

Themakaart | Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers (JMZ) zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat ziek is of een beperking heeft. Dit kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma. Jonge mantelzorgers hebben extra (zorg)taken, maken zich zorgen en/of ervaren zelf een tekort aan zorg (MantelzorgNL). Dit wil dus niet zeggen dat zij altijd daadwerkelijk zorg geven. Omdat er verschillende definities bestaan rondom JMZ, en het niet in elk onderzoek op dezelfde manier wordt bevraagd, is het lastig om een eenduidig beeld te geven van het aantal JMZ in Nederland of Zuidoost-Brabant (NCJ). Bovendien blijkt uit onderzoek dat veel JMZ zichzelf niet zien als zodanig. In deze themakaart gaan we in op de meest recente resultaten uit de GGD-monitors. Daarnaast is door middel van literatuuronderzoek en interviews met mantelzorgconsulenten en een (jonge) mantelzorger uit de regio geprobeerd een beeld te vormen van de ondersteuningsbehoeften van JMZ.

Parapluterm

Er vallen verschillende doelgroepen onder de parapluterm 'jonge mantelzorger'. Het gaat om alle groepen kinderen en jongeren die opgroeien met een zorgsituatie in hun directe omgeving.



Brussen: Broers en zussen van iemand met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving



KOPP/KOV: Kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) en kinderen van ouders met een verslaving (KOV)



KIEZO: Kinderen van ernstig zieke ouders



KVBO: Kinderen van ouders met een verstandelijke beperking



Kinderen van ouders met een lichamelijke beperking

"Als kind had je niet in de gaten dat je een jonge mantelzorger bent.. ja.. je doet gewoon wat je vader vraagt, daar zit loyaliteit."



"Veel jonge mantelzorgers voelen zich alleen, omdat de ander hun situatie niet begrijpt of voelt."

Jonge mantelzorgers in Brabant-Zuidoost

11%

van de **8-11-jarigen** heeft problemen in het gezin door een gezinslid met een ernstige ziekte, beperking of verslaving¹

18%

van de jongeren uit **klas 2 en 4 VO** heeft een gezinslid met een ernstige ziekte, beperking of verslaving²

12%

van de **16-25-jarigen** heeft in de afgelopen 12 maanden mantelzorg gegeven³



1% voelt zich vaak beperkt in het doen van andere dingen door het geven van mantelzorg



Het percentage jonge mantelzorgers (8-11 jaar en 16-25 jaar) is ten opzichte van eerdere metingen stabiel gebleven

In de GGD monitors is geen vaste definitie en vraagstelling voor mantelzorg gehanteerd. Bij de 16-25 jarigen gaat het daadwerkelijk om zorg geven aan iemand vanwege ziekte of problemen. Voor het gemak spreken we in deze themakaart voor al deze groepen over JMZ.

Themakaart | Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers hebben een minder goede (mentale) gezondheid

Jongeren en jongvolwassenen die opgroeien met en/of zorgen voor een gezinslid dat ernstig ziek is, een beperking heeft of verslaafd is, hebben een minder goede ervaren gezondheid en mentale gezondheid dan leeftijdsgenoten met een thuissituatie waarin dit niet speelt.

Van de tweede en vierdeklassers die JMZ zijn ervaart 72% de gezondheid als (zeer) goed, tegenover 87% van de jonge niet-mantelzorgers. Bij de jongvolwassenen zien we een vergelijkbaar verschil tussen de twee groepen. In de grafieken hiernaast komt bij zowel de middelbare scholieren als de 16-25 jarigen naar voren dat o.a. stress, eenzaamheid, depressiegevoelens en ook suïcidale gedachten vaker voorkomen bij JMZ. De veerkracht, het herstel na een moeilijke periode, is lager bij deze groep. Onder tweede en vierdeklassers valt daarnaast op dat JMZ zelf vaker te maken hebben met een (psychische) ziekte, beperking of verslaving.

Een goed sociaal netwerk is belangrijk voor jonge mantelzorgers

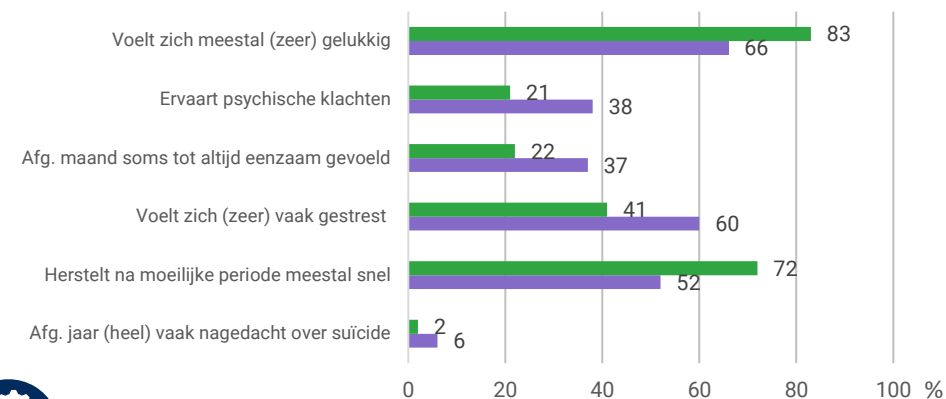
Middelbare scholieren die JMZ zijn ervaren minder sociale steun en betrokkenheid (tijd/aandacht) van hun ouder(s). Desondanks geven vrijwel alle JMZ in deze leeftijdsgroep aan bij iemand terecht te kunnen wanneer zij een probleem ervaren (96%). Bij JMZ in de leeftijd van 16-25 jaar zien we dat zij bij problemen significant minder vaak bij iemand terecht kunnen (86% van de JMZ vs. 91% van de jonge niet-mantelzorgers). Ze blijken minder vaak hun problemen kwijt te kunnen bij hun ouders, partner en vriend(inn)en, en vaker hulp te vragen aan een hulpverlener of iemand anders. Een goed sociaal netwerk en voldoende sociale steun vormen een beschermende factor voor het welzijn van JMZ⁴.

Jonge mantelzorgers wonen vaker in kwetsbare gezinnen

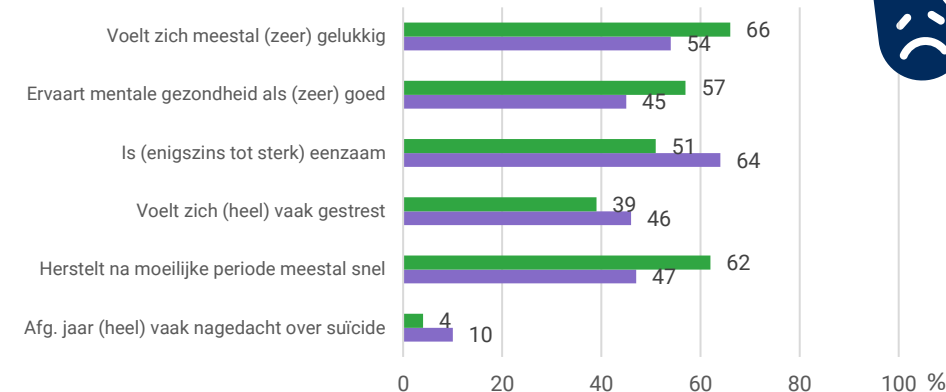
De ene JMZ ervaart weinig problemen, terwijl de ander meer moeite heeft om met de situatie om te gaan. Uit onderzoek blijkt dat JMZ zowel positieve als negatieve gevolgen ervaren⁵, maar ook dat zij zich vaak bevinden in een (gezins)situatie waarin verschillende ongunstige factoren samenkomen⁶. Uit de GGD monitors blijkt dat JMZ vaker een lager onderwijs- of opleidingsniveau hebben dan jonge niet-mantelzorgers en dat hun gezin of zichzelf vaker moeite hebben om rond te komen. Middelbare scholieren die nog thuis wonen en JMZ zijn, hebben vaker een scheiding meegemaakt en groeien vaker op in een eenoudergezin of afwisselend bij de ouders (co-ouders). JMZ blijken ook vaker ervaring te hebben gehad met mishandeling (geestelijk, lichamelijk en/of een ongewenste seksuele ervaring). Dit maakt JMZ een kwetsbare groep.

Mentale gezondheid van jonge mantelzorgers

Jeugd klas 2-4 van het voortgezet onderwijs



Jongvolwassenen: 16-25 jaar



■ Geen jonge mantelzorger ■ Jonge mantelzorger

Interviews met mantelzorgconsulenten uit de regio

Om inzicht te krijgen in de behoeften van jonge mantelzorgers zijn vijf interviews gehouden met mantelzorgconsulenten uit de regio Zuidoost-Brabant en één interview met een (jonge) mantelzorger (ervaringsdeskundige). Ook hebben we hen gevraagd wat er nog beter kan in de ondersteuning van deze groep, en wat gemeenten (nog meer) kunnen doen om jonge mantelzorgers te ondersteunen.

Literatuuronderzoek

Onderzoek naar de ondersteuningsbehoeften van JMZ is beperkt. In een grootschalig enquête onderzoek van het SCP onder 16-24 jarigen is nagevraagd met welke hulp zij het meest geholpen zouden zijn. **Begrip en waardering** werd als meest genoemd (16%). Een kleine groep heeft behoefte aan **financiële waardering** (6%) of aan **advies, lotgenotencontact of materiële ondersteuning** (5%). Daarnaast gaf 10% aan 'iets anders' te willen. De meesten van hen gaven aan geen (extra) hulp nodig te hebben (54%)⁷.

Movisie heeft in 2020 een literatuuronderzoek uitgevoerd, waarbij ook specifiek is gekeken naar ondersteuningsbehoeften van JMZ.

De belangrijkste behoeften die werden aangegeven door JMZ zelf zijn:

- **Luisterend oor** (emotionele steun en begrip, vertrouwenspersoon hebben)
- **Lotgenotencontact** (uitwisselen ervaringen, minder eenzaam voelen)
- **Ontspanning met het gezin** (of even zelf iets leuks doen)
- **Meer informatie** (over ziekte en over hoe om te gaan met zorgen)
- **Beter leren omgaan met de zorg intensieve situatie binnen het gezin**
- **Meer zeggenschap** (m.n. voor brussen, zodat er niet voor hen wordt besloten wat zij nu of in de toekomst voor de zorgvrager moeten doen)
- **Combineren van zorgsituatie thuis en school/studie** (praktische steun, en dat school er ook aandacht voor heeft en vanaf weet)⁸

Resultaten interviews – Ondersteuningsbehoeften JMZ algemeen

- Ondersteuning is maatwerk
- De behoeften zijn divers
- De behoeften zijn afhankelijk van leeftijd, ziekte/beperking zorgvrager en hoeveelheid steun uit het eigen netwerk



- Erkenning & herkenning
- Bespreekbaar maken
- Een luisterend oor
- Laagdrempelig in gesprek



"Dit is heel divers, maar je hoort bij iedereen in ieder geval wel de behoefte aan waardering en erkenning."

".. het is echt maatwerk per kind, waarbij je echt de moeite moet nemen om te weten om wie het gaat."

"Kinderen die een lichamelijk beperkte ouder hebben, daarvan weet iedereen dat het een mantelzorgkind is, dus die zijn allang over die fase heen van schaamte. ...Maar je hebt er natuurlijk ook bij van verslaafde ouders, dat is een heel ander verhaal."

"Als een van de ouders ziek is, is de jonge mantelzorger kwetsbaarder omdat de kans groter is dat hij de zorg en veiligheid van de ouder mist. Dit is anders wanneer er een broer of zus ziek is"

"Het is belangrijk dat het bespreekbaar wordt gemaakt dat kinderen zich niet altijd hoeven aan te passen. ...Het kind betreft het altijd op zichzelf, maar het is belangrijk dat kinderen weten dat zij onschuldig zijn."

"...dat er iemand naar hen luistert en begrip heeft voor het feit dat het thuis lastig gaat."

"Gezien worden en dat er ook aan hen gevraagd wordt hoe het met hen gaat. Alle aandacht gaat naar de zorgvrager."

"Er is vaak heel veel schaamte, zeker bij ouders met een verstandelijke beperking, ouders met psychiatrische problematiek, ouders met een verslaving, heel veel schaamte onder de kinderen, dus dan ga je de hulpvraag niet stellen..."

"Er is een verschuiving in de behoeften. Eerst was er echt de behoefte aan activiteiten... ...ik merk wel, vooral sinds corona, dat ze meer behoefte hebben aan het in gesprek gaan, meer die coachingsgesprekken. ...Er zijn veel jonge mantelzorgers die niet lekker in hun vel zitten."

Themakaart | Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers

Resultaten interviews – Ondersteuningsbehoeften JMZ concreet



- Mogelijkheid tot deelname aan (bestaande) activiteiten indien behoefte
- Sociale activiteiten / ontmoeting leeftijdsgenoten en/of lotgenoten
- Lotgenotencontact
- (Financiële) waardering
- Praktische / huishoudelijke hulp



Nodig volgens professionals:

- Kennis vergroten over eigen invloed op mentaal welbevinden
- Veerkracht, draagkracht en/of weerbaarheid vergroten
- Proactieve professionals
- Jonge mantelzorgers samenbrengen

"Je ziet ook wel verschillen tussen de leeftijdscategorieën: tieners hebben bijvoorbeeld andere interesses en minder (vrije) tijd dan kinderen in de basisschoolleeftijd. Het gaat vooral om jonge mantelzorgers samenbrengen."

"Het is belangrijk om proactief te vragen hoe het gaat en niet te wachten tot een jonge mantelzorger met een vraag komt of dat 'ie omvalt. Op maat kijken naar de situatie."

"Lotgenotencontact is heel belangrijk; zien dat ze niet alleen zijn. Leren dat ze ook invloed hebben op hoe ze zich voelen... Draaglast daar heb je vaak geen invloed op, maar wel hoe je ermee omgaat, de draagkracht."

Resultaten interviews – Tips voor verbetering ondersteuning jonge mantelzorgers

- ✓ Meer **begrip, aandacht en maatschappelijke bewustwording** voor deze doelgroep
 - Alle aandacht gaat naar zorgvrager en er is weinig begrip voor de persoonlijke situatie van de JMZ
 - Er is handelingsverlegenheid bij (zorg)professionals
 - Er is nog steeds taboe en schaamte, zeker wanneer de ouder een verslaving of psychische problemen heeft
 - Bewustwording m.b.t. parentificatie; het kind is niet verantwoordelijk
- ✓ Meer **aandacht en bewustwording creëren op (basis)scholen**
 - Zorgen dat het bespreekbaar is op scholen
 - Structureel lessen aanbieden bovenbouw basisschool en middelbare school
 - Gemeenten overstijgende samenwerking met middelbare scholen (niet elke gemeente heeft een middelbare school)
- ✓ Meer inzetten op het **bereiken en doorverwijzen** van jonge mantelzorgers
 - Proactief JMZ bereiken
 - Vindbaarheid mantelzorgsteunpunt vergroten
 - Zorgen voor een betere doorverwijzing en signalering van de JMZ door (zorg)professionals o.a. door het bieden van scholing
- ✓ **Regionale en gemeentelijke samenwerking** verbeteren
 - Meer samenwerking tussen gemeenten; eenduidig ondersteuningsaanbod (nu veel lokale en regionale verschillen)
 - Vaker organiseren netwerk- of regiobijeenkomst voor uitwisselen kennis
 - Betere verbinding en samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg en het jongerenwerk



"Er zou een grotere campagne moeten komen waaruit blijkt dat mensen samen verantwoordelijk zijn om kinderen te helpen en dus iets kunnen betekenen voor jonge mantelzorgers"

"Lastig om ze allemaal te bereiken en binnen te halen. Veel jonge mantelzorgers weten niet dat ze het zijn, want het is voor hen normaal. Met de meesten gaat het ook prima, zij ervaren geen problemen, maar je kunt er op latere leeftijd wel last van krijgen."

Hoe kan het dat het per gemeente zo verschillend is? Kan daar niet meer eenduidigheid in komen? Iedereen heeft dan toch ook recht op een beetje eenzelfde soort van aanbod of zo?

Themakaart | Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers

Wat kunnen gemeenten (nog meer) doen?

Op basis van uitkomsten interviews én literatuur

- ✓ Erkennen van de JMZ 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 JMZ.
- ✓ Regie voeren op de lokale samenwerking rondom JMZ. 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 MantelzorgNL (zie hiernaast). Voor de JMZ 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 JMZ en met informatie over het lokale hulpaanbod. Zie voorbeeld regio Leiden: [JMZ Check Leiden](#).
- ✓ Voorlichting rondom het thema JMZ 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 JMZ Pro Alice van Laar prijs gewonnen [voor een kunstproject](#) wat zij samen met het Pius-X College in Bladel hebben ontwikkeld voor jonge mantelzorgers. Binnen dit project krijgen leerlingen informatie over de impact van jong mantelzorgen. 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

Movie: [Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers \(2020\)](#)

[Jonge mantelzorgers in beeld \(JMZ PRO, 2024\)](#)

[Handreiking voor gemeenten bij beleid en ondersteuning van jonge mantelzorgers \(JMZ PRO, 2024\)](#)

ME-WE veerkrachttraining voor jonge mantelzorgers: [Project ondersteuning voor jonge mantelzorgers \(vilans.nl\)](#)

KOVb: [Handvatten voor gemeenten](#)

KOPP/KOV: [Wat kunt u doen als gemeente?](#)

[Jonge Mantelzorg Vriendelijke School | Stichting JMZ Pro](#)

[Mantelzorgondersteunende organisaties per gemeente](#)