

HET VERHAAL VAN MARJET EN INGE: 'HET IS FIJN OM CONTACT MET ANDERE JONGE MANTELZORGERS TE HEBBEN'

Er moeten betere hulpmogelijkheden komen voor jonge mantelzorgers. Zo kan het bijvoorbeeld helpen als je toegang tot betrouwbare informatie hebt. Bijvoorbeeld over de ziekte of psychische problemen van een ouder. Dat vinden jonge mantelzorgers Marjet (17) en Inge (16).

2019

Marjet zorgt voor haar broertje met het syndroom van Down. Op school merkte Marjet dat er veel onbegrip en vooroordelen bestaan over jonge mantelzorgers. 'Er wordt al snel gedacht dat je het heel zwaar hebt of dat het juist heel leuk is: "want mensen met down zijn toch altijd vrolijk?" Dat soort reacties werken alleen maar averechts omdat je je niet serieus genomen voelt. Terwijl het juist fijn kan zijn om even met iemand te praten. Dat lucht op.'

ME-WE

Marjet doet ook mee aan het Europese project ME-WE waarin onder andere Vilans en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) onderzoek doen naar ondersteuning voor jonge mantelzorgers. Samen met andere jongeren en zorgprofessionals geeft Marjet feedback op ideeën en voorbeelden voor ondersteuning. 'Ik vind het belangrijk dat er in de toekomst betere hulpmogelijkheden zijn voor jonge mantelzorgers. En daarnaast is het fijn om met andere jonge mantelzorgers contact te hebben. Je kunt je verhaal delen met mensen die je goed begrijpen!'

Meer bekendheid op middelbare scholen

Ook Inge vindt het fijn om contact met andere jonge mantelzorgers te hebben. 'Zij snappen echt hoe het is, beter dan je vriendinnen. Mijn moeder heeft een bipolaire stoornis en toen ik informatie hierover ging opzoeken, kwam ik allemaal websites in het Engels tegen. Ik miste echt betrouwbare informatie in het Nederlands. Meer bekendheid over wat jonge mantelzorgers zijn, is tot slot echt nodig. Als je broertje autisme heeft en je ouders zorgen voor hem, dan kan je nog steeds wel jonge mantelzorger zijn. Je maakt je namelijk wel zorgen! Ook zou er meer bekendheid moeten komen op middelbare scholen. Bijvoorbeeld door jonge mantelzorgers die voorlichting komen geven.'

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 de verhalen van Marjet en Inge 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.