

Jonge mantelzorgers

“Vaak onzichtbaar, maar met velen”

INES MINTEN

Jonge mantelzorgers vallen niet altijd op. Vaak beseffen ze zelfs niet welke rol ze spelen. Toch zijn ze met velen: een op de vijf Vlaamse jongeren zorgt op de een of andere manier voor een broer, zus of (groot)ouder. Ze worden er zelfstandig en snel volwassen door, maar soms lijdt hun school- en studiewerk eronder. Van een luisterend oor tot een heus mantelzorgbeleid: (hoge)scholen kunnen een groot verschil voor hen maken.

Bij het woord mantelzorg denken we vooral aan volwassenen die specifieke zorgtaken opnemen voor een kind, ouder of partner. Maar er zijn ook jongeren die zulke verantwoordelijkheden op zich nemen terwijl ze nog naar school gaan of voortstuderen. En daar staan we minder snel bij stil. “We hoorden al schattingen van verscheidene scholen: zo’n tien leerlingen over alle klassen heen? Als we dan een enquête doen, landen zo goed als alle scholen bij een leerling op vijf. Dat zijn al gauw vier leerlingen per klas”, legt Evelyn Geerdens uit. Zij richt zich bij Samana op projecten voor jonge mantelzorgers in het secundair onderwijs. “Van al die jonge mantelzorgers geeft de helft aan dat hun zorgtaken impact hebben op schoolwerk, studiekeuze, vrije tijd en stressniveau.”

Onzichtbaar en vanzelfsprekend

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien in een gezin met een ouder, broer, zus of een ander familielid met een bepaalde zorg- of ondersteuningsnood, zoals iemand die ziek is, een beperking heeft, een verslavingsproblematiek of psychische kwetsbaarheid. “Daardoor nemen ze extra zorgtaken en verantwoordelijkheid op zich”, vertelt Pieter Vanreybrouck, die bij Steunpunt Mantelzorg verantwoordelijk is voor projecten in het hoger onderwijs. Het kan dan

De meeste jonge mantelzorgers vinden de hulp die ze bieden heel vanzelfsprekend. Ze hebben het altijd gedaan, zijn erin opgegroeid.

gaan om huishoudelijke taken, medische of persoonlijke bijstand, of emotionele ondersteuning. Evelyn: “Zeker dat laatste blijft vaak onder de radar, terwijl zulke jongeren er wel vaak rekening mee houden of hun mama of papa een goede dag heeft: is het het juiste moment om iets te vragen of te doen? Of ze zijn bij de jeugdbeweging, vrienden of op school, maar maken zich continu zorgen: gaat het wel goed thuis?”

De meeste jonge mantelzorgers vinden de hulp die ze bieden heel vanzelfsprekend. Ze hebben het altijd gedaan, zijn erin opgegroeid. “Vaak beseffen ze zelfs niet dat ze meer verantwoordelijkheden hebben dan hun leeftijdgenoten”, zegt Pieter. Juist omdat ze handelen vanuit gewoonte en liefde voor de persoon voor wie ze zorgen, vragen jonge mantelzorgers zelden om de zorgtaken op zich weg te nemen. “Ze vinden niet zozeer de zorg zwaar, wel de combinatie met hun andere verantwoordelijkheden”, legt Evelyn uit.

Mantelzorgstatuut hogescholen

Zowel Samana als Steunpunt Mantelzorg merkt op dat vooral jongeren uit het secundair onderwijs het moeilijk vinden om over hun situatie te spreken. “Ze zijn hun identiteit nog volop aan het ontwikkelen en voelen zich kwetsbaar als anderen op de hoogte zijn van hun zorgtaken”, zegt Pieter. Toch is het cruciaal dat volwassen begeleiders weten wat er speelt. Een luisterend oor doet soms al veel.

Pieter: “Ook durven doorvragen is een eenvoudige tip. Vaak vertellen jongeren maar een stukje van het verhaal. Als je erop doorgaat, vraagt hoe de jongere zich erbij voelt en of de combinatie nog



haalbaar is, dan doet dat veel.” Elke hogeschool heeft ook een zeker mantelzorgstatuut, soms gaat het om een apart statuut, anders maakt het deel uit van het statuut bijzondere sociale omstandigheden. Maar veel jongeren zijn daarvan niet op de hoogte. “Als je ze kunt vertellen wie het centrale aanspreekpunt is, dan weten ze meteen waar ze eventueel ondersteuning kunnen vragen, zoals een aangepaste examenregeling.”

Op maat van elke school

Ook in het secundair onderwijs is sensibilisering van personeel en leerlingen cruciaal. “We horen geregeld van leerkrachten dat ze zich nooit eerder afvroegen waarom een bepaalde leerling vaak niet in orde is met het huiswerk of slecht scoort op toetsen. Ze gaan ervan uit dat het luiheid of nonchalance is. Als ze de situatie van een jongere begrijpen, kunnen ze samen zoeken naar een oplossing”, vertelt Evelyn.

Samana ontwikkelde ‘Samen naar een mantelzorgvriendelijke school’, een project op maat. “Een algemeen beleid dat elke school past, ligt in het secundair moeilijk, dus gaan we op zoek naar wat we in een specifieke school kunnen doen. Een school die in het traject stapt, krijgt een schoolcoach van Samana toegewezen, die een heel schooljaar lang met de school meeloopt. “We doen het zo, omdat we weten dat scholen al veel op hun bord hebben en we zo al een groot deel van die workload bij hen kunnen wegnemen.”

Evelyn benadrukt ook dat acties rond mantelzorg niet altijd groots hoeven te zijn, net omdat grote gebaren al te vaak eenmalig zijn en dus snel vergeten. Belangrijker is het thema op geregelde tijdstippen aan bod te laten komen. Vermeld jonge mantelzorg bijvoorbeeld bij inschrijvingen of leerlingecontacten. Geef er eens een les over of heb het erover tijdens een bezinningsmoment. “Als in de les Frans een film wordt bekeken,

Jonge mantelzorg heeft zeker ook positieve kanten. Zulke jongeren zijn snel zelfstandig en erg sociaal.

kies er eens eentje die gaat over iemand die zorgt voor anderen”, oppert Evelyn. “Wanneer we dan echt over een zorgbeleid spreken, hangt veel af van de school in kwestie: past het in het bestaande zorgbeleid? Is het mogelijk om een stille ruimte te installeren waar ook jonge mantelzorgers terecht kunnen om huiswerk te maken of gewoon even te ontprykkelen? Kan er een mantelzorgcoach worden aangesteld bij wie die jongeren terecht kunnen met vragen? Er zijn scholen die een pasje hebben dat jonge mantelzorgers kunnen tonen als ze door hun zorgtaken te laat komen of hun huiswerk niet hebben kunnen maken. Andere scholen bieden een vijftal jetons per schooljaar die ze in zulke gevallen kunnen inzetten. Zo hoeven de jongeren niet elke keer opnieuw hun verhaal te doen. We bekijken echt school per school wat kan.”

Na afloop van een traject komt een school in een lerend netwerk terecht. Daar leren scholen van elkaar, maar krijgen de deelnemers ook telkens extra informatie van Samana of externe experts.

Van inspiratiegids tot lerende netwerken

In het hoger onderwijs pakt Steunpunt Mantelzorg het wat anders aan, niet met een traject per school, maar met infosessies. “Vaak beginnen we met een online sessie voor studenten. Die draait dan rond een specifiek thema, zoals zelfzorg of plekken waar je als studerende mantelzorgert terecht kunt. Zo krijgen ze informatie, maar leren ze ook andere jonge mantelzorgers kennen”, vertelt Pieter. “Maar soms organiseren we ook praatgroepen: het hangt af van wat de hogeschool of universiteit graag wil.” Ook in het hoger onderwijs bestaan lerende

netwerken waarin het personeel terechtkan voor kennisdeling.

Zelfstandig en sociaal

Jonge mantelzorgers hebben het soms moeilijk om zich te concentreren op hun studie, met minder goede prestaties tot gevolg. Ze stoppen met studeren of kiezen een gemakkelijkere richting omdat die beter te combineren is met hun zorgtaken. Ook financiële redenen spelen mee: jongeren kiezen ervoor te gaan werken omdat het gezin het extra budget kan gebruiken.

“Maar jonge mantelzorg heeft zeker ook positieve kanten”, besluit Evelyn. “Zulke jongeren zijn snel zelfstandig en erg sociaal. Ze zijn al op jonge leeftijd aanspreekpunt voor professionals, ontwikkelen coördinerende vaardigheden en spelen een grote rol in de opvoeding van jongere broers en zussen: allemaal vaardigheden die ze later nog goed kunnen gebruiken.”

Meer weten?

www.jongemantelzorgers.be verzamelt gebruiksklare informatie voor jonge mantelzorgers, (hoge-) scholen en universiteiten. In oktober vindt opnieuw de Week van de jonge mantelzorgert plaats. Dan verschijnt op diezelfde website een communicatiepakket met allerlei sensibiliseringsmateriaal waarmee onderwijsinstellingen aan de slag kunnen gaan.

LAAT JE
SYNDICALE
PREMIE
NIET AAN JE VOORBIJGAAN!

BEZORG JE AANVRAAGFORMULIER
VOOR 30 JUNI 2026
AAN JE PROVINCIALE
COC-SECRETARIAAT.