

# mnieuws



## In dit nummer

Jong en mantelzorger

Cursussen, boeken en websites voor jonge mantelzorgers

Mantelzorger in beeld: 'Het is als een litteken'

## Zorgen voor jonge mantelzorgers

.....  
**Hoewel mensen vaak alleen aan volwassenen denken bij de term 'mantelzorger', zijn er ook veel jongeren en kinderen die mantelzorg verlenen. Zij groeien op met een langdurig ziek of gehandicapt familielid. Dit kan bijvoorbeeld een moeder met kanker zijn, een gehandicapte zus of een depressieve vader.**

Naar schatting een kwart van alle kinderen en jongeren tussen de 4 en 21 jaar is mantelzorger. Net als voor andere mantelzorgers geldt dat zij er niet voor kiezen, maar het hen overkomt. "Je doet dat gewoon voor je naaste", zegt Jolanda Elferink van Movisie, het landelijke kennisinstituut voor maatschappelijke ontwikkeling. Elferink is als projectleider verbonden aan een project over jonge mantelzorgers.

### Extra taken

De extra taken die jonge mantelzorgers vervullen, zijn bijvoorbeeld huishoudelijk werk, zorgen voor andere kinderen in het gezin en emotionele steun verlenen. "Wat een jonge mantelzorger doet, verschilt heel erg per persoon. Het kunnen ook daadwerkelijk zorgtaken zijn, zoals je moeder naar het toilet helpen. Meestal wordt zoiets heel snel vanzelfsprekend voor een kind." Vaak maken de jonge mantelzorgers zich ook zorgen. "Dat zie je vooral bij kinderen met ouders die psychische problemen hebben.

Als zij zich zorgen maken, zijn de rollen eigenlijk omgedraaid."

### Gevolgen

Jonge mantelzorgers lopen meer risico op problemen in hun ontwikkeling. Dit komt doordat de taken en verantwoordelijkheden die zij hebben niet bij hun leeftijd en ontwikkeling passen. Zo kan te veel huishoudelijk werk zorgen voor weinig sociale contacten of kan de spanning in het gezin te hoog oplopen. Daarnaast kunnen de moeilijkheden van de ouders de opvoeding in de weg staan. Toch blijven de problemen van jonge mantelzorgers veelal verborgen. "Kinderen en jongeren lopen er niet mee te koop, zeker niet als zij zich zorgen maken. Ook zijn zij zich er vaak niet bewust van dat hun situatie anders is." De laatste jaren is er meer aandacht voor de gevolgen. "Het wordt steeds duidelijker dat achter bepaalde symptomen, zoals schoolproblemen of depressies bij kinderen, mantelzorgproblematiek kan zitten."

### Ondersteuning

Wanneer een jonge mantelzorger overbelast is, kan zijn directe omgeving daarbij helpen. Toch blijft het vaak lastig te herkennen. Daarom is het volgens Elferink altijd belangrijk om door te vragen. "Dat kan met heel simpele dingen vragen als: help je wel eens in huis, maak je je weleens zorgen over je broertje/zusje/ouders, wat doe je voor activiteiten in je vrije tijd? Uit onderzoek blijkt dat meisjes het vaak fijn vinden om

erover te praten. Hun hart luchten kan vaak al voldoende zijn om hen te helpen. Jongens geven ook wel aan dat ze graag hulp bij huishoudelijke taken krijgen." Daarnaast hebben kinderen veel baat bij ontspannende activiteiten. Mocht de problematiek ernstig zijn, dan is professionele hulp nodig. Het Steunpunt Mantelzorg kan altijd helpen en de weg wijzen naar de juiste instantie.

## Hulp van het Steunpunt

De situatie van jonge mantelzorgers is kort te omschrijven als: zorgen voor, zorgen over en zorg tekort. Kent u jonge mantelzorgers in uw directe omgeving die tegen problemen aanlopen, dan is het wellicht verstandig eens contact op te nemen met het Steunpunt Mantelzorg of hen hiernaar door te verwijzen. Het Steunpunt helpt namelijk ook kinderen en jongeren die mantelzorger zijn.

Dit doet het Steunpunt bijvoorbeeld door een luisterend oor te bieden en informatie te verstrekken. Ook kan het Steunpunt vertellen bij welke organisatie zij terecht kunnen voor specifieke ondersteuning.



## Voor volwassenen

### Jong en (on)bezorgd

Dit boekje gaat over de problematiek van jonge mantelzorgers en is bedoeld voor hun ouders. In het boekje staan praktische informatie en tips over hoe zij ervoor kunnen zorgen dat het leven van hun kinderen zo normaal mogelijk blijft. Dit boekje is verkrijgbaar via de bibliotheek van het kennisplein op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl).

### Mijn moeder is psychiatrisch

Auteur Elzie heeft columns geschreven over het leven van haar moeder. Deze columns zijn nu gebundeld in een boek. Elzie's moeder woont in een psychiatrische instelling en Elzie is haar mantelzorger. Ze schrijft over de moeite die het kost om het contact met haar moeder te onderhouden. 'Mijn moeder is psychiatrisch' is uitgegeven door Labyrint In Perspectief.

## Voor jongeren vanaf 12 jaar

### Pijnstillers

Carry Slee, Van Holkema & Warendorf, 1997

De moeder van Casper krijgt kanker.

### Mijn vader draagt antilopenlerschoenen

Kees Opmeer, Icare 2006

Verhalen van jonge mantelzorgers.

## Voor bovenbouw basisonderwijs

### Pony aan zee

Ella Weisbrod, Kwintessens NZV Uitgevers, 2005

Over een vader met een lichamelijke handicap.

### Wij zijn niet gek!

Kees Opmeer, Van Holkema & Warendorf, 2004

Over een moeder die verward is.

## Voor onderbouw basisonderwijs

### Anne

S. Mileau, Unieboek/Van Reemst, 1990  
Anne probeert haar zieke moeder te helpen.

### Josefientje mongolientje

Dolf Verroen, Uitgeverij van Goor, 2003  
Over een zus met het downsyndroom.

# Feiten en cijfers over jonge mantelzorgers

**Naar schatting een op de vier kinderen en jongeren tussen de 4 en 21 jaar is mantelzorger. 5 procent van hen krijgt op den duur ernstige problemen.**

Er zijn niet veel cijfers bekend over jonge mantelzorgers. Uit het onderzoek 'Opgroeien met zorg' dat Nivel in 2008 uitvoerde, komt naar voren dat tussen de 700.000 en 800.000 kinderen samenwonen met een chronisch zieke of matig tot ernstig lichamenlijk beperkte ouder. Van hen is meer dan de helft jonger dan 18 jaar.

### Hulp verlenen

Ook blijkt dat 95.000 tot 190.000 thuiswonende kinderen helpen bij de huishouding of hun ouder lichamenlijke of medische zorg

verlenen. Er zijn 1,2 miljoen kinderen met een ouder die een psychiatrische diagnose heeft, 370.000 kinderen met een verslaafde ouder en 250.000 tot 400.000 kinderen met een chronisch zieke of beperkte broer of zus.

### Negatieve gevolgen

Op jonge leeftijd mantelzorg verlenen kan allerlei gevolgen hebben. In vergelijking met hun leeftijdgenoten leren deze kinderen en jongeren al vroeg allerlei praktische vaardigheden. Zij zijn over het algemeen eerder zelfstandig. Toch overheersen eigenlijk de negatieve gevolgen: onder jonge mantelzorgers komen meer opgroei-problemen, opvoedproblemen, lichamenlijke klachten en emotionele klachten voor. Op latere leeftijd doen zij vaker een beroep op de gezondheidszorg.

# Brochures voor jonge mantelzorgers



3720 AC Bilthoven  
Telefoon (030) 659 46 50

### Splinters

Voor kinderen vanaf 12 jaar die een psychisch zieke of verslaafde ouder hebben heeft het Trimbos-instituut een brochure uitgegeven. Deze gaat onder andere over hoe iemand psychisch ziek of verslaafd kan worden en wat eraan te doen is.

Bestellen kan bij:  
Trimbos-instituut  
Afdeling bestellingen  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
Telefoon (030) 297 11 80  
[bestel@trimbos.nl](mailto:bestel@trimbos.nl)

# Thuiszorg op vakantieadres

De zomer komt er weer aan. Voor mantelzorgers is het niet altijd even makkelijk om op vakantie te gaan. Want wie neemt dan de zorg over? Mensen die recht hebben op thuiszorg, kunnen deze kosteloos meenemen wanneer zij op vakantie gaan in eigen land.

De website [zorgeloosweg.nl](http://zorgeloosweg.nl) springt hier op in. Hierop staan allerlei hotels en bungalowparken waar thuiszorg mogelijk is. Na een boeking bemiddelt de organisatie tussen de zorgorganisatie thuis en op de bestemming. Ook stellen zij de accommodatie hiervan op de hoogte.

## Brochures

### Is er bij jou thuis iemand ziek?

Speciaal voor jonge mantelzorgers heeft Mezzo een folder gemaakt. Hierin kunnen zij lezen wat een jonge mantelzorger nu eigenlijk precies is. Ook bevat de folder enkele nuttige tips. Er is een uitgave voor kinderen en eentje voor jongeren. Ze zijn te vinden op: [www.jong-zorgen.nl](http://www.jong-zorgen.nl).

### Het blijft je vader of je moeder

De Nederlandse CVA-vereniging heeft een brochure gemaakt voor kinderen van wie een familielid een CVA ofwel beroerte heeft gehad. U kunt deze brochure bestellen bij: Samen Verder  
Postbus 132

Brussen worden ze ook wel genoemd: jonge mantelzorgers met een zieke broer of zus. Bij hen thuis gaat het vaak anders dan bij leeftijdgenootjes. Ze voelen zich aan de ene kant verantwoordelijk, maar vinden het aan de andere kant soms moeilijk dat hun zieke broer of zus meer aandacht krijgt dan zij zelf. Om met deze gevoelens om te leren gaan, organiseren verschillende organisaties brussencursussen. Informeer hiervoor bij uw Steunpunt Mantelzorg.



## ‘Mantelzorg is als een litteken: je hebt het gewoon’

**Zijn hele leven al is Jonathan van Hout (22) mantelzorg. Voor hem is het niets bijzonders. Het heeft hem gevormd tot de persoon die hij nu is: zorgzaam, verantwoordelijk en zelfstandig.**

Jonathan is derdejaars student Culturele en Maatschappelijke Vorming. Al voordat hij geboren werd, had zijn vader de chronische aandoening van het centrale zenuwstelsel multiple sclerose (MS). In de week dat Jonathan 10 jaar werd, kreeg zijn vader een

auto-ongeluk en liep daarbij hersenletsel op. De moeder van Jonathan werkte, deed het huishouden, voedde Jonathan op en zorgde voor haar man. Dat was te veel, in 2002 kreeg ze een burn-out. Jonathan, die enig kind is, had toen te maken met twee zieke ouders.

### Verantwoordelijk

De zorg die Jonathan verleende, bestond voornamelijk uit praten. “Als tiener zag ik al vrij snel hoe het met mijn vader ging en

### Naam

Jonathan van Hout (niet op de foto)

### Leeftijd

22

### Mantelzorg

Zorgt voor beide ouders

wist ik hoe ik daarmee om moest gaan. Dan pakte ik hem apart voor een gesprek. Vaak kon ik hem kalmeren, hoewel dat eigenlijk andersom zou moeten zijn.” Jonathan voelde zich verantwoordelijk voor zijn ouders. “Ik wilde nooit uit de band schieten en was altijd met thuis bezig. Als ik thuiskwam, moest ik helder zijn, want er kon altijd iets aan de hand zijn.” Zo moest hij soms koken, wanneer zijn vader daar te ziek voor was. “Dan kwam ik thuis en was er niks geregeld.” Nooit had hij een bijbaantje zoals zijn vrienden. “In plaats van werken zorgde ik er liever voor dat thuis alles goed was.”

## Pas toen ik 18 was, besepte ik dat ik mantelzorg was

### Bewustwording

Jonathan wist altijd al dat het bij hem thuis anders was dan bij zijn vrienden. “Ik dacht altijd dat het kwam omdat ik geen broertjes of zusjes had.” Pas toen Jonathan 18 jaar was, kwam hij erachter dat hij mantelzorg was. “Voor mij was de zorg voor mijn vader heel normaal. Maar toen iemand expliciet tegen me zei dat het heel speciaal was, zag ik het zelf pas in.” Volgens Jonathan is die bewustwording heel belangrijk. “Je kunt er dan beter mee omgaan. Als je bijvoorbeeld thuis weg wilt omdat het er vervelend is, kun je dat eerlijk tegen je vrienden zeggen. Zij hebben er dan ook begrip voor dat je langskomt.”

### Losmaken

Jonathan denkt dat zijn thuissituatie hem gevormd heeft. “Ik heb een heel andere jeugd gehad dan anderen. Mijn leeftijdsgenoten stoten af en toe hun hoofd en leren daarvan. Ik ben altijd heel voorzichtig geweest. Toch ben ik vroeg volwassen geworden.” Hij heeft vrede met de situatie. “Ik ben wie ik ben. Wat telt is dat mijn vader en moeder altijd heel gelukkig met mij zijn geweest. Ik vind dat ik het goed heb gedaan. Mantelzorg is eigenlijk als een litteken: je hebt het gewoon.” Nu worstelt Jonathan met de vraag of hij het huis uit moet gaan. “Ik ben niet gewend om ook aan mezelf te denken. Daarnaast weet ik niet of dan thuis het evenwicht blijft bestaan.” Ook voor zichzelf vindt hij het een grote stap. “Dan ben ik opeens alleen. Het kan best dat ik me ga afvragen wie ik nu eigenlijk zelf ben.”

## Websites

Er bestaan veel websites waarop jonge mantelzorgers informatie kunnen vinden over bepaalde ziektes, met lotgenoten kunnen chatten en hun problemen kunnen voorleggen. Hieronder volgt een greep uit deze sites

### Per aandoening

#### Kankerspoken.nl

informatie voor en over kinderen die een vader of moeder met kanker hebben.

#### Drankjewel.nl

informatie voor jongeren en volwassenen met ouders met een alcoholprobleem.

#### Spin.nl/alateen.htm

voor familie van mensen met een alcoholprobleem.

#### Kopstoring.nl

voor jongeren van ouders met psychische problemen.

#### Kopp.lotgenootje.nl

site voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen.

#### Eleosbrussen.nl

voor broers en zussen van kinderen met een psychiatrische stoornis.

#### Dejongemantelzorg.nl

voor jongeren met een psychisch chronisch zieke ouder.

#### Labyrint-in-perspectief.nl

voor jongeren met een ouder met psychische problemen.

#### Mskidsweb.nl

voor kinderen die een ouder met multiple sclerose (MS) hebben.

#### Familievan.nl

informatie, e-mailcoaching en chat-bijeenkomsten voor familie van mensen met psychische problemen.

### Algemeen

#### Jongemantelzorgers.hyves.nl

netwerksite voor jonge mantelzorgers.

#### Jong-zorgen.nl

geeft kinderen en jongeren basisinformatie en doorverwijzingen.

#### Itsyourlife.nl

dagboeken van jonge mantelzorgers.

#### Funcare4kids.org

voor kinderen die opgroeien met een chronisch zieke huisgenoot.

#### Brusjes.nl

voor broers en zussen van kinderen met een ziekte of handicap.

#### Hulpmix.nl

jongeren kunnen chatten met deskundigen.

#### Kindertelefoon.nl

plek waar kinderen en jongeren hun verhaal kwijt kunnen.



# Wanneer je kinderen mantelzorger worden ...

Leontine  
en haar  
kinderen.

Foto: Anke  
van Hest

**Als moeder wil je natuurlijk helemaal niet dat je kinderen je mantelzorger worden. Liever geef je hen een onbezorgde jeugd. Maar wat gebeurt er als het hen wel overkomt?**

**Leontine van den Bogaert kreeg negen jaar geleden schildklierkanker. Driekwart jaar kon ze helemaal niets. Haar dochter was toen 1,5 jaar en haar zoons waren 6 en 8 jaar oud.**



## Praktische hulp

De zoons van Leontine deden allerlei huishoudelijke klusjes: ze haalden de bedden af, leegden de wasmachine, dekten de tafel en streken zelfs af en toe. Huishoudelijke hulp had het gezin niet. Verschrikkelijk vond Leontine het dat haar kinderen zo veel huishoudelijke taken moesten doen. "Eigenlijk wil je liever hulp van je familie en vrienden." Het tegenovergestelde gebeurde: de meeste mensen lieten het gezin met rust. Ook vriendjes kwamen niet meer spelen. "Mijn zoons

hebben in die tijd al hun vriendjes verloren. Je moet je eens voorstellen wat dat voor een kind betekent."

## Emotionele hulp

De hulp die de kinderen gaven, was niet alleen huishoudelijk. Emotioneel vertelt Leontine: "Op een gegeven moment gaven mijn zoons me briefjes met teksten als: mama, blijf alsjeblieft positief denken, want als jij dat niet meer kunt, dan kunnen wij dat ook niet meer." Zelfs haar anderhalf jaar oude dochtertje hielp mee. "Als ik lag te huilen omdat ik me zo beroerd voelde, bracht zij een tissue om mijn tranen te drogen."

## Gevolgen

Op een gegeven moment sloeg haar oudste zoon dicht. "Hij zei niets meer en het enige wat hij wilde, was bij mij blijven." Leontines ziekte was niet levensbedreigend en dat had ze hem verteld. Op school zeiden enkele vriendjes echter tegen haar zoon dat zij wel dood zou gaan. Dat hadden zij van hun moeder gehoord. Leontines oudste zoon voelde zich daardoor erg rot. De school besteedde geen aandacht aan zijn gedrag en dacht dat het vanzelf over zou gaan. Op latere leeftijd ging hij negatief gedrag vertonen, om de aandacht die hij in die periode had gemist, alsnog te krijgen. Ook hangt hij nog steeds erg aan zijn moeder. "Hij is heel bang om mij te verliezen. Mijn ziekte heeft hem erg aangegrepen."

## Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij vervangende mantelzorg (respitzorg) regelen. Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenotencontacten.

### Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout (Laarbeek)

Steunpunt Mantelzorg/  
Vrijwillige Hulpdienst Laarbeek  
Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk  
Telefoon (0492) 46 42 89  
E-mail stichting@welzijnlaarbeek.nl  
www.welzijnlaarbeek.nl  
Spreekuur: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur

### Best

Steunpunt Mantelzorg Welzijn Best  
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best  
Telefoon (0499) 770 110  
E-mail l.v.laarhoven@welzijnbest.nl  
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur

### Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonk, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck  
Smits van Oyenlaan 1a, 6026 CN Maarheeze

Telefoon (040) 204 66 14  
E-mail ellenderikx@paladijn-welzijn.nl  
www.paladijn-welzijn.nl

### Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
Deken van Somerenstraat 4, 5611 KX Eindhoven  
Telefoon 088 0031 288  
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl  
www.mantelzorgverlicht.nl  
Iedere werkdag bereikbaar van 08.30 tot 17.00 uur  
Wekelijkse spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in Inwonersplein van het stadskantoor.

### Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

**Geldrop-Mierlo**  
Stationsstraat 33, 5664 AP Geldrop-Mierlo  
Telefoon (040) 286 75 25  
E-mail t.vinken@levgroep.nl

**Nuenen c.a.**  
Berg 22, 5671 CC Nuenen  
Telefoon (040) 283 16 75  
E-mail a.perdaen@levgroep.nl

**Son en Breugel**  
17 Septemberplein 59c, 5691 DG Son en Breugel  
Telefoon (0499) 49 05 17  
E-mail m.kivits@levgroep.nl

### Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn

Jan Deckersstraat 26, 5591 HS Heeze  
Telefoon (040) 226 55 97  
E-mail marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl  
www.paladijn-welzijn.nl

### Oirschot

Stichting Welzijn  
De Loop 67, 5688 EW Oirschot  
Telefoon (0499) 33 51 42  
E-mail ine.van.ham@stichting-welzijn.nl  
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur

### Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg  
Maastrichterweg 51, 1<sup>e</sup> etage,  
5554 GE Valkenswaard  
Telefoon (040) 201 31 36  
E-mail informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl  
www.paladijn-welzijn.nl  
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

### Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven  
Geer 100, 5501 LB Veldhoven  
Telefoon (040) 253 42 30  
E-mail steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl  
www.swove.nl  
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur



M-nieuws wordt u aangeboden door uw Steunpunt. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar. In M-nieuws vindt u actualiteiten en andere belangrijke informatie over mantelzorg. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Bel of mail hiervoor naar een van de bovenstaande Steunpunten.

Redactie: Lous van Laarhoven (Best), Marlies Kivits (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel), Anke van Hest (Veldhoven). Met medewerking van: Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Ellen Derikx (Cranendonck), Franic Verkuijlen (Laarbeek), Ine van Ham (Oirschot), Liesbeth Hendriks (Eindhoven) René van Nieuwkuijk (Valkenswaard).  
Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie.