

Movisie

Voor een positieve verandering



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



JONGE MANTELZORGERS EN MENTAAL WELBEVINDEN



5 maart 2026

Inspiratiedag Jonge Mantelzorgers Leuven | Movisie | Tara Knecht & Stef Maas

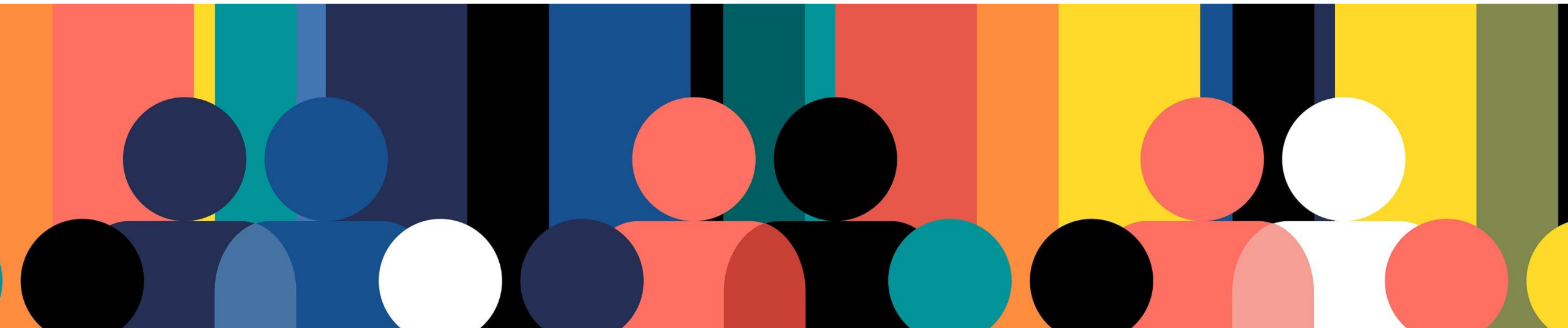
Even voorstellen..



Stef Maas

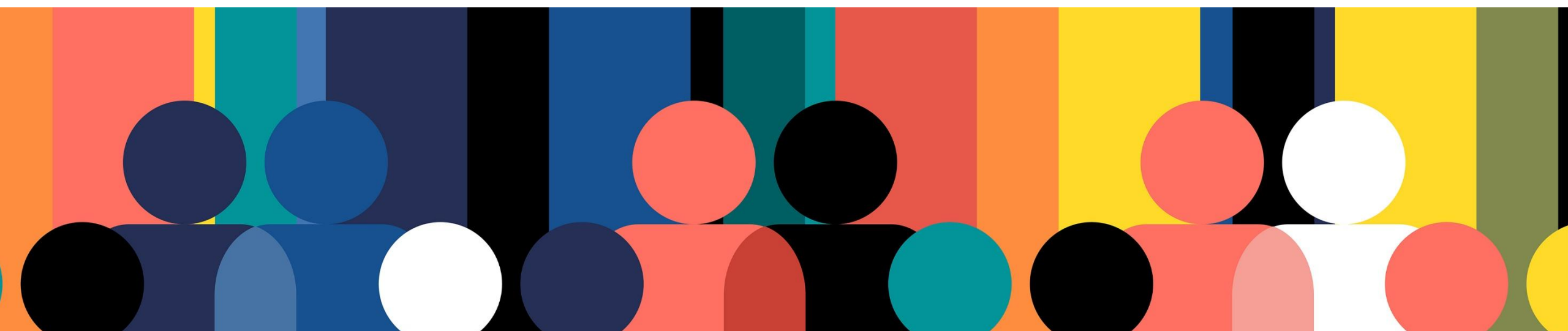


Tara Knecht



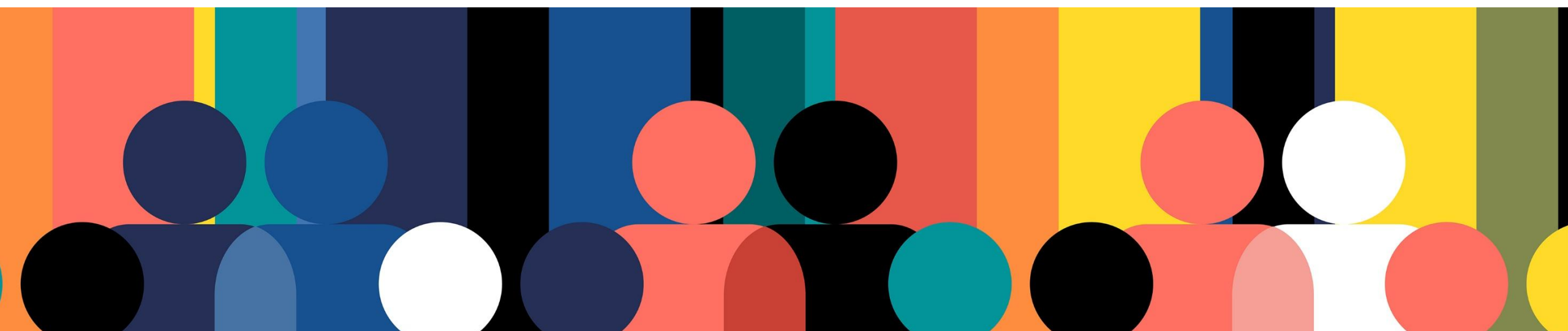
Sta op als je..

**Vanuit Leuven (en omgeving)
werkt**



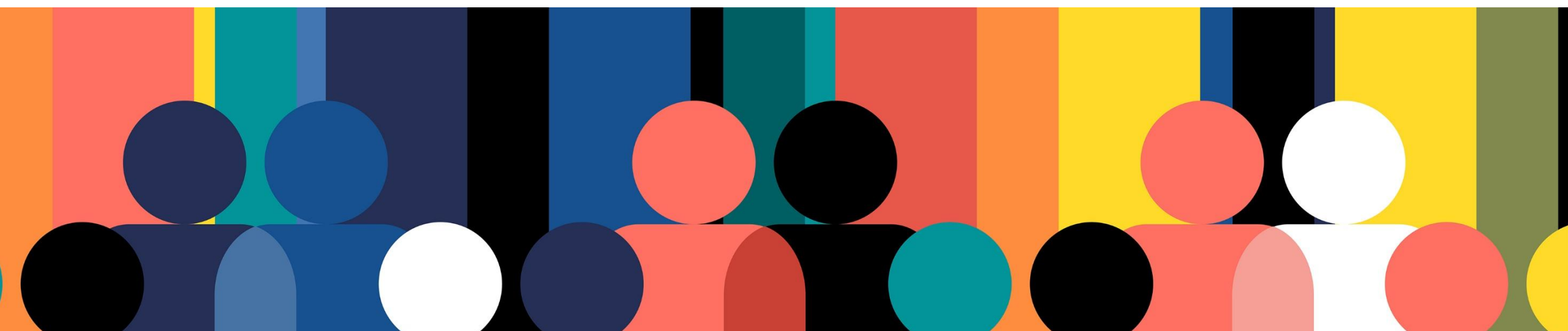
Sta op als je..

Onderwijzer bent



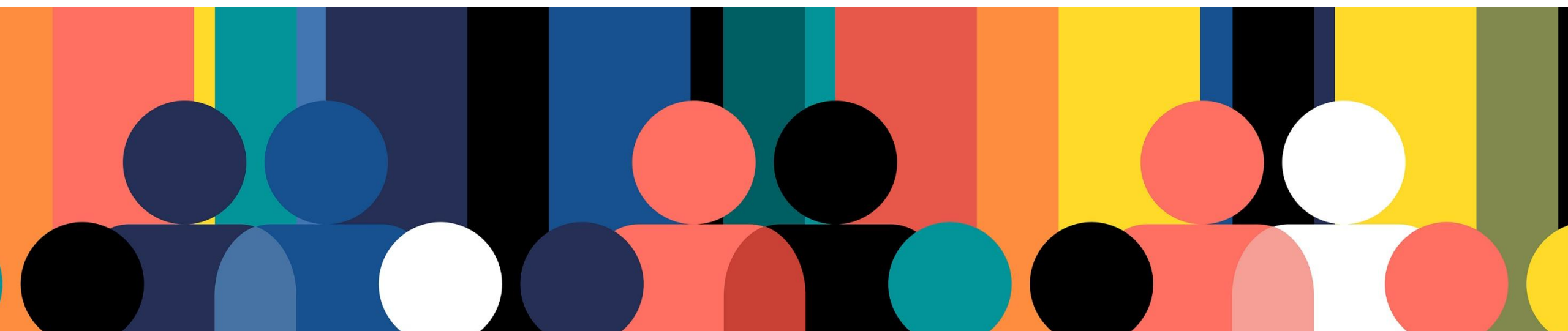
Sta op als je..

Bij een lokaal bestuur werkt



Sta op als je..

**Zelf ook mantelzorger bent
(geweest)?**



Wat gaan we doen vandaag?

- ❖ Even kort: Wie zijn jonge mantelzorgers?
- ❖ Gevolgen voor jonge mantelzorgers
- ❖ De 4 V's in ondersteunen
- ❖ Aan de slag!
- ❖ Tips
- ❖ Afsluiting



Kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat ziek is of een beperking heeft

Ongeveer één op de vier jongeren groeit op met een langdurig ziek familielid

25%



Jongeren met een langdurig ziek gezinslid



Bij ruim de helft gaat het om een ouder

Bij ruim een kwart om een broer of zus

Bij een negende deel om een grootouder of ander familielid

Gezinsleden met een beperking



Lichamelijke ziekte of handicap



Verstandelijke beperking



Verslavingsproblematiek



Psychische problemen

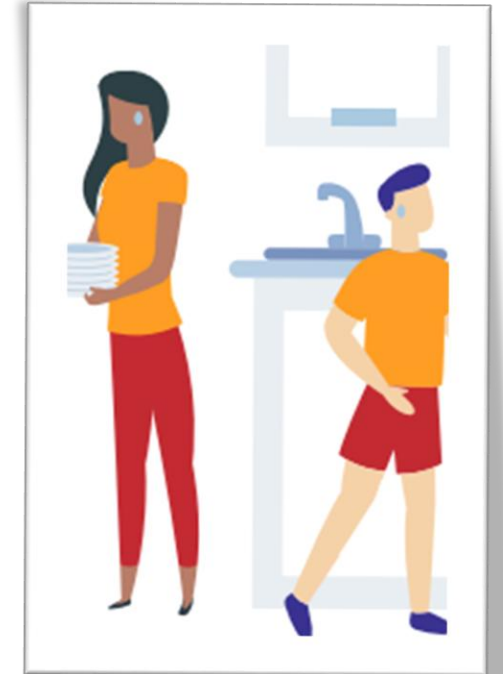
Wie zijn jonge mantelzorgers?



Extra zorgtaken



Maken zich zorgen



**Ervaren een
zorgtekort**

Mogelijke negatieve gevolgen

- Stress, heftige emoties, piekeren
- Onzekerheid / lagere zelfwaardering
- Depressieve gevoelens (onmacht, wanhoop)
- Kopp kinderen 2 tot 4 keer meer risico op ontwikkelen psychische problemen
- Kov (**koap**) kinderen 2 keer meer risico ontwikkelen verslavingen en psychische problemen
- Op latere leeftijd: uitstellen vervolg opleiding en betaald werk

Maar, óók positieve gevolgen!

- Verhoogt sociaal gedrag (bereidheid tot helpen)
- Zelfstandige mensen op jongere leeftijd
- Meer praktische en sociale vaardigheden dan leeftijdsgenoten
- Meer empathie
- Op latere leeftijd: veel kiezen sociale beroepen

Beleid:

- ✓ Gevolgen vaak onzichtbaar, komen soms pas op lange termijn naar voren. Preventie belangrijk, want ondersteuning nu voorkomt zorgvragen later in het leven

Onderwijs

- ✓ Iemands ervaring kan anders zijn dan het gedrag dat iemand laat zien



1. Duur en ernst ziekte familielid

- Duur van zorgsituatie, aard van de ziekte, leeftijd van ouder

2. Soort zorg en ondersteuning

- Tijdsbesteding, soort ondersteuning

3. Kenmerken van de jonge mantelzorger

- Leeftijd, sekse, kennis over ziekte, coping strategieën

4. Kenmerken van het gezin

- Samenstelling gezin, communicatiestijl, opvoedvaardigheden

5. Professionele en sociale steun

- Toegang tot zorg en ondersteuning, school, sociaal netwerk



Beleid:

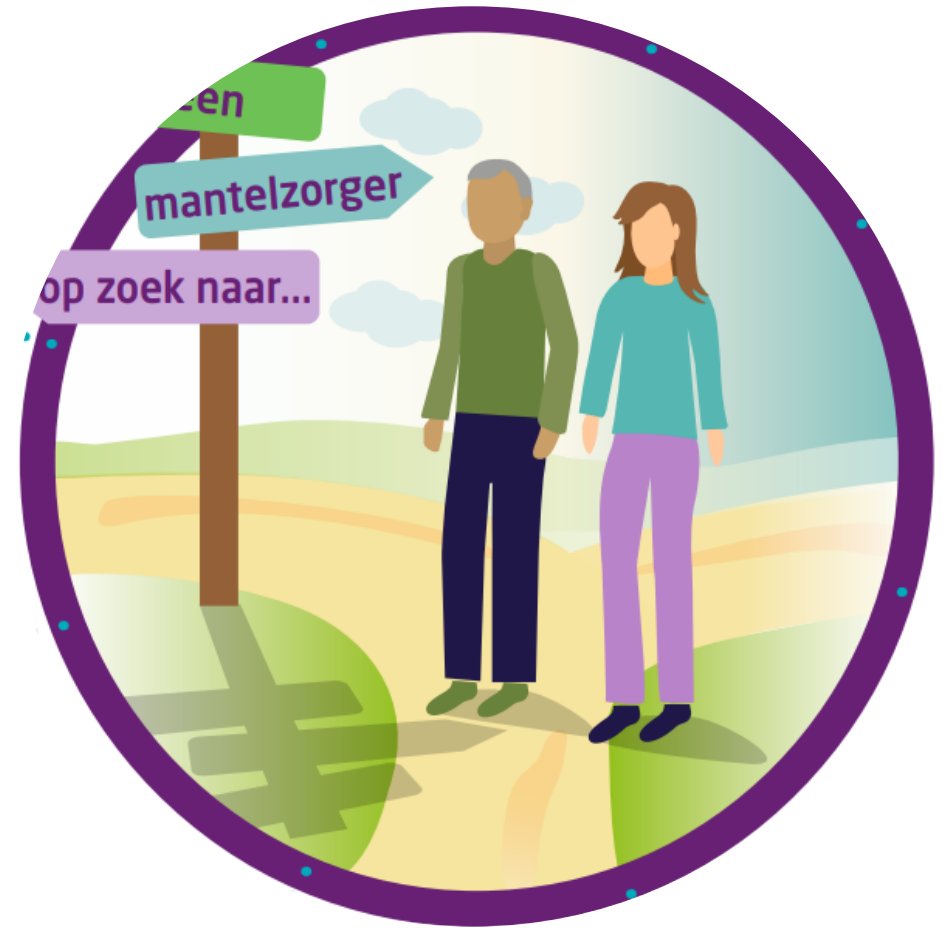
- ✓ Zorg voor specifiek én algemeen beleid, zodat er niemand buiten de boot valt
- ✓ Samenwerking nodig tussen lokale overheid, school en andere partijen om jonge mantelzorgers te bereiken en passend aanbod te vormen in ondersteuning

Onderwijs:

- ✓ Geen jonge mantelzorger is hetzelfde. Stel open vragen en wees nieuwsgierig wat iemand nodig heeft. Stel vragen over het zieke familielid, hoe het gaat in het gezin, wat voor zorgen de jonge mantelzorger heeft



- Luisterend oor
- Lotgenotencontact
- Met het gezin ontspannen en afgeleid worden
- Meer informatie over de situatie en de ziekte
- Beter leren omgaan met de intensieve mantelzorg situatie



Vinden

- Bereiken jonge mantelzorgers én hun gezinnen (signaleren, inzetten peers, outreachend werken)
- Bewustwording (maatschappelijk, onder professionals en onder jonge mantelzorgers)

Verbinden

- Samenwerking tussen professionals, tussen organisaties, met jmz en hun sociale netwerk

Verlichten

- Respijtzorg
- Lotgenotencontact

Versterken

- Psychosociaal = emotionele en praktische steun
- Cognitieve gedragstherapie = vergroten draagkracht door veranderen kijk op situatie
- Psycho-educatie = vergroten draagkracht door meer inzicht in situatie
- Respijtzorg = tijdelijk en volledige overname zorgtaken

Aan de hand van een casus gaan jullie in gesprek met elkaar!

De werkbladen helpen jullie in het gesprek:

- Wat zou jij kunnen doen in de ondersteuning?
- Hoe ga jij het gesprek aan met Sarah?

Het verhaal van Sarah



Sarah (17) is mantelzorger voor haar vader sinds hij eerder dit jaar een hartstilstand kreeg. Ze zorgt samen met haar moeder voor haar vader. Haar broertje Adam (14) zit op dezelfde school als Sarah.

Sarah zit in haar examenjaar, voor iedereen een spannende tijd waarin school veel inzet vraagt. Sarah mist regelmatig lessen en is stilletjes op school. Ze lijkt haar huiswerk netjes te maken en haalt nog steeds voldoende. Daardoor maken docenten zich geen zorgen. Ze weten wel dat Sarah een week afwezig was toen haar vader in het ziekenhuis lag, maar denken dat ze daarna de draad gewoon weer heeft opgepakt.

Ondertussen vraagt het mantelzorgen fysiek en emotioneel veel van Sarah. Ze zorgt voor boodschappen, kookt het avondeten en helpt Adam met zijn huiswerk. Sarah is veel bezig met afspraken regelen en probeert overzicht te houden in een wirwar van professionals en instanties. Haar vader krijgt begeleiding vanuit de GGZ, daarnaast zijn er een huisarts, een arts uit het ziekenhuis en een wijkverpleger betrokken.

Saraha's moeder doet vooral de persoonlijke verzorging, maar ze werkt ook fulltime, waardoor Sarah elke dag na school een paar uur alleen is met haar vader en Adam. Ze voelt zich vaak alleen, maar praat thuis niet over die gevoelens. Ze ziet dat haar moeder zich veel zorgen maakt over haar vader en over haar broertje, die vanwege zijn lastige gedrag op school vaak in de problemen komt.

Thuis leeft de verwachting dat zij op lange termijn voor haar vader blijft zorgen, wat haar eigen toekomstplannen in de knel brengt. Ze weet niet zeker of ze wel een opleiding wil doen na haar examens... want is dat wel te combineren? Of kan ze het beter uitstellen?

Sarah zegt tegen haar vriendin:

“Ik wil mijn moeder niet laten stikken thuis en moet dit jaar écht mijn diploma halen... maar soms is het allemaal te veel.”

Jonge Mantelzorg-Check:

Een instrument voor bewustwording onder professionals in zorg, welzijn en onderwijs. Met tips voor het herkennen en het gesprek met Jonge Mantelzorgers.

Toolbox met interventies mantelzorgondersteuning:

Toolbox interventies mantelzorgondersteuning (o.a. Brussencursus, KOPPsupport, Me-We)

Toolkits met informatie over specifieke groepen JMZ:

KOPP/KOV toolbox (KOAP)

Toolkit Kinderen van ouders met een verstandelijke beperking

Voor het gesprek met JMZ:

Praatpakket over ziek zijn (dobbelspel opgelucht staat netjes)

Coachkaarten voor jonge mantelzorgers (hulpmiddel om de dialoog aan te gaan)

HOE HERKEN JE EEN JONGE MANTELZORGER?

- De jongere heeft te weinig tijd en ruimte voor zichzelf. Maakt zich zorgen over het zieke gezinslid en de situatie
- Wil graag de indruk wekken dat alles goed gaat. Vertoont teruggetrokken gedrag en is niet open over de (thuis)situatie
- Is loyaal naar het eigen gezin en heeft moeite met kritiek op de ouders
- Voelt zich verantwoordelijk, bang, boos, verdrietig, schaamtevol of jaloers ten opzichte van het zieke gezinslid
- Vertoont verandering in schoolprestaties, verminderde concentratie, stress, vermoeidheid of depressieve klachten
- Helpt thuis meer dan gebruikelijk is en/of neemt vaker dan normaal ouderlijke taken over

Elk kind is anders. Niet elke jonge mantelzorger laat hetzelfde gedrag zien. Bovenstaande signalen zijn niet in elke situatie van toepassing.

WAT WILLEN JONGE MANTELZORGERS ZELF?

- Neem hen serieus, ook als expert over de situatie thuis
- Geef waardering, wees eerlijk en concreet
- Zie hen als normaal kind in een moeilijke situatie, ze zijn niet zielig
- Vraag hen hoe zij geholpen willen worden, bijvoorbeeld op school of met praktische ondersteuning
- Informeer hen over de aandoening en behandeling van hun naaste, want kennis van het ziektebeeld kan helpen de naaste te begrijpen
- Heb oog voor manieren om te ontspannen met én zonder het gezin
- Laat hen weten dat zij niet de enige zijn in deze situatie!

WELKE 10 VRAGEN STEL JE AAN EEN JONGE MANTELZORGER?

1. Gaat het bij jou thuis anders dan bij een vriendje/leeftijdsgenoot?
2. Wat zeg jij als een vriendje/leeftijdsgenoot aan jou vraagt wat er bij jullie thuis aan de hand is?
3. Hoe ga jij ermee om dat je een gezinslid hebt dat veel zorg nodig heeft?
4. Ben jij wel eens boos of jaloers op dit gezinslid? Voel je je wel eens verdrietig over de situatie?
5. Voel je je wel eens schuldig als je leuke dingen doet, terwijl het gezinslid dat ziek is of een beperking heeft dit niet kan?
6. Wat weet je over de ziekte/beperking?
7. Maak je je vaak zorgen over de thuissituatie?
8. Is hoe het thuis gaat goed te combineren met school, vrije tijd en vrienden?
9. Met wie kan je over thuis praten? Kan je bij je ouders terecht?
10. Wat kan jou helpen als het thuis minder goed gaat? Zou je met iemand willen praten?

Verwacht niet altijd direct een antwoord als je iets vraagt. Kinderen/jongeren luisteren meestal wel goed naar wat je zegt. Het kan helpen om iets te vertellen over de ervaringen van andere jonge mantelzorgers.

INFORMATIEKAART JONGE MANTELZORG

1 Begrip jonge mantelzorger

Personen met een beperking of jongeren die zorgen voor een beperkte of gehandicapte persoon



Indien lichamelijke handicap, ziekte of verwonding



Emotionele of psychische handicap



Medicatie nemen, alcohol of andere verslaving

2 Brn

Bevoegd gezag voor een gereguleerd kind



Later moet kind op kantoor, documentatie en organisatie



Weten wat kind wil, maar niet weten in welk gebied



Waarheid is belangrijk, maar kind wil niet

3 Speciale groep KOPP / KVO

Werkten voor ouders met psychische of fysieke handicap



Directe familieleden



Derde, afkomstig



Gezinsvoorzitter of andere



Verwante familieleden, en andere

4 Aantallen

1,2 mln.



Jongeren onder de 25 jaar met een fysieke of psychische handicap

577.000



Andere onder de 25 jaar met een fysieke of psychische handicap of verslaving

250.000 - 400.000



Kinderen en jongeren met een fysieke of psychische handicap of verslaving van 25 jaar of ouder

5 Wat doet een jonge mantelzorger?

Jonge mantelzorgers kunnen de mantelzorgtaken alleen of samen met andere mensen doen



Huishoudelijk werk



Personen met een beperking of verslaving



Zorgen voor andere mensen in het gezin



Zorgen voor andere mensen in het gezin



Personen met een beperking of verslaving

6 Wat doet het met je?

De ontwikkeling van jonge mantelzorgers kan op verschillende manieren worden beïnvloed



Emotie



Psychisch



Fysiek



Bevindingen



Stress

7 Overbelasting

Als jonge mantelzorgers de overbelasting van de mantelzorg niet kunnen aanpakken



Emotioneel, fysiek of psychisch problemen of overbelasting



Emotioneel, fysiek of psychisch problemen of overbelasting



Emotioneel, fysiek of psychisch problemen of overbelasting



Emotioneel, fysiek of psychisch problemen of overbelasting

8 Risico's

Jonge mantelzorgers kunnen risico's lopen op



Kind wordt in de toekomst in de problemen



Kind wordt in de toekomst in de problemen



Kind wordt in de toekomst in de problemen



Kind wordt in de toekomst in de problemen

9 Positieve gevolgen

Jonge mantelzorgers kunnen positieve gevolgen ervaren



Superster



Compensatie



Bevindingen



Gezond



Bedankt voor de werksessie!

Voor inhoudelijke vragen kun je contact opnemen met Tara Knegt via t.knegt@movisie.nl

Movisie

Voor een positieve verandering



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Werkblad ondersteuning: de 4 V's

Vinden

Wat lees je over vinden in de casus?

Wat kan jij doen om Sarah hierin te ondersteunen?

Verlichten

Wat lees je over verlichten in de casus?

Wat kan jij doen om Sarah hierin te ondersteunen?

Verbinden

Wat lees je over verbinden in de casus?

Wat kan jij doen om Sarah hierin te ondersteunen?

Versterken

Wat lees je over versterken in de casus?

Wat kan jij doen om Sarah hierin te ondersteunen?

Werkblad het gesprek



Welke vragen zou je Sarah stellen?

Wat zou je tegen Sarah willen zeggen?

Wat zijn jouw tips voor het gesprek?