

Routekaart voor (regie)docent bij begeleiding mantelzorgende student

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is, of een psychische aandoening heeft. Maar liefst 1 op de 5 kinderen groeit op met een zorgsituatie binnen een gezin. Mantelzorg is niet-beroepsmatige en niet-gefinancierde zorg voor een bekende uit de familiale/sociale kring met wie al een persoonlijke relatie bestond bij aanvang van de zorgrelatie. Mantelzorg kan bestaan uit verschillende activiteiten, waaronder het huishouden doen, wassen en aankleden, geldzaken regelen, enzovoort.

Stap 1: Vergroot kennis over het onderwerp mantelzorgende student

- Factsheet over onderzoek Fontys naar behoeftes van mantelzorgende studenten: [MANTELZORGENDE STUDENTEN - fontys.nl](#)
- Tips en informatie over het begeleiden en ondersteunen van mantelzorgende studenten: [Studeren-en-Mantelzorg-voor-studentbegeleiders_mbo.pdf \(ook voor hbo!\)](#)
- Online training voor mantelzorgende studenten in Rotterdam (aangeboden door You never care alone) om opleiding en zorgtaken beter te combineren: [Online training mantelzorgende studenten in Rotterdam - Avant sanare](#)

Stap 2: Ontwikkel vaardigheden om mantelzorgende studenten te begeleiden & ondersteunen

- (Evt. in company) workshop om vaardigheden te ontwikkelen om mantelzorgende studenten te signaleren, begeleiden en ondersteunen: Marlies de Kok/ 06-83 78 73 71/ m.de.kok@InMovement.nu/ Stichting InMovement
- Gratis interactieve e-learning 'Studeren met zorgtaken' module van 3 blokken van max. 30 minuten:
 1. Hoe (h)erken je een student met zorgtaken?
 2. Hoe ondersteun je een student met zorgtaken binnen de onderwijsinstelling?
 3. Wanneer en waarnaartoe kan je (extern) doorverwijzen? [E-learning MBO, HBO en Universiteit - MantelzorgNL](#)

Stap 3: Zoek contact met anderen

- Leg contact met een deskundige op het gebied van mantelzorg bij SWA: [Studie - Hulp bij studie - Hulp bij studie per doelgroep - Mantelzorger | HINT \(hr.nl\)](#)
- Collegiale consultatie: ervaren collega waarbij je veilig gevoel hebt, om hulp of advies vragen over een mantelzorgende student.
- Periodieke (min. 1x/semester) intervisie-bijeenkomsten met coördinator/regiecoach/instillingsdocenten over casuïstiek m.b.t. mantelzorgende studenten.
- Heb je als onderwijsprofessional mantelzorgvragen of wil je sparren over een mantelzorgsituatie? Bel dan naar 010-261 41 66 of mail naar info@mantelfoon.nl

Stap 4: Verwijs door

- Binnen de hogeschool: verwijs adequaat door in overleg met de mantelzorgende student: [hr-info graphic-afdeling-studentenwelzijn-online-versie](#)
- Buiten de hogeschool:
 - De Mantelfoon: het stedelijke mantelzorgsteunpunt in Rotterdam, 24 uur per dag, 365 dagen per jaar bereikbaar voor alle mantelzorgende studenten in Rotterdam via 0800 - 777 3333 (gratis), <https://mantelfoon.nl/jong-zorgen>
Voor een luisterend oor, antwoorden op vragen en een deskundige inschatting of er meer nodig is. Als dat zo is wordt de student gekoppeld aan een ervaren mantelzorgcoach.
 - Mantelzorg.nl en de Mantelzorglijn: buiten Rotterdam kunnen mantelzorgende studenten terecht voor informatie en advies bij de website www.mantelzorg.nl en bij de Mantelzorglijn. Ook kunnen ze daar hun verhaal

kwijt: **030 -760 60 55** of mantelzorglijn@mantelzorg.nl.

- Zorgzaam 010: koppelt een vrijwilliger aan de mantelzorgende student om af en toe de zorgtaken over te nemen. [Ondersteun als vrijwilliger een mantelzorger - Zorgzaam010](#)
- Ervaringsdeskundigen: <https://deeljezorg.nl/groepen/jonge-mantelzorgers/>
<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/doelgroepen/voor-jonge-mantelzorgers/>
Het platform 'You never Care Alone'. Een digitaal platform (informeel, gezellig, en informatief o.l.v. een trainer; 1x/2 weken) voor studenten met een zorgtaak. De student kan zich aanmelden via m.de.kok@inmovement.nu of studentendecanen@eur.nl
- Huisarts: toegankelijke en laagdrempelige hulp bij psychologische problemen. De

huisarts verwijst eventueel door naar praktijk-ondersteuner-GGZ of een psychologenpraktijk.

- Praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ): behandelt lichte psychische klachten. (praktijkondersteuner valt onder basisverzekering).
- GZ-psycholoog: behandelt middelmatige tot ernstige klachten. Hiervoor is een doorverwijzing van de huisarts nodig.
- Wijkteam en/of Wmo-loket: elke wijk in Rotterdam heeft een eigen wijkteam met verschillende hulpverleners. Zij kennen de eigen wijk goed en zoeken naar oplossingen voor de student dicht bij huis. Zie ook [Hulp van de gemeente | Hulp en zorg regelen | Ministerie van VWS](#).

Tips bij het signaleren

Zie ook YouTube-filmpje: [\(4\) Studerende mantelzorgers bij de HAN?](#)

Signalen van mantelzorgende studenten: (wanneer je één of meerdere van deze signalen opmerkt, bedenk dan dat er sprake kan zijn van een mantelzorgende student):

- Perfectionistisch.
- Georganiseerd.
- Zorgzaam.
- Minder gemotiveerd.
- Afgeleid.
- Vaak te laat en verzuim.
- Schoolopdrachten te laat, of niet maken.
- Voortijdig afbreken van de opleiding of meermaals van opleiding wisselen.
- Slechte cijfers.
- Psychische klachten, zoals schuldgevoelens, laag zelfbeeld, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, gevoel van angst, lusteloosheid, slaapproblemen en piekeren.
- Verwaarlozing van het uiterlijk.
- Opmerkelijk weinig of veel motivatie in het vinden van een baan.
- Financiële problemen.
- Veel werken vanwege financiële problemen.
- Thuiswonend.
- Lichamelijke problemen, zoals hoofdpijn, hartkloppingen, vermoeidheid en duizeligheid.
- Weinig vertellen over de thuissituatie.
- Moeilijk kunnen samenwerken.
- Mondeling beter presteren dan schriftelijk.
- De inzet en houding van de student komt niet overeen met de geleverde prestaties.
- Regelmatig een verzoek indienen voor het uitstellen van deadlines.

Tips bij het gesprek

- Niet alle studenten die zorgen, praten hier gemakkelijk over. (Zij beschouwen hun situatie vaak als normaal, soms is er sprake van schaamte of angst voor een stigma). Maak het thema daarom op een laagdrempelige manier bespreekbaar.
- Vraag hoe het met de mantelzorgende student zelf gaat.
- Voorbeelden van te stellen vragen:
 - Is er iemand in jouw omgeving die een langdurige of ernstige aandoening heeft, om wie jij je soms zorgen maakt of die je soms moet helpen?
 - Zijn er dingen die de voortgang van je studie kunnen belemmeren?
 - Hoe is jouw gezins-/thuissituatie?
 - Kun je thuis goed studeren?
 - Help je thuis weleens? En wat doe je dan zoal?
 - Heb je nog tijd voor andere dingen, zoals huiswerk en vrienden?
 - Wat zou je graag willen doen, wat nu niet kan?
- Erken zijn/haar situatie.
- Blijf in gesprek.
- Geef positieve aandacht. Toon oprechte belangstelling en waardering.
- Neem hem/haar serieus.
- Vraag hoe hij/zij geholpen wil worden.
- Stimuleer om de dagelijkse routine zoveel mogelijk door te laten gaan.

Tips voor mantelzorgende studenten

[Jezelf in goede gezondheid houden - Mantelfoon](#)

Tips bij ondersteuning bieden

- Blijf in gesprek met de mantelzorgende student. Zorg voor voldoende tijd waarin deze gesprekken gevoerd kunnen worden. Uit verscheidene studies blijkt het belang van praten, begrip en erkenning voor de situatie van de mantelzorgende student. Het belang om gezien te worden.
- Houdt vooral vinger aan de pols als de studerende mantelzorger stage loopt. Stages en schoolwerk combineren is op zich al lastig en de combinatie met verantwoordelijkheden thuis wordt echt zwaar. In deze fase ligt overbelasting of vastlopen op de loer.
- Adviseer de mantelzorgende student over het maken van afspraken met de onderwijsinstelling, met als doel de lasten van de student te verlichten door bijvoorbeeld het beperken van de aanwezigheidsplicht van colleges, het uitstellen van aanwezige deadlines, een aangepast rooster, of structurele gesprekken met:
 - **decaan** (om evt. ook beroep te kunnen doen op het [Profileringsfonds](#) t.b.v. financiën)
[Studie-Hulp bij studie - Mijn studie - Studie-ondersteuners - Decaan | HINT \(hr.nl\)](#)
 - **zorgcoördinator**.
- Breng de mantelzorgende student in contact met andere mantelzorgende studenten (peercoaching) via **Studentenwelzijn (SWA)**: studentenwelzijn@hr.nl
[Wat doet de afdeling Studentenwelzijn? | Hogeschool Rotterdam - YouTube](#)
- Koppel de student, indien mogelijk, aan een coach/buddy. Deze buddy kan ook een student zijn uit een hoger jaar.

Meer informatie?

Contact

Dr. Erica Witkamp, lector Zorg om Naasten Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam
f.e.witkamp@hr.nl

Saadet Paker - Altun, docent-onderzoeker Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam
s.paker-altun@hr.nl

Hogeschool Rotterdam
Kenniscentrum Zorginnovatie
Rochussentraat 198
3015 EK Rotterdam
KenniscentrumZorginnovatie@hr.nl