

TRAINING VOOR VERSTERKING VEERKRACHT JONGE MANTELZORGERS

In Nederland zorgt naar schatting ongeveer 6 tot 8% van de 13- tot 17-jarigen voor een (ziek) gezinslid. Het 'zorgen voor een ander' of 'zorgen maken om iemand' kan impact hebben op het welzijn van deze jonge mantelzorgers. Ook hebben zij [behoefte aan steun](#). Samen met jongeren en professionals ontwikkelden Vilans en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) een veerkrachtstraining ([ME-WE](#)) voor jonge mantelzorgers. We zetten de eerste ervaringen op een rij.

Voor wie?



Jongeren tussen 15-17 jaar die zorgen voor of zich zorgen maken om de gezondheid van een naaste.



Bekijk [het filmpje](#) van Marjet¹.



30 jonge mantelzorgers deden mee.

De trainers

55 trainers (docenten of zorgteams op scholen en consulenten) zijn opgeleid tijdens (online) trainingsdagen:

3 middelbare scholen (havo/vwo)

6 vmbo-/mbo-scholen

21 steunpunten mantelzorg

7 onderzoeksassistenten



Trainingsopzet: Dit zijn de stappen

1. Creëer bewustwording over thema jonge mantelzorgers:

- Kick-off themalessen over mantelzorg op school.
- Online vragenlijst voor alle leerlingen in de klas.



2. Nodig jongeren uit:



- Flyers + posters op school en sociale media.
- Individueel gesprek met jongeren die zorgen.



3. Organiseer de veerkrachtstraining:

- 7 wekelijkse groepssessies.
- Face-to-face en online sessies.
- Opdrachten tussen sessies via de ME-WE-app.
- Ervaringen delen in de groep.
- Terugkomdag, 3 maanden na de training.



De basiselementen

- Ontwikkeld voor én door jonge mantelzorgers.
- Speciale ME-WE-app met opdrachten.
- Gericht op gedragsverandering, mindfulness (acceptatie- en commitmenttherapie) **groei en ontwikkeling** (positieve psychologie).
- Toegespitst op jongeren in het DNA-V model².
- Bevordert groei, vitaliteit en betekenisvol gedrag.
- De rollen in het ME-WE-model:
 - Discoverer (Ontdekker): Wat je doet.
 - Noticer (Waarnemer): Alles wat je voelt en ervaart.
 - Advisor (Adviseur): Het stemmetje dat je advies geeft gebaseerd op het verleden.
 - Beïnvloed door waarden (Values): Wat vind jij belangrijk?
- Doelen:
 - Positieve manieren opdoen om met uitdagingen om te gaan.
 - Doorbreken van inefficiënte mentale patronen.
 - Vergroten zelfvertrouwen.
 - Ruimte voor nieuw gedrag.
 - Meer in het hier en nu leven.
 - Zelfinzicht versterken.
 - Kracht van sociaal netwerk.



Meer weten?

Kijk op website van het [Sociaal en Cultureel Planbureau](#) of [Vilans](#).

¹ Volledige link: vimeo.com/339389210 of scan de QR code

² Volledige link: youtu.be/VeSWBc05YAw of scan de QR code





Ervaringen

Trainers, ex-jonge mantelzorgers en onderzoeksassistenten vertellen over hun ervaring met het opzetten van de ME-WE training op hun school of bij hun steunpunt.

10 Tips

Wat is belangrijk bij het opzetten van de veerkrachtstraining? Trainers, ex-jonge mantelzorgers en onderzoeksassistenten delen hun tips.



- 1 Maak mantelzorg bespreekbaar binnen de school.**
Bijvoorbeeld met themalessen over mantelzorg.
'Het was een bevestiging, ook richting de directie: jullie moeten hier wat mee, er zijn heel veel jonge (en volwassen) mantelzorgers op school.'
- 2 Maak het zorgen makkelijker bespreekbaar door de aanwezigheid van een ex-jonge mantelzorger bij een bijeenkomst.**
- 3 Zorg ervoor dat de privacy van de jongeren gewaarborgd wordt.**
- 4 Creëer een open sfeer tijdens de sessies.**
Bijvoorbeeld door een lunch aan te bieden of door als trainer een eigen ervaring met zorg te delen.
- 5 Zorg voor persoonlijk contact tussen de sessies om jongeren betrokken te houden.**
Bijvoorbeeld via een WhatsApp-groep of door tasje aan de deur met trainingsmateriaal en iets lekkers.
- 6 Organiseer sessies tijdens het schoolrooster. Of bied de training na school aan via een steunpunt mantelzorg.**
Zodat jongeren de training kunnen volgen naast hun andere activiteiten.
- 7 Zorg voor een duidelijke planning van de sessies.**
Zodat jongeren er rekening mee kunnen houden.
- 8 Geef de training samen met een collega, zodat je taken kunt verdelen.**
'Het is belangrijk dat je het met een paar collega's kunt dragen en je er ook samen sterk voor kunt maken.'
- 9 Zorg voor toegang tot expertise over het werken met jonge mantelzorgers en het vergroten van hun veerkracht.**
Bijvoorbeeld door casussen te bespreken met een expert over de DNA-V-methodiek, de basis van het ME-WE-model.
- 10 Zorg voor samenwerking tussen een mantelzorgsteunpunt en school.**
Organiseer bijvoorbeeld een netwerkbijeenkomst om kennis en ervaring uit te wisselen.
'In de nabijheid van school is het goed om een samenwerkingsverband te hebben dat meedenkt en een soort achtervang is.'

1 Bewustwording en openheid

Het thema jonge mantelzorg krijgt niet vanzelfsprekend veel aandacht op scholen volgens trainers.

Kick-off-bijeenkomsten op scholen richtten zich op het vergroten van de bewustwording onder docenten, mentoren en jongeren. Ook het praten over zorgen werd gestimuleerd. Tijdens de lessen werd er vaak openlijk over mantelzorg gesproken.

'Ik kon ineens zeggen dat mijn vader gehandicapt is, dat heb ik nog nooit aan iemand op school verteld.'

Onderzoeksassistenten merkten tijdens het uitnodigen van jonge mantelzorgers op scholen dat jongeren zelf soms geen interesse hadden.

2 Lotgenotencontact

De training bood een kans voor jongeren om ervaringen uit te wisselen met jongeren die ook thuis zorgen.

'Een lotgenotengroep waarin je je verhaal kwijt kan. Met vrienden kan je daar moeilijk over praten omdat ze niet snappen hoe het zit.'

3 ME-WE-model

Trainers, ex-jonge mantelzorgers en onderzoeksassistenten waren positief over de handvaten van de ME-WE-training om jongeren te leren omgaan met moeilijke situaties in hun leven. Zo vertelden ex-jonge mantelzorgers en onderzoeksassistenten: *'Voor mij was dit een waardevolle ervaring. Deze training had ik zelf willen doen toen ik jonge mantelzorger was.'*

Het belang van goede begeleiding van jongeren bij het uitvoeren van opdrachten, zeker als het gaat om negatieve gevoelens, werd door trainers benadrukt. Het gebruik van de DNA-V-rollen stimuleerde om verder te kijken dan alleen de rol als mantelzorger en te ontdekken dat er ook andere rollen zijn.

'Ik zei heel vaak: jullie zijn jonge mantelzorgers. Terwijl ik nu denk oh nee, je groeit op als jonge mantelzorger, maar je groeit ook op als...wie ben je nog meer.'

4 Online training

Trainer tijdens de eerste coronagolf: het was *'een geschenk uit de hemel'* dat de ME-WE-training volledig online kon doorgaan. Steunpunten konden daardoor jonge mantelzorgers evengoed een online vorm van ondersteuning bieden.

5 Verbindingen tussen professionals

Trainers gaven aan dat scholen *'kortere lijntjes'* kregen met steunpunten mantelzorg, waardoor ze gemakkelijker contact zoeken met vragen over ondersteuning van jonge mantelzorgers als dit nodig is.

Hoe nu verder?

Dit document presenteert de eerste ervaringen van trainers van scholen, steunpunten en onderzoeksassistenten met de ME-WE-training. Of de training de veerkracht van jonge mantelzorgers versterkt, wordt onderzocht in 6 Europese landen. De resultaten van de Europese evaluatie ME-WE-veerkrachtstraining zijn naar verwachting in de zomer van 2021 beschikbaar.

Blijf op de hoogte!

In 2021 komt de ME-WE-training beschikbaar. Wil je hiervan op de hoogte gehouden worden? Stuur dan een mail naar mewesupport@vilans.nl.



Sociaal en Cultureel Planbureau



Dit project wordt gefinancierd door de Europese Unie (subsidienummer 754702). Vanuit Nederland doen Vilans en het Sociaal en Cultureel Planbureau mee. N. de Jong, Y. de Jong en R. Hoefman. Voorlopige resultaten proces-evaluatie veerkrachtstraining jonge mantelzorgers (WP5/6 ME-WE project). Meer informatie vindt u op <https://me-we.eu>.