



**solidez**  
welzijn in uitvoering



## Nieuwsbrief

nr.9 Juni

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport: Campagne Deel je zorg
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Deel je zorg
- Jonge mantelzorgers: Een paar korte verhalen
- Boekentip: Niets aan de hand
- Kijktip: Documentaire jongeren zorgen
- Kijktip: Je zal het maar zijn

### Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

Op het moment van schrijven kijk ik naar buiten en zie dat de zon schijnt en dat de temperatuur lekker aanvoelt. Een gelukje in deze Coronatijd we kunnen veel naar buiten.

In de week van 1 t/m 7 juni is het de week van de Jonge Mantelzorger, jonge mantelzorgers is een term waar vaak de jonge mantelzorger zich niet in herkent. Toch zijn er veel jongeren en kinderen die binnen hun gezin al een zorgrol hebben. U leest hierover in deze nieuwsbrief. Als u het nieuws volgt en misschien ook facebook dan zult u deze week veel voorbij zien komen. Mantelzorg Wageningen werkt nauw samen met professionals die er willen zijn voor deze specifieke groep mensen. Thema dit jaar voor alle mantelzorgers is "[deel je zorg](#)" en dat geldt voor jong en oud.

Deelt u ook uw zorg? Mantelzorg Wageningen heeft een luisterend oor voor u.

Wij wensen u weer veel leesplezier

Met vriendelijke groeten,

Team Mantelzorg

Jaco te Morsche, Casper Hoefsloot, Ina van den Wollenberg, Janneke Bronk, Elisa Koops en Madelon Siep

**mantelzorg**  
**solidez**  
welzijn in uitvoering

## Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport: Campagne Deel je zorg

jongeren een gevoel van voldoening, trots en liefde. Tegelijkertijd vindt ruim de helft deze zorg ook zwaar. Fysiek, mentaal of omdat zij de zorg lastig kunnen combineren met school, vrienden en hobby's. Dat kan tegenstrijdig voelen. Daarnaast is mantelzorg soms ingrijpend voor jongvolwassenen (18-25 jaar) die bezig zijn met het opbouwen van hun eigen leven. De meeste jonge mantelzorgers vinden hulp vragen lastig. Wanneer de zorg je te veel wordt, is het goed om hierover te praten, of hulp te zoeken. In de Week van de Jonge Mantelzorger die van 1 tot 7 juni plaatsvindt, start het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en sport de campagne 'Deel je zorg' om jonge mantelzorgers aan te moedigen over de zorg te praten.

*Goed zorgen voor een ander is iets moois. Hierbij is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf blijft zorgen. Dit doe je door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is. Kijk op [mantelzorg.nl/jongzorgen.nl](http://mantelzorg.nl/jongzorgen.nl) of stuur een appje naar de Mantelzorglijn op 030 760 60 55 voor direct contact.*

Kijk voor meer informatie op: [mantelzorg.nl/jongzorgen](http://mantelzorg.nl/jongzorgen).

### Grenzen herkennen en aangeven

Veel jonge mantelzorgers realiseren zich niet dat ze mantelzorger zijn. De zorg voor een familielid met een ziekte of beperking hoort er in hun beleving 'gewoon bij' of ontstaat vaak sluipenderwijs. Veel jongeren die opgroeien met een zieke of gehandicapte ouder, broer of zus cijferen zichzelf weg. Om goed voor je naaste te kunnen zorgen, moeten jonge mantelzorgers ook goed voor zichzelf zorgen. Dat begint ermee dat je je bewust wordt van het feit dat je een mantelzorger bent. Vervolgens is het belangrijk je eigen grenzen te leren kennen en deze ook aan te geven.

### Praat erover

Praten over persoonlijke zorgen is niet makkelijk voor jonge mantelzorgers. Ze vinden dat anderen er niks mee te maken hebben, willen hun omgeving er niet mee lastig vallen, of vinden het moeilijk om het gesprek hierover te beginnen. Ook willen jonge mantelzorgers niet zielig gevonden worden of in een uitzonderingspositie terecht komen. Begrijpelijk, want jongeren willen graag bij een groep horen. Toch is het belangrijk om over je persoonlijke zorg(en) te praten. Dat maakt je namelijk bewust van de bijzondere taken die je doet. Hulp hierbij vragen is niets om je voor te schamen. Integendeel, het is de normaalste zaak van de wereld.

### Professionele hulp

Jonge mantelzorgers houden de zorg vaak een hele lange tijd alleen vol. Totdat ze merken drempel om de stap naar hulp te maken is dat moment dat het eigenlijk niet meer gaat. De groot. Loop je door de zorg als mantelzorger tegen je grenzen aan en heb je hulp nodig? Bespreek dit dan met je huisarts. Deze kan je doorverwijzen naar een psycholoog die je kan helpen met de situatie om te gaan en de juiste keuzes te maken. Voor fysieke hulp bij de zorg kun je terecht bij het Wmo-loket van je gemeente. Daarnaast zijn er steunpunten die ondersteuning bieden. Voor een persoonlijk advies of een luisterend oor kun je terecht bij de Mantelzorglijn. Deze is bereikbaar via whatsapp op 030 760 60 55.

## Mantelzorg in coronatijd

De zorg voor een familielid met een ziekte of beperking is voor jongeren intensief, zeker in combinatie met school, vrienden en hobby's. Door de uitbraak van het coronavirus kan de zorg zwaarder worden. Bijvoorbeeld omdat degene voor wie je zorgt de hele dag thuis is. Veel jonge mantelzorgers maken zich zorgen om de persoon waarvoor ze zorgen. De angst voor de besmetting van een kwetsbaar iemand speelt daarbij een rol. Verder kan er sprake zijn van (nog) minder vrije tijd. Ook in de coronatijd geldt: deel je zorg.

## Onderzoek

Mantelzorg kan veel impact hebben op het leven van jongeren. Uit onderzoek<sup>1</sup> blijkt dat ruim de helft van de jonge mantelzorgers de zorg weleens zwaar vindt. De meeste jonge mantelzorgers houden de zorg voor zichzelf: acht op de tien jongeren praten amper over de zorg voor een familielid dat langdurig ziek is, een beperking heeft of verslaafd is. Een kwart heeft behoefte aan professionele hulp. Praten over persoonlijke zorgen of hulp zoeken helpt. Hierdoor kunnen jonge mantelzorgers stoom afblazen (40%) en krijgen ze hulp of tips uit hun omgeving (38%). Voor een derde van de jonge mantelzorgers werd de zorg makkelijker na het inschakelen van professionele hulp.

## Over de campagne

De campagne 'Deel je zorg' stimuleert jonge mantelzorgers over hun zorgen te praten of hulp te zoeken. In online video's delen jongeren, onder wie radio-dj Frank van der Lende en vlogger Brahim Lakhal, hun ervaringen. Ook geven ze tips over hoe je het bespreekbaar kunt maken, bijvoorbeeld door te appen naar de Mantelzorglijn (030 760 60 55).

Kijk voor meer informatie op: [mantelzorg.nl/jongzorgen](https://mantelzorg.nl/jongzorgen)

## Nieuws vanuit MantelzorgNL: Deel je zorg



Michael vertelt over zijn ervaring als jonge mantelzorger  
Zie: [Deel je zorg. Michael vertelt](#)

---

## Jonge Mantelzorgers: Een paar korte verhalen



### AISHA (12)

'Al drie jaar is mijn grote broer ziek. Hij heeft een ernstig ongeluk gehad met de scooter. Daardoor kan hij niet meer werken en is hij ook snel boos. In huis zijn we allemaal zo stil mogelijk om hem niet te storen maar dat is niet makkelijk. Na school ga ik daarom altijd gelijk naar huis om te kijken of ik mijn moeder kan helpen. Ik heb namelijk nog twee kleine zusjes en die maken veel herrie. Mijn broer kan daar niet tegen dus vaak ga ik even met hem wandelen of ik pas op mijn zusjes als mijn broer 's middags slaapt en mijn moeder boodschappen moet doen.

Jammer genoeg wordt mijn broer niet meer beter. Dat is zwaar voor mijn moeder en ik vind het rot als ze verdrietig is. Soms voel ik mij ook verdrietig omdat alles nu zo anders is. Of omdat mijn vriendinnetjes op school niet begrijpen dat ik steeds meteen naar huis wil.'

### MENNO (15)

'Mijn moeder is vaak erg in de war. Ook kan ze heel somber zijn, dan komt ze helemaal tot niks. Een keer per week komt er een verpleegkundige langs voor mijn moeder haar medicijnen en om te kijken hoe het met haar gaat. Soms maken de medicijnen haar supermoe en dan ligt ze veel op bed. Meestal doe ik dan de boodschappen en ook kook ik wel eens. Ik ben blij dat ik iets voor haar kan doen maar als ik het druk heb met school of door voetbal maak ik mij zorgen. Eigenlijk gaat het op school ook helemaal niet zo goed.

Mijn ouders zijn gescheiden toen ik tien was. Mijn vader is hertrouwd en ik wil hem niet lastig vallen met mijn gepieker. Ik praat er niet graag over, ook niet met vrienden- nee, ik probeer het zoveel mogelijk zelf op te lossen.'



### JANNEKE (22)

'Ik heb een zusje van zestien die autistisch is. Ze kan niet praten en gaat sinds kort elke dag naar een zorgboerderij. Als ze thuiskomt eind van de middag ben ik er meestal voor haar. Ik studeer aan de Haagse Hogeschool en gelukkig zijn mijn colleges dan meestal wel afgelopen. Mijn ouders werken allebei en redden het niet om op tijd thuis te zijn als mijn zusje komt. Mijn vader probeert een andere

baan te vinden maar dat is nog niet gelukt. Als mijn zusje thuiskomt maak ik wat te drinken voor haar en help ik haar schone kleren aan te trekken. Daarna kijken we meestal samen een dvd die zij leuk vindt over dolfinen. Toen ik nog thuis woonde deden we nog veel meer samen. Ik vind het leuk om mijn zusje te helpen maar zal wel blij zijn als mijn vader ander werk heeft dichterbij huis. Nu mis ik een deel van het studentenleven en heb ik het gevoel nog niet echt uit huis te zijn.'

### **DAVID (12)**

'Vaak als ik uit school kom, ga ik meteen naar mijn eigen kamer. Mijn vader zit dan bijna altijd voor de t.v. Soms alleen en soms met een vriend drinkt hij veel. Als ik niet op mijn kamer ben, wil hij de hele tijd met mij praten. Hij is wel eens gestopt met drinken omdat mijn moeder er niet meer tegen kon, maar hij hield het niet vol. Vroeger werd hij ook vaak heel kwaad als hij veel gedronken had. Nu is het gelukkig meestal rustig maar ik maak mij veel zorgen. Hoe moet het nou met hem? Het lijkt wel alsof het hem helemaal niets kan schelen. Mijn moeder doet alles voor ons maar vaak ben ik bang dat ze echt weg gaat. Nu roept ze het alleen maar. Op mijn kamer luister ik veel muziek en als ik niet kan slapen denk ik aan toen mijn oma nog leefde en we samen spelletjes deden.'



## **Boekentip: Niets aan de hand**

Niets aan de hand geschreven door Petra Messelink

Het boek gaat over een jongen die tegenover zijn klasgenoten probeert vol te houden dat zijn vader een stoere man is die zware bergtochten maakt. Zijn vader heeft dit ook gedaan, maar is door een ongeluk gehandicapt geraakt. De leugens van de jongen brengt hem in de problemen, vooral omdat hij vaak moet helpen bij de zorg van zijn vader. Daar heeft hij het wel eens moeilijk mee.

Dit boek is geschreven om jonge mantelzorgers een steuntje in de rug te geven voor jonge mantelzorgers en het boek is vlot geschreven en zit vol met actie. Een echte aanrader dus!

Zie: <https://www.rd.nl/boeken/messelink-schrijft-jeugdboek-over-jonge-mantelzorger-1.265553>

## Kijktip: documentaire jongeren zorgen



In deze documentaire vertellen vijf jonge mantelzorgers over hun eigen ervaringen. Het doel van deze documentaire is om meer aandacht te creëren voor jonge mantelzorgers en om taboes te doorbreken. Het is een mooie en ingrijpende documentaire.

Voor uitgebreide informatie kunt u het [artikel "Jong en mantelzorger: Nijmeegse jongeren in aangrijpende documentaire"](#) lezen uit de Gelderlander.

Link: <https://www.jongeren-zorgen.nl/docu-jongeren-zorgen/>

Via deze link kom je gelijk op een site voor jonge mantelzorgers waar ook tips staan etc.

## Kijktip: Je zal het maar zijn

Als Kaylee 9 jaar oud is, blijkt dat haar vader ernstig ziek is en niet meer kan werken. Kaylee neemt de zorg voor haar vader op zich en runt het huishouden. Bekijk haar verhaal in Je Zal Het Maar Zijn, met Sophie Hilbrand

Aflevering: [Opgroeien in een moeilijk gezin](#)



**Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Mantelzorg Wageningen.**

Bezoekadres: Solidez Welzijn, Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.

Tel. 06- 30 67 43 09

Email: [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



Volg ons ook op Twitter: [Mantelzorg Wageningen \(@MantelzorgW\)](https://twitter.com/MantelzorgW)



Volg ons ook op Facebook: [Mantelzorg Wageningen](https://www.facebook.com/MantelzorgWageningen)



Volg ons ook op Instagram: [Mantelzorg Wageningen](https://www.instagram.com/MantelzorgWageningen)

Website: <http://www.solidez.nl/mantelzorg/>