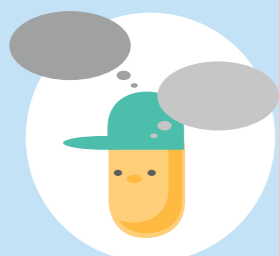


Jonge mantelzorgers in beeld

bij de jeugdarts en jeugdverpleegkundige



Wie is de JMZ-er?



Ervaringen van
JMZ-ers



Samen het
verschil maken



Tips

De jonge mantelzorgers (JMZ-er) in beeld

Dat een kind opgroeit met ziekte en zorg in het gezin is lang niet altijd bekend bij school of de jeugdgezondheidszorg. Kinderen en jongeren zijn loyaal aan hun ouders, ook in lastige situaties of als ze zelf aandacht tekort komen. JMZ-ers zullen daar meestal geen aandacht voor vragen, terwijl erkenning en steun deze JMZ-ers wel kan helpen. Zij verdienen het om gezien te worden en steun te krijgen.

Herkenning en erkenning van JMZ-ers

In elke klas zitten circa 3 JMZ-ers. Bekend is dat de thuis-situatie van leerlingen van invloed is op het functioneren op school. Daarom is het belangrijk dat school weet heeft van ziekte en zorg in de thuissituatie, oog heeft voor wat dat betekent voor de leerling en een luisterend oor biedt als daar behoefte aan is. School speelt een belangrijke rol bij het zicht krijgen op deze leerlingen, maar kan dat niet alleen.





Wie is de JMZ-er?

Wanneer ben je een JMZ-er?

Jonge mantelzorgers, zijn kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar die opgroeien met een ouder, broer of zus met een lichamelijke of psychische ziekte of beperking.

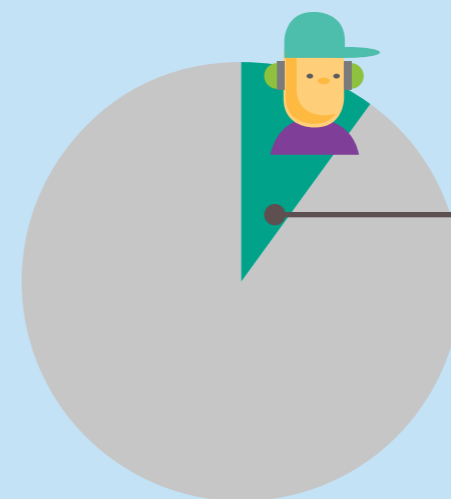
Hoeveel JMZ-ers zijn er?

Er bestaat geen eenduidig beeld, vanwege uiteenlopende definities.

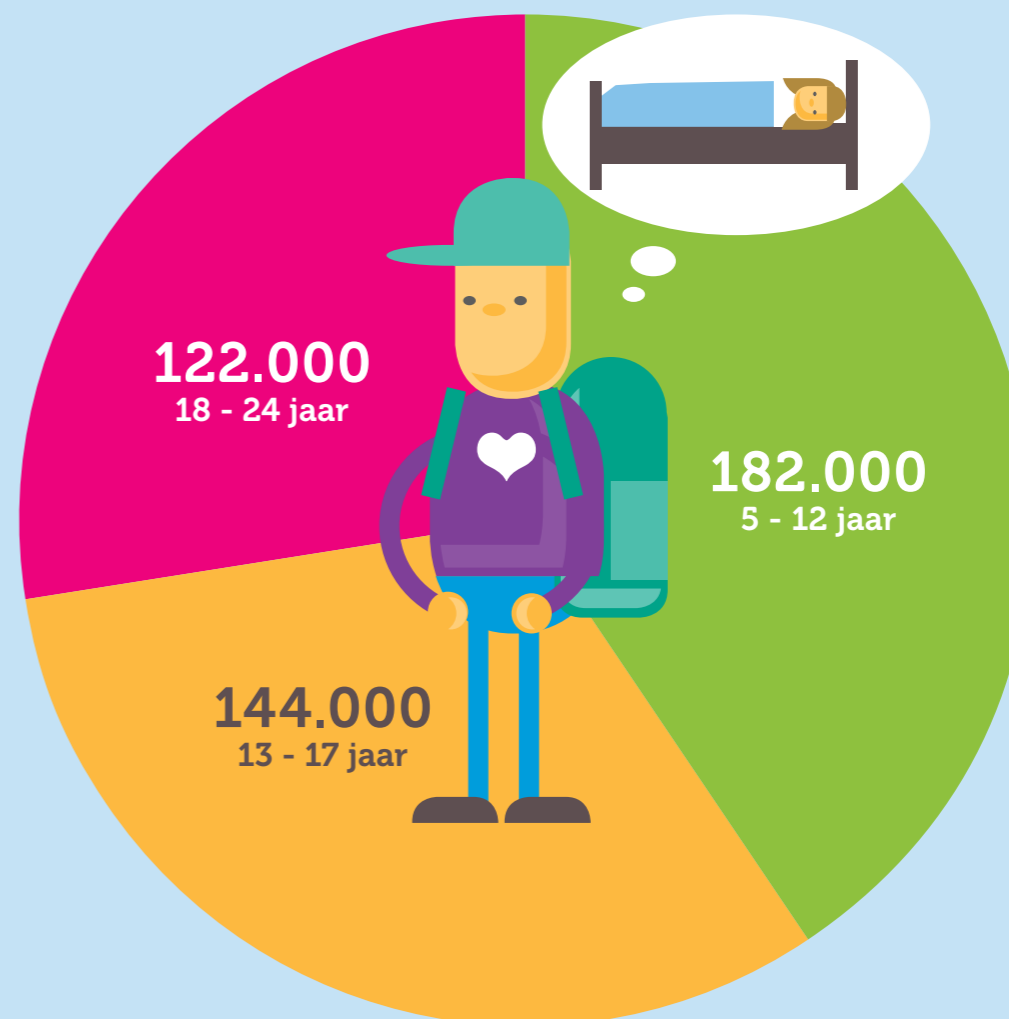
- 1 op de 4 jongeren groeit op als JMZ-er.
- Ongeveer 450.000 kinderen en jongeren (10-13%) wonen met een langdurig zieke huisgenoot: 182.000 kinderen van 5-12 jaar, 144.000 jongeren van 13-17 jaar en 122.000 jong-volwassenen van 18-24 jaar.
- Ongeveer 577.000 kinderen en jongeren (ondergrens) groeien op met ouders met psychische of verslavingsproblematiek, daarvan zijn er 423.000 jonger dan 12 jaar.



1 op de 4
jongeren groeit op als JMZ-er



ca. 10% - 13% = 450.000
kinderen en jongeren wonen met een langdurig zieke huisgenoot





Ervaringen van JMZ-ers

Positieve én negatieve ervaringen door opgroeien met zorg

Opgroeien met zorg maakt relatief vroeg zelfstandig en handig. JMZ-ers zijn vaak prosociaal; ze dragen graag bij aan de zorg voor hun zieke gezinslid. Dit zorgen heeft ook een keerzijde. JMZ-ers zijn als er onvoldoende steun is, vaak overbelast door de thuis-situatie. Zo kunnen er nu of in de toekomst klachten ontstaan. Dit uit zich bijvoorbeeld in vermoeidheid, stress, concentratieproblemen, psychische problemen, slaaptekort en/of loyaliteitsconflicten.



Kwetsbaar

JMZ-ers zorgen voor een ander, maken zich zorgen om die ander en komen soms zelf zorg te kort. Dit kan ingrijpende gevolgen hebben, zelfs tot in de volwassenheid.

- Kinderen met lichamelijk of psychisch zieke ouders hebben 2 keer zoveel kans op het ontwikkelen van ernstige opgroei- en opvoedproblemen, bij een ouder met verslaving is dat 3 keer zo hoog.
- Kinderen van ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblemen lopen een 3 tot 13 keer zo groot risico om zelf ooit een psychische stoornis en/of verslavingsproblematiek te ontwikkelen.



Samen het verschil maken

Systematisch vragen naar de situatie in het gezin

Ook de jeugdarts en de jeugdverpleegkundige spelen een belangrijke signalerende en ondersteunende rol bij JMZ-ers op school. Dit doen zij door in hun contact met de leerling ook altijd navraag te doen naar de gezondheid van en zorg rond andere gezinsleden. Ook in de aanpak van schoolverzuim en bij casusbesprekingen heeft de JGZ systematisch aandacht voor jonge mantelzorgers. Steun en hulp is bij voorkeur gezinsgericht.

Belangrijk om in contact met JMZ-es aandacht te besteden aan het volgende:

- Vraag hoe het met de jongere zelf gaat en biedt herkenning en erkenning door een luisterende houding aan te nemen;
- Wijs kinderen en jongeren op mogelijkheden om in contact te komen met lotgenoten;

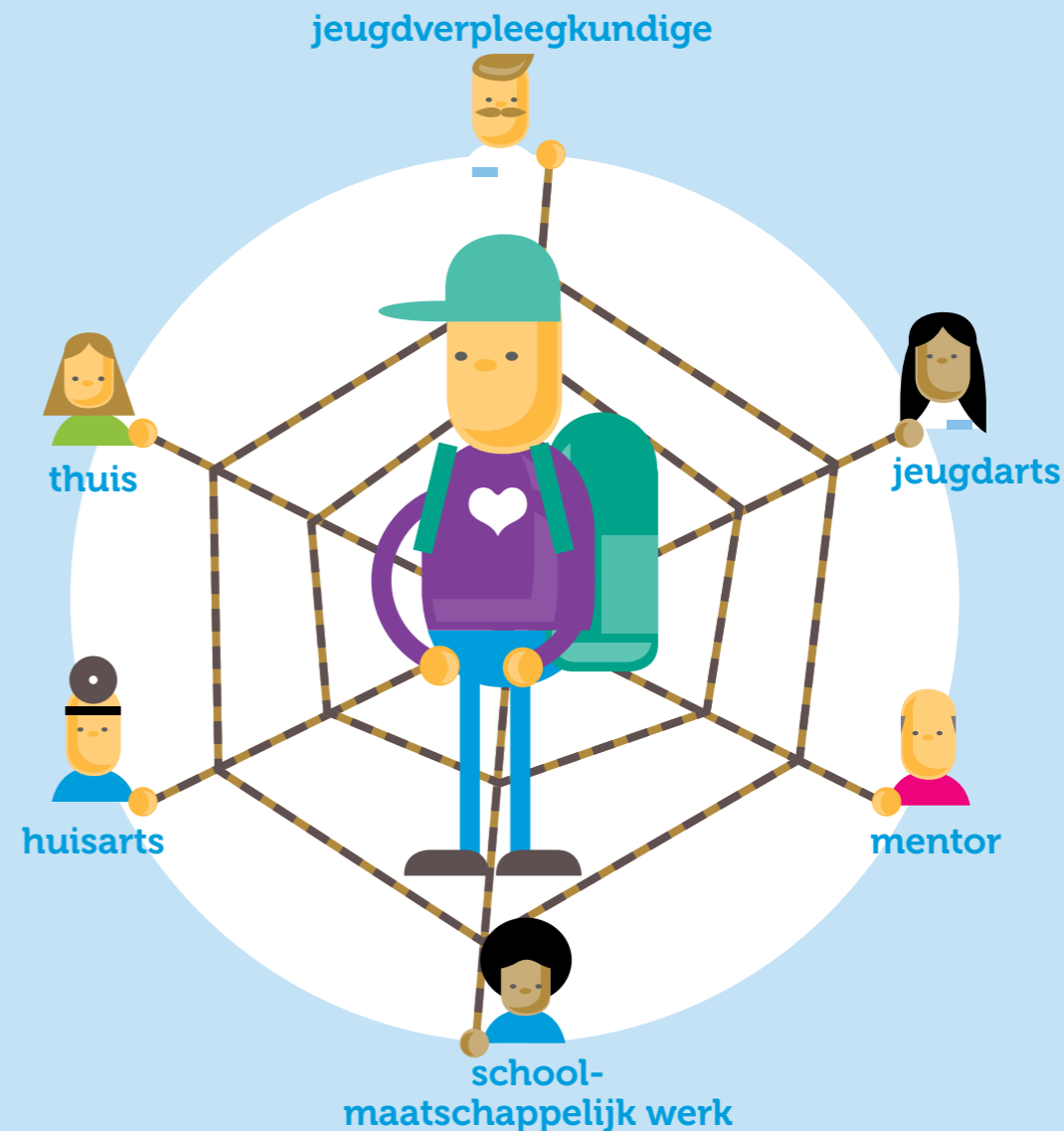
- Help kinderen en jongeren om tijd voor zichzelf te maken;
- Heb aandacht voor het creëren van een ondersteunend netwerk;
- Werk aan preventie door een vraagbaak te zijn voor het hele gezin, aandacht te besteden aan de belasting van de kinderen en de ouders te steunen in het vervullen van hun ouderrol.

Tip

Op de website www.ziekeouder.nl is het Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronisch Zieke Ouder (SACZO) beschikbaar. Met de SACZO (8 vragen) kan ingeschat worden hoeveel kans een jongere loopt op toekomstige problemen en welke hulp wenselijk is om die problemen te voorkomen.

Samen het verschil maken

Als thuis, school, huisarts, jeugdarts, jeugdverpleegkundige en schoolmaatschappelijk werk (de omgeving) goed samenwerken, zijn zij in staat het risico te verkleinen of zelf weg te nemen bij JMZ-ers.





Tips

Tips en tricks professionals

- [Expertisecentrum Mantelzorg](#)
- [JMZ PRO](#), professionals voor jonge mantelzorgers
- [Trimbos-instituut](#) (KOPP/KVO)
- [Movisie](#) (Informeel Zorg)
- [Bikkels-educatie](#) (clips)
- [Richtlijn KOPP](#)

Tips en tricks voor school

- [Inspiratie voor lessen op school](#)
- [Jonge Helden](#) (interactieve theatervoorstelling voor middelbare scholen)
- [Tandem](#)

Tips en tricks voor JMZ-ers en brussen

- [Mezzo](#): voor jonge mantelzorgers
- [Zorgen voor... dat is heel normaal/speciaal](#) (campagne)
- [Bikkels](#) (tv-serie over JMZ-ers)
- [Brussenboek](#)



Verder lezen?

- 1 Boer, de A., Oudijk D. en Tielen, L. (2012). Kinderen en jongeren met een langdurig ziek gezinslid in Nederland: aantallen en enkele kenmerken. Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, jaargang 90, nr. 3, 167-170.
- 2 Sieh, D. S. (2012). The impact of parents' chronic medical condition on children. Unpublished doctoral dissertation, University of Amsterdam.
- 3 Wenselaar, L. (2015). Integrale hulpverlening aan ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblemen en hun kinderen. Een praktisch handboek voor de hulpverlener. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- 4 Goossens, F.X., & Zanden, R. van der (2012). Factsheet KOPP/KVO. Kinderen van ouders met psychische problemen. Kinderen van Verslaafde ouders. Utrecht, Nederland: Trimbos-instituut.
- 5 Veer, A.J.E. de, Francke, A.L. (2008). Opgroeien met zorg: quick scan naar de aard en omvang van zorg, belasting en ondersteuningsmogelijkheden voor jonge mantelzorgers. Utrecht: NIVEL.
- 6 Van de Einde-Bus et al (2010).
- 7 Roos, de S, Bot, S.M. en Boer, de, A. (2013). Psychisch welbevinden van jongeren met een langdurig ziek gezinslid. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, jaargang 52, 212-223.
- 8 Roos, de & Bot, (2013). SCP).
- 9 Santvoort, F. van (2013). Support groups for children at risk: A study on risk levels and intervention effects in children of mentally ill or addicted parents. Dissertation: general introduction. Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen.
- 10 Santvoort, F. van, Hosman, C., Doesum, K. van, & Janssens, J. (2011). Preventie programma KOPP/KVO onder vuur. Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen, 1, 16-19.

