geen uniform document dat zij afleveren aan de mantelzorgers zelf. Beiden zijn ook hulpverlener van de zorgpersoon en niet van de student waardoor het ook niet vanzelfsprekend is om een officieel document op te maken.
 - Psycholoog/ psychiater/ therapeut van de student (indien van toepassing).

Bekendmaken van het statuut en de aanvraagprocedure:

- Op het bestaande inschrijvingsformulier voor de opleiding indien dit mogelijk is een ruimte voorzien met korte informatie over mantelzorg en wie de aanspreekpunten zijn. Voorzie bijvoorbeeld de mogelijkheid om aan te kruisen dat er thuis een zorgsituatie is.
- Via dezelfde weg waar de reeds bestaande statuten aangevraagd worden met concrete informatie over mantelzorg.
- Een noodprocedure voorzien voor dringende, onverwachte gebeurtenissen zoals verandering in zorgzwaarte, een opname van de zorgpersoon, overlijden zorgpersoon, ziekte student ...
- Promoten van het mantelzorgstatuut in de week van de jonge mantelzorg (oktober).
- Ondersteuning bij onbegrip, weerstand of negatieve ervaringen van jonge mantelzorgers bij het inzetten van hun statuut en voorzie bemiddeling.

Inspiratie uit Nederland: [Nieuw / Modelovereenkomst voor studerende mantelzorgers - ECIO](#)

Onderwijs- en examenmaatregelen

Bij het ondersteunen van jonge mantelzorgers – al dan niet via een apart mantelzorgstatuut – kan men oog hebben voor maatregelen zowel tijdens het academiejaar als tijdens de examenperiode. Enkele te bewaken aspecten:



- Bij de onderwijsmaatregelen zal rekening gehouden moeten worden met de specificiteit van de opleiding en onderwijsvorm (v.b. stage, labo, praktijklessen, theorie ...).
- Voor lesgevers is het belangrijk om automatisch informatie te krijgen over de toekenning van een statuut en de maatregelen of faciliteiten. Respecteer de privacy van studenten door geen achtergrondinformatie over de student en zorgsituatie door te geven.
- Contactpersoon voorzien waar lesgevers uit hoger onderwijs en universiteiten terecht kunnen voor vragen of info.
- Contactpersoon voorzien voor eventuele bemiddeling tussen studenten, jonge mantelzorgers en lesgevers en coördinatoren. Indien dit aan een bestaande dienst toegewezen wordt (zoals een ombudsdienst of studentenbegeleiding, STUVO ...) zorgen voor bekendmaking en geef deze informatie bij toekenning van het statuut automatisch mee aan de student.
- Mogelijke afstemming met andere statuten zoals bijvoorbeeld student erkend topsporter, student met functiebeperking ...

Mogelijke examenmaatregelen

- De mogelijkheid om examens te verplaatsen binnen de examenperiode.
- De mogelijkheid om bij mondelinge examens vooraf door te geven op welk uur het examen doorgaat.
- De mogelijkheid om deadlines van examenopdrachten te verplaatsen.
- Verzekerd zijn van een rustige en stille examenruimte in plaats van een groot auditorium.
- De mogelijkheid om examens te verplaatsen buiten de examenperiode.
- De mogelijkheid om tijdens de examens de GSM bij de toezichter in bewaring te geven.
- Digitaal examen mogen afleggen.
- ...

Mogelijke onderwijsmaatregelen

- Lessen opnemen.
- Online de les kunnen volgen.
- Flexibiliteit in onderwijssystemen en studietempo (deeltijds, afstandsonderwijs, kleiner startpakket bij 1ste jaarsstudenten ...) zowel voor lessen als voor stage.
- Flexibiliteit, versoepeling of wegvallen van de aanwezigheidsverplichting.
- Flexibiliteit en versoepeling bij het opnemen van stage.
- Flexibiliteit, versoepeling of uitstellen van deadlines.
- Alternatieven voor verplichte groepswerken.
- Toestemming om de les vroeger te verlaten of later toe te komen.
- Bereikbaar mogen blijven voor het thuisfront via GSM.
- ...

Een voorbeeld van enkele concreet uitgewerkte onderwijsmaatregelen:

- 01 **Onderwijsactiviteiten/contactmomenten bijwonen** in een onderwijsgroep of vorm naar keuze (online, op campus), na overleg met de betrokken lesgever.
- 02 **Afwezigheid op contactmomenten** wanneer de persoon waarvoor de jonge mantelzorger zorgt, ziek is. Wanneer de student niet aanwezig kan zijn op een contactmoment met verplichte aanwezigheid, dient de student zijn afwezigheid te attesteren aan de hand van een doktersattest en/of attest van een andere zorgverlener en wordt waar mogelijk, in overleg met de lesgever, naar passende oplossingen gezocht.
- 03 **Groepswerken vervangen door individuele opdrachten** indien het doel van de opdracht ook individueel gerealiseerd kan worden tenzij het werken in groep een te bereiken eindcompetentie is van het opleidingsonderdeel.

Sensibiliseren over het statuut

Systematische en herhaalde bekendmaken en informeren is de enige garantie op bewustwording en op een **actief mantelzorgbeleid**. We denken o.a. aan:

- Info- en onthaaldagen (SID-in studiekeizer), in onthaalbrochure, bij info over opleidingen, bij onthaaldagen voor studenten, bij start van de opleiding ...
- Website van de hogeschool of universiteit en op de pagina's van de STUVO's en trajectbegeleiders/studentenondersteuners.
- Meldingen op de digitaal leer/studentenplatform 'zorg en studeren moeilijk om te combineren' aangevuld met de informatie over waar men terecht kan.
- Het betrekken van studentenraden.
- Stad- en gemeentebesturen betrekken om een breder beleid rond mantelzorg bekend te maken.
- Antennefuncties bij sleutelfiguren onderwijsgevende (v.b. studietrajectbegeleiders, HOGENT Gidsen bij de opleiding sociaal werk, stage-coördinatoren, studiebegeleiders ...)
- Medestudenten bewust en alert maken. Klemtoon leggen op het bespreken, bevragen en doorverwijzen.
- Belang van de juiste aanspreektoon, beeldmateriaal of vragen te vinden, namelijk een informerende en ondersteunende taal en houding:
 - Dé mantelzorger bestaat niet.
 - Klemtoon moet liggen op het feit dat ze in de 1ste plaats student zijn weliswaar met een bijzondere thuissituatie.
 - Aandacht voor het positieve en de uitdagingen van jonge mantelzorger zijn.
 - Risicofactoren én beschermende factoren benoemen.
- Oog hebben voor de diversiteit van vragen, zorgsituaties en achtergrond jonge mantelzorgers (met migratieachtergrond, kwetsbare milieus ...).
- Op verschillende tijdstippen in het academiejaar het thema via sensibilisatiemomenten onder de aandacht brengen via webinar, praatcafé, gastspreker, ludiek spel, podcast, getuigen, affiches, lotgenotencontact, filmspot ...
- ...



Tips voor studenten: hoe kan je een mede- student helpen die jonge mantelzorger is?

Met onderstaande flyer kan je studenten inspireren om medestudenten met een mantelzorgrol te helpen. Als een vriend(in) zorgt voor iemand, kan je haar/hem/die op **verschillende manieren** helpen. Wij lijsten er een paar voor je op maar volg vooral jouw gevoel. Jij kent jouw vriend(in) het allerbeste.

Een vriend(in) zorgt voor iemand, wat kan ik doen?

01

BESPREEKBAAR MAKEN

De eerste stap begint vaak bij **vragen** of hij/zij/die hulp nodig heeft. Je kan eens polsen naar hoe het met hem/haar/hen gaat en of de **combinatie** met studeren wel haalbaar is.

Bijvoorbeeld:

"Hey, je hebt eens gezegd dat je zorg draagt voor X. Lukt het om het gecombineerd te krijgen met de lessen? Kan ik met iets helpen?"

02

STEL HULP VOOR

Hulp vragen, is héél moeilijk. Zeker als gewoon bent om **alles zelf te doen** als jonge mantelzorger. Daarom kan het helpen als je **zelf voorstellen** doet.

Bijvoorbeeld

"Hey, ik zag dat je niet in de les was. Hier zijn mijn notities."

03

CHECK REGELMATIG

Jonge mantelzorgers dragen veel zorgen alleen. Regelmatig **eens vragen hoe het gaat**, kan het gevoel geven dat ze **niet alleen staan** in hun zorgen.

Bijvoorbeeld

"Hey, hoe gaat het met jou? Lukt de zorg voor X wat?"

04

SENSIBILISEER

Vaak weten jonge mantelzorgers niet dat wat ze doen een 'naam' heeft en dus **niet vanzelfsprekend** is. Hun rol benoemen als 'jonge mantelzorger' kan helpen om **(h)erkenning** te geven en zorgt dat de stap naar ondersteuning **kleiner** wordt.

Bijvoorbeeld

"Hey, ik moest aan je denken toen ik de definitie zag van jonge mantelzorg. Ken je die naam al? Misschien kan het je helpen."

05

GEEF RUIMTE

Praten over je situatie als jonge mantelzorger kan **confronterend** en moeilijk zijn. Sommige jonge mantelzorgers hebben daarom misschien niet altijd de behoefte hebben aan hulp.

Jij kent jouw vriend(in) het beste: kijk eens naar welk signaal ze verbaal en non-verbaal geven.

06

SPREAD THE WORD

Als er **weinig begrip** is voor de afwezigheid van jouw vriend(in) in bijvoorbeeld jullie vriendengroep of in de lessen, kan je **uitleggen** van waar zijn/haar/hun afwezigheid komt. **Belangrijk:** vraag **altijd** toestemming aan je vriend(in)!

Bijvoorbeeld

"X wou er graag zijn maar kan niet want ze draagt zorg voor haar papa."

Tips voor lesgevers in het hoger onderwijs

Uit onderzoek blijkt dat docenten bereid zijn om jonge en studerende mantelzorgers te ondersteunen, mits er een adequaat beleidskader aanwezig is (*Ponteur, 2023*). Dit kan verschillende vormen aannemen zoals het bieden van een vertrouwelijk gesprekspartner waar studenten gemakkelijk mee kunnen praten, het fungeren als doorverwijzer naar relevante ondersteuningsdiensten, of een luisterend oor bieden voor hun vragen en zorgen.

Hier zijn enkele tips:

01

Informeer je over het thema jonge en studerende mantelzorgers

- Weet dat 1 op 3 Vlaamse jongeren tussen 18 en 25 jaar jonge mantelzorger is.
- Weet wat de impact is van mantelzorg op studeren en andere levensdomeinen.
- Wees op de hoogte van het ondersteuningsaanbod voor jonge en studerende mantelzorgers en naar wie je kan doorverwijzen.

02

Herken jonge en studerende mantelzorgers

- Maak tijd voor kennismaking met je studenten om ze beter te leren kennen.
- Als een student vaak te laat komt, vraag dan discreet naar de reden in plaats van direct te veroordelen.
- Check regelmatig hoe het gaat met je studenten en of ze zich goed in hun vel voelen.
- Bij inschrijving, informeer naar eventuele mantelzorgtaken van de student.

03

Wees op de hoogte van het ondersteuningsaanbod

- Denk mee na over concrete oplossingen voor de student.
- Bespreek verschillende opties en prioriteiten.
- Als je doorverwijst, zorg dan voor een warme overdracht naar de juiste instanties.
- Verkort de communicatielijnen tussen interne en externe hulplijnen voor een efficiëntere ondersteuning.

04

Wees toegankelijk voor vragen

- Bouw een vertrouwensband op door regelmatig contact te hebben met je studenten.
- Sta open voor gesprekken.
- Wees niet bang voor lastige gespreksonderwerpen en blijf betrokken bij moeilijke gesprekken.
- Toon interesse in het welzijn van je studenten.

“

Jonge mantelzorgers zijn volgens **een ruime definitie** kinderen en jongeren die opgroeien bij een gezinslid met een langdurige ziekte of beperking.

Vlaams Mantelzorgplan
2022-2024

”

05

Zorg voor communicatie

- Zorg voor een duidelijk aanspreekpunt waar studenten terecht kunnen.
- Wees een luisterend oor en geef hiervoor de ruimte.
- Erken de mantelzorgsituatie, maar benader het zonder het te overdrijven.
- Wees begripvol en erken de gevoelens van de student, zonder deze te minimaliseren of te negeren.

06

Ga aan de slag

- Nodig experts van Steunpunt Mantelzorg of ZoJong! uit voor workshops of infosessies.
- Faciliteer groepsgesprekken over het thema jonge mantelzorg.
- Stimuleer intervisie over het thema jonge mantelzorg.
- Organiseer een studiedag over jonge mantelzorgers en studentenwelzijn.
- Organiseer een activiteit of event voor de 'Week van de Jonge Mantelzorger'. In 2024 gaat deze week door van 21 tot en met 25 oktober.
- Informeer studentenbegeleiders, studietoelagen en andere medewerkers over het thema.
- Gebruik cijfers om het thema jonge mantelzorg tastbaar te maken.
- Deel via verschillende kanalen (nieuwsbrief, sociale media, online platforms...) verhalen en getuigenissen over de uitdagingen en behoeften van jonge mantelzorgers.

“



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

”

Hulplijnen



Binnen het hoger onderwijs

STUVO (dienst studentenvoorzieningen)

De dienst studentenvoorzieningen helpt studenten om de studies zorgeloos tot een goed einde te brengen. Heb je nood aan een babbel, heb je vragen over betalingen, studentenwoning of vragen over je zorgsituatie? Ga dan langs bij STUVO. Elke hoger onderwijsinstelling heeft een STUVO.

Studentenpsycholoog, studietoetscoach, studie trajectbegeleiding ...

De meeste hoger onderwijsinstellingen hebben binnen de opleiding een (eerstelijns) medewerker waar je terecht kan met vragen over je studieverloop, persoonlijke (zorg)situatie, studiemethodes, financiële zaken ...

Buiten het hoger onderwijs

Steunpunt Mantelzorg

Is een organisatie die zich inzet voor mantelzorgers, jong en oud. Ze organiseren workshops, praatgroepen en infosessies voor mantelzorgers, professionals, vrijwilligers en geïnteresseerden. Je kan er terecht met al je vragen over mantelzorg. T 078 77 77 97 - www.steunpuntmantelzorg.be

ZoJong!

Is een organisatie voor jonge mantelzorgers, waar zij terecht kunnen voor informatie, advies en een plek om te ventileren en hun gevoelens te uiten. www.zojong.be

Awel

Is een organisatie waar jongeren terecht kunnen met hun vragen en problemen. Via telefoon, mail, forum of chat biedt awel een luisterend oor en geeft het advies over verschillende onderwerpen, zoals thuis- en schoolproblemen, relaties en geestelijke gezondheid. www.awel.be

HoplR

Is een digitaal platform waar mensen in dezelfde buurt met elkaar kunnen communiceren, informatie kunnen delen, hulp kunnen vragen of aanbieden, evenementen kunnen organiseren en meer. www.hoplR.com

JAC

Deze organisatie ondersteunt jongeren door advies, begeleiding en informatie te bieden over verschillende thema's: gezondheid, je goed voelen, familie en relaties, wonen... www.caw.be/jac

Bloom-up

Is een digitaal platform waar je op een laagdrempelig manier in gesprek kan gaan met een erkende psycholoog of psychotherapeut. www.bloomup.org

Moodspace

Is een digitaal platform waar studenten betrouwbare info, tips en zelfhulp vinden over mentaal welzijn tijdens het studeren. Je vindt er verhalen van studenten, peptalks en wegwijzers naar professionele hulp. www.moodspace.be

TEJO

Biedt laagdrempelige, therapeutische hulpverlening aan jongeren tussen 10 en 20 jaar, kortdurend, onmiddellijk, anoniem, en gratis. De dienstverlening gebeurt door professionele therapeuten op vrijwillige basis. www.tejo.be

OverKop-huizen

In een OverKop-huis kunnen jongeren tot 25 jaar allerlei activiteiten doen. Het is een veilige plek waar jongeren een luisterend oor vinden en beroep kunnen doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. www.overkop.be/huizen

Ziekenfondsen

Heb je een vraag over financiële ondersteuning, inschakelen van professionele hulp, organisatie van de zorg, hulpmiddelen of wil je een gesprek over je zorgsituatie? Dan kan iemand terecht bij zijn/haar ziekenfonds. www.vlaanderen.be/ziekteverzekering

Kzitermee.be

Is een digitaal platform waar een persoon hulp kan zoeken voor zichzelf of een ander. Via een laagdrempelig keuzemenu kom je in contact met hulplijnen die je kunnen helpen met persoonlijke uitdagingen. www.kzitermee.be

i-mens

Is een onafhankelijke zorgorganisatie. Ze zijn er voor iedereen, in elke fase van het leven. Van voor de geboorte tot aan de laatste levensfase. Ze brengen alle zorg aan huis zodat jij je eigen leven in handen kan blijven houden. www.i-mens.be

www.mantelzorgers.be

Op deze website kunnen mantelzorgers en professionals uitgebreide informatie vinden om hen te ondersteunen in hun zorgtaken en om samen te werken aan het welzijn van mantelzorgers in Vlaanderen.

Missing You

Organiseert activiteiten en evenementen om ondersteuning te bieden aan mensen die een dierbare hebben verloren. Dit omvat onder andere: ontmoetingsdagen, lotgenotengroepen en rouwkampen. www.missingyou.be

Quiz: 'Ben ik een jonge mantelzorger?'

Ben je jonger dan 25 jaar?

ja / nee

Zorg je voor iemand die door een ziekte, verslaving, mentale kwetsbaarheid of beperking hulp nodig heeft in bijvoorbeeld het huishouden, persoonlijke verzorging, administratie, boodschappen ...?

ja / nee

Heb je een band met deze persoon? Je hoeft geen familie te zijn. Het kan bijvoorbeeld een buur, vriend, partner, kind, ouder ... zijn.

ja / nee

Je verleent de zorg onbetaald en niet vanuit een organisatie?

ja / nee

Beantwoord je alle vragen met een ja? Dan ben jij een jonge mantelzorger.

Een jonge mantelzorger is een kind of jongere (< 25 jaar) en draagt (mee) zorg voor iemand met een ziekte, beperking, verslaving of mentale kwetsbaarheid. Je doet het onbetaald en niet vanuit een organisatie. Jonge mantelzorg overkomt je, je rolt erin en je bent zeker niet alleen. Naar schatting zijn 1 op 5 kinderen en jongeren jonger dan 25 jaar jonge mantelzorger. Meer info vind je op:

www.jongemantelzorgers.be

Factsheet Jongeren met ouders met een psychische problematiek of een afhankelijkheidsproblematiek (KOPP / KOAP)

KOPP/KOAP: een specifieke groep jonge mantelzorgers

We spreken van KOPP/KOAP wanneer een ouder psychische moeilijkheden of een verslavingsproblematiek heeft. Dit is een vakterm. Maar we hebben het liever over gewone kinderen en jongeren in bijzondere omstandigheden of jonge mantelzorgers. Het neemt het taboe wat weg en maakt de drempel kleiner om erover te spreken of hulp te vragen.

Ondersteuning in het hoger onderwijs

In de inspiratiegids Jonge mantelzorgers in het hoger onderwijs staan al heel wat mogelijkheden om jonge mantelzorgers te ondersteunen in het onderwijs. Het is belangrijk dat KOPP/KOAP-jongeren worden meegenomen bij de acties die je neemt als hoger onderwijsinstelling.

Tips

- Belicht ook de KOPP/KOAP-jongeren in sensibiliseringsacties, via (anonieme) getuigenissen.
- Zorg dat het mantelzorg- of ander statuut met onderwijs- en examenfaciliteiten ook toegankelijk is voor deze groep. Zo moeten ze niet steeds hun verhaal vertellen bij docenten, stagebegeleiders, etc. Dat is zeker voor deze groep jonge mantelzorgers drempelverlagend.
- Bij deze groep jonge mantelzorgers is het extra belangrijk om in een gesprek na te gaan welke ondersteuning gepast is. Een beleid dat op maat van de situatie (en de studie) gemaakt is, is hier noodzakelijk.

Valkuilen

Net zoals andere jonge mantelzorgers komen KOPP/KOAP-jongeren uitdagingen en drempels tegen door de ondersteuning en hulp die ze thuis bieden. Naast de praktische zorgen, springt vooral de mentale impact er bij deze groep jonge mantelzorgers uit. Ze ervaren bijvoorbeeld schaamte, schuldgevoel, het gevoel alleen te staan, angst om thuis dingen fout te doen of voortdurende bezorgdheid om de ouder.

We weten dat KOPP/KOAP-jongeren 2,5 keer meer kans hebben om zelf ooit in hun leven een psychische problematiek te ontwikkelen. Daarin zijn er heel wat verschillen. Sommige kinderen dragen weinig tot geen gevolgen met zich mee, andere ontwikkelen tijdelijke of langdurige klachten. Ondersteuning en preventie maken hierbij een groot verschil en doen het risico op latere psychische problemen dalen met 40-50%.

Positieve invloed

Tegelijk ontwikkelt deze groep jongeren vaak ook sterke kwaliteiten zoals verantwoordelijkheidszin, empathie, doorzettingsvermogen, zorgzaamheid en een groot aanpassingsvermogen. Het benoemen van deze kwaliteiten kan een belangrijke bron van erkenning en kracht zijn.



Veerkracht verhogen

Familieplatform* ontwikkelde 4 veerkrachttips.

01

INFORMATIE

KOPP/KOAP-jongeren hebben nood aan informatie over de situatie en de psychische problemen van hun ouder. Mensen hebben vaak de neiging om kinderen en jongeren uit het gesprek te laten, om hen niet te belasten. Maar geen info of uitleg weegt zwaarder en laat ruimte voor negatieve gedachten. Eerlijke, eenvoudige uitleg beschermt. Het haalt de schuld bij de jongere weg en geeft duidelijkheid en rust.

Tips voor het hoger onderwijs

- Moedig jongeren aan om te vragen of op zoek te gaan naar correcte informatie.
- Verwijs door naar hulpbronnen en hulporganisaties. Er staat een overzicht in de inspiratiegids op pagina 24-25.

03

VERTROUWENSPERSOON EN STEUN

Het is belangrijk voor KOPP/KOAP kinderen dat ze bij iemand terecht kunnen. Dit kan iemand op de hogeschool of universiteit zijn of daarbuiten.

Tips voor het hoger onderwijs

- Een duidelijk aanspreekpunt voor jonge mantelzorgers in de onderwijsinstelling is voor KOPP/KOAP-jongeren extra belangrijk. Iemand die veilig is en die ze kunnen vertrouwen met hun verhaal.
- Voor sommige jongeren is het waardevol om contact te hebben met lotgenoten. Ze kunnen bij elkaar terecht voor steun en begrip. Jongeren kunnen terecht bij verschillende organisaties, zoals Similes en ZoJong!. Steunpunt Mantelzorg kan ook momenten voor jonge mantelzorgers organiseren op jouw onderwijsinstelling. Neem contact op via info@steunpuntmantelzorg.be

Meer info over KOPP/KOAP?

Je kan terecht bij Familieplatform. Familieplatform is een kennis- en expertisecentrum dat families ondersteunt in hun rol als naastbetrokkenen binnen de gezondheidszorg. We ijveren voor een cultuur waarin zorg voor familieleden vanzelfsprekend en zichtbaar is — *wie zorg draagt, verdient zelf ook zorg*. We doen dit door het verspreiden van materialen, geven van vormingen, beleidsbeïnvloeding, samenbrengen van familieorganisaties, ...



02

RUIMTE VOOR GEVOELEN

Jongeren kunnen zich angstig, verdrietig, boos of schuldig voelen door hun thuissituatie. Al die gevoelens mogen er zijn. Geef hen de ruimte om te vertellen hoe het echt gaat en toon begrip. Door gevoelens over de thuissituatie open bespreekbaar te maken, ontstaat er duidelijkheid en verbinding.

Tip voor het hoger onderwijs

- Geef jongeren de gelegenheid om hun gevoelens te uiten. Maar verwijst ook door, intern (bijvoorbeeld naar Stuvo) of extern (naar de organisaties op pagina 24 en 25 van de inspiratiegids). Je kan als lesgever, stagebegeleider of ander personeelslid niet alle problemen oplossen. Je kan wel luisteren en begripvol reageren.

04

JONG KUNNEN ZIJN

Heel wat KOPP/KOAP-jongeren nemen veel verantwoordelijkheden op. Zo missen ze soms kansen in hun studie, maar ook studenten- en sociaal leven. Het is belangrijk dat deze jongeren ook gewoon 'jong' kunnen zijn, zich kunnen ontspannen en kunnen deelnemen aan 'gewone' activiteiten.

Tip voor het hoger onderwijs

- Bied een kader van onderwijs- en examenfaciliteiten aan, zodat jongeren hun mantelzorg kunnen combineren met hun studie.
- Moedig jonge mantelzorgers aan om deel te nemen aan het studentenleven en zich voldoende te ontspannen.

Wie bouwde mee aan deze inspiratiegids?

Auteurs

Freya Ponteur, lector HOGENT, opleiding sociaal werk en onderzoeker bij het onderzoekscentrum 360° Zorg en Welzijn op het thema jonge mantelzorgers.

Julie Vanderlinden, lector en onderzoeker Odisee Hogeschool en VUB, cluster gezondheidszorg en speerpuntcoördinator Actieve buurten en levensstijlinterventies. Wil jonge mantelzorgers een warm hart toedragen omdat ze zelf een jonge mantelzorger is geweest.

Julie Everix, voorzitter en oprichter van ZoJong! vzw, een organisatie voor en met jonge mantelzorgers. Wil van de wereld een betere plek maken voor jonge mantelzorgers.

Veerle Smeers, studiebegeleider Universiteit Hasselt

Pieter Vanreybrouck, expert mantelzorg van Steunpunt Mantelzorg en i-mens, projectmedewerker van het project Jonge Mantelzorgers van het Vlaams Mantelzorgplan

Naomi De Bruyne, coördinator Steunpunt Mantelzorg en projectleider van het project Jonge Mantelzorgers van het Vlaams Mantelzorgplan

In februari 2024 organiseerden we klankbordgroepen voor medewerkers en directie van hoger onderwijsinstellingen en voor jonge mantelzorgers en studenten. Er waren deelnemers uit alle Vlaamse hoger onderwijsinstellingen. Ook organiseerden we een klankbordgroep specifiek voor studerende mantelzorgers. We bedanken alle deelnemers voor hun tijd en waardevolle inzichten.

Referenties

- Bracke, M., Mortelmans, D., Declercq, A., Raeymaeckers, P., De Koker, B., Heylen, L. (2022). *Zorgenquête 2021: Inhoudelijk rapport*. Leuven: Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.
- Bronselaer J., Demeyer B., Vandezande V., Dockx J., Denies K., Dierckens M., Delaruelle K. (2021). *Jonge mantelzorgers in de kijker. Resultaten en aanbevelingen vanuit drie onderzoeksrapporten*. Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Brussel.
- <https://departementwvg.be/jonge-mantelzorgers-onderzocht>
- Joseph S, Becker S, Becker F, Regel S. Assessment of caring and its effects in young people: development of the Multidimensional Assessment of Caring Activities Checklist (MACA-YC18) and the Positive and Negative Outcomes of Caring Questionnaire (PANOC-YC20) for young carers. *Child Care Health Dev.* 2009 Jul;35(4):510-20. doi: 10.1111/j.1365-2214.2009.00959.x.
- Joseph, S., Becker, F., & Becker, S. (2012). *Manual for Measures of Caring Activities and Outcomes For Children and Young People* (2de editie). Carers Trust.
- Ponteur F., De Bruyne N., De Koker B., Huysmans M., Joos M., Lambotte D., Putman A., Van den Brande J., Van Ranst E., Vanreybrouck P. (2023). *Rapport Student-Mantelzorgers. Alliantieproject Hogent-EhB*.
- Ponteur F., Lambotte D., De Koker B., Huysmans M., Vanreybrouck P., De Bruyne N. (2023). *Studerende mantelzorgers zijn onzichtbaar: 'Ik ben verschrikkelijk moe'*. Sociaal.net. Raadpleegbaar via: <https://sociaal.net/achtergrond/studerende-mantelzorgers-zijn-onzichtbaar/>
- Simpelaere I., Crevits E. (2019). *Zorg en studeren in balans. Op naar een mantelzorgvriendelijk studentenbeleid*. Studiegebied Gezondheidszorg, Vives, Brugge.
- Vanderlinden J. en Van Walle K. (2019). *Jonge mantelzorgers op school*. Politeia, Brussel.
- Vanderlinden, J. (2024). *Zorgbelasting en mentaal welbevinden bij jonge mantelzorgers. Een onderzoek bij studerende mantelzorgers (18-25 jaar) in HBO5 opleidingen*. Samana en Odisee, Brussel.
- Vanhee, K. (2020). *Studenten die ook mantelzorger zijn krijgen statuut zoals topsporters*. (pp. 29-29), De Standaard.
- Vanthuyne, T., Moyson T. & Coone, A. (2015). *Verkenkend onderzoek naar de leefsituatie en ondersteuningsnoden van jonge mantelzorgers. Onderzoek uitgevoerd in opdracht van de Vlaamse Gemeenschap*. HoGent, Gent.
- De Ruijter B. (2018). *Mantelzorg, studeren of deze combineren? Een kwantitatief onderzoek naar het effect van mantelzorg op de studie*. Vrije universiteit Amsterdam.
- Hennevelt, B. (2018). *Mantelzorgende studenten in kaart. Kwalitatief onderzoek naar signalering en begeleiding van mantelzorgende studenten op de HvA, UvA en VU*. Vrije universiteit Amsterdam.

steunpunt
mantelzorg

In samenwerking met



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven