



Ervaringen met
informele zorg

In gesprek met Larissa van Es, studente verpleegkunde
en tevens jonge mantelzorger

**‘Ik realiseer me dat het bij ons
thuis anders is dan bij anderen’**



Larissa van Es: 'Ik **realiseer** me dat het **bij ons thuis** anders is dan bij **anderen**'

Larissa van Es is zeventien jaar, zit in het eerste jaar van MBO4 verpleegkunde én is jonge mantelzorger voor haar vader.

Tijdens een les over de samenwerking tussen mantelzorgers en zorgprofessionals ging ze voor het eerst over dit onderwerp in gesprek met haar klasgenoten. Dat leverde haar en de klas veel nieuwe inzichten op.

Ze wist wel dat ze deze rol had, maar door het gesprek realiseerde ze pas wat de impact eigenlijk is voor haarzelf. 'Ik merk het wel aan mijn eigen tijd(sbesteding) en onze financiële situatie', vertelt zij. 'Ik realiseerde mij alleen niet dat dit een belangrijk onderwerp is tijdens onze opleiding.' Larissa heeft twee zussen en een vader met MS. Haar oudste zus woont niet meer thuis. Met haar jongste zus zorgt ze samen voor haar vader. Haar moeder overleed vier jaar geleden.

Van jongs af aan

Haar vader heeft al vanaf jonge leeftijd MS. Ze weet niet beter en is ermee opgegroeid. Larissa: 'Ik wist al jong wat het inhoudt om te leven met een ouder met een fysieke beperking. Er was bijvoorbeeld niet altijd de mogelijkheid om erop uit te gaan en we moesten er altijd rekening mee houden. Mijn vader probeert wel zoveel mogelijk zelf te doen, maar hij moet wekelijks spuiten. Daarna heeft hij een tot twee dagen klachten, waardoor mijn zusje en ik de zorgtaken en het huishouden moeten oppakken.'

In het begin was het lastiger

Sinds haar moeder er niet meer is, is een en ander veranderd in het gezin. De taken die haar moeder op zich nam, kwamen bij Larissa en haar zussen te liggen. In het begin was dat nog wat lastiger, Larissa was zelf ook pas dertien jaar en haar zusje pas tien. 'Maar dat went', zegt Larissa. 'Op een gegeven moment weet je niet beter. En mijn vader doet zoveel mogelijk zelf. Hij wil niet te afhankelijk zijn van ons. Of dat we teveel met zijn ziekte bezig zijn. Maar soms kan het niet anders. 'Ik help mijn vader met zijn verzorging, ik kook, doe boodschappen, doe het huishouden en zorg dat mijn zusje naar school gaat. Ze is inmiddels veertien jaar en zit op de mavo.'

Larissa kan wel leuke dingen ondernemen en hoeft niet elk vrij moment voor haar vader te zorgen. Maar ze moet wel extra zorg verlenen rondom de dagen dat hij medicijnen heeft gehad. Bij andere vriendinnen gaat het anders, dat realiseert ze zich wel terdege. Daar hoeven ze niet zoveel te doen.

De laatste tijd is er gelukkig steeds meer aandacht voor jonge mantelzorgers. Zo was het van 4-10 juni 2018 de Week van de jonge mantelzorger. Op 3 juni besteedde Nieuwsuur in haar uitzending aandacht aan deze groep.

Vilans is met verschillende samenwerkingspartners betrokken bij twee onderzoeksprojecten voor jonge mantelzorgers. In het Europese project Me-We wordt samengewerkt met het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en 8 partners uit 5 andere landen om te onderzoeken hoe de ondersteuning voor 15- tot 17-jarigen verbeterd kan worden. Dit is heel belangrijk om niet opnieuw het wiel uit te vinden en tijd te kunnen besparen. In het Expertiselab Jonge Mantelzorgers werkt Vilans met het SCP en de Hogeschool van Amsterdam samen aan de ondersteuning van studerende jonge mantelzorgers.

Meer jonge mantelzorgers dan gedacht

De docent van Larissa benadrukt: 'Het besef dat studenten zelf of een van hun vrienden mantelzorger is, maakt veel los tijdens de les. Het zorgt voor nog meer bewustzijn dat dit onderwerp van belang is om hun eigen samenwerking met verzorgende familieleden te verbeteren. Helaas blijken meer studenten dan gedacht mantelzorger of vrijwilliger te zijn. Een actueel onderwerp dus.'

Door het gesprek te starten vanuit de ervaringen van de studenten zelf, komt de lesstof het beste aan. Sommigen studenten zijn vrijwilliger binnen de zorg of in de sport. Anderen hebben ouders, die mantelzorger zijn. En er is vaak een student die zelf ervaring heeft als mantelzorger.

Larissa zelf geeft aan dat ze het belangrijk vindt dat er tijdens de lessen aandacht is voor mantelzorgers. 'Veel studenten weten niet altijd wat het inhoudt en gaan ervan uit dat ze voornamelijk met cliënten of directe familie te maken krijgen. En dus niet familieleden die ook een zorgtaak op zich nemen. Des te belangrijker om de thuissituatie van de cliënt te begrijpen en hier op de juiste manier mee om te gaan. Zo kan je gezamenlijk beter voor de cliënt zorgen.'



Ik vind het fijn dat ik nu weet dat ik een mantelzorger ben. Ik zag het wel als iets groots. Ondertussen wordt bevestigd dat het ook een grote taak is. Die bevestiging voelt goed.

Ruimte op school

Larissa is zelf open over situatie en heeft haar mentor bij de start van het schooljaar geïnformeerd over haar thuissituatie. Ook besloot ze het aan vriendinnen in de klas te vertellen. Het heeft haar geholpen, omdat er nu meer begrip is. Een goed punt om je als organisatie af te vragen of je voldoende ruimte biedt aan mantelzorgers die bij je werken of studeren.

Op de vraag of de studiebelasting wel in verhouding is met de zorgvraag thuis reageert Larissa positief. 'Ik spreek mijn mentor maandelijks en dan komt dit ook altijd ter sprake. Financieel is het soms wel een uitdaging. Er komt niet veel geld bij ons binnen. Op de Mavo werd ik hierbij financieel ondersteund. Soms maakt ze zich wel zorgen om geld. Daarbij is het jammer dat ik niet alle dingen kan doen, die voor vriendinnen vanzelfsprekend zijn.'

Larissa vindt het belangrijk dat er ruimte is voor studenten om hun thuissituatie te bespreken, zeker op een opleiding als verzorgende. 'Je krijgt er later ook mee te maken in het werk', stelt ze. Formeel beleid vanuit de opleiding hoeft niet, als er maar ruimte en openheid is om het te bespreken en waar nodig (tijdelijke) aanpassingen voor de betreffende student door te voeren.

In de praktijk

Vragen die Larissa belangrijk vindt om te bespreken tijdens de verschillende lessen:

- Wat doet een mantelzorger?
- Hoe ga je het beste met een mantelzorger om?
- Hoe werk je het beste samen en kun je mantelzorgers ondersteunen?

En een goede aanpak is volgens haar? 'Werken vanuit praktijkvoorbeelden en zo oefenen hoe we met elkaar omgaan. Dat zou echt enorm helpen in de praktijk straks!'

Nieuw inzicht

'Door de les ben ik er zelf achter gekomen dat ik echt mantelzorger ben', vertelt ze.

'Ik vind het fijn dat ik nu weet dat ik een mantelzorger ben. Ik zag het zelf wel als iets groots, maar om nu bevestigd te krijgen dat dat het ook best is, dat voelt goed. Het is wel een bevestiging. Als mensen er naar vragen, kan ik dat nu wel aangeven. Dat is prettig.'

Ook aan de slag met informele zorg in de les?

Ga dan naar de kennisbundel 'Samenspel met mantelzorgers en vrijwilligers'. Daarin vind je een complete serie lesmateriaal over mantelzorg en informele zorg. Je kunt een blok met alle thema's inrichten, maar ook onderdelen uit de verschillende thema's halen ter inspiratie – hiermee kun je gelijk aan de slag!

Meer weten? Neem contact op



Yvonne de Jong
e-mail y.dejong@vilans.nl of
telefoon 06 22810376.



Inge van Steekelenburg
e-mail i.vansteekelenburg@movisie.nl of
telefoon 030-7892216