



Bachelorproef

“Jonge mantelzorgers”

Bachelor in de Toegepaste Psychologie, Sociaal Werk & Pedagogie van het Jonge Kind
Academiejaar 2025–2026

Door:

Helin Can

Uma Claeys

Marit Degrendel

Julia Delmeire

Xander De Maesschalck

Mirte Van Steenkiste

Fien Vervaet

Inhoudsopgave

1. Discover: data-verzameling.....	4
<i>Formulering praktijkuitdaging.....</i>	<i>4</i>
<i>Onderzoeksvragen.....</i>	<i>4</i>
<i>Eerste inzichten.....</i>	<i>5</i>
Centrale concepten en topics	5
Relevante theorieën.....	6
Relevante beleidskaders	7
<i>Blik vooruit.....</i>	<i>7</i>
2. Define: data-analyse.....	8
<i>Aanpak veldonderzoek</i>	<i>8</i>
Onderzoeksmethoden.....	8
Link met onderzoeksvraag	9
Toelichting onderzoeksmethoden	9
Aanpassing onderzoeksmethode	10
<i>Centrale thema's.....</i>	<i>10</i>
<i>Literatuuronderzoek (KOPP & KOAP)</i>	<i>11</i>
Wat betekent KOPP/KOAP?	11
Cijfers.....	11
Wat is psychische kwetsbaarheid?	12
Onzichtbaarheid	12
Geheimhouding.....	13
Zichtbaar maken van jonge mantelzorgers op school	13
Blik op jonge mantelzorgers.....	14
Parentificatie	15
Negatieve gevolgen	17
Positieve gevolgen	17
Noden van jonge mantelzorgers.....	18
Beschermdende factoren voor jonge mantelzorgers	18
Ondersteuning van kinderen (veerkracht).....	19
Sensibiliseren	19
Gebrek aan familiebetrokkenheid in de zorg.....	20
Ontwikkelingen in beleid en erkenning van mantelzorgers	20
Minderjarige KOPP/KOAP aan het woord.....	21
Conclusie	21
<i>Analyse veldonderzoek</i>	<i>22</i>
Interview CGG Adentro	22
Interview Familieplatform.....	23
Groepsgesprek jonge mantelzorgers	23
Interview Samana.....	24
Interview Mauri (jonge mantelzorger).....	25
Algemene conclusie	26

<i>Analyse enquête</i>	27
Leeftijd.....	27
Noden.....	27
Stigmatisering.....	27
Sensibiliseren	28
Bewustzijn	28
Lotgenoten	28
Erkenning	28
Betrekking door professionals	29
Ondersteuning.....	29
3. Prototype: eind-fase	30
<i>“Hoe kunnen we”- vraag</i>	30
<i>Ontwerpplan</i>	32
Ontwerpuitdaging	32
<i>Toelichting prototype</i>	33
Ruimte: Fototentoonstelling	34
Ruimte: Kortfilm	34
Ruimte: Workshops.....	34
Ruimte: “What’s your story”	34
4. Testplan	35
Feedback	35
Aanbeveling.....	35
5. Bijlagen	37
<i>Interview CGG Adentro</i>	37
<i>Interview Familieplatform</i>	41
<i>Groepsgesprek jonge mantelzorgers</i>	47
<i>Interview Samana</i>	54
<i>Interview Mauri</i>	58
5. Referentielijst	61

1. Discover: data-verzameling

Formulering praktijkuitdaging

Vanuit Stad Gent kregen we de vraag hoe ze kinderen en jongeren van ouders met psychische kwetsbaarheden beter kunnen ondersteunen. Ze geven aan dat er hieromtrent al heel wat gebeurt, maar dat er nog ruimte is voor verbetering. Ze willen graag dat studenten in kaart brengen wat er al bestaat en hoe ze deze ondersteuning nog kunnen versterken.

Onze oorspronkelijke praktijkuitdaging ging als volgt: “Hoe kunnen we KOPP en KOAP beter ondersteunen?” Na ons gesprek met onze casusinbrenger, kregen we meer verduidelijking over onze opdracht, dit bleek te gaan over wat Stad Gent kan doen voor de jonge mantelzorgers op lokaal niveau. Na de informatie goed te bekijken, hebben we beslist om onze praktijkuitdaging opnieuw te formuleren tot iets specifiekier. ‘Hoe kunnen we KOPP/KOAP tussen 12 en 18 jaar als jonge mantelzorger beter ondersteunen op lokaal niveau?’

Deze uitdaging komt vanuit het feit dat het onderzoek naar mantelzorgers nog zeer beperkt is, vooral jonge mantelzorgers. Vanuit literatuur en de casusinbrenger weten we dat het aantal jonge mantelzorgers aanzienlijk is. Hier zien we dat maar liefst 1 op de 5 jongeren mantelzorgers zijn die ook nog studeren en dit moeten combineren (Nws, 2024). Het is een actuele uitdaging, waarbij de nood toeneemt om meer ondersteuning in te krijgen. Hierbij wil Stad Gent streven naar meer erkenning voor deze jongeren en inzicht te krijgen in hun noden, zodat zij zich beter geholpen en ondersteund voelen.

Onderzoeksvragen

Onderzoeksvraag	Aanpak
Welke noden ervaren jonge mantelzorgers in gezinnen met psychische kwetsbaarheid?	Veldonderzoek
Welke invloed heeft stigmatisering op het welzijn van jonge mantelzorgers in KOPP/KOAP situaties?	Veldonderzoek
Welke vormen van ondersteuning worden als helpend ervaren door jongeren in deze situatie?	Veldonderzoek
Hoe kunnen jonge mantelzorgers het best gesensibiliseerd worden over hun situatie en beschikbare steun?	Combinatie
Wat zijn de psychosociale gevolgen van het opnemen van een dubbele zorgrol op jonge leeftijd (parentificatie)?	Literatuurstudie
Welke effecten heeft de rol als jonge mantelzorger op het schoolleven?	Literatuurstudie

Welke veranderingen merk je nadat je bewust was over je rol als mantelzorger?	Veldonderzoek
Hoe kan ervaringsdeskundigheid van familieleden beter geïntegreerd worden in het lokaal ondersteuningsaanbod?	Literatuurstudie
Welke steun ervaren jonge mantelzorgers uit het contact met lotgenoten?	Veldonderzoek
Hoe wordt de erkenning bij jonge mantelzorgers ervaren?	Veldonderzoek
Hoe kunnen organisaties kinderen en jongeren actief betrekken in ondersteuningsinitiatieven, rekening houdend met hun noden en veerkracht?	Literatuurstudie
Welke bestaande methodieken zijn effectief in het ondersteunen van deze doelgroep?	Literatuurstudie
Hoe kunnen professionals jonge mantelzorgers beter en meer betrekken bij het ziekteproces van hun naaste?	Combinatie
Welke huidige vormen van ondersteuning worden als helpend ervaren door jongeren in deze situatie?	Veldonderzoek

Eerste inzichten

Centrale concepten en topics

De informatie die we uit ons literatuuronderzoek hebben kunnen halen, heeft ervoor gezorgd dat we centrale concepten konden opstellen. Zo was de definitie van “wat een jonge mantelzorger is” heel belangrijk voor ons onderzoek. Dit is namelijk een persoon onder de 25 jaar die zorgt voor een familielid met fysieke, psychische of sociale kwetsbaarheid en vaak zonder erkenning. Door deze definitie zijn we tot de concepten onzichtbaarheid en gebrek aan erkenning gekomen. We zien dat deze jongeren hun zorgrol normaal vinden en dit als normaal beschouwen, waardoor ze vaak onzichtbaar blijven (WOEJ, 2020; Clijmans, 2021; Departement Zorg, 2021).

Daarnaast merken we dat jongeren in gezinnen ook een dubbele zorgrol opnemen. Dit wil zeggen dat de jongeren zorgen voor zowel de ouder als voor broers of zussen. Door die dubbele zorgrol is de draaglast veel groter, waardoor het moeilijker wordt om hun leven in balans te houden. Daarom zou het een grote meerwaarde zijn om stil te staan bij het concept draagkracht en hoe we dit kunnen integreren in ons onderzoek (Clijmans, 2021; Lazarus & Folkman, 1984).

Bovendien zien we ook dat de rol van jonge mantelzorger een impact heeft op het welzijn en op school. Ze ervaren meer stress, hebben minder vrije tijd, wat ervoor kan zorgen dat ze minder goed presteren op school. Daarom zijn de concepten zelfzorg en veerkracht belangrijk om mee op te nemen in ons onderzoek. Zelfzorg kan ervoor zorgen dat de last van de situatie verlicht wordt en dat de balans in hun leven draagbaar blijft. Zo zijn hobby's of sociale steun belangrijk,

aangezien ze de draagkracht kunnen versterken. Naast hobby's zien we dat lotgenotencontact ook voordelig is voor de jongeren (Departement Zorg, 2021; Clijmans, 2021; Lauwers, 2013).

Zoals we eerder hebben vermeld merken jongeren vaak niet op dat ze in de rol van jonge mantelzorger zitten. We hebben gemerkt dat vroege signalering en professionele bewustwording hierbij kunnen helpen en belangrijk zijn. Tot op de dag van vandaag blijven hulpverleners, leerkrachten, ... onwetend over hoe ze jonge mantelzorgers kunnen herkennen (WOEJ, 2020; Departement Zorg, 2021).

Relevante theorieën

Uit het literatuuronderzoek hebben we verschillende modellen en theorieën kunnen halen die relevant zijn voor ons onderzoek.

Het eerste model is het sociaal-ecologisch model van Bronfenbrenner. Dit model toont hoe gezin, school, hulpverlening en maatschappij invloed hebben op het welzijn van jonge mantelzorgers (WOEJ, 2020; Clijmans, 2021). Binnen dit model ligt de nadruk op ondersteuning binnen het gezin en de schoolomgeving, aangezien deze omgevingen een grote rol spelen in het welzijn van jongeren.

Het tweede model dat we hebben gevonden is de Zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan. Deze theorie stelt dat jongeren nood hebben aan autonomie, verbondenheid en competentie (Clijmans, 2021). Daarbij wordt ook het belang van erkenning en communicatie benadrukt, omdat deze factoren bijdragen aan een positief welbevinden en motivatie bij jonge mantelzorgers.

Het volgende model dat we hebben gevonden is het Stress & coping model van Lazarus & Folkman. Dit model gaat vooral na hoe jongeren omgaan met stressvolle zorgsituaties (Clijmans, 2021; Departement Zorg, 2021). Het maakt zichtbaar hoe de dubbele zorgrol die jonge mantelzorgers vaak vervullen, kan leiden tot overbelasting, en hoe copingstrategieën hierin een cruciale rol spelen.

Het voorlaatste model dat ons relevant leek is de Positieve psychologie. Deze richt zich op krachten, zelfzorg en veerkracht (Clijmans, 2021; WOEJ, 2020). Binnen deze benadering ligt de focus op het versterken van de draagkracht van jongeren, eerder dan enkel op het verminderen van hun belasting.

Het laatste model dat we gaan gebruiken is de behoeftenpiramide van Maslow. Daarbij kijken we vooral naar de noden en beschermende factoren die jongeren in de situaties ervaren (Sap, 2022).

Naast de modellen zijn er ook bepaalde beleidskaders naar voren gekomen die relevant zijn voor ons onderzoek. Het eerste beleidskader is het Vlaams Mantelzorgplan van 2016–2020. Dit plan geeft duidelijkheid over de richtlijnen rond erkenning, ondersteuning en samenwerking (Departement Zorg, 2021). Daarnaast is ook het kinderrechtenkader aan bod gekomen. Dit toont aan dat jongeren recht hebben op informatie, participatie en bescherming (Clijmans, 2021). Het laatste beleidskader dat we hebben gevonden is het onderwijsbeleid rond zorgcoördinatie. Dit beleid biedt informatie over hoe scholen een rol kunnen spelen in het vroegtijdig signaleren van jonge mantelzorgers (WOEJ, 2020).

Alle reeds verworven informatie nemen we zeker mee naar ons veldonderzoek. Het lijkt ons interessant om de gevonden informatie uit ons literatuuronderzoek te vergelijken met hoe zich dat uit in de praktijk.

Relevante beleidskaders

Het Vlaams Mantelzorgplan 2016–2020 formuleert richtlijnen rond erkenning, ondersteuning en samenwerking binnen de mantelzorg. Er wordt ingezet op erkenning van mantelzorgers en op een nauwere professionele betrokkenheid bij hun werking.

Binnen het kinderrechtenkader, uitgewerkt door de Kinderrechtencoalitie Vlaanderen, wordt benadrukt dat jongeren recht hebben op informatie, participatie en bescherming. Ze moeten betrokken worden bij het ziekteproces en kunnen rekenen op ondersteuning op maat.

Ook binnen het onderwijsbeleid is er aandacht voor zorgcoördinatie. Scholen spelen een belangrijke rol in het vroegtijdig signaleren van noden en kunnen actief bijdragen aan de ondersteuning van leerlingen in een mantelzorgsituatie.

Blik vooruit

De volgende stappen die we zullen nemen is een veldonderzoek naar de ervaringen van jongeren die een mantelzorger zijn. We doen dit aan de hand van 3 à 4 organisaties die rond deze doelgroep werken. We vertrekken vanuit informatie die professionals ons geven en gaan hier dan mee aan de slag bij de jongeren. Met alle informatie die we hebben gekregen gaan we een aanbeveling ontwikkelen op lokaal niveau.

2. Define: data-analyse

Aanpak veldonderzoek

Om inzicht te krijgen in onze praktijkuitdaging zetten we verschillende onderzoeksmethoden in tijdens ons veldonderzoek. We starten op vrijdag 3 oktober 2025 met een themawandeling. Dit moment gebruiken we om contacten te leggen met zowel hulpverleners als jongeren die zelf jonge mantelzorgers zijn. De themawandeling dient dus als een eerste verkennend contactmoment, waarbij we willen luisteren naar hun ervaringen en indrukken. Van de hulpverleners hopen we meer te weten te komen over de problemen die zij ervaren in het werken met deze doelgroep, terwijl de jongeren ons rechtstreeks kunnen vertellen hoe zij hun situatie beleven.

Na deze eerste stap willen we graag verschillende organisaties bezoeken die werken rond KOPP/KOAP-problematieken en jonge mantelzorg, zoals Familieplatform, CGG Adentro, Zojong en eventueel Overkop. Hiervoor hebben we reeds contact opgenomen via e-mail. Tijdens deze bezoeken willen we zowel met professionals (zoals hulpverleners of leerkrachten via Zojong) als met kinderen en jongeren zelf in gesprek gaan, waar dat mogelijk is. Op die manier krijgen we een breder beeld van de noden, ervaringen en uitdagingen die zich voordoen in de praktijk.

Onderzoeksmethoden

Onze eerste en voorkeursmethode is het organiseren van focusgroepen, zoveel mogelijk binnen de context van de bestaande organisaties. Een concreet voorbeeld hiervan is CGG Adentro, waar reeds verschillende praatgroepen bestaan. Indien mogelijk willen we aansluiten bij drie van hun groepen: een KOPP-groep voor kinderen van 6 tot 12 jaar, een KOPP-groep voor jongeren van 12 tot 18 jaar, en een KOAP-groep. Mocht het niet haalbaar zijn om effectief aanwezig te zijn tijdens deze praatgroepen, dan zullen we vragen of iemand van de organisatie kan polsen bij de jongeren of zij bereid zijn om deel te nemen aan een aparte focusgroep die wij organiseren.

Ons ideaalbeeld is om drie focusgroepen samen te stellen, met telkens minstens zes jongeren per groep, zodat de resultaten voldoende betrouwbaar zijn. Wanneer we merken dat bepaalde jongeren extra interesse tonen of meer willen delen, willen we hen uitnodigen voor een individueel interview. Dit geeft ons de mogelijkheid om dieper in te gaan op persoonlijke ervaringen, die vaak verschillen van wat in groep gedeeld wordt, en om zo nog rijkere inzichten te verkrijgen.

Indien het organiseren van focusgroepen niet haalbaar blijkt, bijvoorbeeld omdat we onvoldoende jongeren kunnen bereiken, schakelen we over naar plan B: diepte-interviews. Daarbij voorzien we twee à drie intensieve gesprekken, waarin we samen met jongeren hun volledige situatie verkennen. Deze gesprekken verlopen op een meer persoonlijke en vertrouwelijke manier, vergelijkbaar met een casestudy. Indien jongeren dat wensen, mag een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld iemand uit de organisatie, ook aanwezig zijn om hen te ondersteunen.

Een derde alternatief, plan C, is om met jongeren in contact te komen via Discord. We zouden via een wegwerpaccount op een veilige, anonieme manier met hen willen chatten. Deze aanpak is laagdrempelig en kan het voor jongeren gemakkelijker maken om hun verhaal te delen, zeker voor wie zich niet comfortabel voelt in face-to-face gesprekken. Om dit op een betrouwbare manier te organiseren, willen we opnieuw samenwerken met de betrokken organisaties. Zij kunnen jongeren aanspreken en uitnodigen om deel te nemen, zodat het gesprek veilig en gecontroleerd verloopt.

Link met onderzoeksvraag

De focusgroepen zijn bedoeld om een reeks onderzoeksvragen te beantwoorden, zoals: welke noden ervaren jonge mantelzorgers in gezinnen met psychische kwetsbaarheid? Welke invloed heeft stigmatisering op hun welzijn? Welke vormen van ondersteuning worden als helpend ervaren? Hoe kunnen jongeren beter gesensibiliseerd worden over hun situatie en de beschikbare steun? Welke veranderingen merken ze nadat ze zich bewust zijn geworden van hun rol als mantelzorger? Hoe ervaren ze steun van lotgenoten, en hoe wordt erkenning beleefd? Tot slot willen we weten hoe professionals jonge mantelzorgers beter kunnen betrekken bij het ziekteproces van hun ouder of naaste.

Toelichting onderzoeksmethoden

We kiezen voor focusgroepen omdat ze laagdrempelig zijn en jongeren zich in een groep vaak gesteund voelen. De groepsdynamiek zorgt ervoor dat deelnemers elkaar aanvullen en dat er spontaan nieuwe inzichten ontstaan. Bovendien kunnen we zo op een efficiënte manier verschillende perspectieven verzamelen en observeren hoe jongeren op elkaar en op bepaalde thema's reageren. We starten hiermee in oktober, na de eerste contacten met de organisaties. Elke focusgroep duurt ongeveer anderhalf uur, en de totale doorlooptijd bedraagt vier weken, inclusief rekrutering, voorbereiding, uitvoering en analyse. De jongeren worden bereikt via de betrokken organisaties (CGG Adentro, Familieplatform, Zojong en Overkop), die ook de vertrouwensband helpen versterken. We besteden bijzondere aandacht aan leeftijd, draagkracht en vrijwillige deelname. Voor de uitvoering gebruiken we een interviewleidraad met open vragen, nemen we mits toestemming geluidsopnames en notities, en verwerken we de resultaten via transcriptie en thematische analyse.

Voor de diepte-interviews hanteren we grotendeels dezelfde onderzoeksvragen, maar met meer ruimte voor persoonlijke verdieping. We kiezen voor deze methode omdat jongeren in een één-op-één gesprek vaak opener en persoonlijker durven spreken. Dit levert meer gedetailleerde en intieme informatie op, die minder snel in een groepscontext naar voren komt. Het stelt ons in staat om specifieke situaties diepgaand te verkennen en unieke perspectieven te belichten. Indien nodig passen we creatieve methodieken toe, zoals tekenen of kaartjes, om het praten te vergemakkelijken. De gesprekken duren ongeveer 45 minuten tot een uur en worden eveneens opgenomen (mits toestemming) en later getranscribeerd. De totale doorlooptijd bedraagt ongeveer drie weken. Deelname gebeurt op vrijwillige basis en in volledige vertrouwelijkheid, met aandacht voor de draagkracht van de jongere en eventuele nazorg via de organisatie.

Ten slotte blijft de chatmethode via Discord een aanvullende mogelijkheid voor jongeren die liever digitaal of anoniem deelnemen. Door samenwerking met de organisaties kunnen we ervoor

zorgen dat deze gesprekken veilig en betrouwbaar verlopen. Zo combineren we verschillende onderzoeksmethoden om een volledig en genuanceerd beeld te krijgen van hoe KOPP- en KOAP-jongeren hun rol als jonge mantelzorger ervaren en welke ondersteuning zij nodig hebben.

Aanpassing onderzoeksmethode

Tijdens het verloop van het onderzoek hebben we echter gemerkt dat het niet mogelijk was om de focusgroepen effectief te organiseren. De omstandigheden en beschikbaarheid van jongeren maakten dit moeilijk haalbaar. Daarom hebben we ons vooral gericht op het afnemen van interviews met zowel de doelgroep zelf als met hulpverleners en organisaties die werken met en rond jonge mantelzorgers. Deze gesprekken leverden waardevolle, praktijkgerichte inzichten op.

Daarnaast hebben we een enquête opgesteld voor jonge mantelzorgers en deze verspreid over heel Gent en in verschillende middelbare scholen. Tot onze verrassing kregen we hierop meer respondenten dan verwacht, wat ons een breder beeld gaf van de ervaringen, noden en uitdagingen van deze jongeren. Verder namen we deel aan themawandelingen en zoveel mogelijk andere evenementen rond jonge mantelzorg. Dit bood ons de kans om in direct contact te komen met de doelgroep, hun leefwereld beter te begrijpen en verschillende perspectieven uit de praktijk te verzamelen.)

Centrale thema's

Jonge mantelzorgers nemen vaak veel verantwoordelijkheid op binnen het gezin. Ze zorgen mee voor hun ouder, broers of zussen, en proberen het thuis draaiende te houden. Door het taboe rond mantelzorg worden deze jongeren vaak over het hoofd gezien door de buitenwereld: leerkrachten, vrienden en hulpverleners merken niet altijd wat er speelt.

Het leven als jonge mantelzorger brengt complexe ervaringen met zich mee, zoals stress, vermoeidheid, en sociale isolatie. Toch zijn er ook positieve kanten: veel jongeren ontwikkelen een sterk gevoel van verantwoordelijkheid, meer empathie voor anderen en een groot inlevingsvermogen.

Uit ons onderzoek kwamen acht belangrijke thema's naar voren waar we verder op in willen gaan om deze jongeren beter te begrijpen en te ondersteunen:

1. Noden – Wat hebben jonge mantelzorgers echt nodig?
2. Sensibilisering – Hoe kunnen we de omgeving bewuster maken van hun situatie?
3. Bewustzijn van hun rol – Jongeren helpen beseffen dat ze mantelzorger zijn en wat zo'n titel met zich meebrengt.
4. Ondersteuning – Concrete hulp, begeleiding en ontspanningsmogelijkheden aanbieden.
5. Erkenning – Hun inzet en zorgen serieus nemen en hun tonen dat ze NIET alleen zijn.
6. Stigmatisering – Vooroordelen en schaamte tegengaan door info te verspreiden op een laagdrempelige manier.

7. Lotgenoten – Contact met andere jongeren in een gelijkaardige situatie stimuleren zodat ze van elkaar kunnen leren en belevenissen kunnen uitwisselen, dit helpt bij eenzaamheid.
8. Betrokkenheid in het ziekteproces – Jongeren betrekken bij de zorg en het herstel van de persoon voor wie zij zorgen.

Door met deze thema's aan de slag te gaan, kunnen lokale organisaties, scholen en hulpverleners beter inspelen op wat KOPP- en KOAP-jongeren nodig hebben, zodat zij zich minder alleen voelen en beter ondersteund worden in hun bijzondere situatie.

Literatuuronderzoek (KOPP & KOAP)

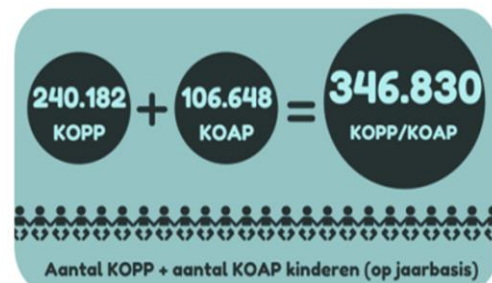
Wat betekent KOPP/KOAP?

Waarvoor staan de woorden KOPP en KOAP nu? Het eerste letterwoord, KOPP, staat voor Kinderen van Ouders met psychische problemen. Het tweede, KOAP, zijn Kinderen van Ouders met een afhankelijkheidsproblematiek (Opgroeien, z.d.).

Hoewel deze twee letterwoorden beide voor iets anders staan, wordt er niet altijd een onderscheid gemaakt tussen de twee. Wat belangrijk is om te weten is dat KOPP en KOAP een omschrijving zijn van de situatie waarin deze kinderen opgroeien, het is dus geen diagnose. Het spreekt voor zich dat deze omstandigheden waarmee zij opgroeien, zorgen voor de nodige uitdagingen. Vanuit die feiten is het belangrijk om niet alleen de ouders, maar dus zeker ook de kinderen goed te ondersteunen. Als hulpverlener is het belangrijk dat we outreachend werken en dat we er actief aanbod rond doen, aangezien men met deze 'problematiek' thuis niet te koop loopt (Opgroeien, z.d.).

Cijfers

Een telling wijst uit dat er in Vlaanderen zo'n 346.830 KOPP- en KOAP-kinderen zijn. Als we kritisch nadenken zijn deze cijfers niet heel representatief aangezien deze enkel gaan over de ouders die al in behandeling zijn. Dat houdt in dat er een hele onzichtbare groep is die niet in dit cijfer is opgenomen, namelijk ouders die (nog) geen hulp vragen/krijgen of die hun probleem nog niet erkend hebben. In de praktijk zijn er dus nog heel wat meer kinderen die opgroeien in zo'n uitdagende omstandigheden (Opgroeien, z.d.).



Figuur 1: Aandeel kinderen met een ouder met een psychische kwetsbaarheid. Bron: Opgroeien (z.d.), "Wat is KOPP/KOAP?"

Bronselaer et al. (2021) stellen dat meisjes vaker jonge mantelzorger zijn dan jongens. Ook toont de studie dat jonge mantelzorgers vaak uit niet-tweeoudergezinnen komen en uit gezinnen met een lagere sociaaleconomische status. Verder is er een duidelijk verband tussen mantelzorg en het soort onderwijs dat deze jongeren volgen. Zo zitten jonge mantelzorgers vaker in de B-stroom,

en minder vaak in de A-stroom. Daardoor komen ze vaker in klassen en scholen terecht waar de gemiddelde sociaaleconomische status van de leerlingen lager ligt.

Wat is psychische kwetsbaarheid?

Het begrip psychische kwetsbaarheid is heel abstract en omgeven door (onbewuste) vooroordelen en stigma's (AWVN, 2018). Maar wat is het nu? Psychische kwetsbaarheid is een containerbegrip voor heel wat verschillende aandoeningen, die dan ook nog eens verschillen in de intensiteit waarop ze iemand leven beïnvloeden. Het is dan ook niet mogelijk om één definitie te creëren, want daarvoor is de doelgroep te divers. Daarom zullen we nu met cijfers meer inzicht proberen bieden in wat precies bedoeld wordt met een psychische kwetsbaarheid. Zo'n 43% van de Nederlandse bevolking krijgt zelf te maken met een psychische aandoening of een periode van psychische kwetsbaarheid. Dat betekent dat we allemaal iemand kennen, of iemand zijn, met een psychische kwetsbaarheid. Het komt vaak voor dat we het niet weten van de andere persoon.

De impact van een psychische kwetsbaarheid op iemand zijn dagelijks leven is niet afhankelijk van de diagnose, de behandeling is natuurlijk wel specifiek per diagnose. Er is een drievoudige verdeling naar impact op iemands leven. Als eerste heb je licht. Dat betekent dat de persoon een kortdurende, ambulante behandeling ontvangt. Ten tweede heb je midden. Dat houdt in dat een deel van de mensen van de doelgroep Common Mental Disorders (CDM) niet volledig herstelt. Zij blijven behandeling nodig hebben zodanig dat ze stabiel kunnen functioneren. Tot slot hebben we ernstig, dat is de doelgroep van Ernstige psychische aandoeningen (EPA). In deze groep heb je nog eens meerdere categorieën (AWVN, 2018).

Onzichtbaarheid

De Europese Delphi-studie brengt de situatie van jonge mantelzorgers in tien landen in kaart, met bijzondere aandacht voor adolescenten tussen de 15 en 17 jaar. De onderzoekers interviewden 66 experts uit verschillende sectoren en landen en kwamen tot een aantal gemeenschappelijke inzichten (Nap et al., 2020).

In de meeste landen is de zichtbaarheid van jonge mantelzorgers laag. Jongeren herkennen zichzelf vaak niet als mantelzorger en professionals weten niet altijd hoe ze hen kunnen identificeren. Er is een gebrek aan structurele ondersteuning, en waar die wel bestaat, is ze vaak beperkt tot lokale initiatieven. Het Verenigd Koninkrijk wordt genoemd als voorbeeld van een land met duidelijke wetgeving en een breed aanbod aan ondersteuningsprojecten, hoewel ook daar de financiering onder druk staat (Nap et al., 2020).

De studie benadrukt het belang van een gezinsgerichte aanpak, waarbij niet alleen de jongere maar ook het gezin als geheel ondersteund wordt. Daarnaast is er nood aan digitale tools zoals apps en online platformen die jongeren laagdrempelig kunnen bereiken. Co-creatie met jonge mantelzorgers is essentieel om interventies af te stemmen op hun noden. Tot slot pleiten de onderzoekers voor meer samenwerking tussen onderwijs, zorg en welzijn, en voor structurele beleidsmaatregelen die de rechten van jonge mantelzorgers erkennen en beschermen (Nap et al., 2020).

Geheimhouding

Geheimhouding komt vaak naar voren, zowel in de studie als in de bredere literatuur. Hoewel onderzoekers dit meestal verklaren vanuit stigma of self-stigma, benoemen kinderen zelf vooral bewust strategieën: het beschermen van hun ouders, het vermijden van negatieve reacties of ingrijpende gevolgen, of omdat hulpverlening hun noden niet beantwoordt. Ze geven ook aan dat het verzwijgen van informatie door ouders, bijvoorbeeld over hun diagnose, hun angst vergroot. In plaats daarvan willen ze meer informatie, zodat ze beter kunnen omgaan met de situatie en hun ouder kunnen ondersteunen. Dit toont aan dat wat vaak als passief slachtofferschap wordt gezien, ook kan worden begrepen als agency (Vanthuyne, Moyson & Coone, 2015).

Zichtbaar maken van jonge mantelzorgers op school

Er zijn heel wat kinderen en jongeren die thuis zorgtaken opnemen als mantelzorger, maar dat is vaak niet meteen zichtbaar. Vandaar ook de titel: ze dragen een 'onzichtbare rugzak'. Die verantwoordelijkheden hebben invloed op verschillende aspecten van hun leven. Veel van hen praten er niet over, uit angst voor stigmatisering of omdat ze niet anders behandeld willen worden. Ze willen gewoon 'normaal' lijken. Voor sommigen is de school de enige plek waar ze even geen zorgdrager hoeven te zijn en zichzelf kunnen zijn (Vranken & Stroobants, 2010).

Omdat kinderen er niet snel over praten, wordt er dieper ingegaan op mogelijke signalen, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, lagere schoolresultaten, afwezigheden of gedragsveranderingen. Daarom is het belangrijk dat scholen proberen om meer zichtbaarheid te creëren. Dit kan door in de klas erkenning te geven aan het feit dat sommige kinderen thuis zorgtaken opnemen voor familieleden, en dat dit niet altijd gemakkelijk is. Een veilig klimaat, waarin hierover gepraat kan worden, is daarbij essentieel. Ook het integreren van diversiteit in thema's en lessen kan helpen, zodat kinderen zich kunnen herkennen in wat besproken wordt (Vranken & Stroobants, 2010).

Leerkrachten spelen hierin een belangrijke rol. Ze kunnen luisteren naar de leerling, flexibel omgaan met schooltaken, bemoedigend werken en rekening houden met discretie, zodat het kind niet telkens hetzelfde verhaal moet vertellen. Verder is het belangrijk dat scholen een vertrouwenspersoon (zoals een zorgcoördinator, CLB-medewerker of begeleider) voorzien, maar dat kinderen nooit verplicht mogen worden om hier naartoe te gaan (Vranken & Stroobants, 2010).

Er worden ook verhalen gedeeld van kinderen die zich in de steek gelaten voelden omdat leerkrachten geen oog hadden voor hun thuissituatie. Wanneer ze wél hun verhaal konden delen en erkenning kregen, ervaren ze dat als een enorme opluchting. Dit toont aan hoe belangrijk het is dat scholen hier actief op inzetten (Vranken & Stroobants, 2010).

In een grootschalige survey werden meer dan 2600 schoolprofessionals bevraagd, waaronder leerkrachten, directies, schoolpsychologen en maatschappelijk werkers. De resultaten tonen dat het thema voor veel leerkrachten en directies onbekend terrein is. Zij herkennen vaak de signalen niet en zien de zorgsituatie van hun leerlingen niet altijd als onderdeel van hun taakopdracht.

Daartegenover staan schoolpsychologen en maatschappelijk werkers, die duidelijk beter scoren in het identificeren en ondersteunen van jonge mantelzorgers (Krol et al., 2022).

Een belangrijk knelpunt dat naar voren komt, is dat jongeren hun zorgrol vaak verborgen houden uit schaamte of angst voor stigmatisering. Hierdoor blijft het ook voor goed geïnformeerde professionals lastig om de situatie op te merken. De auteurs concluderen dat sensibilisering en training van school professionals onmisbaar zijn. Leerkrachten moeten leren signalen te interpreteren en gesprekstechnieken ontwikkelen om het onderwerp voorzichtig bespreekbaar te maken. Er wordt ook benadrukt dat scholen idealiter deel uitmaken van een breder netwerk met zorg- en welzijnsactoren, zodat er kan worden doorverwezen naar gepaste ondersteuning (Krol et al., 2022).

Het onderzoek van Bus, Erpelinck, Van Laar, Nieuwstraten en Reinders (2020) richt zich op jongeren tussen de 16 en 24 jaar die zorg dragen voor een gezinslid met een ziekte, beperking of verslaving. Er wordt benadrukt dat deze jongeren vaak taken op zich nemen die niet passen bij hun levensfase, wat kan leiden tot emotionele belasting, schoolproblemen en sociale isolatie. In het literatuuronderzoek worden zorgprofessionals en zelfidentificatie genoemd als de belangrijkste manieren om jonge mantelzorgers te herkennen. Daarnaast worden hulpmiddelen zoals informatievoorziening, lotgenotencontact, familiebenadering en een multiprofessioneel netwerk als cruciaal beschouwd (Bakker, 2021).

Uit het veldwerk blijkt dat jonge mantelzorgers zich vaak niet gezien voelen, vooral binnen het onderwijs. Ze ervaren weinig erkenning en ondersteuning, wat hun mentale gezondheid en schoolprestaties negatief beïnvloedt. Er wordt gepleit voor een proactieve houding van hulpverleners en een betere samenwerking tussen onderwijs en zorg. Vroegtijdige signalering en gerichte ondersteuning zijn essentieel om deze jongeren te helpen en hun draaglast te verlichten (Bakker, 2021).

Blik op jonge mantelzorgers

Het onderzoek van Hermanns (2020) laat zien dat veel kinderen en jongeren in de rol van mantelzorger terecht kunnen komen. Veel onderzoeken richten zich vooral op de negatieve effecten, zoals sociale isolatie, psychische problemen, schoolachterstand en verstoorde relaties. De vraag is echter of deze jongeren gezien moeten worden als kwetsbare slachtoffers of als krachtige helpers die waardevolle vaardigheden leren.

Volgens Hermanns spelen kinderen altijd een rol in het huishouden en nemen ze zeker een zorgrol op, vooral wanneer iemand ziek is. Ze verwacht dat dit door maatschappelijke evoluties, zoals een toename van eenoudergezinnen, in de toekomst nog vaker zal voorkomen. Het proces van parentificatie wordt hierbij benoemd. Dit kan positief zijn, omdat het de band tussen ouder en kind versterkt en verantwoordelijkheidsgevoel en zelfstandigheid bevordert. Als de taken echter te zwaar zijn of niet passen bij de leeftijd van het kind, kan het leiden tot overbelasting en negatieve gevolgen (Hermanns, 2020).

Uit onderzoek en interviews blijkt dat kinderen van chronisch zieke ouders gemiddeld iets meer emotionele problemen hebben, hoewel de meeste zich normaal ontwikkelen. Kinderen geven aan dat de zorg soms zwaar en verdrietig kan zijn, maar tegelijkertijd betekenisvol en leerzaam, met hechtere relaties tot gevolg. Hermanns waarschuwt daarom voor het problematiseren en stigmatiseren van deze jongeren. Ze zijn geen risicogroep op zich, maar hebben soms een risicofactor. Het is belangrijk om te erkennen dat jonge mantelzorgers af en toe extra steun nodig hebben, zonder hen direct als probleem te bestempelen (Hermanns, 2020).

Parentificatie

Wat is parentificatie? Nagy beschreef deze term als het proces waarbij kinderen ouderlijke verantwoordelijkheden op zich nemen. Later breidde hij het begrip, samen met Spark, verder uit. In hun theorie wordt parentificatie omschreven als het overnemen van ouderlijke taken binnen het gezin of het vervullen van onvervulde zorgbehoeften van de ouder (Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973).

Binnen de contextuele benadering van Nagy staat de relationele ethiek centraal. Deze theorie vertrekt vanuit het idee dat menselijke relaties gebaseerd zijn op een rechtvaardig evenwicht tussen geven en ontvangen. In een gezonde relatie is er sprake van wederkerigheid, waarbij beide partijen erkenning krijgen voor hun bijdrage. In de ouder-kindrelatie ligt dit echter anders: deze relatie is van nature asymmetrisch, omdat een kind niet in dezelfde mate kan of hoeft terug te geven wat het ontvangt van de ouder. Volgens Nagy bestaat er een existentiële loyaliteit tussen ouder en kind. Een kind voelt van nature de behoefte om iets terug te doen voor wat het van zijn ouder heeft gekregen – in de eerste plaats het leven zelf. Dit noemt Nagy het gevende kind. Hij benadrukt dat kinderen niet alleen de drang hebben om te geven, maar ook het recht hebben om hun zorg en liefde te uiten. Wanneer ouders deze pogingen erkennen, draagt dat bij aan een gezonde ontwikkeling (Mulder-Bakker, 2022).

Bij **constructieve parentificatie** neemt een kind tijdelijk ouderlijke taken op zich en vervaagt de grens tussen ouder en kind, zonder dat dit negatieve gevolgen hoeft te hebben. Het kind kan hierdoor emotioneel groeien, verantwoordelijkheid leren nemen en een positiever zelfbeeld ontwikkelen. Dit gebeurt vooral wanneer het kind erkenning krijgt voor zijn inzet en er tegelijk oog blijft voor zijn eigen behoeften en ontwikkeling (Onderwaater, 2020).

Dergelijke situaties ontstaan vaak bij ingrijpende gebeurtenissen, zoals ziekte, overlijden, scheiding of migratie, die bestaande rolpatronen in gezinnen kunnen versterken. Kinderen proberen hun ouders dan op verschillende manieren te helpen, bijvoorbeeld door extra zorgzaam te zijn, zich juist terug te trekken of door gedrag te tonen dat de aandacht afleidt van de problemen. Deze gedragingen zijn niet altijd zichtbaar als hulp, maar komen voort uit loyaliteit en betrokkenheid (Onderwaater, 2020).

De mate waarin parentificatie als constructief wordt ervaren, hangt ook samen met de sociale en culturele context. In sommige culturen of tijdperiodes wordt hulp van kinderen aan ouders als vanzelfsprekend en waardevol gezien, terwijl het in andere contexten sneller als problematisch

wordt geïnterpreteerd. Het is daarom belangrijk om de betekenis van parentificatie te begrijpen binnen de specifieke gezinssituatie en cultuur (Onderwaater, 2020).

Van **destructieve parentificatie** is sprake wanneer een ouder onvoldoende oog heeft voor de behoeften van het kind of zó afhankelijk is van diens zorg dat hij zijn ouderrol niet meer kan opnemen. In dat geval geeft het kind te veel en te lang, waardoor het niet meer toekomt aan zijn eigen ontwikkelingstaken. Het kind krijgt onvoldoende ruimte om kind te zijn, wat leidt tot stagnatie in zijn emotionele en sociale groei. Op dit punt wordt parentificatie schadelijk. Hoewel het kind nog steeds een belangrijke rol speelt in het gezin, draagt zijn hulp niet langer positief bij aan zijn identiteitsgevoel. Het kind raakt uitgeput, voelt zich machteloos en ervaart dat zijn inzet nooit voldoende is, wat het vertrouwen in de ouders aantast (Onderwaater, 2020).

Samenvattend kan parentificatie enkel als constructief beschouwd worden wanneer er voldoende voldaan is aan vier belangrijke criteria:

1. **Tijdelijkheid:** hoe jonger het kind is en hoe langduriger de parentificatie, hoe groter het risico op ontwikkelingsproblemen.
2. **Erkenning:** erkenning van de ouder zelf is cruciaal.
3. **Ruimte voor eigen ontwikkeling:** er moet voldoende aandacht blijven voor de eigen noden en groei van het kind.
4. **Rechtvaardigheidsgevoel:** het kind moet zijn zorgtaken als eerlijk en zinvol ervaren.

Dit rechtvaardigheidsgevoel wordt natuurlijk ook beïnvloed wordt door de relationeel-ethische context: zorg voor een chronisch zieke ouder wordt vaak anders beleefd dan zorg voor een ouder met een verslaving. De mate waarin een kind zijn taken als eerlijk ervaart is ook bepalend voor de impact van parentificatie. Een kind dat zijn verantwoordelijkheden normaal of vanzelfsprekend vindt, kan destructieve patronen blijven herhalen zonder zich daarvan bewust te zijn, uit loyaliteit en afhankelijkheid van de ouder (Onderwaater, 2020).

Onder deze 'ouderlijke verantwoordelijkheden' valt vaak ook het zorgen voor jongere broers of zussen. Jonge mantelzorgers besteden vaak een aanzienlijk deel van hun tijd aan de zorg voor jongere broers en zussen, en deze zorgtaken kunnen worden verdeeld in directe zorg en zorg met lage intensiteit. Directe zorg omvat activiteiten die de fysieke, emotionele, cognitieve en educatieve behoeften van het kind ondersteunen, zoals voeding geven, medische zorg verlenen, spelen, lezen, huiswerk helpen, sporten, kunstactiviteiten doen, praten en deelnemen aan evenementen van het kind. Dit type zorg beslaat ongeveer 43% van de totale zorgtijd en vereist dat de jongere zich volledig op het kind concentreert. De meest voorkomende directe zorgactiviteiten zijn fysieke zorg, spelen met jongere kinderen, praten en helpen met schoolwerk (Wikle et al., 2018).

Zorg met lage intensiteit beslaat daarentegen ongeveer 57% van de zorgtijd en vindt plaats wanneer de jongere toezicht houdt op het kind terwijl hij of zij zelf een andere activiteit uitvoert, zoals televisie kijken, eten, drinken of studeren. Lange zorgmomenten gaan vaak gepaard met meer directe zorg, zoals huiswerkhulp, terwijl zorg met lage intensiteit vaker in het weekend

voorkomt, wanneer jongere broers en zussen minder dagelijkse ondersteuning nodig hebben (Wikle et al., 2018).

Sibling care blijkt in gezinnen van verschillende inkomensniveaus en culturele achtergronden voor te komen. Grotere gezinnen maken vaker gebruik van hun oudere kinderen voor zorgtaken, omdat de beschikbare middelen, tijd en aandacht over meer kinderen verspreid moeten worden. In KOPP en KOAP-gezinnen komt sibling care ook vaak voor omdat de ouder hierdoor vaak niet meer in staat is om die zorgrol op te nemen voor de jongere kinderen. Jonge mantelzorgers nemen deze rol vaak automatisch op (Wikle et al., 2018).

Negatieve gevolgen

Onderzoek toont aan dat er heel wat negatieve gevolgen zijn voor KOPP- en KOAP-kinderen. Zo zien we dat ze vatbaarder zijn om zelf een verslaving of psychische problematiek te ontwikkelen. Daarnaast lopen ze risico op mindere schoolprestaties, krijgen ze vaker te maken met gedrags- en emotionele moeilijkheden, kunnen ze moeilijk contact leggen met leeftijdsgenoten en ervaren ze meer stress. Dit is voornamelijk wanneer zij zorgtaken opnemen (Van Bergen, 2021-2022).

Ondanks deze bekende risico's blijven KOPP/KOAP grotendeels onzichtbaar in hulpverlening en onderwijs. Hulpverleningsvoorzieningen registreren vaak niet of patiënten kinderen hebben, en zelfs wanneer kinderen bekend zijn, krijgen zij zelden actieve ondersteuning. De aandacht ligt doorgaans op het effect van kinderen op de ouders, in plaats van op hun eigen noden. Daarbij verzwijgen kinderen de problemen thuis vaak zelf, onder meer door stigma, waardoor zij moeilijker in beeld komen (Van Bergen, 2021-2022).

Daarnaast wordt er meestal gefocust op risico's of een tegenstelling tussen risico en veerkracht. Dit risico discours maakt kinderen passief en gericht op toekomstig 'worden', terwijl hun beleving in het 'hier en nu' en hun rol als competente actoren onderbelicht blijven (Van Bergen, 2021-2022).

Er zijn ook negatieve gevolgen voor het schoolleven van veel jonge mantelzorgers. Meeste jonge mantelzorgers zijn leerplichtig en combineren dus hun schoolse leven met de taken die ze thuis moeten uitvoeren. Veel jonge mantelzorgers ervaren hierdoor vermoeidheid en concentratiemoeilijkheden. Ook geven ze aan dat hun schoolse leven een welkome afleiding is, maar toch kunnen schoolse prestaties hierdoor sterk onder druk komen te staan. Verschillende jongeren ervaren vaak reacties van onbegrip op school over de rol als mantelzorger. Hierdoor geven veel jonge mantelzorgers aan dat praten over hun thuissituatie voor hen erg moeilijk is. Ze delen hun zorgen vaak niet bij medestudenten of leerkrachten uit angst voor onbegrip en vooroordelen. Dit kan voor gevoelens van eenzaamheid en onbegrip zorgen op school. (Departement WVG, 2021).

Positieve gevolgen

Volgens het rapport Jonge mantelzorgers in de kijker ervaren veel jonge mantelzorgers dat ze bepaalde communicatieve en sociale vaardigheden al beter hebben kunnen ontwikkelen dan hun

leeftijdsgenoten. Zo benoemen ze dat ze al meer zelfstandigheid hebben en zich makkelijker empathisch kunnen opstellen. Ook zien sommige jonge mantelzorgers hun gezinsbanden versterken en ervaren ze waardering van andere gezinsleden voor de hulp die ze bieden. Hierdoor krijgen ze een gevoel van verantwoordelijkheid en trots. Verder nemen deze jongeren ook sneller deel aan een activiteit dan hun leeftijdsgenoten. Voor hen is dit vaak een uitlaatklep waar ze even kunnen ontsnappen aan de vele stress die ze thuis vaak ervaren (Departement WVG, 2021).

Noden van jonge mantelzorgers

Jongeren hebben nood aan duidelijke, leeftijdwaardige informatie over de aandoening van hun gezinslid, praktische instructies voor zorgsituaties en handvatten voor crisismomenten. Ook blijkt dat lotgenotencontact bijzonder waardevol is, omdat het gevoelens van isolement vermindert en jongeren de kans geeft om ervaringen te delen. Daarnaast wijst onderzoek op het belang van een gezinsgerichte aanpak, waarbij niet alleen de lasten gedeeld worden en open communicatie over de zorgsituatie wordt gestimuleerd, maar ook ouders en broers of zussen betrokken worden om de druk op jongeren te verlichten. Tot slot stellen de auteurs dat meer samenwerking nodig is tussen professionals uit zorg, welzijn en onderwijs, en dat trainingen en screeningsinstrumenten onmisbaar zijn om jonge mantelzorgers vroegtijdig te signaleren (Bus et al., 2020).

Verder wordt er ook benadrukt dat ondersteuning niet enkel op het individu gericht moet zijn, maar op het hele gezin. Scholen spelen hierbij een cruciale rol, omdat leerkrachten vaak onvoldoende zicht hebben op de thuissituatie van leerlingen. Structurele erkenning van jonge mantelzorgers in het beleid en samenwerking tussen onderwijs, zorg en welzijn zijn daarom noodzakelijk (Vanthuyne, Moyson, & Coone, 2015).

Beschermende factoren voor jonge mantelzorgers

Er zijn verschillende dingen die jonge mantelzorgers kunnen helpen om veerkrachtig te blijven. Terwijl veel onderzoeken vooral kijken naar de risico's en problemen, focussen we best op wat kinderen wél kan helpen. Er kwamen vijf belangrijke beschermende factoren naar voren:

1. Informatie: Jonge mantelzorgers hebben behoefte aan uitleg en info over de psychische aandoening die hun ouder heeft, maar ook over de behandeling en mogelijke gevolgen. Hierdoor vermijd je misverstanden, maar helpt het ook schuldgevoelens en angst te verminderen.
2. Gezinsfunctioneren en verbondenheid: Wanneer hierbij een evenwicht is zal de negatieve impact van de psychologische problemen bij ouders verminderen. Dit kan bijvoorbeeld een sterke relatie tussen broer en zus zijn.
3. Coping: als je als kind positieve coping strategieën toepast, zal hij of zij minder emotionele en/of gedragsproblemen ervaren. Zowel primaire als secundaire coping dragen bij aan de veerkracht, maar het effect hiervan hangt wel af van de context.
4. Steun: Steun kan van allerlei mensen komen, zoals vrienden, familie, leerkrachten of hulpverleners. Vooral emotionele steun, zoals luisteren en erkenning, is belangrijk, maar ook praktische hulp of rolmodellen geven kinderen een gevoel van stabiliteit en veiligheid

5. Ouderschap: als ouders warmte tonen, tijd en aandacht besteden aan hun kind en empathie laten zien, helpt dat om depressieve gevoelens en gedragsproblemen te verminderen. De betrokkenheid van de ouder, zoals interesse tonen in het leven van hun kind, is ook belangrijk. Omdat ouders met psychische problemen vaak minder warmte of interesse kunnen tonen, is het dus belangrijk dat ze daar steun bij krijgen.

Niet alle beschermende factoren zijn even goed onderzocht, maar focussen op wat kinderen wél kan helpen kan echt een groot verschil maken (Glenn et al., 2023).

Ondersteuning van kinderen (veerkracht)

Als men ervoor kan zorgen dat de veerkracht van kinderen wordt vergroot, neemt de kans dat ze zelf psychische klachten ontwikkelen af. Kinderen leren op die manier zelf bepaalde handvatten aan om om te gaan met een bijzondere thuissituatie. Effectiever is het echter wanneer hulpverleners actief met de kinderen werken. Nog beter is wanneer ook de ouders hierbij betrokken worden, zodat zij de tips kunnen begrijpen, erover in gesprek kunnen gaan en uiteindelijk zelf de veerkracht van hun kinderen kunnen ondersteunen (Opgroeien, z.d.).

Wat kan men concreet doen om kinderen te ondersteunen? Ten eerste is het belangrijk dat kinderen correcte en leeftijdswaardige informatie krijgen over wat er aan de hand is. Vaak proberen volwassenen hen af te schermen van de situatie, maar juiste informatie kan juist een beschermende factor zijn. Vervolgens moet het kind ruimte krijgen om gevoelens te uiten. KOPP/KOAP-kinderen ervaren vaak moeilijke emoties, die ze bovendien soms niet durven te uiten, bijvoorbeeld omdat ze niet tot last willen zijn of omdat ze voelen dat er een taboe rust op het thema. Het expliciet aanbieden van ruimte voor gevoelens kan hierbij helpen. Ten derde kan het waardevol zijn om het kind een vertrouwenspersoon uit hun omgeving aan te bieden, iemand die extra steun kan bieden. Tot slot is het belangrijk dat kinderen voldoende kansen krijgen om gewoon kind te kunnen zijn, zonder directe zorgverantwoordelijkheden op hun schouders (Opgroeien, z.d.).

Sensibiliseren

Sensibilisering is een centraal thema: zowel scholen, hulpverleners als beleidsmakers moeten zich bewust worden van deze doelgroep. Er wordt aanbevolen om jonge mantelzorgers actief te detecteren, hen te informeren over beschikbare hulp en hen te ondersteunen via aangepaste interventies. Er is een geïntegreerde aanpak nodig, waarbij onderwijs, welzijn en gezondheidszorg samenwerken om deze jongeren beter te begeleiden en te sensibiliseren (Bronselaer et al., 2021).

Het onderzoek van Leu et al. (2020) onderzoekt hoe goed professionals op de hoogte zijn van het bestaan en de noden van jonge mantelzorgers. Er werd een grootschalige online survey uitgevoerd bij meer dan 2.300 professionals uit onderwijs, gezondheidszorg en sociale diensten. De resultaten tonen aan dat minder dan de helft van de respondenten vertrouwd is met de term 'jonge mantelzorger', en dat slechts een derde het thema relevant vindt voor hun werkcontext (Leu et al., 2020).

Opvallend is dat professionals uit de sociale sector het meest geneigd zijn om jonge mantelzorgers te herkennen en te ondersteunen, terwijl onderwijsprofessionals het minst vertrouwd zijn met het concept en zich het minst verantwoordelijk voelen. De mate van herkenning hangt sterk samen met de bekendheid met de terminologie: wie de term kent, is ook sneller geneigd om het probleem te zien en actie te ondernemen (Leu et al., 2020).

De studie pleit voor meer training en sensibilisering van professionals, en voor het ontwikkelen van een gemeenschappelijk begrippenkader. Ook wordt aanbevolen om een nationaal netwerk op te zetten dat organisaties verbindt en expertise bundelt. De onderzoekers benadrukken dat het gebrek aan herkenning en ondersteuning deels voortkomt uit het feit dat jonge mantelzorgers hun zorgrol vaak verborgen houden, uit schaamte of uit angst voor inmenging (Leu et al., 2020).

Gebrek aan familiebetrokkenheid in de zorg

Similes ondersteunt al vijftig jaar familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Medewerker en auteur Griet Frère, die zelf opgroeide met een psychisch kwetsbare ouder, bundelde ervaringen in het boek *Het komt voor in de beste families*. Ze benadrukt dat familie vaak het eerste vangnet is, maar zelf ook kwetsbaar wordt zonder voldoende steun en erkenning. Veel jonge mantelzorgers worden dus niet betrokken bij het ziekteproces van hun ouders of grootouders en dit kan vaak voor problemen zorgen (Frère, 2023).

Volgens Frère blijft het familieperspectief in de geestelijke gezondheidszorg vaak onderbelicht. Hulpverleners bieden tijdelijk hulp, maar naasten zijn blijvend aanwezig. Hun betrokkenheid kan herstel ondersteunen, al lopen ze vaak aan tegen beroepsgeheim, gebrek aan communicatie en taboes rond psychische problemen (Frère, 2023).

Toch groeit de aandacht voor familieparticipatie. Initiatieven als Open Dialogue en de Familie reflex tonen de meerwaarde van samenwerking tussen patiënt, familie en hulpverleners. Frère pleit voor meer openheid, structurele steun en erkenning van familie als mantelzorgers. Zo krijgen zowel patiënten als hun omgeving meer kans op herstel en een draaglijker leven (Frère, 2023).

Ontwikkelingen in beleid en erkenning van mantelzorgers

Het artikel “Aandacht voor ‘die ander’” beschrijft hoe het denken over mantelzorg en het bijbehorende beleid in de loop der tijd is veranderd. Mantelzorg werd lange tijd vooral gezien als iets wat familie, meestal dochters, uit liefde en morele plicht doen voor oudere naasten. In de loop der tijd is echter het besef gegroeid dat mantelzorgers verschillende rollen kunnen hebben — niet alleen oudere kinderen voor zieke ouders, maar ook jongeren, partners of ouders zelf — en dat hun belasting en ondersteuningsbehoefte kan verschillen (Aandacht voor ‘die ander’, z.j.).

Op beleidsniveau zijn er stappen genomen om mantelzorg structureel te erkennen en ondersteunen. Zo is mantelzorgondersteuning opgenomen in thuiszorgvoorzieningen, zijn steunpunten opgericht en is in wetgeving, zoals de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), vastgelegd dat gemeenten mantelzorgers moeten waarderen en ondersteunen (Aandacht voor ‘die ander’, z.j.).

Tegelijkertijd is er kritiek: de concrete invulling van mantelzorgwaardering verschilt sterk tussen gemeenten. Vaak gaat het om symbolische gebaren die mantelzorgers onvoldoende echt ondersteunen. Sommige maatregelen, zoals verlofregelingen voor werknemers, bestaan wel, maar de uitvoering is ongelijk verdeeld en deels onbetaald (Aandacht voor 'die ander', z.j.).

Een andere ontwikkeling is het toenemende besef dat mantelzorg niet alleen bij ouderen voorkomt, maar ook in andere contexten zoals chronische ziekte, verslaving of psychische problematiek. Dit bredere begrip vraagt om beleid dat rekening houdt met de verscheidenheid aan zorgrelaties en de verzwaarde druk die veel mantelzorgers ervaren, vooral wanneer ze daarnaast werk, studie of andere verantwoordelijkheden hebben (Aandacht voor 'die ander', z.j.).

Het artikel pleit voor een meer genuanceerde benadering van mantelzorg. Beleid en ondersteuning moeten afgestemd zijn op de verschillende realiteiten van mantelzorgers, inzicht geven in hun specifieke behoeften, en de last verlichten op manieren die verder gaan dan symbolische erkenning. Samenwerking tussen formele zorg (professionals) en mantelzorgers is hierbij essentieel: belangen, rollen en verantwoordelijkheden moeten expliciet besproken en gedeeld worden om een betere balans te bewaren (Aandacht voor 'die ander', z.j.).

Minderjarige KOPP/KOAP aan het woord

Uit de literatuurstudie blijkt dat minderjarige KOPP/KOAP steeds vaker zelf aan het woord komen in onderzoek, waardoor de onwetendheid rond dat thema langzaam kleiner wordt. Kinderen bevestigen daarbij bekende thema's zoals geheimhouding, mantelzorg en opgenomen verantwoordelijkheden, maar geven tegelijkertijd nieuwe invalshoeken aan en brengen ook andere perspectieven naar voren (Van Bergen, 2021-2022).

Angst voor diagnose en het risicodiscours

Een ander terugkerend thema is de angst van jonge mantelzorgers dat zij later zelf een psychische aandoening of verslaving ontwikkelen. Hoewel dit onderwerp slechts in enkele artikels voorkomt, bevestigt het dat kinderen zowel gericht zijn op het hier en nu als op hun toekomst. Hun ervaringen tonen hoe sterk het dominante risicodiscours hun zelfbeeld beïnvloedt (Vanthuyne, Moyson & Coone, 2015).

Conclusie

Uit deze literatuurstudie blijkt dat KOPP- en KOAP-kinderen opgroeien in een vaak complexe en belastende thuissituatie. Volgens cijfers gaat het in Vlaanderen om ruim 346.000 kinderen, maar het echte aantal ligt waarschijnlijk hoger, omdat veel gezinnen niet in contact staan met hulpverlening of hun problemen niet delen.

Wat opvalt, is dat veel van deze jongeren thuis een groot gevoel van verantwoordelijkheid dragen. Ze nemen vaak zorgtaken over van hun ouders, dit wordt ook wel parentificatie genoemd. Wanneer dat tijdelijk en met erkenning gebeurt, kan het positief zijn, maar als het te lang duurt

of te zwaar wordt, spreken we van destructieve parentificatie, wat kan leiden tot overbelasting en emotionele problemen. Ook sibling care, het zorgen voor jongere broers of zussen, komt vaak voor bij deze gezinnen.

Een belangrijk punt dat in bijna alle onderzoeken terugkomt, is hoe onzichtbaar deze jongeren zijn. Ze praten zelden over hun thuissituatie, uit schaamte, loyaliteit of omdat ze gewoon “normaal” willen zijn. Daardoor blijven ze vaak onder de radar bij leerkrachten en hulpverleners.

De gevolgen van zo’n zorgrol kunnen groot zijn. KOPP- en KOAP-kinderen hebben meer kans op psychische problemen, stress, lagere schoolprestaties en moeilijkheden in sociale relaties. Toch tonen ze tegelijk opvallend veel veerkracht. Veel jongeren geven aan dat ze door hun situatie zelfstandiger, zorgzamer en empathischer zijn geworden. Voor sommigen zorgt de zorgrol zelfs voor hechtere banden binnen het gezin of een sterker verantwoordelijkheidsgevoel.

Uit verschillende onderzoeken komen ook beschermende factoren naar voren die helpen om beter met de situatie om te gaan. Goede informatie over de aandoening van de ouder, emotionele steun van familie of vrienden, een warme band met de ouder en ruimte om eigen gevoelens te uiten blijken erg belangrijk. Wanneer deze steun ontbreekt, wordt de draaglast veel zwaarder.

Tot slot blijkt dat de aandacht voor jonge mantelzorgers nog niet structureel ingebed is in beleid of hulpverlening. Veel ondersteuning komt vooral van lokale initiatieven, terwijl samenwerking tussen onderwijs, zorg en welzijn nog te beperkt is. Daardoor blijven veel KOPP- en KOAP-kinderen onzichtbaar.

Analyse veldonderzoek

De aanpak van het veldonderzoek werd eerder al kort toegelicht, maar ik herhaal ze hier nog even in het kort. We zijn gestart met interviews afnemen van verschillende professionals uit het werkveld. Daarna volgde een groepsgesprek met vier jonge mantelzorgers. Vervolgens namen we nog een individueel interview af met een extra professional, en we sloten het veldonderzoek af met een gesprek met Mauri, zelf een jonge mantelzorger. De volledige interviews zijn terug te vinden in de bijlagen aan het einde van dit document.

Interview CGG Adentro

Uit het interview met Maryline Toch van CGG Adentro blijkt dat veel jongeren die opgroeien in gezinnen met psychische of verslavingsproblemen hun zorgrol niet bewust ervaren. Voor hen is het zorgen voor ‘een evidentie’ en ‘een overlevingsstrategie’. Ze legt de nadruk op het vermijden van labels zoals *een KOPP-kind*, en spreekt liever over ‘jongeren in ongewone thuissituaties’, om hun situatie zonder oordelen te benaderen.

Maryline benadrukt het belang van erkenning en sensibilisering. Jongeren voelen zich pas echt gesteund wanneer ze beseffen dat ze niet alleen zijn. Lotgenotengroepen spelen hierin een cruciale rol: ‘Het sterkste is toch wel dat lotgenoten elkaar erover bezig horen’. Professionals zoals

leerkrachten en CLB-medewerkers hebben volgens haar een belangrijke taak om signalen op te vangen en jongeren door te verwijzen, maar de druk op deze sectoren is groot.

Tot slot wijst Maryline op twee noden. De eerste is de nood aan zichtbaarheid en de tweede is de nood aan het doorbreken van stigma's. Problemen binnen gezinnen blijven vaak verborgen uit schaamte of onbegrip. Ze pleit voor een meer contextuele kijk binnen hulpverlening: 'Bij welke problematiek ook, zijn er altijd naasten die daar invloed van ondervinden.' CGG Adentro wil daarom vooral de 'onzichtbare jongeren' zichtbaar maken en hen laten ervaren dat ze er niet alleen voor staan.

Interview Familieplatform

Uit het interview met Annelies Noels blijkt dat Familieplatform zich inzet om de naasten van psychisch kwetsbare personen te versterken, met bijzondere aandacht voor jonge mantelzorgers (KOPP/KOAP-kinderen). De organisatie werkt niet rechtstreeks met jongeren, maar ondersteunt hulpverleners en scholen met tools en vormingen. Jongeren verkiezen volgens Annelies de term *jonge mantelzorger* boven *KOPP-kind*, omdat die 'meer erkenning en kracht' uitstraalt. Het woord benadrukt wat ze doen, in plaats van enkel wat ze meemaken.

Familieplatform benadrukt het belang van erkenning, mildheid en bewustwording. Scholen spelen een sleutelrol in het herkennen van jonge mantelzorgers, maar leerkrachten hebben daarvoor kennis en vorming nodig. Kleine gebaren zoals begrip tonen, mild omgaan met afwezigheden of even inchecken maken volgens Annelies 'het grootste verschil'. Ze noemt erkenning 'de eerste stap om het taboe te doorbreken', zowel binnen gezinnen als in de samenleving.

Daarnaast wijst Familieplatform op belangrijke noden zoals ruimte om het kind kind te laten zijn, sociale contacten en financiële ondersteuning. Jongeren moeten 'hun leven zo normaal mogelijk kunnen leiden met alles wat er gaande is'. Tegelijk waarschuwt Annelies voor stigmatisering: psychische kwetsbaarheid wordt vaak minder erkend dan een fysieke ziekte. Professionals moeten 'benoemen wat ze zien' in plaats van labels te gebruiken, en focussen op de sterktes van jongeren. Lotgenotencontact, liefst op een laagdrempelige en kindvriendelijke manier, kan hierbij extra steun bieden. Familieplatform wil zo bijdragen aan meer erkenning, zichtbaarheid en veerkracht voor deze vaak 'onzichtbare kinderen'.

Groepsgesprek jonge mantelzorgers

Tijdens het groepsgesprek met vier jongeren tussen 12 en 18 jaar kwam duidelijk naar voren dat lotgenotencontact een grote steun en opluchting biedt. De jongeren hadden zich de praatgroep 'veel erger' voorgesteld, maar ontdekten al snel dat het 'ook wel leuk' is en dat ze 'niet verplicht zijn om iets te zeggen'. De veilige en open sfeer zorgde ervoor dat ze zich begrepen voelden: *'Ik dacht dat het traumadump na traumadump ging zijn, maar het is anders dan ik had verwacht'*. De groep gaf hun herkenning en het gevoel dat ze niet alleen zijn in hun situatie.

Bewustwording en erkenning

Geen van de jongeren kende de term *jonge mantelzorger* voor hun deelname aan ons groepsgesprek. Voor hen voelde zorg dragen voor een ouder ‘gewoon normaal’ aan. Zoals Lena zei *‘Ik zorg voor mijn mama, maar ik doe dat al van toen ik negen of tien jaar was’*. Pas in de praatgroep beseften ze dat er een naam en herkenning een verbonden is. De erkenning dat anderen in gelijkaardige situaties leven, werkte bevrijdend: *‘Ik dacht dat ik alleen was, maar nu weet ik dat er meer mensen zijn zoals ik.’*

Ervaring met hulpverlening

De jongeren verteld dat ze vaak veel verschillende hulpverleners zagen, maar dat de kwaliteit van de ondersteuning sterk afhangt van de persoon. Ze waarderen echtheid en grenzen: *“Soms zeggen ze ‘ik wil er niet over praten’ en vijf minuten later vragen ze het opnieuw. Dan denk ik: mijn antwoord gaat niet veranderen.”* Oprechtheid, oogcontact en luisteren zonder oordeel werden genoemd als een teken van echte steun. Wanneer hulpverleners te veel als ‘professioneel’ overkomen, voelt dat afstandelijk: *‘Sommige doen het gewoon omdat het hun werk is, anderen omdat ze het echt menen. Dat voel je.’*

Noden en drempels

De jongeren benoemden meerdere noden, waaronder tijd voor ontspanning, ruimte om kind te zijn en voldoende financiële middelen. Ze gaven aan dat hobby’s of sociale activiteiten vaak moeilijk haalbaar zijn: *‘Ik heb geen tijd om te dansen, ik moet naar school, therapie en nog andere afspraken.’* Ook financiële beperkingen spelen mee, vooral voor jongeren in instellingen: *‘Er is te weinig budget, wij moeten soms onze eigen kleren of eten betalen van ons zakgeld.’* Op school ervaren ze weinig gerichte steun. Hoewel er begrip is, wachten scholen vaak tot leerlingen zelf hulp vragen. Ze lieten ons wel weten dat ze van school niet per se meer verwachten.

Stigma en veerkracht

De jongeren ervaren regelmatig stigmatisering en vooroordelen. Liam vertelde ons dat mensen vaak verkeerde aannames doen over zijn vader met een psychische aandoening: *‘Veel mensen denken dat hij niets doet, maar dat klopt helemaal niet.’* Ondanks deze moeilijkheden tonen de jongeren opvallende veerkracht en maturiteit. Zoals Lena zei: *‘Ik vind het niet leuk wat ik heb meegemaakt, maar ook wel, want anders was ik niet de persoon die ik nu ben.’*

Het groepsgesprek toont een groep jongeren die ondanks zware verantwoordelijkheden krachtig, empathisch en zelfbewust zijn. Hun grootste noden zijn erkenning, begrip, veilige ruimte en praktische steun. Lotgenotengroepen blijken een onmisbare schakel in hun welzijn, omdat ze hen leren dat ze niet alleen zijn. Zoals één deelnemer het mooi samenvatte:

‘Het is fijn om te weten dat er meer mensen zijn die hetzelfde meemaken. Dat helpt echt.’

Interview Samana

Uit het gesprek met Evelyn Geerdens blijkt dat Samana zich inzet voor mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers, met bijzondere aandacht voor jonge mantelzorgers. De organisatie merkt dat deze groep ‘vaak vergeten werd’ en daarom startte ze het scholenproject, waarbij

scholen begeleid worden om jonge mantelzorgers te herkennen en te ondersteunen. Via vragenlijsten, sensibilisering en individuele aanpassingen probeert Samana jongeren beter te bereiken, al blijft dat 'nog altijd moeilijk'.

Veel jongeren beseffen niet dat ze mantelzorger zijn tot iemand het benoemt, dan volgt vaak een 'aha-momentje' en zoeken ze sneller hulp. Erkenning is hierbij essentieel, zeker in de zorgsector waar jongeren 'vaak helemaal genegeerd worden'. Samana benadrukt dat steun niet altijd groots moet zijn: begrip, mildheid en flexibiliteit maken het verschil. Kleine gebaren, zoals een leerkracht die zegt *'we zoeken samen een oplossing'* in plaats van te oordelen, kunnen een groot effect hebben.

Toch blijven er uitdagingen. Jongeren vallen vaak buiten bestaande regelingen, zoals het mantelzorgstatuut, en ervaren drempels om hulp te vragen of hobby's te combineren met hun zorgtaken. Stigma en onbegrip versterken dit: 'Ze willen niet anders behandeld worden of medelijden krijgen.' Samana probeert dit te doorbreken via scholen, campagnes en lotgenotencontact. Hun droom is duidelijk: *'Dat er lotgenotengroepjes bestaan over heel Vlaanderen en dat we alle scholen bereiken.'*

Interview Mauri (jonge mantelzorger)

We hebben dit interview afgenomen vanuit het perspectief van toen Mauri minderjarig was. Mauri is vandaag 23 jaar en kijkt terug op haar ervaring als jonge mantelzorger. Tijdens haar tienerjaren voelde het zorgen voor haar broer vanzelfsprekend aan, iets wat gewoon bij het gezinsleven hoorde. Omdat ze een introvert persoon is en na school meestal thuis werd verwacht, had ze weinig ruimte voor sociale contacten. Vrienden uitnodigen was moeilijk, wat het onderhouden van vriendschappen bemoeilijkte. Sommige vrienden wisten via sociale media van haar zorgtaken, anderen niet. Ze vond het jammer dat er weinig over werd gepraat, maar waardeerde tegelijk dat haar school en thuissituatie gescheiden bleven. Mauri benadrukt dat veel jongeren pas later beseffen dat ze mantelzorger zijn, en dat niet enkel het besef, maar vooral de kennis van waar ze terechtkunnen voor steun, het verschil maakt.

Tijdens haar schooltijd merkte Mauri dat leerkrachten in de lagere school beter op de hoogte waren van haar thuissituatie dan in het middelbaar. Ze voelde zich soms bekeken of verkeerd begrepen, bijvoorbeeld wanneer ze als asociaal werd gezien omdat ze vrienden niet kon uitnodigen. Toch ervaarde ze weinig expliciete negatieve reacties. Ze kreeg vooral steun van haar ouders en familie, al vond ze dat mentale ondersteuning altijd welkom is, ongeacht de zwaarte van de zorgsituatie. De ontdekking van de term mantelzorger gaf haar erkenning en hielp haar omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Dat besef leidde tot gesprekken binnen het gezin, waarin ze leerde haar grenzen beter aan te geven en aandacht te hebben voor zelfzorg.

Mauri ontdekte later de kracht van lotgenotencontact, onder meer via organisaties zoals ZoJong, waar gesprekken gecombineerd worden met speelse activiteiten. Zulke initiatieven helpen jongeren om herkenning te vinden en op een luchtige manier met hun situatie om te gaan. Ze pleit ervoor mantelzorg niet enkel in een zwaar of triest licht te plaatsen, maar ook de positieve

kanten aan het verhaal te tonen. Volgens haar kunnen professionals, zoals leerkrachten en huisartsen, een groot verschil maken door mantelzorgers actief te bevragen en te informeren over hulpkanalen. Brochures, doorverwijzingen en een toegankelijke toolbox kunnen daarbij helpen. Tot slot benadrukt ze het belang van een open, drempelverlagende omgeving waar jongeren over hun zorgtaken kunnen praten en erkenning vinden, telkens op hun eigen tempo.

Algemene conclusie

Uit alle gesprekken komt een duidelijk en consistent beeld naar voren: jonge mantelzorgers vormen een vaak onzichtbare, maar bijzonder veerkrachtige groep. Voor veel jongeren voelt het zorgen voor een ouder, broer of zus vanzelfsprekend aan. Ze benoemen hun zorgtaken niet als 'mantelzorg', maar als iets wat gewoon bij hun gezin hoort. Pas wanneer iemand het benoemt of wanneer ze in contact komen met lotgenoten, ontstaat bewustwording en erkenning. Dat besef is vaak een eerste stap naar steun, maar tegelijk blijkt dat veel jongeren pas laat of toevallig met hulpverlening in aanraking komen.

Erkenning, zichtbaarheid en sensibilisering

Alle respondenten benadrukken dat erkenning essentieel is. Zowel in de samenleving, op school als binnen hulpverlening. Jongeren voelen zich pas echt gesteund wanneer ze ervaren dat ze niet alleen zijn en dat hun situatie wordt gezien zonder oordeel. Termen zoals *jonge mantelzorger* worden door jongeren als positief ervaren, omdat ze hun kracht en inzet benadrukken in plaats van hun kwetsbaarheid. Zichtbaarheid blijft echt een grote uitdaging: veel gezinnen verbergen hun situatie uit schaamte of onbegrip, waardoor problemen onopgemerkt blijven. Organisaties als CGG Adentro, Familieplatform en Samana pleiten daarom voor meer sensibilisering, vorming voor professionals en een contextuele benadering waarin ook de omgeving van de zorgbehoevende wordt meegenomen.

Rol van professionals en lotgenotencontact

Professionals zoals leerkrachten, CLB-medewerkers, huisartsen en hulpverleners hebben een cruciale, maar vaak onderbelichte rol. Kleine gebaren van begrip, mildheid en flexibiliteit maken volgens alle betrokkenen een groot verschil. Scholen worden gezien als een belangrijke vindplaats, maar missen vaak kennis of tijd om jongeren actief te ondersteunen. Er is nood aan toegankelijke tools, vorming en duidelijke doorverwijzing. Tegelijk blijkt dat lotgenotencontact een unieke kracht heeft: jongeren ervaren er herkenning, verbondenheid en opluchting. In praatgroepen of via speelse activiteiten leren ze dat ze niet alleen zijn en dat praten helpt.

Belang van ruimte, veerkracht en toekomstgerichtheid

De verhalen tonen dat jonge mantelzorgers nood hebben aan ruimte om kind te zijn, ontspanning te vinden en sociale contacten te onderhouden. Ik Financiële drempels en tijdsdruk bemoeilijken dat vaak. Toch tonen de jongeren opmerkelijke veerkracht en maturiteit. Ze willen niet als slachtoffer worden gezien, maar vragen begrip en mogelijkheden om hun leven 'zo normaal mogelijk' te leiden. Organisaties dromen van een toekomst waarin mantelzorg structureel zichtbaar is in scholen, zorg en beleid. Met lotgenotengroepen over heel Vlaanderen en een samenleving die jonge mantelzorgers niet vergeet, maar actief erkent, ondersteunt en versterkt.

Analyse enquête

De analyse van deze enquête is gebaseerd op 33 van de 249 deelnemers, die deel hebben genomen aan de enquête. Dit waren 33 deelnemers die “ja” hebben aangeduid op de vraag “Ben/Was jij een jonge mantelzorger?”.

Leeftijd

De leeftijden van de jongeren, die deze enquête invulden, liggen voornamelijk tussen de 14 en 18. Er zijn ook enkele 12-jarigen en 18+’ers die hem ingevuld hebben. De 18+’ers gaven ook toe dat ze op 16/17 een jonge mantelzorger waren.

Noden

Op de vraag “Op een schaal van 1-10, hoeveel impact hebben je zorgtaken op je schoolleven?” het gemiddelde 5,3. Men ervaarde dus een impact op hun schoolleven. Hierbij werd toegevoegd dat ze bijvoorbeeld niet genoeg tijd hebben om voor school te werken. Bij de 18+’ers ligt het gemiddelde hoger, namelijk 6. Zij ervoeren dus een grotere impact op hun schoolleven.

Op de vraag “Op een schaal van 1-10, hoeveel impact hebben je zorgtaken op je vrije tijd? (hobby's, sociaal leven, vrienden..)?” Hier was het gemiddelde 5,6. Men ervaart een impact op hun vrije tijd, maar in vergelijking met het schoolleven is die impact wel wat minder. Bij de 18+’ers is het gemiddelde hier 6. We merken dus ook bij hen dat hun zorgrol een invloed heeft.

De resultaten tonen aan dat hun zorgrol een matige invloed heeft op hun schoolleven en vrije tijd. De zorgtaken hebben dus een merkbare, maar geen enorme impact op hun schoolleven of vrije tijd.

Stigmatisering

Op de vraag “In welke mate heb je ooit het gevoel gehad dat mensen je anders behandelden door je zorgrol thuis?”. Het gemiddelde op deze vraag is een 3,5. Zo voegde iemand eraan toe dat ze vond dat mensen helpen ervoor zorgde dat ze vriendelijker waren. Bij de 18+’ers waren de meningen verdeeld. 4 personen geven aan dat ze niet dat gevoel hebben terwijl 4 andere aangeven dat ze toch wel een beetje dat gevoel hebben. Zo vertelde iemand dat de omgeving er weinig aandacht voor had of weinig begrip hadden.

Bij de vraag “Zijn er momenten geweest waarop je je zorgen of thuissituatie hebt verzwegen uit angst voor oordeel?”, zagen we dat meer dan de helft (8 ja/ 6 nee) van de jongeren op een moment hun zorgen of thuissituatie verzwegen heeft uit angst voor oordeel. Dit wijst erop dat angst dus een rol speelt bij het delen van zorgen, wat terughoudendheid teweegbrengt. Zo voegde ze toe dat ze zich vaak afsluiten van hun omgeving en hun gevoelens opkroppen. Bij de 18+’ers is dit het omgekeerde. Minder dan de helft (2 nee/ 5 ja) gaf hier aan hun situatie of zorgen niet verzwegen te hebben uit angst voor oordeel. Zo vertelde er iemand dat die het niet lastig vond om te verbergen, maar ze niet woude dat mensen een oordeel velden zonder dat ze

een goed besef hadden van de situatie. De andere groep hield het wel voor zich en voelde zich vaak alleen en wouden vaak anderen niet lastigvallen met de situatie.

Ondanks de beleving, zijn er ook verschillende stigma's waar deze jongeren mee te maken krijgen. Voorbeelden hiervan is dat een situatie waar er een alcoholverslaving aanwezig is vaak negatief ervaren wordt. Iemand anders gaf ook aan dat er naar de ouders wordt gekeken als iemand die niets meer doet terwijl dat niet waar.

Sensibiliseren

We zien aan de resultaten dat jongeren vaak gesensibiliseerd worden op school of door hun directe netwerk. Zo wisten ze het pas nadat ze er les over kregen of wanneer ze de erkenning van familie of vrienden kregen. Ook zijn er enkele bij wie het besef vanzelf kwam.

Toen we vroegen "Stel dat je een campagne mocht maken voor jonge mantelzorgers: wat zou jij daarin zeker willen vertellen of tonen?" kwamen er verschillende punten naar boven. Zo willen ze meegeven dat zo een zorgrol opnemen mentaal zwaar is en dat het een invloed heeft op jou als persoon. Ook dat het niet jouw taak is om voor anderen te zorgen als je een kind bent en dat het belangrijk is om voor jezelf te zorgen. Iemand gaf ook aan dat het iets is waarin je wordt meegesleurd wordt en dat het bijna geen keuze is. Tenslotte dat het oké om het er moeilijk mee te hebben en dat je geluk mag halen uit het feit dat je mensen helpt en iets goed doet.

Bewustzijn

De meerderheid geeft aan dat er niet echt iets veranderd is sinds ze zich bewust zijn van hun rol als jonge mantelzorger. Zo geven er ook veel toe dat het hun ook niet echt veel helpt om er bewust van te zijn. Toch zijn er enkelen die vinden dat het bewust zijn van hun rol toch kan helpen. Zo kunnen ze met andere mantelzorgers praten of kunnen ze er zijn voor anderen. Iemand gaf wel aan dat door te weten dat ze jonge mantelzorger zijn, ze daardoor makkelijker hulp kunnen zoeken.

Lotgenoten

De meerderheid (19 nee/ 6 ja) geeft aan geen contact te hebben met lotgenoten. Bij de 18+'ers is dit ook het geval (6 nee/ 2 ja). De jongeren die aangeven wel contact te hebben, vonden dat dit wel een meerwaarde was. Zo kan het helpen om een oplossing te vinden op een probleem, waar iemand mee zit.

Zo gaf de meerderheid bij beide groepen ook aan dat ze makkelijker zaken delen in zo'n groep dan met anderen buiten de groep. Hier werd er verder geen toelichting bij gegeven.

Erkenning

Op de vraag "Zijn er momenten geweest dat je het gevoel had dat mensen niet begrepen wat jij doet of meemaakt thuis?" was het voornaamste antwoord soms. Ook waren er meerdere "altijd". Dit toont aan dat deze jongeren zich niet begrepen voelen en dat er weinig begrip is voor hun

situatie. Bij de 18+ waren de resultaten gelijkaardig. Ook zij voelde zich vaak niet begrepen. Ze gaven aan dat zowel anderen vrienden als volwassen niet altijd de situatie evengoed snappen.

Toen we vragen naar wat hun kan helpen om zich meer begrepen te voelen, gaf de meerderheid aan geen idee te hebben of niets nodig te hebben. Toch waren er enkelen die een andere suggestie gaven. Zo zou het aangenaam zijn moesten mensen beseffen wat ze eigenlijk allemaal doen voor de andere persoon. Ook dat mensen meer hun best moeten doen om de situatie te kunnen begrijpen. Daarnaast hebben ook 2 personen aangegeven dat begrip en informatie vanuit school ook een meerwaarde zou kunnen zijn.

Betrekking door professionals

Toen we de vraag stelden “Heb je het gevoel dat je voldoende wordt betrokken bij het ziekteproces van de persoon voor wie je zorgt?”, gaven de meeste aan vaak wel betrokken te worden. Dit komt wat als een verrassing aangezien we uit onze data-analyse juist het omgekeerde zagen. Toch zijn er enkelen die vinden niet genoeg betrokken te worden.

Ondersteuning

Bij de vraag “Krijg jij op dit moment hulp of ondersteuning omdat je mantelzorger bent?” kwam het antwoord deels en onvoldoende het meeste voor. Redenen die hiervoor gegeven werden waren dat het niet nodig was of omdat de meeste er niet van weten. De resultaten bij de 18+’ers komen hier mee overeen. Hier bevestigden ze allemaal geen hulp of ondersteuning gekregen te hebben.

Als we dan vroegen wat hun rol als mantelzorger gemakkelijker zou kunnen maken, werd er aangegeven dat meer begrip, meer hulp en meer steun zou kunnen helpen. Sommige gaven dat ze nood ervaarde op vlak van huishouden terwijl er ook iemand aangaf dat hulp op mentaal vlak ook een meerwaarde zou kunnen zijn. Hulp op beide aspecten zou ervoor kunnen zorgen dat een last van hun schouders valt.

Bij de vraag of ze nog iets wouden meedelen kwam naar voor dat zij soms de dupe zijn van hun situatie thuis.

3. Prototype: eind-fase

“Hoe kunnen we”- vraag

In onze eerste tussentijdse presentatie hadden we zeven 'hoe kunnen we'-vragen opgesteld, deze gingen als volgt:

1. *Hoe kunnen we jongeren die zich niet herkennen in het label ‘mantelzorger’ of die onder de radar blijven, beter bereiken en erkennen, zodat zij toegang krijgen tot passende ondersteuning en zich gezien voelen in hun zorgrol?*

Uit de literatuur blijkt dat jonge mantelzorgers zichzelf vaak niet herkennen als mantelzorger en daardoor onzichtbaar blijven. Ze normaliseren hun zorgrol en vermijden het delen van hun situatie uit angst om anders behandeld te worden. Uit interviews blijkt dat labels afschrikken, zorg voor velen een evidentie is, en dat er sprake is van een sterk gevoel van ‘gezinsgeheim’ (Vanthuyne, Moyson, & Coone, 2021).

2. *Hoe kunnen we de erkenning voor jonge mantelzorgers vergroten, zodat zij zich gewaardeerd en gesteund voelen in hun zorgrol?*

De literatuur toont dat hulpverleningsvoorzieningen vaak niet registreren of patiënten kinderen hebben, waardoor die kinderen zelden actieve ondersteuning krijgen (Van Bergen, 2021). Ook op school is er weinig erkenning, wat een negatieve invloed heeft op hun prestaties (Woej, 2021). In de interviews kwam naar voren dat ‘voelsprietten’, ‘informatie krijgen’ en ‘contextueel denken inzetten in de hulpverlening’ belangrijk zijn.

3. *Hoe kunnen we het taboe rond ‘jonge mantelzorger zijn’ doorbreken, zodat jongeren zich vrij voelen om hun ervaringen te delen en hulp te zoeken?*

Volgens de literatuur praten jongeren niet over hun situatie uit angst voor stigmatisering of om anders behandeld te worden. In de interviews kwamen thema’s naar voren als angst om anders behandeld te worden, schaamte, en verhalen van overbelasting en moeilijke thuissituaties (Welwijs, 2019).

4. *Hoe kunnen we de druk van de combinatie van zorg, school en sociaal leven verminderen, zodat jonge mantelzorgers meer rust, balans en ontwikkelingskansen ervaren?*

De literatuur beschrijft dat jonge mantelzorgers vaak stress, vermoeidheid en isolatie ervaren. De combinatie van zorg en school is moeilijk en beïnvloedt hun prestaties (Woej, 2021). In de interviews werd gesproken over de nood aan eigen keuzes en hobby’s, financiële druk die het sociale leven beperkt, en school als een mogelijke vorm van ontsnapping.

5. *Hoe kunnen we lotgenotencontact promoten, zodat jonge mantelzorgers zich minder alleen voelen en steun vinden bij anderen in een vergelijkbare situatie?*

Uit de literatuur blijkt dat lotgenotencontact isolement vermindert (Erpelinck et al, 2020). De interviews benadrukken dat het waardevol is voor erkenning, het delen van ervaringen en van elkaar leren. Lotgenotencontact wordt als betekenisvoller ervaren dan theoretische hulp, al twijfelen sommigen of hun situatie ernstig genoeg is om eraan deel te nemen.

6. *Hoe kunnen we het bewustzijn over mantelzorg vergroten bij jongeren, zodat zij zichzelf herkennen als mantelzorger en weten waar ze terecht kunnen voor hulp en ondersteuning?*

De literatuur wijst op de geheimhouding die vaak rond mantelzorg hangt (Van Bergen, 2021-2022). Uit de interviews blijkt dat de term 'mantelzorger' soms net helpt om hulp op gang te brengen, terwijl anderen aangeven dat ze het gewoon vinden om zorgtaken op te nemen.

7. *Hoe kunnen we een balans vinden tussen draaglast en veerkracht bij jonge mantelzorgers, zodat zij hun zorgervaringen kunnen inzetten als krachtbron zonder overbelast te raken?*

De literatuur benadrukt dat beleid meer moet inzetten op ondersteuning en het vergroten van veerkracht. Zowel in literatuur als interviews wordt het thema parentificatie genoemd als belangrijk aandachtspunt (Erpelinck et al, 2020; Departement opgroeien, 2024).

Dit zijn enorm veel vragen om uit te werken tot één ontwerp, als volgt beslist en we om deze vragen te clusteren tot drie nieuwe 'hoe kunnen we'- vragen:

1. **Hoe kunnen we jongeren die bewust of onbewust zorgen voor een naaste beter bereiken, herkennen en waarderen, zodat zij zich gezien voelen in hun zorgrol, taboes kunnen doorbreken en weten waar ze terecht kunnen voor steun en ondersteuning?**

Wanneer dit lukt, worden meer jongeren tijdig herkend als mantelzorger en krijgen zij passende ondersteuning. Het is nodig om taboe en de schaamte rondom mantelzorg verminderen, waardoor openheid toeneemt. Onderwijs- en zorginstellingen kunnen beter inspelen op de behoeften van jonge mantelzorgers. Jongeren voelen zich hierdoor gezien, erkend en gewaardeerd. Ze ervaren minder eenzaamheid en meer begrip vanuit hun omgeving en durven eerder hulp te vragen, wat hun welzijn en schoolprestaties ten goede komt.

2. **Hoe kunnen we jonge mantelzorgers beter ondersteunen zodat zij meer rust, balans en ontwikkelingskansen ervaren?**

Door hen effectief te ondersteunen neemt overbelasting en stress af. Dit vergroot de kans op een succesvolle schoolloopbaan en persoonlijke ontwikkeling, en bevordert een betere samenwerking tussen hulpverlening, school en gezin. Jongeren ervaren hierdoor

meer rust, tijd voor zichzelf en ruimte voor sociale activiteiten. Ze ontwikkelen veerkracht, zelfvertrouwen en vaardigheden om grenzen aan te geven, terwijl hun zorgsituatie minder negatieve invloed heeft op hun toekomstperspectief.

3. Hoe kunnen we een balans vinden tussen draaglast en veerkracht bij jonge mantelzorgers, zodat zij hun zorgervaringen kunnen inzetten als krachtbron zonder overbelast te raken?

Door bewustwording te creëren over het belang van balans en zelfzorg, kunnen programma's worden ontwikkeld die veerkracht en persoonlijke groei stimuleren. Dit draagt bij aan een positievere beeldvorming van jonge mantelzorgers in de samenleving. Jongeren leren hun zorgervaringen te zien als waardevolle levenslessen. Ze ontwikkelen belangrijke vaardigheden zoals empathie, verantwoordelijkheid en doorzettingsvermogen, en blijven mentaal sterker en gezonder, wat hun toekomstige kansen vergroot.

Nu is de vraag enkel nog, hoe gaan wij dit realiseren? Daarvoor hebben wij een ontwerpplan gemaakt.

Ontwerpplan

Ontwerpuiting

Uit al onze "hoe kunnen we"- vragen hebben we uiteindelijk 1 vraag uitgekozen om verder mee aan de slag te gaan.

Hoe kunnen we jongeren die (bewust of onbewust) zorgen voor een naaste beter bereiken, herkennen en waarderen, zodat zij zich gezien voelen in hun zorgrol, taboes kunnen doorbreken en weten waar ze terecht kunnen voor steun en ondersteuning?

We werken met ontwerpeisen om tot ons ontwerpplan te komen.

De doelgroep hebben we gehaald vanuit onze casusinbrenger, dit zijn jongeren van 12-18 jaar. Daarnaast hebben we uit het gesprek ook gehaald dat ons eindproduct op lokaal niveau moet zijn, voor ons is dit Stad Gent. We willen werken via scholen omdat we via de literatuur merken dat leerkrachten hier te weinig inzichten over hebben, het is onbekend terrein voor hen. Er wordt wel gemerkt dat leerkrachten een grote rol hierbij hebben en zeker de zorg situatie kunnen herkennen (Zorg, z.d.), (Untas et al., 2022) & (Verschuere et al., 2010).

Het is belangrijk dat het product herhaalbaar is, dit is belangrijk voor de duurzaamheid. Uit ons veldonderzoeken bij de jongeren hebben we gemerkt dat er heel weinig kennis is over de term mantelzorger en de definitie, het leek ons van groot belang om iets te maken dat herhaalbaar is, zodat meer mensen kennis erover doen en dat het bespreekbaar blijft.

Toelichting prototype

Als prototype hebben wij het idee om een tentoonstelling te organiseren onder de naam 'Onzichtbare helden'. Ons concept is dat we de verhalen van jonge mantelzorgers zichtbaar maken op een interactieve manier. Indien mogelijk zou dit idee door Stad Gent of andere partners kunnen georganiseerd worden.

Hoe zien we dat concreet voor ons? We zouden doorheen de voorstelling met de foto's een zwart-wit kleurschema volgen, die dan doorheen de tentoonstelling kleurrijk wordt. Zo willen we op een subtiele manier aangeven dat het niet enkel negatief is, maar dat er ook positieve aspecten zijn aan de rol van jonge mantelzorger. We zouden daarnaast graag werken met jonge mantelzorgers die hun verhaal komen vertellen ter plekke, maar ook willen we werken met getuigenissen bij de foto's. Bovendien zouden we ook graag interactieve aspecten doorheen de tentoonstelling willen integreren. Daarbij denken we aan workshops, informatieve spellen, een shortfilm, een gesprekswaaier Hieraan zouden we een praatgroep/praatgroepen koppelen met telkens een professional/ervaringsdeskundige die het gesprek kan leiden.

We zien het als een jaarlijkse pop-upcampagne die naast de week van de jonge mantelzorger ook nog eens licht schijnt op het thema. Daarom lijkt het ons interessant om dit de twee weken voor de paasvakantie te doen, zodanig dat wanneer het vakantie is de jongeren met deze erkenning aan de slag kunnen en eventuele hulp/ondersteuning kunnen zoeken. Deze tentoonstelling zou georganiseerd worden in Gent. Scholen doorheen Vlaanderen kunnen zich hiervoor inschrijven en er een daguitstap van maken. Dit past dan in het kader van het psychosociaal welzijn in het decreet van de leerlingbegeleiding.

Ons doel is het creëren van zichtbaarheid, een groter bereik, zorgen voor waardering en het doorbreken van taboes. We hopen ook jongeren op deze manier te tonen/mee te geven waar ze steun en ondersteuning kunnen vinden. Om het visueel duidelijker te maken hoe wij ons deze tentoonstelling inbeelden, maken wij een maquette zodat er een idee van aanpak is.

Naast de tentoonstelling hadden we, als volgende stap na de erkenning, het idee om een toolbox te ontwikkelen. In deze toolbox zit een signaleringskit wat een draaiboek is met doorverwijzingen naar organisaties en andere hulpverlening, zoals huisartspraktijken, psychologen. Deze zouden we dan graag verdelen over de middelbare scholen. Naast de signaleringskit zouden er ook gespreksvaardigheden inzitten, zoals een gesprekswaaier, gesprekskaarten, Deze box kan leerkrachten/begeleiders helpen om in gesprek te gaan met jonge mantelzorgers en deze op een correcte manier door te verwijzen naar passende ondersteuning.

Voor ons ontwerp is het belangrijk dat het gericht is op de doelgroep 12-18 jaar. Daarom gaan we ons vooral richten op middelbare scholen aangezien onze doelgroep daar aanwezig is. Het is ook haalbaar om alle scholen in Gent te bereiken en de tentoonstelling op lokaal niveau te organiseren. De tentoonstelling kan ook perfect in een andere provincie plaatsvinden en is dus heel herhaalbaar. Daarnaast kan de toolbox op meerdere manieren ingezet worden.

Ruimte: Fototentoonstelling

De eerste ruimte bestaat uit een gebogen wand, die symbool staat voor de binnen- en buitenkant van jonge mantelzorg. Aan de buitenzijde tonen zwart-witfoto's de zwaarte van het zorgen: ze maken zichtbaar welke lasten jongeren dragen en dat jonge mantelzorg van alle tijden is. Aan de binnenzijde gebruiken we foto's in kleur, die de positieve kanten en de veerkracht van deze jongeren laten zien. Op die manier willen we tonen dat mantelzorg niet enkel moeilijk of zwaar hoeft te zijn, maar dat het ook kan leiden tot groei, verbondenheid en kracht. In deze ruimte worden ook persoonlijke getuigenissen en foto's van de jongere zelf verwerkt, om het thema dichterbij het publiek te brengen.

Ruimte: Kortfilm

De tweede ruimte draait rond een kortfilm die wordt afgespeeld via een projector, met stoelen of banken waar bezoekers rustig kunnen kijken. Wij raden daarvoor de kortfilm *"Ship in the Sand"* van Marble Sounds aan, een film die op een gevoelige manier toont hoe een kind opgroeit met een psychisch kwetsbare ouder. De kortfilm illustreert wat veel jonge mantelzorgers ervaren: het gevoel meegetrokken te worden in de zorgsituatie en tegelijk onzichtbaar te blijven. In de literatuur wordt dat vaak omschreven als het spanningsveld tussen kwetsbaarheid en kracht. Met de film willen we niet alleen informeren, maar ook raken: jongeren zijn visueel ingesteld en beelden blijven vaak beter hangen dan tekst. De film biedt zo een ingang om het thema op een dieper en menselijker niveau te begrijpen.

Ruimte: Workshops

Omdat de tentoonstelling en de kortfilm sterke emoties kunnen oproepen, voorzien we een plek waar jongeren die gevoelens op hun eigen tempo kunnen verwerken. In de workshop kunnen ze op een creatieve manier aan de slag, bijvoorbeeld door een kaars of totebag te beschilderen. Terwijl ze bezig zijn, kunnen er vanzelf gesprekken ontstaan over wat ze gezien of gevoeld hebben. Zo'n creatieve activiteit verlaagt de drempel om te praten, maar verplicht niemand om iets te delen. Een vrijwilliger is aanwezig om te helpen bij praktische vragen en om een veilige sfeer te garanderen.

Ruimte: "What's your story"

In de laatste ruimte komt het interactieve luik terug via de *"What's your story"*-muur. Bezoekers kunnen hier hun eigen ervaringen delen door iets op te schrijven, te krijten of een post-it op te hangen. Zo willen we een plek creëren waar mensen zich kunnen herkennen in elkaars verhalen en waar duidelijk wordt dat jonge mantelzorg vaker voorkomt dan gedacht. Ook voor bezoekers die zelf geen jonge mantelzorger zijn, kan dit een moment van bewustwording zijn.

Bij de muur plaatsen we een tafel met folders en affiches van verschillende organisaties, zodat mensen die zich herkennen in de verhalen meteen weten waar ze terecht kunnen. Daarnaast is er de mogelijkheid voor scholen en leerkrachten om zicht in te schrijven voor een toekomstige toolbox met praktische materialen. In deze toolbox willen we onder meer een signaleringskit, gesprekskaarten en een overzicht van hulporganisaties opnemen. Zo kunnen leerkrachten beter inspelen op de noden van jonge mantelzorgers en weten ze sneller waar ze hulp kunnen vinden.

4. Testplan

Feedback

Tijdens het verloop van ons project hebben wij op verschillende momenten feedback ontvangen over ons proces. Deze feedback bestond uit zowel positieve elementen als uit kritische aandachtspunten. Het verwerken van deze feedback is een essentieel onderdeel van ons proces, aangezien het ons in staat stelde om het project bij te sturen en te streven naar een zo kwalitatief en doelgericht mogelijk eindresultaat. Waar mogelijk hebben wij onze aanpak aangepast op basis van de ontvangen opmerkingen.

Onderstaande punten vormden de belangrijkste feedback waarop wij actief hebben nagedacht en mee aan de slag zijn gegaan:

- Het duidelijk toelichten van de term afhankelijkheidsproblematiek binnen onze context. Het is niet voor iedereen duidelijk wat dit inhoudt en we vinden het belangrijk dat iedereen mee is met wat het exact inhoudt.
- Het plannen van de tentoonstelling in de periode voorafgaand aan een vakantie, niet in de week van de jonge mantelzorger. Op deze manier wordt er op meerdere momenten aan gedacht wat jonge mantelzorg is. Door het te plaatsen voor een vakantie kunnen jongeren die zorgen in hun vakantie weten waar ze op die momenten terecht kunnen.
- Nadenken over hoe wij scholen kunnen overtuigen om deel te nemen aan de tentoonstelling. We zijn er ons bewust van dat we hier nog wat denkwerk rond moeten doen, maar dit is nog niet iets waar we aan uit zijn hoe we dit willen aanpakken. Toch vinden we het belangrijk om te vermelden omdat we deze feedback als nuttig ervaren.

Voor ons waren dit de feedback punten waar we het meest mee aan de slag zijn gegaan. Deze feedback vermijdt dat we in een tunnelvisie komen, maar dat we realistisch blijven om ons project tot een goed einde te brengen.

Aanbeveling

Tijdens de testfase hebben we waardevolle feedback verzameld. Deze feedback werd dan de basis van onze aanbeveling, namelijk een mobiele versie van onze tentoonstelling. De mobiele versie maakt het mogelijk om de tentoonstelling de scholen te brengen, in plaats van dat scholen een daguitstap moeten organiseren. Uit interviews met professionals en leerkrachten blijkt dat dit een grote meerwaarde zou zijn, aangezien het leerplan al redelijk vol zit en een daguitstap niet altijd haalbaar is.

In de mobiele versies willen we de verschillende ruimtes van de tentoonstelling behouden, maar aanpassen zodat deze op verplaatsing mogelijk zijn. De fototentoonstelling kan aangepast worden naar een reeks foto's die wordt meegegeven. Deze kunnen in het klaslokaal opgehangen worden om zo een gelijkaardig effect te creëren. Voor de kortfilm kunnen we suggesties geven van video's die kunnen afgespeeld worden, naast de kortfilm die wij aanraden. Deze kunnen in het lokaal geprojecteerd worden, met de aanbeveling om jongeren nadien de kans te geven om hierover in gesprek te gaan. We kregen namelijk als feedback dat de film gevoelig kan zijn, waardoor een nabespreking belangrijk is.

Ook de workshops blijven een belangrijk en waardevol onderdeel. In het prototype zouden jongeren totebags of kaarsen versieren. Voor de mobiele versie zouden we materialen voorzien zoals totebags en kaarsen, maar scholen kunnen ook zelf een creatieve invulling bedenken. Ten slotten willen we de “What’s your story”-muur behouden, waar jonge mantelzorgers hun verhaal kunnen delen. In de mobiele versie doen we dit met post-its en voorbeelden van getuigenissen van jonge mantelzorgers, om zo de drempel te verlagen en jongeren het gevoel te geven dat ze gezien worden. Naast de post-its voorzien we flyers en posters van organisaties zoals Familieplatform en Samana, zodat jongeren weten waar ze terecht kunnen voor ondersteuning en hulp.

Een mobiele versie van onze tentoonstelling is niet alleen praktischer, maar ook duurzamer. Het kan doorheen het jaar op verschillende locaties ingezet worden, wat met ons huidige prototype niet mogelijk is. Op deze manier verlagen we de drempel voor de jongeren, vergroten we het bereik en zorgen we voor een leerrijke ervaring.

5. Bijlagen

Interview CGG Adentro

De geïnterviewde: Maryline Toch

Organisatie: Centrum geestelijke gezondheidszorg Adentro

Informatie over de organisatie: Algemeen bieden zij ambulante zorg voor mensen die met een psychische problematiek en/of een verslavingsproblematiek zitten. Ook zijn er nog mensen binnen de organisatie met suïcidepreventie en specifiek sociale vaardigheden bezig. Verder is er nog een klein preventieluik waar Maryline werkzaam in is, namelijk rond alcohol, drugs, gamen en gokken. Ze proberen op alle vragen preventief, van waar dan ook, een antwoord op te vinden. Dit is ook nog opgedeeld in verschillende sectoren. Maryline staat in de sector jeugdwerk en onderwijs. In deze sector houden ze zich vooral bezig rond vorming geven en het alcohol- en drugbeleid mee helpen vormen of coachen. Ze organiseert ook de praatgroepen voor de jongeren tussen 12 en 18. Dit zijn gesloten groepen van maximaal 10 jongeren en ze komen 8 keer samen. Hier zet ze ook in op psycho-educatie en het delen van ervaringen. Ze doet ook uitzonderlijk één op één gesprekken als er hier nood aan is.

Doelen van de organisatie (op het einde van het interview):

“De KOPP-kinderen en KOAP-kinderen blijven op de kaart zetten en de onzichtbare jongeren meer zichtbaar maken op welke manier dan ook. We willen ook onze regio proberen uitbreiden omdat voor veel jongeren de afstand nog te ver is. Ook voor volwassen mantelzorgers. Ik denk dat er ook nog heel veel werk is om ook naar de omgeving en de naasten te gaan kijken.”

Interview:

Bewustzijn rol

“Ik denk wel dat ze zich hiervan bewust zijn, maar niet direct zeggen van ‘ik draag hier nu zorg voor mijn ouder’. Voor hen is dit ook vaak een evidentie en ze hebben het vaak nooit anders geweten. Het moment waarop ze door hebben van oei, dit is niet hoe het bij andere kinderen of jongeren loopt, dat is het moment waarop ze beseffen dat er bij hen meer aan de hand is. Veel kinderen vinden het ook normaal dat ze het huishouden moeten doen en elke dag eten moeten koken. Wij steken hen dan ook in die categorie jonge mantelzorger, maar veel kinderen willen ook niet dat dit afgenomen wordt van hen. Dit is vaak ook van hen een sterkte en een overlevingsstrategie. Ze hebben het nooit anders geweten en zijn het zo gewoon. Dit wil niet zeggen dat we daar maatschappelijk gezien geen mening mogen over hebben, van zij moeten dit niet doen, maar het hoort er gewoon heel vaak bij voor die jongeren. Als jij van uw 7 jaar moet helpen in het huishouden is dat voor u misschien raar dat je 10 jaar later hoort van eigenlijk zou jij dat niet moeten gedaan hebben.”

“Ik ben ook niet zo van labels. We zeggen vaak jullie zijn KOAP- kinderen, maar eigenlijk zeggen we dat niet veel. We zeggen gewoon tegen de kinderen: jullie zijn kinderen/ jongeren in ongewone thuissituaties. Dit vind ik een betere omschrijving. Een label geven kan, maar de ene situatie is de andere niet. Wij gaan meer een beetje zoeken naar die gemeenschappelijkheid.”

Sensibilisering

“Ik denk dat er zeker nog veel werk aan is. Veel mensen weten vaak nog niet zo veel over jonge mantelzorgers en KOPP en KOAP-kinderen. Deze jongeren weten vaak ook niet dat zij in deze situatie zitten omdat ze er vaak ook niets over weten. Wij als organisatie hebben al ingezet op sensibilisering door de Te Gek campagne of door de tournee minérale waardoor er in februari niet wordt gedronken.

Ondersteuning

“Ik denk dat het sowieso de taak is van leerkrachten, CLB-medewerkers en wie dan ook om niet alleen educatief dingen bij te leren, maar ook op emotioneel en op vlak van welzijn ondersteuning moeten geven. En als het dan specifiek over KOPP en KOAP-kinderen gaat, denk ik dat we daar een heel belangrijke rol in kunnen spelen in die zin dat dit een onzichtbare groep is. Ik vind het ook belangrijk dat zij hun voelsprietten gebruiken en dat zij bepaalde gevoelens en gebeurtenissen opmerken en bespreekbaar maken met die jongeren. Daarna is het dan ook, als dit nodig is, belangrijk dat zij deze jongeren dan kunnen doorverwijzen naar een organisatie die hen kan helpen, al dan niet onze groepen. Die brugfiguur is wel heel belangrijk, want zonder hen hebben wij ook geen werking. De druk en verwachtingen die op scholen en het CLB valt zijn ook wel zeer groot en ik denk dat zij soms een beetje verdrinken in de zwaarte van sommige situaties. Ze moeten zich ook met zo veel thema's bezighouden zoals jonge mantelzorgers, suïcide, eetstoornissen en nog zo veel meer. Ik denk dat dit zeker niet evident is en dat de complexiteit van deze situaties ook alleen maar toeneemt. Corona is hier een belangrijk moment geweest omdat die bespreekbaarheid sterk is gegroeid bij jongeren, maar de zorg moet dit dan ook aankunnen. Het is vraag en aanbod.”

“Om de jongeren tot bij ons te krijgen is zeer moeilijk, dit gebeurt voornamelijk door mensen en organisaties die ook met kwetsbare jongeren in contact komt. Dit is bijvoorbeeld bijzondere jeugdzorg, het CLB, onderwijs, soms ook intern via het CGG, wijkgezondheidscentra, huisarts en nog veel meer. Ik denk eigenlijk alle eerstelijnskanalen waar jongeren hun moeilijkheden kwijt kunnen. Dus heel zelden, misschien ook door de taboe, dat ze zelf de organisatie gaan googelen of via de sociale kaart bij ons terecht komen. Dit zegt natuurlijk ook al veel, we hebben de andere organisaties dus zeker nodig.”

Erkenning

“Als het gaat over die erkenning denk ik dat dit wel iets heel belangrijk is. Dat gemeenschappelijke en die bespreekbaarheid daarrond. Het feit dat we erbij stil staan en in de groep lotgenoten vinden die dezelfde situatie meemaken, dat is wel heel waardevol.”

“Als het gaat over erkenning binnen het gezin, moet er eerst al probleembesef optreden bij iemand in het gezin. Dit is een heel belangrijke stap die in veel gezinnen ook niet gebeurt, omdat het dus vaak als normaal wordt gezien. Soms is dit probleembesef aanwezig, maar soms ook niet. Het gebeurt bij veel mensen en gezinnen soms jaren voor ze beseffen van oei, ik zit met een probleem. Bij bijvoorbeeld een depressie gaat dit misschien iets sneller, omdat er hierbij dan ook een diagnose wordt vastgesteld bij een dokter. Terwijl bij een verslaving is er vaak eerst nog een

fase van ontkenning voor de ouders van deze kinderen beseffen dat er een probleem is. Het gebeurt ook vaak dat jongeren bij ons komen zonder dat er een probleembesef of diagnose is. Vaak heeft het CLB dan een vermoeden dat er bijvoorbeeld een depressie is bij mama en sturen ze deze jongeren naar ons zonder dat er effectief een diagnose is vastgesteld. Dit kan bijvoorbeeld door schoolresultaten die naar beneden gaan of veranderingen in gedrag. Dit dus zonder dat mama een diagnose heeft gekregen, opgenomen is of zelf het besef heeft van de depressie. Het is dus geen vereiste om te kunnen deelnemen aan deze groepen, dat is heel belangrijk.”

“We vragen de jongeren ook vaak na de praatgroepen wat het belangrijkste is wat ze er hebben uitgehaald of wat hen het meest is bijgebleven. Ze vertellen vaak dat ze vaststellen dat zij niet alleen zijn die dit meemaken en dat er nog jongeren zijn in een soortgelijke situatie. Op deze manier voelen ze dus wel erkenning. Dus als een leerkracht of iemand anders eens tegen deze jongeren zegt welke organisaties bestaan of waar ze terecht kunnen, kan dit hun vaak het gevoel heeft dat ze toch niet alleen zijn en dat er wel mensen mee bezig zijn.

Noden

“Veel jongeren hebben de nood aan ook gezien te worden in de zorg van hun ouders. Volgens mij is het belangrijk om vanuit de hulpverlening toch de reflex te maken van ah oké, jij hebt een probleem, maar er zijn daar nog mensen thuis die daar mogelijks ook invloed van ervaren. Hier moet veel meer op ingezet worden, denk ik, dat dit gebeurt.” (Meer hierover bij betrekken ziekteproces)

“Zoals ik daarnet al zei hebben veel jongeren ook nood aan die ‘voelsprietten’ van de mensen rond hen zoals leerkrachten, leiding in een jeugdbeweging, ... Ze hebben nood aan mensen die een beetje uitkijken naar hoe het met hen gaat volgens mij. Het is natuurlijk zeer moeilijk om in hun plaats te zeggen wat hun noden zijn, maar wat we ook vaak horen is dat veel jongeren wouden dat ze vroeger het aanbod van de organisatie hadden leren kennen. We horen vaak dat dit hun toen beter geholpen had kunnen hebben, ook van volwassenen. Dus weer ook die nood aan bespreekbaarheid, het niet te veel als taboe te zien en het durven benoemen.

Stigmatisering

“Vaak wordt een term zoals parentificatie bijvoorbeeld als iets negatief omschreven, maar we moeten dit ook positief kunnen bekijken, omdat dit vaak iets is waar ze heel fier op zijn.”

“Ja de taboe die daar toch nog rond zit, een beetje het gezinsgeheim dat veel gezinnen houden. Zo veel mogelijk de problemen binnen het gezin houden en niemand hoeft dat te weten. Dat is trouwens ook een reden dat het zo moeilijk maakt om kinderen en jongeren tot bij ons te laten komen. Weinig mensen weten dus niet van wat er in veel gezinnen omgaat of het wordt in de doofpot gestoken.”

“Heel veel mensen gaan ervanuit dat deze jongeren die opgroeien in kwetsbare gezinnen allemaal vogels zijn voor de kat en dat het allemaal per definitie ook al probleemgevallen zijn voor later. Dit is natuurlijk absoluut niet zo. Het is vaak ook hoe ze naar zichzelf kijken. Het stigma van bij

iemand anders is het erger, dus ik ga niet te veel over mijn situatie zagen. Dit is ook iets wat we heel vaak horen.”

“Verder ook nog het stigma dat ik daarnet al had vermeld. Veel mensen denken dat mensen die een verslaving hebben aan bijvoorbeeld alcohol niet meer voor hun kinderen kunnen zorgen en dat dit dus probleemkinderen zijn die allemaal geplaatst moeten worden. Er zijn dus zeer veel stigma’s waar deze kinderen mee in aanraking komen en we moeten ons hier zeker bewust van zijn.”

Lotgenoten

“Het gevoel hebben van niet alleen te zijn, ervaringen delen, dingen herkennen bij elkaar. Ze kunnen zo ook gevoelens herkennen bij elkaar en elkaar ook helpen met deze gevoelens te verwerken. Ze leren ook zeer veel van elkaar. Als iemand bijvoorbeeld zegt ‘ik heb in die situatie zo gereageerd’ kunnen de jongeren denken ah ja, misschien kan ik dat ook eens proberen of misschien juist op een andere manier. Het komt altijd veel beter over door het van elkaar te horen dan dat ik of mijn collega daar alle grote theorieën rondvertel. Wij zijn vooral iemand die het proces in goede banen leidt. Het sterkste is toch wel dat lotgenoten elkaar erover bezig horen.”

Betrekken ziekteproces

“Wij, als maatschappij, moeten meer contextueel denken. Bij welke problematiek ook, zijn er altijd naasten, kinderen, burens, familie, en noem maar op, die daar mogelijk invloed van hebben. Volgens mij is de hulpverlening te weinig afgestemd op dat contextueel denken en stellen ze zich te weinig de vraag van misschien moeten we aan de personen in hun omgeving ook eens vragen hoe het met hen gaat. Er zijn hier al stappen ingezet, maar er kan hier nog veel in veranderen. Niet alleen op lokaal niveau, maar ook Vlaams en wereldniveau.”

Interview Familieplatform

De geïnterviewde: Annelies Noels

Organisatie: Familieplatform

Informatie van de organisatie: Familieplatform is een kennis- en expertisecentrum dat alles doet rond iemand die psychisch kwetsbaar is. Hierbij wordt er altijd gekeken naar de naasten en hoe wij hen kunnen ondersteunen. Dit kan gaan over familie, goede vrienden of een goede buur enz. We kijken naar hoe we die kunnen versterken, want als er iets in binnen een gezin gebeurt dat dit op heel veel mensen impact heeft. Ze werken zelf niet rechtstreeks met de gezinnen of kinderen, maar ze ondersteunen de hulpverleners en organisaties die dat wel doen. Ze geven vormingen om hun kennis te delen en maken allerlei hulpmiddelen en tools. Een groot deel van de werking gaat naar KOPP en KOAP, omdat zij vaak uit beeld vallen. Familieplatform gaat aan de slag met hulpverleners om hen te helpen met de kinderen te werken. De geïnterviewde is een beleidsmedewerker en houdt zich bezig met alles wat met kinderen te maken heeft. Allerlei tools worden ontwikkeld voor verschillende leeftijden (6-12, 12-18). Er wordt benadrukt dat je als persoon altijd ook het kind blijft van je ouders, ook als volwassene. Familieplatform heeft heel wat partners.

Interview:

Bewustzijn rol

We leren vanuit het interview dat jongeren vaker liever de term 'jonge mantelzorger' horen en gebruiken in plaats van KOPP/KOAP kind. Mantelzorg heeft soms ook een negatieve connotatie, maar toch voelt het voor de jongeren positiever aan. De reden hiervoor is, omdat je als jonge mantelzorger iemand bent die iets doet, je bent van belang voor anderen en ze zien en beseffen wat je aan het doen bent. Als er gesproken wordt over KOPP/KOAP gaan mensen eerder 'ocharme' denken en vaak stopt het daar. Hierdoor ontstaat er een negatieve bijklank of taboe. Wanneer er gezegd wordt 'je bent een jonge mantelzorger', kan dat voor de persoon in kwestie een gevoel van verlichting geven. Deze term wordt ook steeds vaker gebruikt zoals in de media en met een meer positieve connotatie. De term helpt jongeren ook makkelijker informatie te vinden. Als je bijvoorbeeld enkel KOP intikt op google, kom je vooral dingen tegen over psychische problemen, maar bij de term 'jonge mantelzorger' wordt je aanbod veel breder. Daarnaast vertelde de geïnterviewde dat professionals zeker ook een rol spelen in de bewustwording. Zij zelf moeten goed weten wat de term betekent en wat er allemaal onder valt. Op die manier kunnen ze jongeren beter ondersteunen of doorverwijzen. Het weten welke rechten en mogelijkheden er bestaan rond het mantelzorger zijn is ook van belang, want hierdoor gaat het dan ook niet altijd over het negatieve of emotionele aspect. Het is ook goed om te benoemen als ze jonge mantelzorgers zien en om te erkennen dat dit iets betekent. Kinderen leren veel en worden eerder matuur. Dit bevestigen kan versterkend werken.

Sensibilisering

Volgens de geïnterviewde worden jongeren het best bereikt door in gesprek met hen te gaan. Het geloof in sociale en mediacampagnes is minder sterk. Het gaat vooral met het persoonlijk contact via scholen en hulpverleners. Scholen spelen een belangrijke rol, omdat het daar snel kan opgemerkt worden, mits hierop gelet wordt. Het is wel noodzakelijk dat leerkrachten, en eigenlijk iedereen op school, weet wat de term 'jonge mantelzorger' betekent en wat hieronder hoort. Op deze manier kunnen ze dit beter herkennen. Deze basis sensibilisering is zeer belangrijk om de kinderen en jongeren te kunnen bereiken.

De reden waarom jongeren niet gaan praten over hun thuissituatie heeft te maken met schaamte en schuldgevoel. In België wordt er niet veel gepraat over moeilijke zaken en hierdoor heerst het taboe. Daarbij denkt ze dat jongeren zich ook afvragen wat de meerwaarde zou zijn om iets te vertellen. Ze denken na over of iemand er überhaupt iets mee zou doen en als ze het gevoel hebben dat er niet iets zou veranderen of dat iemand hun kan helpen, dan gaan ze hun situatie liever voor zich houden. Het is dus belangrijk om hierop eerst in te zetten, aa,gezin veel scholen nog niet bekend zijn met de term. Vaak voelen docenten misschien wel dat er iets speelt bij een leerling, maar we weten niet precies wat. Daarom is kennis overdragen en vormingen nodig om zo ook gepaste ondersteuning te bieden en weten welke organisaties er zijn.

Het feit dat jongeren het vaak zelf niet beseffen, komt volgens haar, omdat het voor hun allemaal heel gewoon kan zijn. Ze groeien er in op. Het kan beginnen met iets kleins en daarna breidt het zich stilaan uit en daardoor hebben ze het minder door dat ze op termijn aan het zorgen zijn voor een ander. Hier kan ook cultuurgebonden factor in meespelen. In sommige gezinnen en culturen is het vanzelfsprekend dat oudere broers of zussen taken op zich nemen en mee zorgen voor het gezin. Dit maakt het ook moeilijker voor hunzelf om op te merken dat hun situatie anders is dan die van andere gezinnen.

Tot slot is het belangrijk dat leerkrachten best vertrekken vanuit de krachten van het kind/jongere. Als de jongere zelf niet de term zou willen dragen, maar is het bijvoorbeeld wel, kan het nog steeds versterkend zijn als de leerkracht zegt dat het knap is wat die leerling allemaal thuis doet en dat ze altijd mogen aangeven mocht het te veel worden. Daarnaast kan de leerkracht of hulpverlener af en toe inchecken hoe het gaat en wat er speelt en zo sneller iets betekenen en zo voelt het kind/jongere zich gezien en gehoord.

Ondersteuning

Een van de plekken waar jonge mantelzorgers herkend kunnen worden is eigenlijk de scholen. Hier kunnen plotse veranderingen in gedrag of resultaten. Als er bijvoorbeeld dalingen zijn in de cijfers of er is sprake van bepaald gedrag dat niet bij het kind zelf past, kan dit gezien worden als een eerste signaal. Ook bijvoorbeeld kinderen die eerst veel vertelden over hun gezin en thuis en die dat plots niet meer doen of wanneer de ouders ook niet meer komen opdagen bij oudercontacten. Deze signalen kunnen iets betekenen. Dus het gaat ook niet enkel om wat er letterlijk gezegd wordt, maar ook om wat er gedaan wordt.

Een vorm van ondersteuning die volgens de geïnterviewde het meest helpt is mildheid. Volgens haar hoeft niet elke hulp complex te zijn of dat er steeds grote protocollen moeten doorgelopen worden. Er zijn al wel scholen die bepaalde afspraken hebben zoals de mogelijkheid om examens uit te stellen voor jongeren die een bepaald statuut zouden hebben. Het gaat volgens haar vooral om het mild omgaan met hun en genoeg ruimte te laten om te kunnen spreken over hun situatie wanneer ze dat willen. Het is zo simpel als begrip tonen en zeggen dat het niet gemakkelijk is wat ze doen en ook laten weten dat je er bent. Deze eerste stappen kunnen al heel veel betekenen en is volgens de geïnterviewden de meest laagdrempelige, maar zeer waardevolle vorm van hulp.

Een drempel dat het bieden van verdere ondersteuning zijn wachtlijsten. Door de vele procedures die soms nodig zijn, komt hulp niet altijd even snel en kan het vermoeilijken om in te grijpen in situaties. Iets anders dat een drempel kan vormen is wanneer het kind of jongere niet snel praat over zijn of haar situatie. Niet elke kind vertelt even gemakkelijk, dat is nu eenmaal zo en het hangt af van het karakter van het kind. Dit kan te maken hebben met cultuur en/of opvoeding, maar het hangt het meeste af van wie je bent als persoon. De geïnterviewde beschreef het als iets kind eigens: de ene deelt zeer veel met weinig moeite en de ander houdt liever zaken voor zichzelf. Dit is iets waar je als hulpverlener of vertrouwenspersoon rekening mee moet houden in de manier waarop je zal omgaan met hun.

Erkenning

Familieplatform is zelf minder rechtstreeks zicht op erkenning bij jongeren en kinderen. Dit is omdat familieplatform niet direct in contact komt met zichzelf. Ze merkte wel op vanuit eerdere werkervaringen dat wanneer er geen erkenning is, dat dit de drempel verhoogt voor de jongeren en kinderen om naar buiten te komen met hun verhaal. Het taboe wordt hierdoor vergroot en het maakt het moeilijker om erover te praten. Familieplatform zet hierdoor wel zeer hard in op het thema erkenning, vooral bij de KOPP/KOAP kinderen. Ze noemen het ook wel 'onzichtbare kinderen', omdat velen hun niet zien en beseffen wat ze meemaken. Hierdoor geraken ze ook moeilijker binnen hulpverlening. De organisatie zelf zet daarom in op vormingen waarin ze echt concrete handvaten meegeven om beter om te gaan met deze kinderen. Er zijn bundels die helpen aan de hand van voorbeelden hoe ze het best in gesprek gaan met deze kinderen. Dit is volgens de geïnterviewde ook de beste aanpak. Het meegeven van praktische middelen helpt de hulpverleners om er effectief iets mee te doen. Hiermee probeert Familieplatform meer proactief te werken, zodat ze hulpverleners leren hoe ze erkenning te kunnen bieden en hoe ze het best in gesprek gaan met de kinderen en jongeren.

Noden

Annelies haalde in dit interview verschillende noden aan die jonge mantelzorgers hebben. Zo hebben ze nood aan erkenning, ruimte en praktische ondersteuning om hun zorgrol te kunnen combineren met dagelijkse leven. Veerkracht is hier dan ook belangrijk voor. Familieplatform zet hierop in door de vier sleutels voor veerkracht voor KOPP te voorzien. Een van de vier sleutels is het recht om hun kind te kunnen zijn. Zoals Annelies aangaf, is dat "even belangrijk als informatie geven, als ondersteuning krijgen." Dit betekent dat jongeren op latere leeftijd de mogelijkheid

moeten kunnen krijgen om beslissingen te maken over hun eigen studiekeuze, hun eigen gezin, om zelf eventueel kinderen te krijgen, ... Zo vertelde Annelies ook dat “het zeker de bedoeling is dat we zeggen dat dat allemaal oké is, dat je als jonge mantelzorger ook een hobby mag hebben, ... en dat we daarop inzetten.”

Helaas zijn zaken zoals hobby's niet altijd praktisch mogelijk. Zo vertelde Annelies dat jongeren “Bijvoorbeeld stoppen met voetbal, want ik moet drie keer per week trainen en er zijn nog matches... en dat is te veel. Als ik zoveel tijd weg ben van thuis, is dat lastig voor mij.” Familieplatform kijkt dan hoe ze dit praktisch mogelijk kunnen maken en dit doen ze door te kijken wat haalbaar is zodat de jongeren een sociaal leven kunnen houden. Annelies voegde hier dan ook aan toe, dat het “dus belangrijk is dat jongeren hun leven zo normaal mogelijk kunnen lijden met alles wat er gaande is en dat ze vooral tools geven aan hulpverleners om hiermee aan de slag te gaan.”

Bovendien is er ook een nood aan sociale contacten. Deze worden helaas vaak als eerste opgeofferd door een gevoel van schaamte of door een financiële beperking. Jongeren hebben niet altijd de tijd om of toegang tot zakgeld of een bijbaantje, waardoor ze zich in sociale situaties vaak buitengesloten kunnen voelen. “Mijn vrienden hebben zoveel zakgeld om naar de cinema te gaan ... die kunnen wel een bijbaantje hebben omdat die tijd hebben.... Mij lukt dit niet.” Dit zorgt ervoor dat het gemakkelijker is voor de jongere om deze activiteiten te “skippen”, aangezien sociale interacties op latere leeftijd vaak te maken hebben met het financiële. Het gebrek aan ruimte op financieel vlak kan sociale interacties beïnvloeden en onder druk zetten, wat zowel op jonge als op wat oudere leeftijd voelbaar is. Annelies vertelde dat ze “In de kleuterklas voelen die dat dingen anders zijn, ...”, wat aantoont hoe vroeg deze impact merkbaar is.

Er zijn organisaties, zoals het OCMW, die financiële steun kunnen bieden aan deze KOPP/KOAP gezinnen. Voor de jongeren is dit dan vaak onrechtstreeks, aangezien je als kind mee beïnvloed wordt door de financiële situatie waarin ouders zich verkeren. Deze situatie kan door de jongeren zelf soms nog omgedraaid worden door te gaan werken. Dit is praktisch gezien niet altijd mogelijk, aangezien er door het zorgdragen voor de ouder niet altijd ruimte is voor de jongere om te gaan werken.

Tot slot is er ook de nood aan erkenning vanuit het gezin. Als ouders de zorgrol erkennen, durven jongeren sneller hulp te zoeken en hun verhaal te delen. Op deze manier krijgen de jongeren de toestemming van de ouders om met hun ervaring naar buiten te komen en deze te delen met anderen. “Als het gezin erachter staat, maakt dat het veel gemakkelijker. Dan krijgen ze meer steunfiguren. Annelies voegde hieraan toe dat “Indien de jongere dit alleen moet doen en die erkenning niet krijgt, ze de juiste hulp moeilijker zullen vinden en ze hier zelf sterker voor moeten zijn.”

Stigmatisering

Stigmatisering vormt een grote drempel voor jonge mantelzorgers, wat een impact heeft op hun dagelijkse leven. Ze ervaren gevoelens zoals schaamte en angst om gelabeld te worden. “Soms is het lastig om te zeggen dat je dat doet, want dan moet je het blijven doen”, vertelde Annelies. Dit

zorgt ervoor dat het moeilijk is voor hen om aan te geven dat het te zwaar wordt en dat ze hulp nodig hebben.

De term 'jonge mantelzorger' kan zowel kracht geven als afkeer teweegbrengen. Sommigen willen geen label opgeplakt krijgen, terwijl anderen er juist erkenning in vinden. "Voor sommige mensen zal dat rustgevend werken... anderen willen dat juist niet."

Bovendien wordt een psychische kwetsbaarheid vaak nog minder erkend dan een fysieke ziekte, wat het stigma versterkt. "Als mama kanker heeft, is dat super erg. Maar er is veel meer begrip dan wanneer mama depressief is," verklaarde Annelies. Dit verschil zorgt ervoor dat jongeren, met ouders met een psychische kwetsbaarheid, zich vaak onzichtbaar voelen.

Professionals moeten daarom voorzichtig omgaan met hun verwoording of woordenschat. Het is beter om te benoemen wat ze zien, dan om labels te gebruiken. "Je moet gewoon benoemen wat je ziet of hoort, en niet per se zeggen: 'dat maakt u een jonge mantelzorger'." Het gesprek op deze manier aanpakken kan helpen het open te houden en de jongeren niet af te schrikken met termen of labels die te zwaar kunnen binnenkomen. Annelies benadrukte dat het belangrijk is om "te focussen op het positieve om hun te versterken in hun rol," en dat jongeren vaak "kwaliteiten hebben en worden snel matuur," en dit verdient dan ook erkenning.

Lotgenoten

Contact met lotgenoten kan een goede vorm van ondersteuning zijn, indien de jongeren hiervoor openstaan. Zo heeft familieplatform KOPP-lotgenoten groepen, waar kinderen met dezelfde of gelijkaardige situaties samen gezet worden. "We hebben KOPP-lotgenoten groepjes... Dat werkt vaak goed," vertelt Annelies. Toch is er bij de jongeren vaak een gevoel van angst en twijfel of hun situatie wel ernstig genoeg is om deel te nemen. "Is het wel erg genoeg wat ik meemaak? De andere zal misschien wel zwaarder zijn." De ervaring van lotgenoten contact blijft dus altijd kind eigen en dit zal beïnvloeden welk effect lotgenoten contact heeft op de jongeren.

Bovendien vrezen sommigen dat ze een zorgrol zullen moeten opnemen in de groep. "Dan moet ik misschien ook zorgen voor die andere persoon." Daarom zijn anonieme vormen van contact populair en vooral bij de oudere jongeren. Voorbeelden van deze vormen zijn chats of online platforms. "Alles wat anoniem kan gedaan worden is een hit," vertelde Annelies. Jongeren willen snel een plek kunnen vinden waar ze terecht kunnen en op een veilige manier steun kunnen zoeken, zonder directe confrontatie. "Als je heel snel de juiste hit kunt aantikken... dan werkt dat."

De behoefte aan anonimiteit ontstaat niet alleen uit de nood aan zelfbescherming, maar ook uit zorg voor hun gezin. "Het gezin gaat daar soms onrechtstreeks mee in," zei Annelies. Dit wijst op hoe moeilijk het kan zijn om een persoonlijk verhaal te delen.

Betrekken ziekteproces

Jonge mantelzorgers worden vaak niet betrokken bij het ziekteproces van hun naasten, wat vooral gebeurt door het gebrek aan kennis bij hulpverleners. "Ik denk dat er redelijk weinig 'know how' is bij hulpverleners over hoe ze dat moeten doen en als dat dan vaak gaat over kinderen dan zijn

ze ineens heel bang dat ze iets verkeerd gaan doen,” vertelde Annelies. Het gebrek aan ‘know how’ kan grotendeels te verklaren zijn door het gebrek aan handvatten, die men krijgt in opleidingen en sociale beroepen, om met deze situaties om te kunnen gaan. “Voor sociale beroepen krijg je daar geen handvaten voor... je moet dat zelf aanleren.”

Toch zijn er initiatieven die dit proberen te doorbreken. Voorbeelden hiervan zijn de Week van de jonge mantelzorger, Ludieke acties en speelse methodieken. Zo wordt het eerste initiatief door veel organisaties gedragen. “Bij de week van de jonge mantelzorger was er een escape room... dat werkt taboe-verlagend,” vertelde Annelies. Dit toont dat het thema ‘Jonge Mantelzorger’ meer opkomt en dat er meer gewerkt wordt om de taboe’s te doorbreken.

Bovendien pleit Annelies ook voor een speelse aanpak: “Ik ben altijd pro om er humor in te brengen en om op kindermaat te werken.” Ze vindt dat professionals vaak vergeten dat ze met kinderen werken en dus hun uitleg moeten aanpassen. Zo heeft familieplatform methodieken zoals gesprekskaarten en veerkrachtfiches die kunnen helpen om het gesprek toegankelijker te maken. “Er zijn ook boekjes geschreven over jonge mantelzorg... dat kan op een hele mooie manier uitleg geven.” Op deze manier wordt die drempel verlaagd en kunnen hulpverleners leren praten met kinderen.

Einde

De organisatie streeft naar meer erkenning van de term “Jonge mantelzorger” en zeker in situaties waar een psychische kwetsbaarheid aanwezig is. “Het zou fijn zijn dat de term ook kan gaan over een naaste die psychisch ziek is,” zegt Annelies. Ze willen hulpverleners motiveren om met jongeren in gesprek te gaan en ze actief te ondersteunen. “We willen organisaties warm krijgen om in gesprek te gaan.”

Sensibiliseren is daarvoor een goede start. “Je moet niet te grote sprongen maken... anders komen we er niet,” vertelde Annelies. Ze voegde hier dan aan toe dat het belangrijk is om klein te beginnen en om soms te vertragen in plaats het snel te willen doen. Op deze manier sla je geen stappen over, wat anders het proces zou kunnen belemmeren. “Ik zeg altijd: als je een cake bakt, moet je geen boter overslaan.”

Er bestaan al veel methodieken die hierbij kunne helpen, zoals gesprekswaaier, de kriebelkoffer en veerkrachtkaarten. “We hebben veel methodieken Vooral op KOPP gericht,” voegde Annelies hieraan toe.

Tot slot was ze heel open over samenwerking en verdere ontwikkeling. “Jullie mogen altijd iets laten weten... ik kijk graag mee.” Ze vertelde dat ze graag de psychische kwetsbaarheid in onze proef zou terugzien. Daarnaast mogen we haar altijd contacteren indien we vragen hebben.

Groepsgesprek jonge mantelzorgers

Tijdens het groepsgesprek namen vier jonge mantelzorgers deel, in de leeftijdscategorie van 12 tot 18 jaar. De groep bestond uit één jongen van 12 jaar, één meisje van 13 jaar en twee meisjes van 16 jaar. Om de anonimiteit van de jongeren te beschermen, wordt er in het interview uitsluitend schuilnamen gebruikt. Alle gedeelde informatie wordt vertrouwelijk behandeld en is niet herleidbaar tot individuele personen.

Hoe is dat voor jullie, deze praatgroep?

Lena: Ik had mij daar eigenlijk helemaal iets anders bij voorgesteld. Op tv zie je altijd dat ze zo super serieus zijn en dat dat heel serieuze onderwerpen zijn. Dat is er ook wel, maar we kunnen ook wel lachen met elkaar. Dat is eigenlijk heel chill. Niemand is verplicht om iets te zeggen wat hij niet wil. Dus ja, ik vind dat wel oké. Ik had het veel erger verwacht.

Emma: Ik wist ook niet wat het ging zijn, maar ik vind het ook wel leuk. Het is niet dat ik zo denk van 'oh nee ik moet weer komen' ofzo.

Liam: Ik had me verwacht dat het traumadump na traumadump ging zijn, maar ja, het is anders dan ik had verwacht. Ik heb al heel veel soorten therapie en boeken geprobeerd, maar dit is de eerste waarvan ik echt zeg van het is eigenlijk ook wel leuk. Hier wil ik wel naartoe gaan. Niet van, oh nee, ik moet weer naar daar gaan.

Als ik het zo hoor vinden jullie het tof om naar hier te komen. Wat maakt het dan zo tof om naar hier te komen?

Lena: Ik vind het wel toffe mensen! Moesten wij niet overeenkomen, zou dit niet werken denk ik. Dan zou het ook minder motiverend zijn. Maar ik vind het ook heel interessant om andere mensen hun standpunt te horen. Dus hoe andere mensen omgaan met bepaalde dingen, zodat ik soms beter mijn situatie kan begrijpen. Of kan proberen begrijpen om die te begrijpen.

Liam: Ja, ik vind ook de groep is denk ik al redelijk snel, redelijk hecht geworden. Dat is ook wel leuk. Het is ook denk ik ook een beetje de aanpak, ik weet niet hoe ik het moet uitleggen, maar het is niet meteen van jij doet dit, jij doet dat of waarom is dit dat? Ze vragen meer zo van wat vinden jullie hiervan? Hoe zien jullie dit?

Lena: Er wordt ook geluisterd van ons. Als wij iets voorstellen of zo, Zij doen dat ook wel.

Liam: Dat is wel veel, denk ik. Ik denk dat het ook wel een beetje ligt aan de personen die het doen, de begeleiding.

Dus die begeleiding hoeft ook wel een grote rol te hebben. Hebben jullie al andere hulpverleners gehad?

Lena: Ik zit in een instelling. Dus ik heb al heel veel psychologen gezien.

Emma: Ik heb ook al veel psychologen gezien.

Ervaren jullie daar dan steun van?

Emma: Het hangt een beetje af van de persoon.

En wat is dan bijvoorbeeld iets dat je mist op zo'n moment, dat je zegt van als je nu dat kunt doen voor mij, dan was het volledig anders geweest?

Emma: Soms ook gewoon zo niet doorvragen, want bijvoorbeeld zo, ze vragen iets en je zegt 'ik wil er niet over praten' dan vragen ze het 5 minuten later gewoon opnieuw. Dan denk ik mijn antwoord gaat niet veranderen op vijf minuten. Dat is een soort van grens waar die persoon dan overgaat en dan denk ik zo van oké, dag.

Lena: Ja, ik sluit wel een beetje aan. Dat hangt heel erg af van persoon tot persoon. Maar ik ben wel iemand die iedereen een kans geeft. Dus ja, als dat voor mij gedaan is, is dat gedaan. Maar ja, als ik iemand leuk vind, dan is dat zoveel te beter. En het duurt ook wel heel lang voordat ik iemand niet leuk vind.

Je bent daar straks ook over erkenning begonnen? Dat je dat belangrijk vindt. Dat ze naar je luisteren, dat ze herkennen wat je zegt. Wanneer heb je het gevoel van ja, die persoon luistert echt naar mij, die herkent me echt?

Lena: oogcontact, en ik denk ook dat als iemand je begrijpt of probeert te begrijpen, dan zie je dat ook. Ik kan niet precies uitleggen hoe, maar je krijgt heel rap het gevoel van oké, je begrijpt mij of je probeert mij te begrijpen. Ja. Dus dat vind ik wel heel belangrijk. Dat ik het gevoel heb dat diegene mij probeert te begrijpen en gewoon luisteren naar wat ik zeg.

Emma: Ja, maar dat is ook zo, bij sommige mensen heb je dan ook wel het gevoel van ze doen dat alleen maar omdat het hun werk is. Maar als je echt ziet van die persoon doet dat om goed te doen, dan is dat wel anders, ja.

Oké. Mag ik vragen hoe lang jullie al jonge mantelzorgers zijn? Is dat iets recent dat je ontdekt hebt, maar dat je wel al veel langer doet?

Lena: Goh, ik weet dat eigenlijk pas van wanneer jullie kwamen, maar ja, ik doe dat al van toen ik negen of tien jaar was, dat ik voor mijn mama zorg.

Dus eigenlijk de term jonge mantelzorger op zich ken je nog niet?

Lena: Nee. Ik zorg voor mijn mama, maar ik ben een persoon, die veel meer geeft om andere mensen dan om mijzelf. Ik ga dus altijd andere mensen op die eerste plaats stellen voor mezelf. Maar als dat echt zo is, dan is dat wel voor mijn mama.

Voor jullie voelt dit dan gewoon een beetje normaal?

Lena: Ja, eigenlijk wel. Dat hoort erbij. Ik ben daar mee opgegroeid.

Liam: Bij mij is het vooral begonnen toen mijn ouders gescheiden zijn. Ik weet eigenlijk niet eens wanneer dat was. Allee ja, ik weet dat het zo twee, drie jaar geleden was, denk ik. Het is vooral begonnen omdat toen mijn ouders verscheiden zijn is mijn vader heel veel beginnen drinken en dan heb ik toch wel meer moeten beginnen helpen. Bijvoorbeeld een keer iets gaan kopen in de winkel, mensen gaan ophalen van school en zo zulke dingen. Het is niet echt normaal, maar het

is nu eenmaal zo. Ik wist niet dat er daar een woord voor was, dus dat is ook wel een beetje een ontdekking.

Emma: Ja, maar eigenlijk, ik wist niet echt dat dat iets was tot jullie zeiden dat dat iets was.

Ik denk dat ik daar niet echt een leeftijd op kan zetten, maar het is ook niet dat ik zoveel deed, want ik ben op mijn vier jaar al naar mijn oma gegaan. Maar dan in de weekends en in de vakanties ging ik veel meer naar mijn ouders. Dan moest ik wel terug veel beginnen doen. Ik wou wel graag gaan naar hun, want ik zie hen graag. Maar soms als ik daar was, dacht ik ook van ik heb echt geen zin meer. Maar ja, ergens ervaar ik het wel een beetje als normaal, want het zijn uw ouders, zij doen ook veel voor jou dus ik moet ook dingen doen voor hen. Maar als dat echt te veel wordt, dan is het ook gewoon zo van, ja.

En vinden jullie dat eigenlijk iets positiefs dat jullie niet weten dat er daar een term voor is? Of maakt dat iets eruit voor jullie?

Lena: mij maakt dat eigenlijk niet zo veel uit. Het is niet dat je het in het dagelijks leven moet gebruiken, zo van ik ben een mantelzorger. Dus nee, dat maakt voor mij niet zo veel uit.

En zorgt dat voor een gevoel van herkenning? Dat er daar een term voor is?

Lena: Vooral omdat jullie zeiden dat dat uit Stad Gent is dat jullie dat doen. Dus dat is wel herkenning voor mij, omdat soms denk je dan, ik ben alleen. Niet veel mensen hebben dat thuisprobleem of moeten zorgdragen voor iemand, maar als jullie dan zeggen dit is uit stad Gent, dan is dat wel zoiets van, oké, dit is een veel groter probleem. Meer mensen hebben dat en ik ben niet alleen. En zo'n groep zorgt daar ook voor. Om zoiets te hebben van, ik ben niet alleen in dit.

Jullie zeiden straks, dat kan heel moeilijk worden. Of dat kan overweldigend worden. Zijn er dan bepaalde zaken waarvan je zegt, hier heb ik echt nood aan?

Emma: Ja, want soms denk ik dan, oké, ik doe eigenlijk al heel veel voor mijn mama. En dan wou ik soms ook gewoon een keer iets leuks doen of zo. Ja, we hadden dat soms zo, we noemden dat meisjesavond. Opeens was dat er niet meer en dan zei ze zo van, ja, we gaan dat dan doen, we gaan dat dan doen. Uiteindelijk komt het er nooit meer van. En dan zo op de avond zelf zegt ze ook vaak dat ze geen zin meer heeft en om de duur is dat altijd zo en komt het er eigenlijk nooit van.

En denk je dat andere mensen jullie kunnen helpen of hebben jullie het gevoel dat jullie op dat vlak echt hulp nodig hebben van buitenaf?

Liam: Nee, niet per sé. Het hangt er ook echt van af. Op sommige momenten moet ik niks doen, kan ik gewoon op mijn lui gat zitten. En soms moet ik echt dit doen, dat doen, opruimen, ja, redelijk veel gewoon. Dus, dan denk ik wel van, ja, een beetje hulp zou wel fijn zijn, omdat ik echt van, ik heb er wel echt hulp bij nodig. Ja.

Lena: Ja, bij mijn mama denk ik wel dat er hulp nodig is. Dat is ook een van de redenen waarom ik uit huis ben geplaatst. Ze kan dat ook niet alleen. Ze vraagt heel veel hulp, maar ze staat geen hulp toe. Dus ik denk wel dat er echt hulp van buitenaf nodig is bij haar. En ja, bij mijn papa ook.

En jullie zeggen allemaal dat jullie wel met veel verleners in contact zijn gekomen. Zijn er zo'n zaken die ze hebben gedaan, die juist wel hebben geholpen? Waar hij zo iets van had van, oh, dat heeft mij nu wel steun geboden of iets van herkenning bezorgd?

Lena: Ik denk vooral, dat ik nu niet naar huis mag gaan. Dat is, ik hoop voor haar zo iets van, oké, nu moet ik echt mijn best doen. Ik hoop dat ze denkt van oké, nu moet ik eerst voor mezelf zorgen en dan pas kan ik voor mijn kinderen zorgen. Zowel bij mijn mama als bij mijn papa. En ik denk, als dat niet was gebeurd, dat het niet goed was gekomen. Dus ik hoop dat dit voor haar een duwtje in haar rug is.

Emma: Ja als ze echt zo meedenken met je. Als ze zeggen van, ja, je kan het beter zo aanpakken. Zullen we daar samen een keer naar kijken hoe je dat moet doen enzo. Mijn nieuwe psycholoog is hier heel goed in. Zij zegt vaak misschien moet je het zo eens proberen of wil je het samen eens bekijken en dat helpt echt.

Mag ik ook eens vragen hoe jullie bij Overkop zijn terechtgekomen?

Liam: mijn moeder stuurde mij een mail door van Overkop. Hoe zij daaraan is gekomen, geen idee. Ik denk dat dat is omdat het wat slechter ging met mijn vader. Dus ik denk dat ze, zeg maar, therapie ofzo aan het zoeken was en dat ze dan hier terecht is gekomen. Ja, ik heb eerlijk gezegd geen idee hoe ze erop is gekomen, maar ze heeft dat doorgestuurd en dacht, ik kan dat wel een keer proberen, ja.

Lena: Ja, ik ging bij het CGG, mijn psycholoog is daar. Ik heb ook veel vragen over mijn situatie, en ik wil soms dingen beter begrijpen. Daarom zei ze 'ja, ik denk wel dat dat iets voor jou is'. Dus ja, daardoor ben ik hier gekomen.

Emma: ja, bij mij hebben ze ook gevraagd als ik hieraan mee wou doen. Op een gegeven moment dacht ik zo van, ik weet niet, maar daarna wou ik het wel een kans geven en ik heb erop zich geen spijt van, dus.

Dus jullie zouden het wel aanraden?

Liam: Ja, dat wel. Ik ken ook een paar mensen die ook problemen hebben met hun ouders of verschillende andere dingen, Ik heb ook altijd een paar mensen gezegd van, kijk daar een keer naar, dat heeft mij toch wel een beetje geholpen.

Als ik zo hoor, dan zijn die lotgenotengroepen wel echt heel belangrijk voor jullie en is het wel echt een grote meerwaarde.

Lena: Ja, vooral, voordat ik een instelling zat, dan kende ik niemand mijn problemen thuis, en ik kon daar met niemand over praten. Daardoor ben ik ook hier gekomen en zoals ik daarnet ook zei, je ziet heel veel mensen die een soortgelijke situatie hebben. Dat is nooit hetzelfde, want iedereen is uniek, maar er zijn heel veel mensen die ook een heel moeilijke situatie hebben, met een ouder, of een oma, of een opa, of mensen die heel dicht bij hen staan, dus dat is wel fijn om ook te weten dat je niet alleen bent. Ja.

Nu, jullie nemen allemaal wel heel wat taken op, en ik hoorde jou ook al zeggen, volgens mij, dat je graag zou dansen. Hoe komt het dat je dit niet kan? Komt het doordat je er te weinig tijd voor vindt of omdat je veel andere taken moet doen?

Lena: Dat is heel moeilijk, want ik ga naar school, CGG, ik volg KOAP-groepen, ik moet naar de sleutel gaan ook Ik heb nog een ander psycholoog waar ik ook naartoe moet gaan, na school heb ik nog thuisonderwijs. Dus dat is wel een beetje veel.

En ervaren jullie dat ook zo, dat je door hetgeen dat je doet voor je ouders, minder tijd hebt om dingen voor jezelf te doen? Of dat ik genoeg tijd heb voor mezelf?

Liam: Ja. Ik heb veel vrije tijd, maar ik doe er niet veel mee. Ik bedoel, op je telefoon zitten, dat zie ik niet als een hobby. Ik probeer zoveel mogelijk af te spreken met vrienden, dat ik buiten ben, maar ik heb zo'n vriend, die eerst nog in school zat, maar nu werkt hij van twaalf tot tien, dus daar kan ik vaak niet mee afspreken, buiten in het weekend. Ik heb ook een van mijn beste vrienden, maar die is naar Wetteren verhuisd. Het is dan bijna een uur met de bus en tram, of tien minuten met de trein, maar omdat ik dan met mijn fiets ook op de trein moet gaan, is het dan wel achttien uur, dus dat is niet zo handig. Het is sowieso zes euro, en dan is zo'n acht euro per keer met de fiets erbij. Het is echt niet handig.

Emma: ik heb wel soms het gevoel dat ik zo genoeg tijd heb voor mezelf, en ook nu reken ik meer voor mijn mama, want ik heb haar sinds vorig jaar in sommige vakanties niet meer gezien. Mijn papa heb ik ook al lang niet meer gezien. Ik zit wel op het internaat, dus dan heb ik niet altijd zoveel tijd voor mijn hobby's. Ik mag op woensdag wel altijd gaan paardrijden, en in het weekend ben ik elke zaterdag bij de paarden de hele dag, dus ik heb wel tijd voor mijn hobby's. Maar ja, dan op het internaat, want ik kan nooit afspreken met iemand ofzo, want dat mag niet, Dat vind ik dan weer minder leuk.

Dus ervaren jullie dat dan ook, dat dat een grote invloed heeft op dat je contacten kunt leggen met andere mensen, of vriendschappen die je hebt?

Lena: Voor mij hoeft dat niet, ik ben graag op mezelf. Als ik met die taken bezig ben, dan denk ik niet zoveel na over al die dingen.

En de andere mensen, als zij van jullie situatie horen, heb je dan het gevoel dat zij daar begrip voor hebben, of heb je zo het gevoel van ze verstaan dat niet?

Lena: Ik merk wel vaak dat mensen schrikken als ze dat horen. Ik krijg dan heel vaak van Amai, wat ben jij sterk. Voor mij is dat gewoon normaal. Dus dan denk ik, oké, ik weet niet zo goed hoe ik daarop moet reageren, maar ik vind het altijd wel fijn dat mensen dat zeggen, want ik ben vaak niet zo bewust van hoe kut dat eigenlijk al is. Dus soms is het wel even zo'n reality check.

Ik veronderstel dat jullie ook allemaal op school zitten. Weet school van jullie situatie en ondersteunt school jullie op dat vlak?

Emma: Mijn vorige school wist dat, deze niet helemaal. Ze ondersteunen daar niet zo veel in. Ik heb veel organisatieproblemen, en toen zeiden ze wel dat ze dat eens gaan bekijken, maar dat hebben ze nooit gedaan. Maar eigenlijk heb ik nu ook nog nooit gepraat met mijn zorgcoördinator of zo.

En zijn er zo dingen dat je verwacht van school? Van, zij kunnen dat wel doen om mij te ondersteunen?

Sara: Nee, zij kunnen niets aan mijn thuissituatie doen, denk ik. Dat is ook niet hun taak.

Liam: Het probleem met mijn school is, er komen heel veel kinderen die bijvoorbeeld zelf ook mentale problemen hebben. Of zoals onze problemen met ouders en ook mentale problemen. Dus het is moeilijk voor hen, omdat we met redelijk veel zijn, om iedereen echt deftig steun te geven. Ik denk dat het beter is als ze dan geen steun geven dan bijvoorbeeld één gesprek elke zes maanden ofzo. Het probleem op onze school is ook dat er niet genoeg juffen en leerkrachten zijn. De juffen en leerkrachten zijn ook altijd wel bezig. We hebben wel een zorgleerkracht of een meegroeier en dat doen we één keer elke maand of vier keer per jaar. Dit is dan gewoon een gesprekje van, hoe gaat het? We praten vaak meer over school en studeren en waarom je bijvoorbeeld deze periode mindere punten hebt. Je kan er dus wel terecht als je het nodig hebt of als je hulp nodig hebt.

Lena: Maar er is geen speciale zorg bij mij op school. Ja, ze weten dat ik een instelling zit. Voor de rest weten ze niets. Het is gewoon handig voor hen om als ik ziek ben of niet op school ben, dat ze weten naar waar ze moeten bellen. Dus ja.

Maar als ik het goed hoor hebben jullie niet het gevoel van school kan dit of dit meedoen voor mij?

Lena: Ze zeggen wel altijd van als er iets is, kom maar altijd praten. Maar ik heb daar zelf niet echt nood aan om dat te doen. Want ja, ik praat al met zoveel mensen dat dat op school niet meer hoeft voor mij.

Sara: Dat hoeft niet voor mij. Ja. Op school zou ik er ook niet echt over praten, dus het zou ook niet echt uitmaken moest dat er wel zijn denk ik. Ik zou dat ook niet doen uit mezelf.

Lena: Ze bieden het wel, maar als je er zelf niet om vraagt dan gaan ze ook nooit een gesprek doen. Het is zeker wel goed dat ze het aanbieden. Dat je weet dat het er is.

Weten jullie wat stigma's zijn? Dat zijn eigenlijk een soort van vooroordelen. Nu, er heersen denk ik ook wel vooroordelen rond jonge mantelzorger zijn, rond de situatie waar jullie thuis in zitten. Merken jullie dat dat een invloed heeft op jullie?

Lena: Ja. Ik heb een stage nodig voor school. Ik ging gaan solliciteren en mijn begeleider was met mij mee. En die vrouw vroeg ah, wie is dat? En ik zei mijn begeleider. En ze zei ah, je stagebegeleider, maar ik kon niet zeggen dat het mijn stagebegeleider was. Ik moet gewoon eerlijk zijn. Dus ik zei ja, ik zit in een instelling. Ah, jij zit op een instelling. En hoe is dat dan? En ik dacht van what the fuck. Ze keek me direct van top tot teen. Misschien was dat niet haar bedoeling, maar dat komt dan wel zo over voor mij. En ik denk dat heel vaak mensen zoiets hebben van ah, mensen in een instelling dat zijn criminelen ofzo. Die doen allemaal verkeerde dingen. Maar, ik zit hier niet door mijn eigen fout. En dat is iets wat mensen vaak niet weten. Dat kinderen kunnen geplaagd worden door hun thuissituatie en niet door hun eigen fouten. Dus dat is wel een heel groot voorbeeld dat ik wel merk.

Liam: Er zijn een paar mensen die bijvoorbeeld weten van mijn thuissituatie enzo. Als ik hier iets over zeg dan denken ze vaak dat alles kei-erg is en dat er niets gedaan wordt. Dat mijn vader of

mijn moeder de hele dag gewoon niets doen. Niet uit bed komen enzo. Wat niet klopt. Veel mensen denken dat ook meteen van ja, hij is onverzorgd en onhygiënisch enzo en dat klopt helemaal niet. Soms, als mijn vader die bipolair is, soms is hij blij, soms is hij heel depressief. Het kan zijn dat hij langer in zijn bed ligt, maar die brengt ook altijd mijn zus naar school, die zorgt dat we altijd eten hebben enzo. Dus het is niet alsof ik thuiskom en meteen het hele huis moet schoonmaken of mijn zus moet voeden enzo. Soms is dat wel een beetje, maar de meeste mensen zijn meer van hoe gaat het dan? Hoe is dat bij jou? Want dat verandert heel veel. Iemand zijn ouder kan bijvoorbeeld heel veel mentale problemen hebben, of fysieke problemen, in hun hoofd enzo. Ja, dat verandert mij heel veel.

Emma: Ja. Bij mij kunnen niet veel mensen oordelen, zeg maar. Want alleen mijn vriendinnen weten dat. Maar ik had ook een moment dat er bijvoorbeeld geen eten is enzo, dat is al een gewoonte, ook bij mijn vrienden.

Wij hebben nu vooral stil gestaan bij de negatieve zaken van mantelzorg, maar ik ben zeker dat er ook wat positieve zaken aan verbonden zijn. Zijn er dingen waaraan jullie denken? Bijvoorbeeld iets dat ik gezien heb, wat ik geleerd heb?

Lena: Ik zeg altijd tegen mijzelf: ik vind het niet leuk de dingen die ik heb meegemaakt, maar ook wel, want anders was ik niet de persoon die ik nu ben. Ik vind dat ik veel slechte kenmerken heb maar ik heb nog meer goede kenmerken. Daar ben ik dus wel trots op, dat is mijn positieve kantje.

Emma: Ik weet niet echt iets, ik heb geen idee wat ik kan zeggen.

Is er bijvoorbeeld een bepaalde verantwoordelijkheidszin? Je zorgt voor jouw ouders, je zorgt voor jezelf en je leert daardoor om verantwoordelijk en zelfstandig te zijn en waarschijnlijk ook heel empathisch te zijn?

Emma: Ja, empathisch ben ik wel.

Als jullie nog één ding nodig hebben waarvan jullie denken hier heb ik echt zo veel nood aan of daar schiet de samenleving of de hulpverlening echt te kort in. Wat zou dat dan zijn?

Lena: budget voor instellingen. Echt waar. Er zijn instellingen die vallen onder de overheid, maar die van mij valt niet onder de overheid. Daarom is er veel geld te kort. Er zijn bijvoorbeeld veel kinderen die nieuwe onderbroeken of sokken nodig hebben. Dit moet betaald worden door ons zakgeld, of ons eigen kindergeld. Ik bijvoorbeeld krijg 60 euro in de maand, maar dat is al heel snel op als je eens een broodje gaat eten of eens gaat gaan shoppen. Dat zou dus heel fijn moest er budget voor gemaakt worden, niet alleen voor mijn instelling maar ook voor andere instellingen.

Oké dit was de laatste vraag. Bedankt om te komen en om jullie verhaal te doen!

Lena: Jullie bedankt om te komen luisteren naar ons.

Interview Samana

De geïnterviewde: Evelyn Geerdens

Organisatie: Samana

Informatie over de organisatie: “Wij zijn eigenlijk een vzw die zich inzet voor personen met een chronische ziekte en mantelzorgers, maar ook heel specifiek voor jonge mantelzorgers. Daar hebben we lang geleden signalen vanop gevangen dat die eigenlijk op dat moment wel wat werden vergeten. Dan is er eigenlijk gezegd geweest van hoe kunnen we die gaan ondersteunen. Toen is er ook gemerkt geweest dat het echt moeilijk is om ze te bereiken en om tot bij hen te geraken, wat nu nog altijd zo is. Daarom zijn we de poort van de scholen ingelopen met het idee dat er daar altijd jongeren zitten en toen is het scholenproject van Samana ontstaan. We gaan dan ook samen zitten met de scholen en dan kijken we hoe we de school kunnen ondersteunen om de jonge mantelzorgers op school te gaan ondersteunen. Zo gaan we dan een schooljaar lang in traject waarbij er dan veel gesensibiliseerd wordt en we ook een vragenlijst afnemen bij de jongeren om beter zicht te krijgen op wie een jonge mantelzorger is en wat de jongeren er al over weten. Deze antwoorden gebruiken we dan ook om samen te kijken met de scholen welke ondersteuningsmaatregelen er genomen kunnen worden. Ondertussen bereiken we ook meer en meer jonge mantelzorgers via sociale media, vooral op Instagram, maar we merken dat dit nog steeds heel moeilijk blijft. We hebben ook mantelzorgcoaches en een mantelzorgtelefoon dus ook op die manier komen ze ook bij ons terecht. We werken ook toe naar volwassen mantelzorgers, maar dat is natuurlijk een heel ander doelpubliek. Als we activiteiten organiseren merken we wel dat er heel weinig jongeren op af komen. Dit komt enerzijds door dat veel jongeren niet weten dat ze jonge mantelzorger zijn, maar ook omdat de drempel vaak te groot is.”

Doelen van de organisatie (op het einde van het interview):

Als we heel groot mogen dromen dan hoop ik dat er lotgenotengroepjes bestaan over heel Vlaanderen en dat we alle scholen bereikt hebben. Het zou superleuk zijn dat we dat al zouden kunnen halen in de toekomst.

Interview:

Bewustzijn rol

“Wat je heel vaak hoort, is dat zij wel het gevoel hebben dat zij op één of andere manier struggelen, dingen niet rond krijgen of het wat moeilijk hebben, maar eigenlijk niet goed weten waarom. Vaak moet er dan iemand gewoon het gesprek aangaan over dat de verantwoordelijkheden die zij opnemen en dat dit niet zo vanzelfsprekend is. Door dit gesprek te hebben komt er vaak een Aha- momentje en zien ze daarna in dat dat de reden is waarom ze het vaak wat lastig hebben. En wanneer ze dat doorhebben dat er effectief een reden is waarom ze het lastiger hebben, dan gaan ze ook veel sneller hulp gaan zoeken of er over gaan babbelen. Ze zijn dan vaak ook blij dat er zich iemand mee bezig houdt en ze kunnen dan ook sneller eens zelf

wat opzoekingswerk doen rond het thema. Ik vind zeker niet dat er dan direct een etiket moet opgeplakt worden, maar ze kunnen die term wel gebruiken om zo info te zoeken en te zien bij welke organisaties ze terecht kunnen.”

Sensibilisering

“Scholen en leerkrachten kunnen hier op zo veel verschillende manieren bij helpen. Sowieso al in die erkenning, omdat vaak dat externe gesprek wel nodig is voor die jongeren om ervan bewust te worden. Ook die hulp, dat ze vragen als ze ondersteuning kunnen gebruiken aan de jongeren. Verder ook door hele kleine zaken. Bijvoorbeeld als een jongere zijn kleine zus of broer nog moest gaan afzetten aan school dat er dan niet gezegd wordt door het secretariaat van allee hoor, hij is weeral te laat. Wanneer een jongere een taak niet heeft kunnen afwerken dan moet de leerkracht eigenlijk zoiets hebben van oké dan stellen we het uit of zoeken we samen een andere oplossing, dat zou zeer goed zijn. We hebben nu ook een school die in ons scholenproject mee gaat kijken naar bepaalde uurroosters van sommige jongeren. Zo wisten ze over een jonge mantelzorger dat zij vaak te laat kwam op maandag en dan hebben ze ervoor gezorgd dat er in haar rooster twee uur werd vrijgehouden waar zij dan met de zorg coördinator kan gaan praten. Op andere lesuren krijgt ze dan nog een uurtje om extra huiswerk te maken. Zo wordt er dus echt een individueel lessenrooster gemaakt om zo de jongeren te gaan helpen.”

“Af en toe wordt er al eens een les gegeven over jonge mantelzorgers, maar dit gebeurt heel weinig. Dit zou wel heel nuttig zijn dat er daar wat tijd voor vrijgemaakt wordt om de jongeren hierover bij te leren. We horen dit ook vaak als we samen zitten met volwassen mantelzorgers. Ze vertellen dan dat dat zo een groot verschil gemaakt zou hebben in hun leven moest er daar gewoon eens kort aandacht aan besteed zijn in het secundair onderwijs.”

“Ook om taboes en stigmatisering tegen te gaan proberen we veel te sensibiliseren. Dit doen we onder andere door de week van de jonge mantelzorger, maar ook door filmpjes in scholen. Je kan met heel kleine dingen veel doen. Vooral door er zo veel mogelijk over te babbelen en te sensibiliseren proberen wij dat een beetje de wereld uit te werken, maar ja dat is natuurlijk werk van lange adem.”

Ondersteuning

“Het grootste probleem blijft dat ze geen ondersteuning krijgen omdat ze zelf niet weten dat ze jonge mantelzorger zijn, en het vaak als een evidentie en als normaal zien. Zo weten ze natuurlijk ook niet als er zelf hulp is of hoe ze bij die hulp moeten geraken. Hoe we ze ondersteunen is ook belangrijk. We moeten zeker niet over hun arm gaan wrijven en constant zeggen hoe zwaar het leven is, maar we moeten er gewoon voor zorgen dat ze het gewoon allemaal gecombineerd kunnen houden.”

Erkenning

“Het belangrijkste is volgens mij de erkenning als jonge mantelzorger in het ziekenhuis. Hier worden ze vaak helemaal genegeerd of totaal niet betrokken bij het ziekteproces (meer hierover

bij betrekken ziekteproces). Zoals ik daarnet al zijn kunnen ze na het aha-momentje ook een gevoel krijgen van ‘ah oké, ik ben gezien’ of ‘ze zijn er mee bezig. Dit kan al heel veel zijn.’”

Noden

“Bij de lotgenoot groepjes hier in gent komt er soms een psychiater langs. Dit wordt gedaan omdat heel veel jongeren veel vragen hebben over hun situatie. Dit kan bijvoorbeeld gaan over als de verslaving van hun ouder erfelijk is en als ze dit dus ook kunnen krijgen. Dat is heel logisch dat zij daar mee zitten. Zo kunnen ze dus een antwoord krijgen op de vele zorgen waar zij op dat moment mee zitten.”

“Bij volwassen mantelzorgers heb je het mantelzorgverlof of de mantelzorgpremie, maar ook hier worden de jongeren dus vergeten. Ook het aanvragen van een mantelzorgstatuut is zeer moeilijk als jongere en als je dus nog niet werkt. Veel scholen bieden pas aanpassingen aan als ze het attest van mantelzorgstatuut kunnen tonen. Zo komen we ook weer in een vicieuze cirkel. Eigenlijk moeten we dus bij alles wat er gebeurt in het leven denken dat er ook kinderen en jongeren zijn die dit meemaken.”

“Veel jongeren hebben de nood om soms met hun ouders te kunnen babbelen over bijvoorbeeld liefdesverdriet, maar doen dat vaak niet omdat ze hun ouders niet nog meer willen belasten. Dit is natuurlijk zeker niet te veralgemenen. Er gaan altijd jongeren zijn die dit wel perfect nog kunnen doen en die vooral de fysieke zorgen opnemen, maar mentaal wel nog die gesprekken kunnen aangaan. Het is dus bij elke jongere verschillend en afhankelijk naar hun situatie en zorgrol.”

“Ze hebben ook vaak nood aan een ontsnapping van thuis, maar bij hobby’s zoals voetbal is dit heel moeilijk. Je moet bijvoorbeeld twee trainingen aanwezig zijn, of je mag niet meedoen met de wedstrijd, maar voor veel jonge mantelzorgers is dit niet haalbaar. Als er een verplichte aanwezigheid is, is het vaak niet leuk om maar voor de helft van de tijd te gaan en de andere helft van de tijd te horen ‘oh het is lang geleden dat we u gezien hebben.’”

Stigmatisering

“Je merkt dit op zeer veel vlakken, Ze willen vaak niet anders behandeld worden of medelijden krijgen. Je ziet hier veel onbegrip, pestgedrag komt ook meer voor. Ik hoorde overlaats jongeren op de speelplaats bezig over een jonge mantelzorger. Ze zeiden ‘ze kan nu weer niet meer’ en ‘ze moet nu weer afzeggen’. Als deze jongeren dan niet weten waarom dat zo is of als ze het niet begrijpen, krijg je natuurlijk zulke situaties. De jonge mantelzorgers worden hierdoor vaak niet meer uitgenodigd of uitgesloten uit de groep. Om de duur wordt dit een beetje een vicieuze cirkel.”

“Als we bijvoorbeeld met leerkrachten gaan praten krijgen wij heel vaak de vraag: ‘maar ze zouden dat toch eigenlijk niet moeten doen?’ of ‘waarom doen de ouders dat niet gewoon’. Ik heb nog nooit een jonge mantelzorger ontmoet die die zorgrol wilt afgeven, maar het moet natuurlijk combineerbaar zijn. Het is heel gemakkelijk om ‘blaming the parents’ te doen, maar dat is zeker niet de oplossing en dat is een vooroordeel dat heel gemakkelijk aan bod komt. Veel

mensen denken ook vaak dat het kneusjes zijn en arme jonge mantelzorgers, terwijl dit eigenlijk heel vaak heel sterke jongeren zijn die al heel vroeg veel verantwoordelijkheden opnemen en die vaak ook al veel meer matuur zijn dan hun leeftijdsgenoten.”

“Als je eens kijkt naar een getuigenis die op facebook komt zijn de reacties bijna altijd hetzelfde. Ze zeggen dan vaak oh dat zou niet mogen of waar zijn de ouders nu weer. Het is dus zeker een maatschappelijk probleem, niet alleen bij leerkrachten. Vooral die kennis ontbreekt in de maatschappij, terwijl mensen er veel vaker mee in contact komen dan ze zelf denken. Vaak staan ze hier gewoon niet bij stil.”

Lotgenoten

“Ik denk dat dit zeer individueel is. Ik heb al gehoord van jongeren dat zij het geen meerwaarde vinden om met andere jonge mantelzorgers te babbelen, maar vooral nood hebben aan info. Er zijn natuurlijk ook veel jongeren waarbij dit wel deugd doet. Er is op dit moment nog niet zo veel lotgenotencontact, je hebt er wel een paar die nu ook aan het uitbreiden zijn, dus het begint echt wel op te komen. Voor veel jongeren is de drempel ook heel groot om daar aanwezig te zijn. Het blijft ook moeilijk om het lotgenootcontact te beginnen, want er was een organisatie die het wou opstarten en affiches had verspreid en er was helaas niemand komen opdagen. Ik merk dus dat we eerst nog even moeten inzetten bij sensibiliseren en dat dit dan stap twee is. Mond op mondreclame blijft ook de beste reclame om jongeren echt bij ons te krijgen. In Nederland hebben ze veel meer lotgenoot groepen, omdat dit meer van onder uit is gegroeid. Daar hebben ze dus veel meer echt contact met de jonge mantelzorgers dan in Vlaanderen. In Vlaanderen hebben we wel meer dat overkoepelende sensibiliseren dan in Nederland, dus het is een beetje een andere manier van groeien dat er gebeurd is.”

Betrekken ziekteproces

“Vaak als je bij de arts zit wordt er alleen gekeken naar de patiënt en misschien ook naar de volwassen mantelzorger, maar nooit naar de kinderen. Zij worden heel vaak vergeten. Het is volgens mij heel belangrijk dat zij hier ook in betrokken worden en in dat verhaal meegenomen worden. Ook vind ik dat jongeren vaker uitleg moeten krijgen over hoe ze moeten zorgen voor bijvoorbeeld een ouder met een fysieke of psychische aandoening. Dit wordt opnieuw vaak gedaan bij volwassenen, maar de kinderen worden bijna altijd vergeten. Dit zou voor veel jonge mantelzorgers al een groot verschil maken.”

Interview Mauri

Mauri is op dit moment een jonge mantelzorger van 23 jaar. Tijdens het interview hebben we haar gevraagd te spreken over de periode waarin ze tussen de 12 en 18 jaar oud was, aangezien dat de leeftijd van onze doelgroep is.

Noden

Mauri vertelt dat ze van nature een introvert persoon is. Omdat ze na school altijd thuis werd verwacht, had ze weinig kansen om uit te gaan. Ze geeft aan dat het soms een drempel is om vrienden thuis uit te nodigen, omdat de persoon voor wie je zorgt daar ook aanwezig is. Dit kan het moeilijk maken om vriendschappen op te bouwen en te onderhouden.

Sommige van haar vrienden wisten via sociale media dat ze voor haar broer zorgde, terwijl anderen daar niets van afwisten omdat het niet altijd ter sprake kwam. Ze vindt het jammer dat haar vrienden daar niet naar vroegen, want wanneer het moeilijk gaat, is het lastig om er zelf over te beginnen. Tegelijkertijd vond ze het ook prettig dat school en thuis gescheiden bleven.

Omdat ze toen nog jong was, voelde ze weinig verantwoordelijkheid — het zorgen voelde natuurlijk aan. Ze was zich er niet van bewust dat ze een mantelzorger was. Ze had het gevoel dat haar ouders evenveel voor haar zorgden als zij voor hen. Pas rond haar achttiende leerde ze de term mantelzorger kennen. Zonder die term of definitie herkende ze zichzelf er niet in.

Volgens haar beseffen veel jongeren pas op latere leeftijd dat ze mantelzorger zijn, omdat ze zo in hun dagelijkse routine zitten. Ze benadrukt dat er een verschil is tussen weten dat je mantelzorger bent en weten dat er organisaties zijn die een vangnet kunnen bieden. Dat vangnet is volgens haar van groter belang dan enkel het besef.

Stigma's

Tijdens de lagere school werd haar moeder ziek. De leerkrachten waren toen goed op de hoogte van haar thuissituatie. In het middelbaar was dat veel minder het geval. Ze had het gevoel dat leerkrachten in de lagere school zich afvroegen of ze wel oké was en zich daardoor wat bekeken voelde.

Bij vriendschappen merkte ze wel dat ze soms anders werd behandeld. Omdat ze mensen niet kon uitnodigen, werd ze soms als asociaal gezien. Toch heeft ze nooit echt het gevoel gehad dat ze fundamenteel anders werd behandeld.

Volgens Mauri kunnen volwassenen mantelzorgers ondersteunen door te laten merken dat ze op de hoogte zijn van de situatie en te vragen hoe het gaat, ook op schoolvlak. Haar eigen schoolcarrière verliep vlot, maar ze beseft dat dit niet bij iedereen zo is. Wanneer een leerkracht de situatie kent en ernaar vraagt, kan dat al veel betekenen. Zelfs één persoon die luistert, kan een groot verschil maken.

Sensibilisering

Thuis was Mauri vaak bezig met administratie. Op een bepaald moment ontdekte ze dat ze een mantelzorgpremie kreeg, wat haar ertoe aanzette om op te zoeken wat mantelzorg precies inhoudt. Dat zorgde voor een soort eureka-moment: ze besepte dat niet alleen zij, maar ook anderen in haar gezin mantelzorger zijn.

Het gaf haar een goed gevoel om die erkenning te hebben en zich te kunnen identificeren met een label. In het middelbaar voelde ze zich vaak alleen. Mantelzorg is iets waar je niet aan kunt ontsnappen, het houdt je zowel fysiek als mentaal bezig. Die voortdurende zorg kan je in een negatieve spiraal brengen, waardoor eenzaamheid ontstaat.

Door te beseffen dat ze mantelzorger is en erover te praten met anderen, kon ze die eenzaamheid beter verwerken. Naarmate ze ouder werd, werd ze ook emotioneel sterker, wat gesprekken makkelijker maakte. Ze merkt wel op dat het moeilijk blijft om te benoemen wat ze allemaal heeft meegemaakt, en dat er angst kan zijn om dat uit te spreken.

Prototype

Mantelzorg wordt vaak in een somber licht geplaatst, terwijl er ook positieve kanten zijn die meer aandacht verdienen. In een video kan men inzetten op herkenbare situaties om de aandacht te trekken. Zolang het speels en leeftijdgericht is, blijft het interessant. Ze benadrukt dat het een meerwaarde zou zijn als er iemand aanwezig is die jongeren kunnen aanspreken bij vragen.

Bewustwording van de rol als mantelzorger

Mauri ging in gesprek met haar ouders over de taken die ze op zich nam en hoe zij de planning zagen. Sinds ze de term mantelzorger kent is ze mondiger geworden en geeft ze nu beter haar grenzen aan, wat ze wel en niet kan. Ze was degene die haar ouders erop wees dat ook zij mantelzorgers zijn. Dat gesprek zorgde ervoor dat er meer aandacht kwam voor zelfzorg, iets waar eerder weinig bij werd stilgestaan.

Lotgenoten

Aanvankelijk voelde ze geen behoefte aan contact met lotgenoten. Pas toen ze met organisaties ging samenwerken, merkte ze hoeveel steun ze uit die gesprekken haalde. Ze vond herkenning en gedeelde ervaringen, ook al had ze daar niet actief naar gezocht.

Lotgenotencontact vindt ze erg waardevol. Ze verwijst naar ZoJong, dat gesprekken combineert met activiteiten, iets wat goed werkt voor jongeren. Ouderen verkiezen vaak enkel een gesprek, maar bij jongeren helpt het om het luchtiger en interactiever te maken.

Erkenning

Ze voelde zich vooral begrepen toen haar ouders zich bewust werden van haar rol en daarover met haar in gesprek gingen. Ook de samenwerking met organisaties gaf haar erkenning, omdat professionals actief contact zochten.

Ze beseft dat ze geluk heeft dat ze zo geëngageerd is en daardoor erkenning krijgt, terwijl niet elke mantelzorger dat ervaart. Ze vindt het belangrijk dat er “een deur op een kier” blijft staan, zodat mantelzorgers weten dat ze erover kunnen praten als ze dat willen.

Professionals betrekken bij het ziekteproces

Volgens Mauri is het een kleine moeite voor professionals om iedereen die bij het ziekteproces aanwezig is te bevragen over hun rol. Vaak is niemand volledig alleen in het proces, maar toch worden mantelzorgers niet altijd betrokken.

Er bestaan brochures voor mantelzorgers, maar die worden niet altijd meegegeven. Ze vindt de toolbox een handig middel voor professionals om naar te grijpen wanneer nodig. Ze benadrukt dat een huisarts bijvoorbeeld geen psycholoog moet worden, maar wel moet doorverwijzen naar de juiste hulp.

Ze ging vroeger vaak mee naar afspraken, vooral uit nieuwsgierigheid, maar kreeg zelden uitleg van de professionals. Ze begrijpt dat niet alles met kinderen gedeeld kan worden, maar vindt dat de toolbox kan helpen om hiermee beter om te gaan.

Ondersteuning

Ze kreeg vooral steun van haar ouders en directe familie. Voor de rest was er weinig ondersteuning, omdat de zorgsituatie op dat moment niet zwaar genoeg was om praktische hulp te krijgen. Wel vindt ze dat mentale ondersteuning altijd nuttig is, ongeacht de ernst van de zorgsituatie.

Tips

Mauri heeft het gevoel dat we al ver staan in de ondersteuning van jonge mantelzorgers. We moeten ons niet te veel zorgen maken over het bespreken van elke individuele situatie, maar duidelijk maken dat het bij iedereen anders is.

Het belangrijkste is om mantelzorg bekend te maken en een drempelverlagende omgeving te creëren waarin jongeren erover kunnen praten wanneer ze dat willen.

5. Referentielijst

AWVN. (2021, 1 augustus). *Inzicht in psychische kwetsbaarheid*.
<https://www.awvn.nl/app/uploads/2018/10/Inzicht-in-doelgroep-psych.-kwetsbaarheid.pdf>

Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1973). *Invisible loyalties: Reciprocity in intergenerational family therapy*. Harper & Row.

Bronselaer, J., Demeyer, B., Vandezande, V., Dockx, J., Denies, K., & Dierckens, M. (2021, juni). Jonge mantelzorgers in de kijker: Resultaten en aanbevelingen vanuit drie onderzoeksrapporten. Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.
https://departementwvg.be/sites/default/files/media/documenten/Jonge%20mantelzorgers%20in%20de%20kijker_20210621.pdf

Bronselaer, J., Pickery, J., Vandezande, V., Dierckens, M., Delaruelle, K., & Demeyer, B. (2021, juni). Je bent jong en ... je zorgt: Aantal, profiel, taakopname, welzijn en gezondheid van jonge mantelzorgers becijferd. Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.
https://www.researchgate.net/profile/Katrijn-Delaruelle/publication/352684982_Je_bent_jong_en_je_zorgt/links/60d3330f45851566d5843c67/Je-bent-jong-en-je-zorgt.pdf

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. (2021). *Eindrapportage jonge mantelzorgers: KOPP en KOAP*. Departement WVG.
https://departementwvg.be/sites/default/files/media/documenten/Jonge%20mantelzorgers%20in%20de%20kijker_20210621.pdf

Goris, P. (2023, 16 februari). *Wat als iemand die je graag ziet psychisch kwetsbaar is?*
<https://sociaal.net/boek/wat-als-iemand-die-je-graag-ziet-psychisch-kwetsbaar-is/>

Hermanns, J. (n.d.). *Jonge mantelzorgers: slachtoffers of helden?*
https://vbsp.nl/lg_files/Hoofdstuk-1-Jo-Hermanns.pdf

Hermanns, J. (z.d.). *Jonge mantelzorgers: slachtoffers of helden?* VBSP.
https://vbsp.nl/lg_files/Hoofdstuk-1-Jo-Hermanns.pdf

Kwekkeboom, R. & Hogeschool van Amsterdam. (2023). Aandacht voor “die ander”.

Mulder-Bakker, E. (2022). *Destructieve parentificatie bij kinderen in echtscheidingssituaties* (Onderzoeksverslag bacheloropleiding). De Nederlandse Academie voor Psychotherapie.
<https://anjanree.nl/wp-content/uploads/2022/02/DESTRUCTIEVE-PARENTIFICATIE-BIJ-KINDEREN-IN-ECHTSCHIEDINGSSITUATIES-gecomprimeerd.pdf>

Nieuwsbrief Zorg & Innovatie, 1–7.
https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/44872148/Aandacht_voor_die_ander Ontwikkelingen_in_opvattingen_en_beleid_rond_mantelzorg.pdf

Onderwaater, A. (2020). *Parentificatie*. *Tijdschrift Systeemtherapie*, 32(4), 241–255.
https://www.tijdschriftsysteemtherapie.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/ST-32-4-241/Parentificatie

Opgroeien. (s.d.). *Psychisch kwetsbaar ouderschap (KOPP/KOAP). Wat is KOPP/KOAP?* <https://www.opgroeien.be/kennis/themas/psychisch-kwetsbaar-ouderschap-koppkoap/wat-koppkoap>

Opgroeien. (s.d.). *Psychisch kwetsbaar ouderschap (KOPP/KOAP). Wat kan je doen voor de kinderen? Veerkracht en ondersteuning.* <https://www.opgroeien.be/kennis/themas/psychisch-kwetsbaar-ouderschap-koppkoap/wat-kan-je-doen-voor-de-kinderen-veerkracht-ondersteuning>

Sieh, D. S., Visser-Meily, A., & Meijer, A. M. (2011). Jonge mantelzorger heeft behoefte aan aandacht. *Jeugd en Co Kennis*, 5(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12450-011-0006-7>

Untas, A., Vioulac, C., Justin, P., Leu, A., & Dorard, G. (2022). Professionals' Awareness of Young Carers in Schools: Results from a French Survey. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(21), 14172. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114172>

Van Bergen, L. (2021-2022). *Minderjarige KOPP/KOAP aan het woord: een systematische literatuurstudie*. Masterproef, Universiteit Gent.

Van Bergen, L. (2023). *Minderjarige KOPP/KOAP aan het woord: Een systematische literatuurstudie* [Ongepubliceerde masterproef]. Universiteit Gent. https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/003/118/659/RUG01-003118659_2023_0001_AC.pdf

Van Schoors, M., Van Lierde, E., Steeman, K., & Lemmens, G. (2024, december). Kinderen van ouders met een psychische aandoening: hoe ze (beter) te ondersteunen? *Tijdschrift Klinische Psychologie*. Familieplatform. https://familieplatform.be/wp-content/uploads/2024/12/VanSchoorsVanLierde_KOPP_veerkrachthelpers_TKP.pdf

Van Schoors, M., Van Lierde, E., Steeman, K., Verhofstadt, L. L., & Lemmens, G. M. D. (2023). Protective factors enhancing resilience in children of parents with a mental illness: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243784>

Verschuieren, K., & Van de Walle, B. (2010). De meerwaarde van co-teaching in het lager onderwijs. *Welwijs*.

Verschuieren, K., & Van de Walle, B. (2010). De meerwaarde van co-teaching in het lager onderwijs. *Welwijs*.

Wikle, J. S., Jensen, A. C., & Hoagland, A. M. (2018). *Adolescent caretaking of younger siblings*. *Social Science Research*, 71, 72-84. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2017.12.007>

Zorg, D. (z.d.). Jonge mantelzorgers onderzocht | Departement Zorg. Departement Zorg. <https://www.departementzorg.be/nl/jonge-mantelzorgers-onderzocht>