

# HET VERHAAL VAN TIRSA: ‘JONGE MANTELZORGERS VRAGEN VAAK NIET OM AANDACHT’

2021

**Hoe is het om op te groeien met iemand met een chronische ziekte, beperking of psychische kwetsbaarheid? Vaak gaat alle aandacht uit naar de zieke in de familie en de gezonde broer of zus wordt ‘gemist’. Ervaringsdeskundige Tirsa Kroon vertelt hoe zij dat heeft beleefd en waarom het goed is om aandacht te geven aan jonge mantelzorgers, ook al vragen ze er meestal zelf niet om.**

De 21-jarige Tirsa groeide op met een moeder en twee zussen. ‘Ik ben de middelste. Mijn oudere zus heeft ernstige scoliose en moest jarenlang door zware revalidatietrajecten heen en mijn jongere zusje heeft jeugdreuma. Ik wilde zelf absoluut niet nog een extra last zijn dus vestigde ik nooit de aandacht op mezelf. Daar heb ik best een tik van gehad want op een gegeven moment kón ik zelfs niets meer delen en belandde ik op m’n vijftiende in een heftige depressie.’

**‘Ik wilde zelf niemand niet tot last zijn, dus vestigde ik nooit de aandacht op mezelf.’**

## **Delen**

Uiteindelijk kwam Tirsa uit het dal mede dankzij professionele hulp van een psycholoog. Ze is nu onder andere actief als ervaringsdeskundige en is betrokken bij het Europese ME-WE-project voor jonge mantelzorgers van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en Vilans. Ze deed hierin mee aan onder andere de veerkrachtstraining en nam deel aan de Blended Learning Networks-bijeenkomsten waar in co-creatie met jonge mantelzorgers en professionals een mobiele app is ontwikkeld. ‘Het heeft even geduurd voordat ik open kon zijn over wat ik wel en niet wil. Ik hoef mezelf niet weg te cijferen en mag bijvoorbeeld zeggen dat ik een bepaalde gang van zaken met m’n moeder en zussen niet leuk vind. Het praten met lotgenoten en het delen van mijn ervaringen zoals ik nu nog steeds vaak doe helpt me enorm daarbij.’

**‘Het praten met lotgenoten en het delen van mijn ervaringen helpt me enorm.’**

## **Niet te missen**

Het thema #Niettemissen van de [Week van de Jonge Mantelzorger](#) (2021) spreekt Tirsa aan. ‘Ik had in mijn tienerjaren achteraf gezien eerder hulp moeten zoeken. Maar ik deed juist mijn best om op school zo ‘normaal’ mogelijk te zijn. Het beeld wat mensen over het algemeen hebben van een jonge mantelzorger is dat je thuis heel veel huishoudelijke klussen moet doen en dergelijke. Maar wij hadden goede pgb-hulp en dat was het probleem helemaal niet. Het feit dat iedereen vroeg hoe het met mijn zus gaat in plaats van hoe het met mij gaat, was soms het lastige. Tegelijkertijd is het voor veel jonge mantelzorgers zo dat ze helemaal niet op die manier gezien willen worden. Ze zien zichzelf niet als anders of bijzonder en zitten niet op een labeltje te wachten. Dat had ik zelf ook heel



lang. Maar juist die extra aandacht en de mogelijkheid om jouw gevoelens en wensen kenbaar te maken, zorgen ervoor dat je niet zelf heel hard tegen een muur aanloopt op latere leeftijd.'

### **Over ME-WE**

Hoe kunnen we de veerkracht van jonge mantelzorgers ondersteunen? Daarvoor gingen onderzoekers aan de slag voor het Europese project ME-WE. Het resulteerde in verschillende interventies. Denk aan een veerkrachtstraining voor jonge mantelzorgers. Of een app om hen te ondersteunen. Ook het delen van Tirsá's verhaal is mogelijk gemaakt door ME-WE. ME-WE werd gefinancierd door het Horizon 2020 programma van de Europese Unie (subsidienummer: 754702). Het project liep van januari 2018 tot en met maart 2021. Meer weten? Bekijk dan het themadossier [Jonge Mantelzorgers](#) op Zorg voor Beter.