



Opening inlooppunt bij het JIP: v.l.n.r. Andjenie Autar (ambassadeur), Budi Saman (ambassadeur), Chris van Tongeren (Stichting Jess), Kavita Parbhudayal (wethouder), Simone van der Pol (JIP), Martijn Tillema (gemeente Den Haag), Laxmie Jawalapershad (ambassadeur) en Elles Voorluis (PEP).

JORIS DEN BLAAUWEN

Maar liefst 1 op de 5 (jonge) kinderen groeit op in een thuissituatie met een langdurig ziek of beperkt familielid. Martijn Tillema heeft als projectleider vanuit de gemeente Den Haag jonge mantelzorgers hoog op de agenda gezet.

‘We willen het taboe doorbreken’


‘Het valt niet mee om hen te helpen,’ begint Martijn. ‘Veel jonge mantelzorgers zijn zich niet bewust van hun rol. Al van jongs af zijn zij belast met zorgtaken in huis voor een ouder of broertje of zusje. Dat is normaal en iets wat ze gewoon doen omdat het moet. Ook schaamte voor hun situatie speelt vaak een rol. Jongeren vragen geen hulp uit angst om uit huis te worden geplaatst als een vreemde inzicht krijgt in de thuissituatie. Soms is er sprake van verslavingsproblematiek of een vervuild huishouden. Kinderen dragen een last en dat heeft soms grote gevolgen. Denk aan gemiste schooldagen, zorgen, eenzaamheid en psychische klachten.’

Label op een kind

‘Als iemand weet wat je als jonge mantelzorger nodig hebt, dan zijn het de jongeren zelf,’ zegt Martijn. ‘We hebben gewerkt met Jonge Mantelzorg ambassadeurs, die zelf mantelzorger zijn of zijn geweest.’

Verhalen van jonge mantelzorgers

Op de website www.denhaagmantelzorg.nl/jongeren staan filmpjes van jonge mantelzorgers die hun persoonlijke verhaal vertellen.

 **Meer informatie?**
denhaagmantelzorg.nl/jongeren

JIP Den Haag helpt jonge mantelzorgers

JIP Den Haag heeft vorig jaar een inlooppunt voor jonge mantelzorgers geopend. Daar kunnen zij terecht met al hun vragen.

 **Meer informatie?**
[jiphaaglanden.nl](mailto:info@jipdenhaag.nl)
info@jipdenhaag.nl
(070) 205 35 00

Op basis van hun adviezen spraken we met mensen die dagelijks contact met jongeren hebben zoals leraren, jongerenwerkers en zorgprofessionals. Met hen zijn we in gesprek gegaan over de impact van mantelzorg op jongeren. Ik zeg niet dat er geen echte aandacht meer is, maar we zien wel dat er al gauw een label op een kind geplakt wordt. Kinderen zijn vaak ‘moeilijk’, omdat er veel meer aan de hand is thuis. Daarover moeten onbevooroordeeld gesprekken gevoerd worden. Tot deze kinderen doordringen kost tijd en energie. Die is er vaak niet, of wordt niet genomen. Naast de inzet van professionals hebben we een heel pakket aan middelen ingezet zoals webinars, voorlichting, training en begeleiding. We willen het taboe doorbreken, jongeren krachtiger maken en professionals erkennen in hun belangrijke rol.’

Hoe gaat het nou met jou?

Het blijkt nog best een opgave om jonge mantelzorgers te helpen. ‘Jongeren kunnen hulp krijgen van een mantelzorgmakelaar,’ vertelt

Martijn. ‘Als inlooppunt kan het Jongeren Informatie Punt (JIP) doorverwijzen naar zo’n mantelzorgmakelaar of andere vormen van ondersteuning. Een mantelzorgmakelaar kent de wet, weet waar je recht op hebt en hoe zorg geregeld is. Zo kunnen zij helpen bij het regelen van allerlei praktische ondersteuning, bijvoorbeeld bij hulp in het huishouden. In de praktijk zien we dat er weinig gebruik van wordt gemaakt. Dat heeft ook te maken met schaamte. Daarom hebben we veel in voorlichting en training op scholen geïnvesteerd, bijvoorbeeld ook in samenwerking met Centrum1622. We hebben gewone gesprekken en stellen vragen als ‘Hoe gaat het nu met jou?’. Zo halen we druk eraf en hopen we dat jongeren de weg naar hulp weten te vinden.’

Grenzeloze loyaliteit

Martijn weet hoe zwaar het is om mantelzorger te zijn. ‘Toen mijn moeder ziek werd, was ik er voor haar. Tijd, afstand en een jong gezin, het waren geen redenen om haar niet bij te staan. Je schiet voor

je gevoel overal te kort. Je doet wat moet, knalt door en je hebt het er niet te veel over. Dat is mooi, maar je vergeet daarbij jezelf. Ik wil jongeren bewust maken dat die zelfzorg heel belangrijk is om het vol te houden. In sommige gevallen duurt de zorg jaren. De loyaliteit naar de familie is grenzeloos. Maar er zijn ook positieve kanten. Je leert veel van een dergelijke situatie. Je wordt er initiatiefrijker door, je luistert beter en ontwikkelt je sensitiviteit. Naast dat het zwaar is, doet het ook wonderen voor je ontwikkeling. Je wordt er een beter mens door. De kracht die dat besef oplevert, kan jongeren helpen.’

“
Je doet wat nodig is. Dat is mooi, maar je vergeet daarbij jezelf.
”