

Gluren bij de burens

Stichting JMZ Pro

Rieky Seine

rseine@jmzpro.nl

Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg

Michael Buynsters

alliantie@jmzpro.nl



**DOOR SAMEN
TE WERKEN
BEREIKEN WE
MEER DAN
JE DENKT**

**VOOR ÉN MET JONGE
MANTELZORGERS**

AntieJongMantelzorg.nl

Congres Jonge Mantelzorg

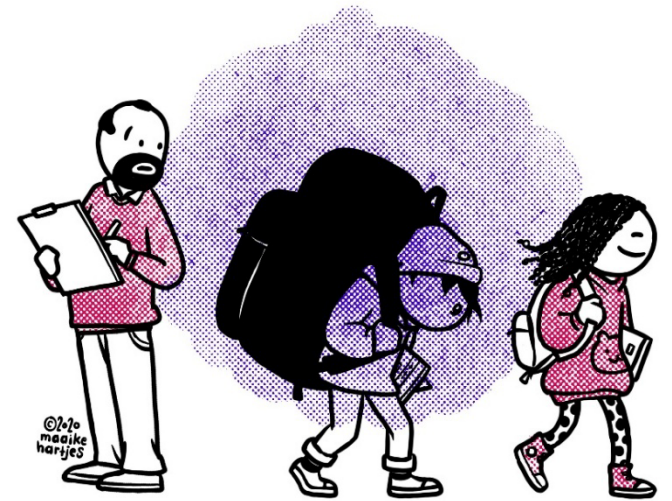
Samen sterk voor jonge
mantelzorgers



Boodschap jonge
mantelzorgers
Congres jonge
mantelzorg 2025

Jonge mantelzorgers

Kinderen en jongeren in de leeftijd tot 25 jaar



Opgroeien met zorgen voor/om een naaste met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving

Niet alleen zorgen dragen, maar ook zorgen maken en zorgen missen

Ongeveer 1 op de 4 jongeren in Nederland ([SCP, 2020](#))

"Ik ben voor mijn moeder een hele stabiele factor waarop ze kan bouwen." - Max



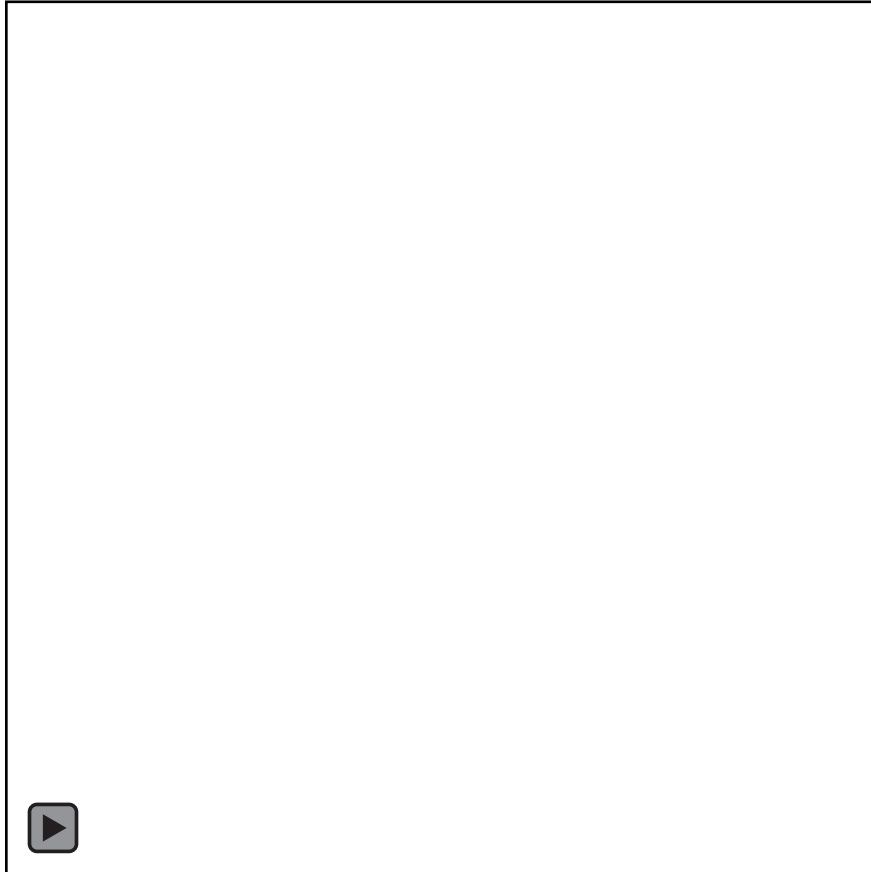
Behoeften van jonge mantelzorgers

- Herkenning en erkenning
- Begrip voor de situatie
- Luisterend oor
- Steun vanuit het netwerk
- Ontspanning
- Begrip, flexibiliteit en steun in onderwijs en werk
- Ondersteuning in de verzorging
- Uitleg over het ziektebeeld
- Ruimte om kind te kunnen zijn



“Geef jonge mantelzorgers de ruimte. Reageer niet meteen met hoe zwaar of zielig de situatie is, daar zit je als jongere eigenlijk niet op te wachten. Vraag ook eerst of ze advies willen voordat je met oplossingen komt. Vaak hebben jonge mantelzorgers daar al veel over nagedacht en is een luisterend oor voldoende.”- Inge





“Het tijdig signaleren en zo nodig ondersteunen van deze jongeren is van belang zodat hun klachten niet structureel en problematisch worden, en zij zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen.”

[SCP \(2020\) - Bezorgd naar school](#)



Strategische Alliantie JONGE MANTELZORG

Kernpartners

Deelpartners

Kennisinstituten



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



JMZ Lab



onafhankelijk



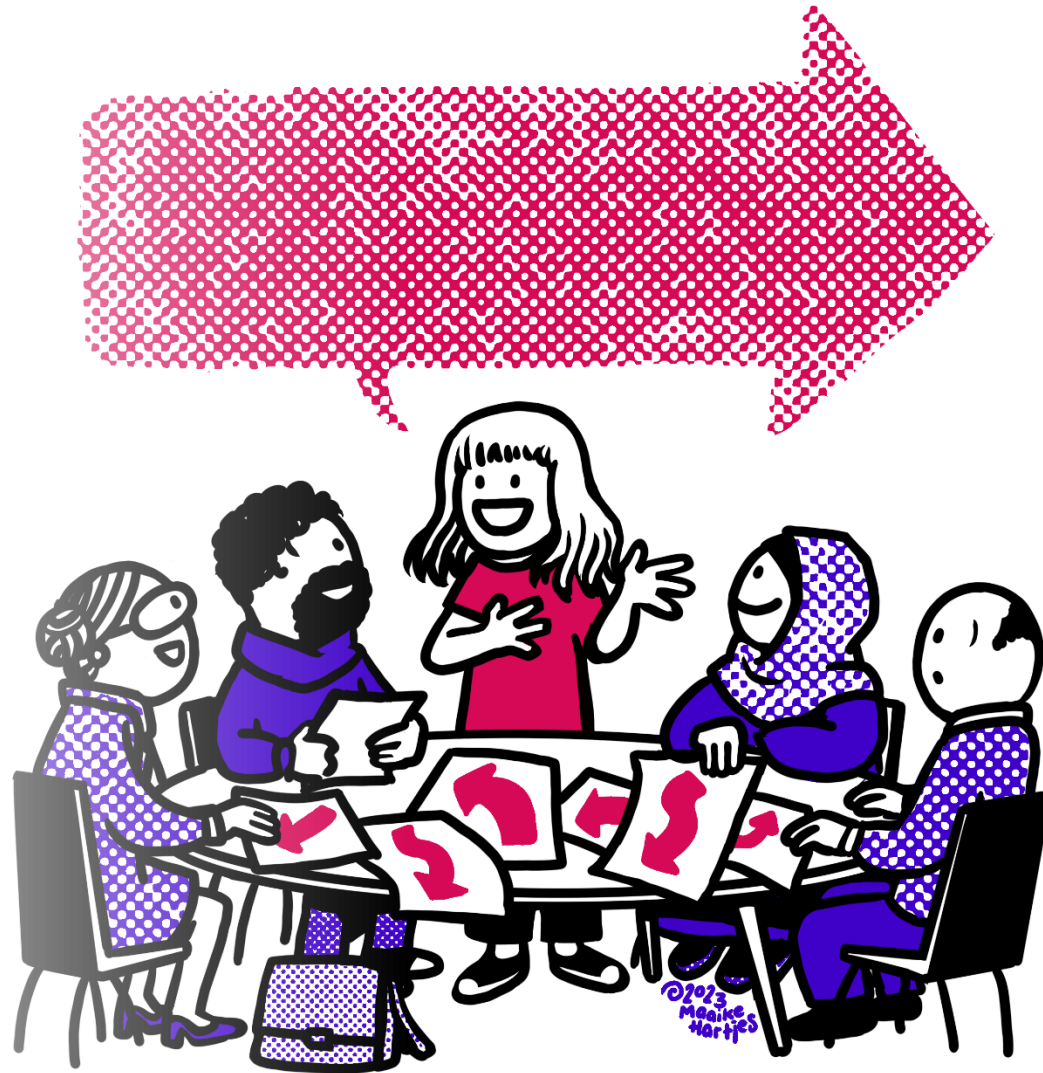
Bestaande uit het netwerk van de kernpartners en
directe contacten met partijen als:



Missie

Samen sterk voor én met jonge mantelzorgers

Onze missie is het bevorderen van bewustwording over, erkenning en ondersteuning van jonge mantelzorgers in heel Nederland. Dit doen we door: landelijke organisaties/initiatieven, belangenbehartigers en experts met elkaar te verbinden, kennis te verspreiden en beleid te beïnvloeden. Hierbij betrekken we altijd jonge mantelzorgers.

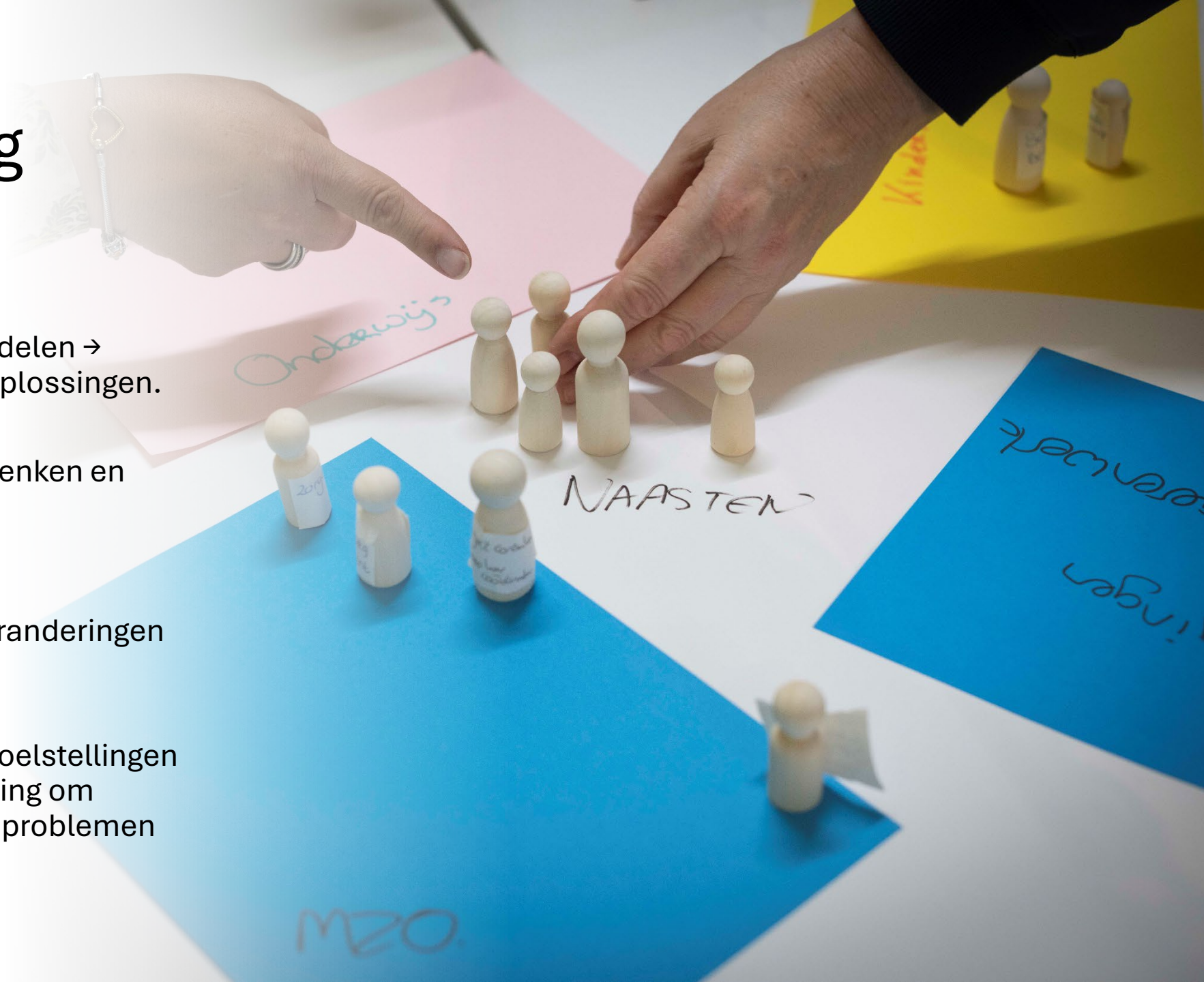




- Er is actuele en volledige data over jonge mantelzorgers in Nederland beschikbaar.
- Er is een overzicht met wetenschappelijk onderbouwde (preventieve) interventies voor de ondersteuning van jonge mantelzorgers.
- Alle Nederlandse gemeenten erkennen en ondersteunen jonge mantelzorgers.
- Er is gelijke toegang tot ondersteuning voor jonge mantelzorgers in alle onderwijssectoren/-instellingen.
- De samenwerking tussen de kennisinstituten, belangenorganisaties en ervaringswerkers in de Alliantie is geborgd.

Samenwerking als oplossing

- Kennis, middelen en risico's delen → duurzame en schaalbare oplossingen.
- Innovatieve oplossingen bedenken en sneller reageren op nieuwe ontwikkelingen.
- Meer invloed op beleid en veranderingen in de maatschappij.
- Aansluiting bij wereldwijde doelstellingen die oproepen tot samenwerking om complexe maatschappelijke problemen aan te pakken.



Niets over jonge
mantelzorgers

Zonder jonge
mantelzorgers

DOOR SAMEN
TE WERKEN
BEREIKEN WE
**MEER DAN
JE DENKT**

VOOR ÉN MET JONGE
MANTELZORGERS

Alliance Jonge Mantelzorgers

Congres Jonge Mantelzorg

Samen sterk voor jonge
mantelzorgers



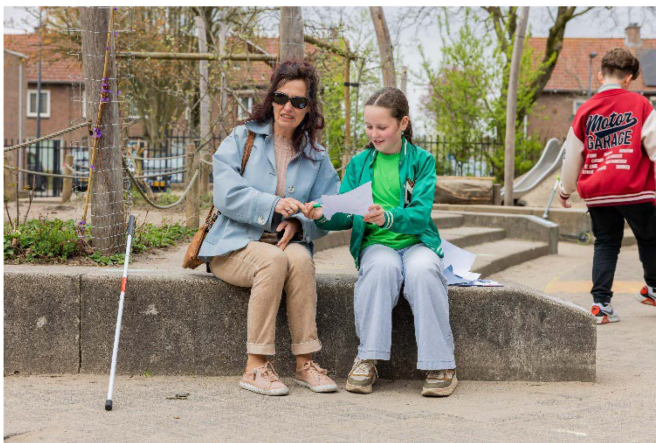


KENNIS

BELEID

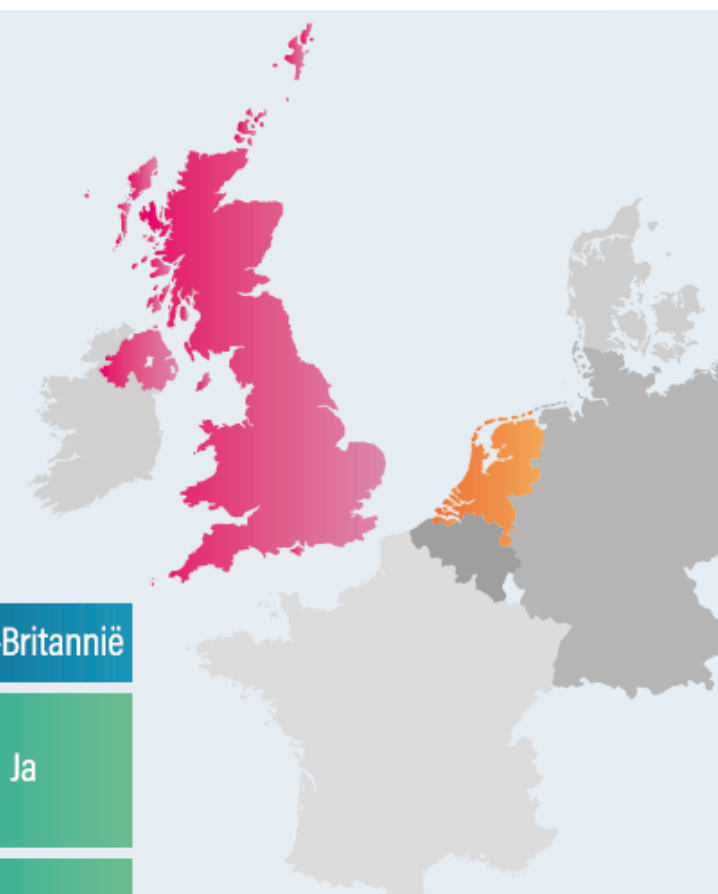
ERVARING

**PRAKTIJK
ZORG & WELZIJN**



Specifieke wetgeving

In Nederland is er, net als in veel andere EU landen, geen specifieke wetgeving die jonge mantelzorgers en hun familie beschermt en ondersteunt. Er is wel sprake van niet-specifieke wetgeving.

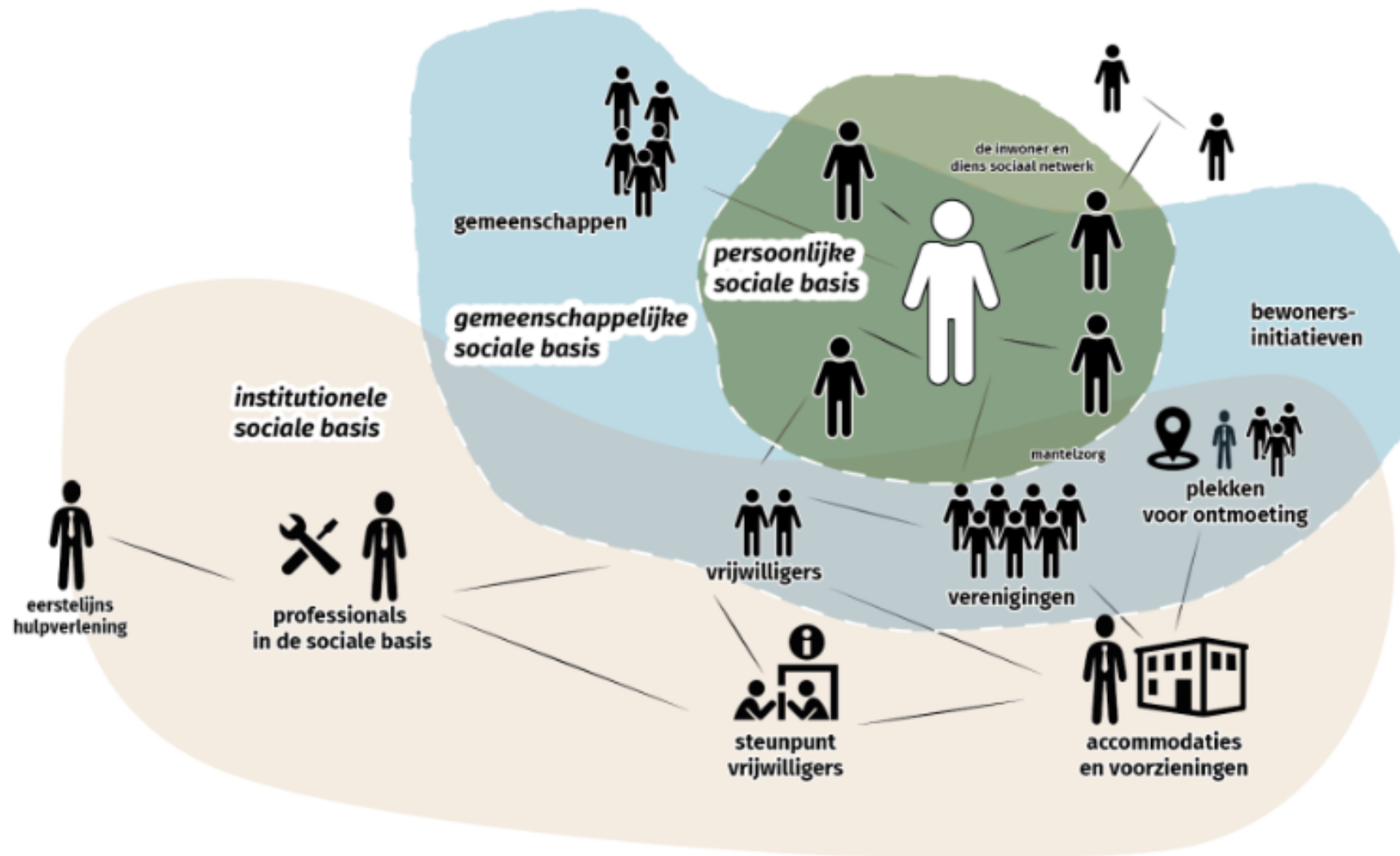


Specifieke wetgeving, bescherming en ondersteuning jonge mantelzorgers

Niet-specifieke wetgeving, bescherming en ondersteuning jonge mantelzorgers

Nederland	Italië	Slovenië	Zweden	Zwitserland	Groot-Britannië
Nee	Nee	Nee	Deels	Nee	Ja
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja





Versterk de sociale basis van jonge mantelzorgers!

erkenning → signalering → ondersteuning



Mantelzorgagenda 2023 – 2026

Voortgang 2024 - 2025

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/06/30/mantelzorgagenda-2023-2026>

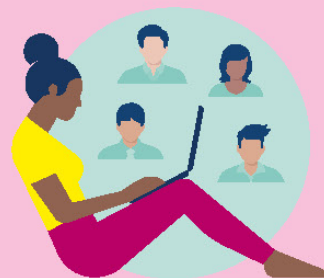
Met de Mantelzorgagenda 2023 – 2026 wil het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) een gewaardeerde en gelijkwaardige positie van de (jonge) mantelzorger bereiken. Dit doet VWS samen met de coalitiepartners van de Mantelzorgagenda en de ministeries van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) en Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW). De Mantelzorgagenda bestaat uit 3 actielijnen met gerichte doelstellingen en acties.

Actielijn 1 Erkende positie van de mantelzorger



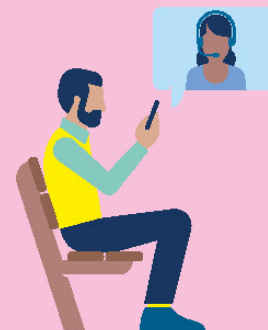
Deze actielijn zorgt voor een verstevigde positie van de (jonge) mantelzorger. In het

Actielijn 2 Samenwerking met het netwerk van de mantelzorger



Deze actielijn richt zich op het vergroten van kennis over informele hulp en steun, het verbeteren van samenwerking tussen

Actielijn 3 Individuele ondersteuning



Deze actielijn draagt bij aan het voorkomen van overbelasting van mantelzorgers. Het is belangrijk dat mantelzorgers weten waar ze

Wat we doen en voor wie

Voor **werkende mantelzorgers** maken we de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker.

Jonge mantelzorgers krijgen speciale aandacht zodat ze net als hun leeftijdsgenoten gezond en kansrijk kunnen opgroeien.

Mantelzorgers met een uitkering krijgen meer ruimte voor mantelzorg met minder belemmerende regelgeving.

We richten ons op het verminderen van regels op het gebied van **mantelzorg en wonen**.

We verbeteren de samenwerking tussen de **informele hulp en steun en formele zorg** door vroegtijdige aandacht voor de mantelzorger en ruimte voor de professional.

Wij zijn JMZ Pro

JMZ Pro zet zich in voor jonge mantelzorgers, hun gezinnen en de professionals die hen ondersteunen. Dit doen wij samen met jonge mantelzorgers.



www.jmzpro.nl



pro.
groep



Adviezen van de JMZ Pro Klankbordgroep

Jonge mantelzorgers bereiken

Aanbevelingen experts:

- ✓ Meer maatschappelijke bewustwording
- ✓ Cultuur sensitieve mantelzorgondersteuning
- ✓ Integrale samenwerking hulpverleners
- ✓ Praktische ondersteuning van zieke gezinslid
- ✓ Laagdrempelige en gezinsgerichte ondersteuning
- ✓ Bijzondere aandacht voor JMZ met gezinslid met psychische of verslavingsproblematiek
- ✓ Betere vroegsignalering

Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers? | [Movisie](#)



NCJ Publicatie 'Jonge mantelzorgers in beeld'

Bereiken via volwassenen/professionals zoals scholen, huisartsen, maatschappelijk werk, begeleiding van zorgvrager, jongerenwerk

Nodig:

1. maatschappelijke bewustwording

2. bewustwording onder professionals

3. bewustwording onder jonge mantelzorgers en hun gezinnen

Talenten maximaliseren en samenwerken met de jonge mantelzorger

- [Advies Klankbordgroep 2025](#)
- JMZ als lid van zorgteam/betrokken bij team rondom zorgvrager: [Brussen-visiedocument-praktische-Handreiking.pdf](#)
- Bewustwording professionals; hele gezin betrekken: methode familie zorg
- [jmzpro-alliantie-brochure-digitaal-DEF-gecomprimeerd.pdf](#)

Jonge Mantelzorgers in beeld

Over kinderen en jongeren die opgroeien met een zorgsituatie in hun directe omgeving



- [Handreiking-gemeenten-2024.pdf](#)
- [Themakaart Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers GGD Brabant-Zuidoost](#)

- Lotgenotencontact (let op naamgeving)
- Ontspannende activiteiten

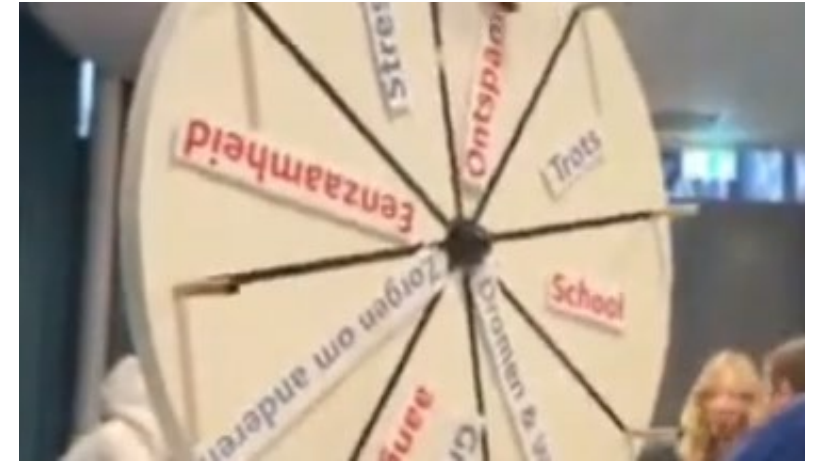
[Jonge mantelzorgers | Welzijn Lelystad](#)

[Ondersteuning jonge mantelzorgers | Evenmens 9.-GoodPractices.pdf \(jnzpro.nl\)](#)

- Verschil maken tussen ‘chill’ en ‘skill’ activiteiten
[Jonge mantelzorger | Vanzelfsprekend!? \(vanzelfsprekendjnz.nl\)](#)
[Rad van Herkenning - WelzijnLelystad | Stichting JNZ Pro](#)
[Brussengame broedels](#)

- Individuele begeleiding: ‘iets doen’ maakt praten soms makkelijker
[Congres Jonge Mantelzorg 2020: sessie 9 - GoodPractices \(youtube.com\)](#)
- Soms specifieke bijeenkomsten (kopp/koap, brussen)
[Waar vind je hulp? – Familieplatform](#)
- (ervarings)maatjes/gezinsmaatjes/steunouder
[Anne \(18\) en Eméli \(31\) zijn van kinds af aan al mantelzorger | RTV Utrecht](#)

Beleid en goede initiatieven



Themakaart | Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers

Wat kunnen gemeenten (nog meer) doen?
Op basis van uitkomsten interviews én literatuur

- ✓ Erkennen van de JNZ en bijbehorende problematiek door opnemen van deze doelgroep in beleidsplannen.
- ✓ Aanstellen van een mantelzorgconsulent specifiek voor jonge mantelzorgers.
- ✓ Aandacht besteden aan de invulling van een passende vorm van waardering voor JNZ.
- ✓ Regie voeren op de lokale samenwerking rondom JNZ. Samenwerking stimuleren tussen o.a. scholen, GGD, zorg- en welzijn, huisartsen, het sociaal (wijk)team, WMO en mantelzorg ondersteunende organisaties.
- ✓ Samen met de mantelzorg ondersteunende organisatie zorgen voor een ondersteuningsaanbod. Creëer aanbod verdeeld over de acht vraaggebieden waarop mantelzorgers knelpunten kunnen ervaren van **Mantelzorgblij** (zie hiernaast). Voor de JNZ mag de focus liggen bij emotionele steun en informatie/educatie.
- ✓ Het ontwikkelen van een routekaart voor professionals waarin staat hoe men in gesprek kan gaan met JNZ en met informatie over het lokale hulpaanbod. Zie voorbeeld regio Leiden: **JNZ Check Leiden**.
- ✓ Voorlichting rondom het thema JNZ geven, faciliteren of stimuleren aan scholen en professionals.

"Er moet iemand zijn om met jonge mantelzorgers in gesprek te gaan en te luisteren, dat is het belangrijkste dat je hen kunt bieden."

Focus ondersteuningsaanbod jonge mantelzorgers

Voorbeeld uit de praktijk

In december 2023 heeft Cordaad Welzijn de JNZ Pro Alice van Laar prijs gewonnen voor een kunstproject wat zij samen met het Plus-X College in Blad hebben ontwikkeld voor jonge mantelzorgers. Binnen dit project krijgen leerlingen informatie over de impact van jong mantelzorg. Daarna gaan zij zelf aan de hand van opdrachten aan de slag met dit onderwerp en maken zij beeldende (kunst)werken. Tot slot exposeren ze de kunstwerken in het gemeentehuis waar ze toegankelijk zijn voor iedereen.

Tips en tools

Movielie: Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers (2020)
[Jonge mantelzorgers in beeld \(JNZ PRO, 2024\)](#)
[Handreiking voor gemeenten bij beleid en ondersteuning van jonge mantelzorgers \(JNZ PRO, 2024\)](#)
ME-WE veerkrachtstraining voor jonge mantelzorgers: Project ondersteuning voor jonge mantelzorgers (villans.nl)
KOVb: Handreiking voor gemeenten
KOPP/KOV: Wat kunt u doen als gemeente?
[Jonge Mantelzorg Vriendelijke School | Stichting JNZ Pro](#)
[Mantelzorgondersteunende organisaties per gemeente](#)

Ondersteuning jonge mantelzorgers op school, gestimuleerd vanuit lokaal bestuur

- www.jongemantelzorgvriendelijkeschool.nl
- [Mantelzorg - Chillbox voor kinderen van 6-9 jaar](#)
- <https://www.mantelzorg.nl/publicaties/chillbox-voor-kinderen-tussen-9-12-jaar>
- [Studeren-en-Mantelzorg-voor-studentbegeleiders_mbo.pdf](#)
- [Jonge mantelzorgers in de klas? Ze zijn er. Met deze nieuwe les wordt dit bespreekbaar - Kikid - Lessen voor het leven.](#)



MODELOVEREENKOMST VOOR JONGE MANTELZORGERS IN HET ONDERWIJS



Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG



MantelzorgNL
Helpt jou helpen



ECIO
leren
zonder belemmering

Ondersteuning in het hoger onderwijs voorbeelden

- [Studerende mantelzorgers](#) (Hogeschool Arnhem en Nijmegen)
- [Hulp bij studie - Mantelzorger - Hogeschool Rotterdam](#)
- [Studenten met zorgtaken krijgen eigen HvA-platform: WeCARE | Nieuws | HvA](#)
- [Regeling voor studenten met mantelzorg taken | Hogeschool Saxion](#)
- [Week van de Jonge Mantelzorger: 'Ze voelen zich erg verantwoordelijk' | Hanze](#)
- [Modelovereenkomst studerende mantelzorgers - ECIO](#)
- [Kennisagenda Lectorenplatform Informele Zorg](#)
- [Mantelzorg - Jonge mantelzorgers ondersteunen in het hoger onderwijs](#)

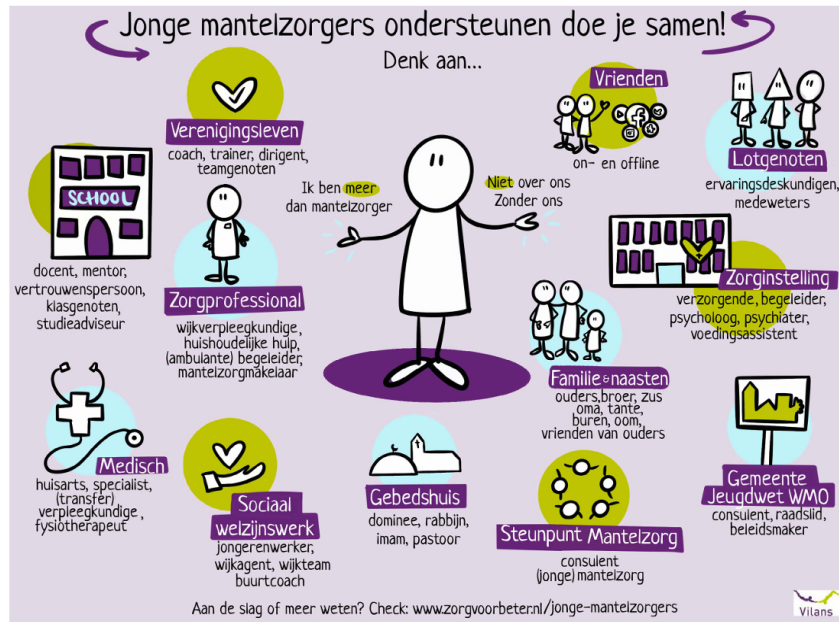


Wat hebben JMZ nodig in palliatieve zorg

- Kennis over het ziektebeeld
- Meepraten/meedenken over zorgverlening
- Serieus genomen worden en niet erbuiten gehouden worden.
- Eigen keuzes mogen maken

Informatie:

- [Stichting Kind & Zorg – Brussen](#)
- [Volwassenen – Kankerspoken](#)
- [Breinspoken voor volwassenen – Breinspoken](#)
- [Huntington's Disease Youth Organization - Talking to Kids About HD](#)
- [ALS in het gezin - ALS-centrum](#)
- [Kinderen van ernstig zieke ouders](#)



Samenwerken professionals onderwijs, welzijn, zorg

- [Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers? | Movisie](#)
- Leiden; [1.-Doen-wat-werkt-in-het-bereiken-en-ondersteunen-van-jmzers.pdf \(jnzpro.nl\)](#)
- Markant Amsterdam: [5.-Hoe-herken-je-jonge-mantelzorgers.pdf \(jnzpro.nl\)](#) Tip: Aandachtsfunctionarissen per organisatie
- [infographic-jonge-mantelzorgers-ondersteunen-doe-je-samen.pdf](#)
- [Bouw geen muur om je heen – Stichting Manteling](#)
- [Microsoft Word - Handreiking samenwerking Jonge Mantelzorgers en Kinderwerk \(Arnhem\)](#)
- [Hoe jongerenwerk het verschil maakt voor jonge mantelzorgers- Sociaal Werk Nederland](#)

4V's

Vier aandachtspunten bij het ondersteunen van jonge mantelzorgers:

Vinden: het bereiken van JMZ en hun gezin.

Versterken: het versterken van de regie en positie van de JMZ en hun gezin.

Verlichten: de mogelijkheid om even geen zorgtaken te hoeven doen.

Verbinden: de samenwerking tussen verschillende professionals, zoals onderwijs-, zorg- en welzijnsprofessionals met elkaar en met JMZ, het gezin en hun sociale netwerk.

Hoe is de samenwerking met ziekenhuizen?

- Ziekenhuizen; nog te weinig samenwerking. Insteek op maatschappelijk werk in ziekenhuizen.
- Revalidatie afdelingen goede ingang; werken vaker samen met hele gezin.
- [Academie voor patiënt en mantelzorger](#)

STEUN voor je (andere) kinderen

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien met zorg. Er kan in de familie sprake zijn van ziekte, een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, psychische kwetsbaarheid of een verslaving. De kinderen en jongeren moeten bijvoorbeeld extra helpen in de huishouding, of lopen rond met zorgen over de thuissituatie. Voor deze kinderen en jongeren is er in Amsterdam divers hulpaanbod beschikbaar. Om bijvoorbeeld je hart te luchten, goed voor jezelf te blijven zorgen en/of te zien dat je niet de enige bent.

Markant

En nu jij
1-op-1
coaching of
groepstrainingen.



Ingeborg Douwes Centrum

Specialistische
(na)zorg voor
gezinnen waar
kanker een
rol speelt.



MEE A/Z

Bijeenkomsten
voor kinderen
die opgroeien
in een gezin
waarbij één van
de gezinsleden
ziek is of een
beperking heeft.



Prezens en Arkin Preventie Jeugd

Preventieve
groepen bij
zorgen om een
familielid of
als er stress en/of
spanning thuis is.



Scan de QR-codes
voor steun voor je
(andere) kinderen

Deze flyer is tot stand gekomen in opdracht van gemeente Amsterdam in samenwerking met het OLVG en Markant, centrum voor mantelzorg.

Bedankt voor jullie aandacht!

Stichting JMZ Pro

Rieky Seine

rseine@jnzpro.nl

Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg

Michael Buynsters

alliantie@jnzpro.nl

**JOUW
AANDACHT DOET
MEER DAN
JE DENKT**

meerdanjedenkt.nl

*Een kwart van de jongeren
is jonge mantelzorger*