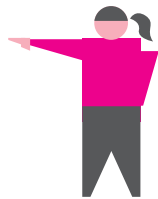


Handboek Jonge Helden

Inhoud



1. Inleiding	3
2. Aanleiding	3
3. Drie pijlers	4
4. Jonge Helden workshopbeschrijving	5
Bijlage 1 Het Jonge Helden voorbeeld verhaal	14
Bijlage 2 Format briefing workshop	18
Bijlage 3 Informatie voor trainers over jm'ers	19
Voorbeelden jm'ers	20
Handige websites met meer voorbeelden van mantelzorg	23

1. Inleiding

Voor u ligt het Handboek van het project Jonge Helden. Aan de hand van een pilot heeft NJR het project Jonge Helden in 2014/2015 ontwikkeld. Het Jonge Helden Handboek is gebaseerd op de praktijkervaringen van NJR en de inhoudelijke kennis van Mezzo. In dit handboek vindt u de workshopbeschrijving en handreikingen voor organisaties voor mantelzorgondersteuning om eventueel zelf met deze workshop aan de slag te gaan. Mocht u zelf aan de slag willen gaan met de workshop en daarbij behoefte hebben aan begeleiding, dan kan deze door middel van een training worden overgedragen. NJR biedt daarbij de Jonge Helden Theatervoorstelling aan. Deze theatervoorstelling wordt verzorgd door Mind Mix.



Deze workshop maakt gebruik van peer-to-peer overdracht. Bij NJR zijn wij er van overtuigd dat wanneer de workshop gegeven wordt door ervaren, jonge trainers, de boodschap beter overkomt bij de jongeren. Heeft u een netwerk van jonge jongerenwerkers of bijvoorbeeld jonge vrijwilligers? Bij NJR kunt u terecht om ze te trainen om de workshop te kunnen geven.

2. Aanleiding

In Nederland groeit een kwart van alle kinderen/jongeren op met een langdurig ziek, lichamelijk of verstandelijk gehandicapt of verslaafd familielid. Naast het huishouden en eventueel eenvoudige verzorgende taken maken deze jonge mantelzorgers (jm'ers) zich vaak zorgen over hun thuissituatie. Hun eigen behoeften en wensen maken ze ondergeschikt en ze proberen zo min mogelijk tot 'last' te zijn. Hierdoor blijft de problematiek rondom jm'ers vaak onzichtbaar. Veel jm'ers ervaren vermoeidheid, stress, psychische problemen, concentratieproblemen of slaapttekort. Zij hebben weinig of geen tijd voor huiswerk of om af te spreken met vrienden of vriendinnen.

Jonge Helden draagt bij aan een omgeving waarin deze jongeren net als leeftijdsgenoten de vrijheid en de ruimte hebben om te kunnen dromen, liefhebben, werken, verlangen, creëren, leren en bewegen.

Soms is ondersteuning van een professional/vrijwilliger nodig, maar vaak kan met behulp van het sociale netwerk ervoor gezorgd worden dat de draaglast en de draagkracht van jm'ers in balans blijft.

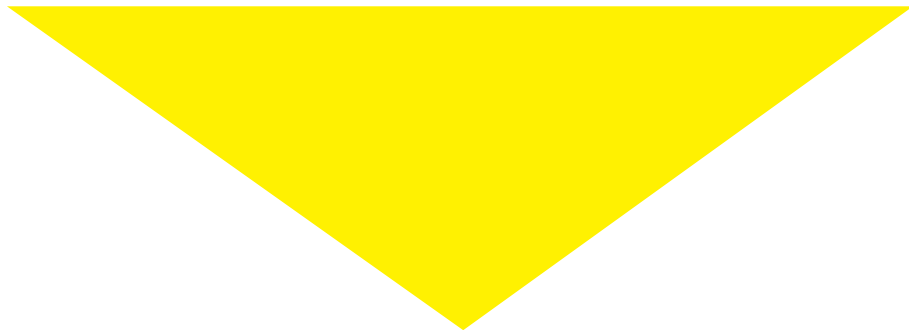
Jonge Helden is vernieuwend omdat we naast de kracht en de belevingswereld van jm'ers zelf, uitgaan van de cruciale rol die leeftijdsgenoten kunnen spelen in de (mentale) ondersteuning van jm'ers. Met de titel Jonge Helden verwijzen we daarom niet alleen naar jm'ers maar ook naar leeftijdsgenoten die iets voor een ander willen doen/betekenen.

3. Drie pijlers

Project Jong Helden is gebaseerd op drie pijlers:

1. Jonge Helden gaat uit van de eigen kracht van jm'ers door hen zelf te laten nadenken over hoe ze met hun situatie kunnen omgaan.
2. Jonge Helden activeert het sociale netwerk rondom jm'ers door leeftijdsgenoten/ klasgenoten (peers) te laten nadenken over hoe ze zelf een belangrijke steunpilaar kunnen zijn voor jm'ers (leeftijdsgenoten zijn in de puberteit belangrijke steunpilaren).
3. Jonge Helden zorgt voor bewustwording over het thema jonge mantelzorgers. Te beginnen bij jm'ers zelf (vaak zijn jongeren zich helemaal niet bewust van het gegeven dat ze mantelzorger zijn) en leeftijdsgenoten, maar ook bij leerkrachten, ouders, hulpverleners en beleidsmakers.

Op basis van deze pijlers is de Jonge Helden workshop ontwikkeld.



4. Jonge Helden workshopbeschrijving

Inleiding

Project Jonge Helden maakt leerlingen bewust van de zorgende/sociale rol die zichzelf en hun medeleerlingen hebben ten aanzien van hun sociale omgeving.

In deze Jonge Helden workshopbeschrijving kunnen trainers stap voor stap lezen hoe de Jonge Helden workshop is opgebouwd en hoe deze uitgevoerd moet worden. Meer achtergrondinformatie is te vinden in het document: [Informatie voor trainers over jm'ers](#).

Doel

Hoofddoel

De Jonge Helden workshop maakt leerlingen bewuster van de zorgende rol die zichzelf en medeleerlingen hebben ten aanzien van hun sociale omgeving. Vervolgens laat de workshop hen nadenken hoe ze met deze rol kunnen omgaan.

Onder 'zorgen voor' verstaan we het bieden van mentale en/of fysieke hulp/ondersteuning aan iemand in de nabije omgeving van de persoon in kwestie. Dit kan bijvoorbeeld zijn: een vriend/vriendin; een ouder; broertje/zusje; opa/oma; buurvrouw/buurman.

Subdoelen

- Leerlingen begrijpen wat zorgrollen zijn en hoe divers deze zijn.
- Jm'ers worden zich bewust van de bijzondere rol die zij vervullen.
- Jm'ers krijgen erkenning voor de bijzondere rol die ze vervullen.
- De leerlingen denken na over hun talenten en hoe zij deze belangeloos kunnen inzetten voor iemand anders, dit kan bijvoorbeeld een klasgenoot zijn.
- De leerling die zorgt voor- of zorgen heeft om een (ziek) familielid, buur en/of vriend weet waar hij/zij terecht kan met vragen over zijn/haar zorgende rol (dit subdoel wordt gerealiseerd door de lokale organisatie die mantelzorgers ondersteunt en de school).
- Docenten, ouders en andere hulpverleners worden zich bewust van jm'ers.

Doelgroep

De Jonge Helden workshop is bedoeld voor leerlingen uit de bovenbouw van het voortgezet onderwijs en is geschikt voor alle niveaus. De leeftijd van de leerlingen loopt uiteen van 14 tot 18 jaar. Per workshop gaan we uit van 1 klas.

Uitgangspunten

- De workshop is oordeel-vrij, constructief en positief.
- De workshop is laagdrempelig, concreet en praktisch.
- Leerlingen ervaren de vrijheid om zelf te bepalen hoe ze zich in de workshop willen verhouden tot de thematiek.
- Er heerst een veilige, ontspannen en respectvolle sfeer tijdens en na de workshop.
- De workshop is energiek en inspirerend.
- Er is een sterke balans tussen plezier en diepgang.

Benodigheden

- 2 Trainers
- Computer
- Beamer en scherm om filmpjes te vertonen
- Installatie om geluid af te spelen
- Pennen, Naamstickers
- Post-its, Tegoedbonnen

Trainingsduur 100 minuten (2 lesuren)

Tijdschema

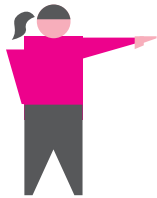
Onderdeel	Tijd (min.)
Fase 1 - introductie	00.00 – 20.00
Fase 2 – kernoefening	20.00 – 70.00
Fase 3 – afsluiting	70.00 – 90.00

Indien mogelijk en gewenst een korte pauze van 5 minuten inlassen na de kernoefening (graag overleggen met docent of dit gewenst is).

Afspraken docent

De trainer maakt vooraf aan de workshop afspraken met de docent. Welke regels zijn er? Wie grijpt wanneer in als er leerlingen niet meedoen/zich misdragen? Wat gebeurt er als een leerling moet huilen? Zijn er bijzonderheden? Etc.

Daarnaast is het wenselijk dat er niet teveel omstanders naast de docent/mentor aanwezig zijn in de klas, dit i.v.m. het creëren van een veilige omgeving waar de jongeren openlijk kunnen spreken.



Fase 1 Introductie

Opstelling

De stoelen staan in een kring opgesteld.

Subdoelen

1. Er wordt een energieke en open sfeer gecreëerd.
2. De leerlingen begrijpen waar de workshop over gaat.
3. De leerlingen weten welke zorgrollen er zijn.

Stoelenshuffle

De workshop begint met de stoelenshuffle. Door deze actieve oefening ontstaat er een ontspannen, energieke en open sfeer.

Uitvoering

Bij binnenkomst nemen alle leerlingen plaats op de stoelen die in een kring staan opgesteld. Een trainer staat in het midden en heet iedereen welkom.

Trainer: “Voordat ik jullie ga uitleggen wat we vanmiddag gaan doen, beginnen we met een opwarmertje, namelijk de stoelenshuffle. De persoon in het midden mag bepalen wie er van stoel moet wisselen. Dit doe je door iets te noemen dat zowel op jou als op een aantal van je medeleerlingen van toepassing is.”

Voorbeelden:

- Iedereen met een rode trui wisselt van stoel.
- Iedereen die vanochtend heeft ontbeten wisselt van stoel.
- Iedereen die een bril of contactlenzen heeft wisselt van stoel.
- Iedereen van 16 jaar oud wisselt van stoel.

Nu noemt de persoon in het midden een taak die hij/zij thuis wel eens doet.

Voorbeelden:

- Afwassen
- Stofzuigen
- Planten water geven

Nu noemt de persoon in het midden iets wat hij/zij weleens voor iemand anders heeft gedaan.

Voorbeelden:

- Een klasgenoot helpen met huiswerk.
- Boodschappen doen voor je oma.
- Je broertje of zusje naar school brengen.
- Luisteren naar de verliefdheidperikelen van je beste vriendin.

Introductie

Nadat iedereen in beweging is gekomen en een ontspannen sfeer is ontstaan, introduceren de trainers zichzelf kort. Daarna wordt verteld wat de bedoeling is van de workshop.

Introducerende hulpvragen

- Waar denken jullie aan bij het woord helden? Waarom?
- Wat bewonder je aan deze helden?
- Wat hebben deze figuren met elkaar gemeen? (ze redden mensen; doen iets voor anderen)

Trainer: "Iedereen doet wel eens wat voor iemand anders. Dit kunnen kleine dingen zijn zoals een vriend helpen met een moeilijke som, luisteren naar de relatieproblemen van je beste vriendin of boodschappen te doen voor je buurvrouw. Dit is vaak **EENMALIGE HULP**."

Sommigen van ons doen vaker iets om iemand of meerderen te helpen. Zoals vrijwillig een wedstrijd leiden bij een voetbalvereniging of een kopje koffie drinken met bewoners van het verzorgingshuis. Mensen doen dit omdat ze hier zelf voor gekozen hebben, en het wordt vaak gedaan bij of voor mensen die geen familie of vrienden zijn. Dit noem je **VRIJWILLIGERSWERK**.

Er zijn ook jongeren die bijvoorbeeld zorgen voor hun zieke vader of moeder of thuis een gehandicapt broertje of zusje hebben. Hun familielid kan bijvoorbeeld suikerziekte of een spierziekte hebben, of depressief of verslaafd zijn. Dingen die ze vaak doen zijn klusjes in het huishouden, helpen bij aankleden, helpen bij eten of zelfs helpen bij medicijnen geven. Ze doen dit omdat ze van hun broer/zus, ouder, opa/oma of oom/tante of vriend houden. Soms hebben deze jongeren geen extra taken maar maken ze zich wel veel zorgen, bijvoorbeeld tijdens school waardoor ze het moeilijk vinden om op te letten. Deze jongeren groeien op in een gezin met ziekte en zorg. Naast dat ze voor hun familie zorgen, maken ze zich ook veel zorgen. Jongeren die in zo'n situatie zitten noem je een **MANTELZORGER**.

Zoals jullie al zeiden, een held is iemand die iets voor een ander doet. Al deze eenmalige, wekelijkse of dagelijkse kleine en grote dingen die we voor elkaar doen maken van jullie allemaal **JONGE HELDEN**. Daar gaat deze workshop over vandaag.

Vandaag hoef je niets te zeggen en mag je alles zeggen wat je wilt. Het is oké om je emoties te uiten, we hebben het wel over Jonge Helden, maar het kan ook heel zwaar zijn om iemand te helpen of voor iemand te zorgen. Als wij jou een vraag stellen waar je geen antwoord op wilt geven dan zeg je pas. Bijvoorbeeld als ik aan je vraag of je een leuk weekend hebt gehad en je hebt geen zin om een antwoord te geven, omdat je vriend/vriendin het net heeft heeft uitgemaakt. Dan kan hij/zij pas zeggen. Verder is het belangrijk om te weten dat er geen foute antwoorden zijn.”



Aandachtspunten uitleg mantelzorg:

Communiceer helder over wat mantelzorg is en wat niet. Een klusje doen omdat je moeder in het ziekenhuis ligt, is mantelzorg maar oppassen op je zusje omdat je moeder werkt, is geen mantelzorg.

Besteed ook aandacht aan de psychische situatie (zorgen) van jm'ers. Daarnaast moet het ook duidelijk zijn dat sommige jongeren het helemaal niet leuk vinden om mantelzorger te zijn. Alle emoties mogen er zijn; trots, schaamte, boosheid en jaloezie. Door hier aandacht aan te besteden voorkom je dat het alleen gaat over klusjes doen in huis.

Fase 2 Kernoefeningen

Subdoelen

1. Jm'ers worden zich bewust van de bijzondere rol die ze vervullen.
2. Jm'ers krijgen erkenning voor de bijzondere rol die ze vervullen.
3. Jm'ers denken na over de wijze waarop ze het beste met hun zorgende rol kunnen omgaan.
4. Leerlingen krijgen inzicht in de rol die jm'ers vervullen.
5. Leerlingen denken na over de wijze waarop ze jm'ers kunnen helpen/ondersteunen.

Opstelling

De leerlingen zitten nog in een kring na de stoelenshuffle. Tijdens de quiz kunnen ze hun hand opsteken bij waar of niet waar.

Het Jonge Helden Verhaal/filmpjes Bikkels

De kernoefening bestaat uit verschillende onderdelen.

- Het begint met een korte quiz met stellingen over jm'ers. Dit trekt de aandacht en hieruit blijkt dat het een serieus probleem is. De trainer geeft de stelling en laat de jongeren een hand opsteken bij waar of niet waar.
- Vervolgens begint één van de trainers met een verhaal uit de eigen situatie/omgeving of het verhaal over twee vrienden. Na dit stukje wordt er met de leerlingen besproken hoe zij met de situatie om zouden gaan en worden er vragen besproken.
- Daarna worden er een aantal filmpjes getoond die verschillende jm'ers aan het woord laten. Wederom worden er passende stellingen/vragen besproken met de leerlingen.

WAAR

NIET WAAR



Onderdeel 1: de quiz

- 1. Vrijwilliger of jonge mantelzorgers zijn hetzelfde.**
Niet waar, vrijwilliger zijn is een keuze en in eerste instantie ken je degene die je helpt niet. Mantelzorg overkomt je, en vanwege de relatie die je hebt met diegene wil je helpen.
- 2. Je bent pas jonge mantelzorgers als je meer dan 8 uur per dag voor een familielid zorgt.**
Niet waar, er is geen minimale inspanning. De een vindt iets sneller lastig, moeilijk, vervelend dan de ander. Zodra er in je gezin ziekte en zorg naar voren komt ben je jm'ér.
- 3. Je bent jonge mantelzorgers als je je zorgen maakt over een ziek familielid.**
Waar, ook zonder dat je zorgtaken hebt kan je jm'ér zijn, bijvoorbeeld wanneer je je alleen zorgen maakt.
- 4. Jonge mantelzorgers zijn zielig.**
Niet waar, jm'ers zijn niet zielig maar vaak juist heel sterk. Door hun thuissituatie zijn ze vaak erg zelfstandig. Maar het kan ook erg zwaar zijn om jm'ér te zijn omdat je weinig tijd hebt voor vrienden en huiswerk of vanwege de zorgen die je hebt. Alle emoties mogen er zijn, jm'ers mogen zich voelen als zij willen.
- 5. Vrienden kunnen jonge mantelzorgers ook goed helpen.**
Waar, vrienden zijn altijd heel belangrijk. Vrienden kunnen zeker goed helpen door te vragen hoe het met jm'ér is maar ook door gewoon leuke dingen te doen.
- 6. Als jij weet dat een klasgenoot jonge mantelzorgers is, moet je dit vertellen aan een docent.**
Niet waar, ondanks dat het belangrijk is dat school op de hoogte is van de thuissituatie, zodat hier rekening mee gehouden kan worden, is het beter als de jm'ér het zelf vertelt. Je kan als vriend wel zeggen dat het goed is om aan een docent te vertellen. Als de docent weet waarom er problemen zijn met school, kan de docent samen met de jm'ér kijken wat nodig is om het goed te blijven doen op school.

(Wanneer er tijdens de quiz naar voren komt dat de jongeren nog niet helemaal begrijpen wat mantelzorg is, kan hier nog wat extra aandacht aan besteed worden voor er verder gegaan wordt met de workshop.)

Onderdeel 2: de dialoog

Na de quiz start één van de trainers met een dialoog. Een van de trainers begint met een zin in de trant van: Ik wil iets met jullie delen.. Het verhaal wordt verteld vanuit het ik-perspectief. Na het stukje verhaal vraagt de andere trainer hoe de leerlingen zich zouden voelen en wat ze zouden doen als ze de persoon uit het verhaal zouden zijn. Wederom kunnen de leerlingen hun hand opsteken bij het antwoord naar keuze. Vervolgens gaat de trainer het gesprek met de leerlingen aan en vraagt naar hun motivatie.

Aandachtspunten verhaal/ filmpjes:

- Gebruik veel verschillende voorbeelden van mantelzorg en speel in op het gevoel. Dit stukje verhaal kan helemaal vanuit eigen ervaring, maar wanneer je geen eigen verhaal hebt, kan je het stukje op pagina 10 gebruiken. Wees wel eerlijk dat dit niet jouw persoonlijke verhaal is. Het onderstaande verhaal gaat over een vader met die een hersenbloeding heeft gehad, maar wat zou je doen als je vader verslaafd is? Zou je je dan wel opeens schamen? Of ook niet?
- Besteed ook aandacht aan de psychische situatie (zorgen) van jm'ers.
- Houd te allen tijde ruimte voor het delen van verhalen en besteed veel tijd aan het doorvragen na de meerkeuzevragen.



- Indien je het verhaal met 'spiekblaadje' of workshopbeschrijving in je hand vertelt, leg dan uit waarom je dat doet. Dat je het moeilijk vindt om te vertellen en het daarom hebt opgeschreven. De ervaring leert dat als je dat niet doet, dit slordig wordt gevonden door docenten en leerlingen.

Verteld door TRAINER

We gaan nu een situatie bespreken zoals het wel eens kan voorkomen tussen vrienden:

Ik wilde laatst met mijn vriend Thomas (naam mag aangepast worden) naar de film. We hadden afgesproken voor de bioscoop en ik stond buiten op hem te wachten. Thomas kwam maar niet opdagen. Ik was al bijna een half uur aan het wachten en de film begon al bijna... nog 5 minuten. We hadden om 19.30 afgesproken en nu was het al bijna 20.00 uur! Ik dacht, hoe kan dat nou? Was er wat aan de hand?

Alhoewel... de laatste tijd kwam mijn vriend Thomas wel vaker te laat of hij kwam helemaal niet opdagen. Een half jaar geleden was hij echt van de tijd. Dan gingen we de stad in, hadden we om 13.00 's middags afgesproken, maar was hij al vanaf 12.30 op mij aan het wachten. Maar twee weken geleden zouden we ook de stad in gaan, maar toen kwam hij opeens helemaal niet opdagen. Ik had een uur op hem staan wachten en toen belde hij doodleuk af. En waarom wilde hij niet zeggen. Thomas zegt normaal ook niet zoveel, maar de laatste tijd lijkt hij mij wel te ontwijken.

Toen ze omriepen dat de film ging starten, checkte ik nogmaals mijn mobiel. Geen reactie op mijn telefoontje en app-jes. Opnieuw belde ik Thomas... weer de voicemail. Boos drukte ik de verbinding weg en liep ik naar buiten. Toen ik mijn fiets van het sloot haalde, werd ik gebeld. Het was Thomas. "Waar blijf je nou?" vroeg ik boos. 'Ik... ik kan niet komen.' zei hij.. 'Er kwam iets tussen. Sorry!' En nog voordat ik kon antwoorden hing hij op.

Pas de volgende dag op school kwam Thomas, nadat ik er een aantal keer naar had gevraagd, aan met een vage verklaring. Iets over zijn hond die weg was gelopen. Hij negeerde me verder. Ik wilde het toch wel goed maken en vroeg of hij mee naar de stad wilde na school. Hij kon weer niet en zelfs de volgende dag had hij geen tijd. Toen ik hem later vroeg wat er echt aan de hand was, snauwde hij mij toe dat ik mij niet met zijn zaken mocht bemoeien.

TRAINER: Als je dit nu zo hoort, en je zou zelf meemaken dat jouw vriend/vriendin niet komt opdagen, hoe zou jij je dan voelen?

Hoe voel je je op dat moment?

- A. Boos
- B. Teleurgesteld
- C. Verdrietig
- D. Anders, namelijk:

En wat zouden jullie doen? Je leidt het gesprek.

Wat zou jij doen?

- A. Niets! Hij zoekt het maar uit. Dan maar geen vrienden meer. Vriendschap moet van twee kanten komen.
- B. De situatie met anderen bespreken (bijv. met gezamenlijke vrienden, je ouders of leerkracht)
- C. Niet opgeven en contact blijven zoeken. Je wilt weten wat er aan de hand is.
- D. Anders, namelijk...

Thomas uit ons verhaal is een Jonge Mantelzorger, hij kon niet op tijd zijn omdat hij voor zijn vader moest zorgen. De vader van Thomas had een hersenbloeding gehad, waardoor zijn vader verlamd was geraakt en in een rolstoel zat. Thomas durfde nooit goed om dit te vertellen aan zijn vriend.

Hoe zou jij je voelen als je Thomas was?

- A. Sterk, omdat ik voor mijn vader zorg
- B. Bezorgd, thuis denk ik aan school en op school denk ik aan thuis
- C. Boos, omdat deze situatie mij is overkomen terwijl ik er niet om heb gevraagd
- D. Anders, namelijk..

Onderdeel 3: filmpjes



Laten we eens naar een filmpje kijken.
Zet 'Wat is een jonge mantelzorger' aan.

OPEN VRAGEN:

Kun je je voorstellen dat de jongeren uit het filmpje zich schamen voor hun thuissituatie? Waarom?

- Omdat hun ouders ziek zijn.
- Omdat ze zoveel doen voor hun vader of moeder, waaronder soms ook wonden verschonen, helpen met aankleden.
- Omdat de andere ouder zo hard moet werken?
- Zou je je vriend mee naar huis nemen als jij zo voor je vader of moeder moet zorgen?
- Zou je het vertellen dat je de stoma moet verwisselen van je moeder? Zou je je daarvoor schamen?



Zet filmpje 'praten helpt' aan.

TRAINER gaat verder:

Zouden jullie het lastig vinden om het aan iemand in je omgeving vertellen? Waarom? Als je het zou vertellen, aan wie zou je dit dan doen?

Zou jij het aan je beste vriend kunnen vertellen? En waarom?

- Wat is daarvoor nodig bij jou? (veilig gevoel, lef, vertrouwen)
- Wat verwacht van je vriend(in) waaraan je het vertelt? (begrip, respect, geheimhouding)
- Zijn er ook anderen waarmee je kan praten? (mentor, opa, buurman, thuishulp)

Hoe zouden jullie reageren als iemand je vertelt dat ze mantelzorger zijn?

En als hij nou niets had verteld en je vermoedt dat er wat aan de hand is:

Wat zou je kunnen doen om te voorkomen dat de vriendschap stuk loopt wanneer je vermoedt dat er iets aan de hand is bij je vriend thuis?

Fase 3 Afsluiting

Subdoel

De leerling denkt na over zijn/haar talenten en hoe hij/zij deze belangeloos kan inzetten voor iemand anders.

Opstelling

Start staand in een kring, daarna zittend in een kring.

Love Bombing (of Complimentendouche)

Iedereen krijgt een aantal post-it's. Iedereen schrijft iets aardigs op over de leerling links en rechts van hem/haar. Waar is iemand goed in? Wat bewonder je in je buurman/vrouw? Plak de post-it op zijn/haar rug.

De trainers gaan de kring rond zodat iedereen zijn post-its met compliment gekregen van zijn/haar burens kan voorlezen. **Herkennen jullie je in de opmerking van jullie burens?**

Als je kiest voor de complimentendouche: Geldt de regel van alleen plakken op je buurvrouw/buurman niet. Maar mag iedereen op elkaars rug plakken.

Vervolgens stel je klassikaal de vraag: Wat kan je goed? En hoe kan je anderen daarmee helpen?

Laat leerlingen twee dingen opschrijven die ze goed kunnen en laat ze in duo's nadenken hoe ze daarmee anderen kunnen helpen.

Tegoedbon

Aan het begin van de workshop lieten we jullie nadenken over een held. Herhaal eventueel wie ze een held vonden. **Vinden jullie de jongeren uit de filmpjes helden? Waarom?**

Iedereen die wel eens wat doet voor een ander. Daar mag af en toe best een beloning tegenover staan. Daarom hebben wij de Jonge Helden Tegoedbon voor jullie. Deze bon kun je cadeau doen aan iemand die jij een Jonge Held vindt. **Iemand die jij een waardering wil geven omdat hij/zij wel een steuntje in de rug verdient. Iemand die een jonge mantelzorger is of zelf ziek is. Je mag zelf bedenken wat je gaat doen.** Dit kan iets zijn wat je goed kan, zoals we net samen uitgezocht hebben. Of iets samen doen wat je denkt dat diegene leuk vindt. Bijvoorbeeld een keertje samen voetballen, een half uurtje luisteren naar zijn of haar geklets of een keertje samen gamen. Het is natuurlijk makkelijk om deze bon aan een vriend of vriendin te geven maar het is extra stoer als je de bon geeft aan iemand die je misschien nog niet zo goed kent. Je kan deze bon geven aan familie, de buurman of buurvrouw of een klasgenoot. Jullie krijgen nu 10 minuten de tijd om de bon in te vullen.

Leerlingen vinden het lastig te begrijpen hoe het werkt. Vaak helpt het geven van een voorbeeld. Je kan de bon aan elkaar geven of vertellen waarom je de bon aan de jongeren uit het filmpje zou willen geven. Loop rond als leerlingen de bon invullen.

Zou iemand willen vertellen voor wie je de bon hebt ingevuld en waarom? Vraag een aantal leerlingen.

Optioneel:

Energizer: de Held

Maak een kring en ga daar zelf tussen staan. Steek je rechterhand uit, met gebalde vuist en leg uit: "We gaan de Held doen"! Doe de volgende stappen langzaam voor en blijf daarbij hardop tellen:

1. Sla 8 keer met je rechtermuist in de lucht (airpumping) en daarna 8 keer met je linkermuist. Schop 8 keer met je rechtervoet naar voren en daarna 8 keer met je linkervoet. (Je telt dus vier keer 1 tot en met 8).
2. Ga direct door met dezelfde riedel, alleen nu alles 4 keer: vier keer 1 tot en met 4.
3. De hele riedel 2 keer: vier keer 1,2.
4. Alles 1 keer: vier keer 1.
5. Je eindigt met 0: zet een stap naar voren, gooi allebei je handen naar voren en schreeuw: "Nul!"

Nadat je het hebt voorgedaan, zet je iedereen klaar (rechtermuist in de lucht) en op jouw teken beginnen jullie. Doe alles enthousiast, op tempo mee en blijf achter elkaar door hardop tellen: zij tellen mee. Als de aantallen afnemen, gaat het fysieke tempo omhoog.

Einde

De trainer vat de hele workshop nog een keer samen en vraagt aan de leerlingen wat ze mee naar huis nemen.

Wat heeft indruk op ze gemaakt?

Hebben ze iets nieuws gehoord?

Vonden ze de workshop leuk?



Tip

Dit kan eventueel in de vorm van de stoelenshuffle. Iedereen die het leuk vond, mag wisselen van stoel. Laat leerlingen vervolgens zelf bedenken wat ze van de workshop vinden en laat iedereen die dat ook vindt wisselen van stoel.

Indien tijd over:

Vraag ze om een top en tip op te schrijven op een post-it en op het bord te plakken.

Bijlage 1

Het Jonge Helden voorbeeld verhaal

In de kernoefening is slechts een onderdeel gebruikt van het Jonge Helden verhaal over Thomas. Misschien vind je het leuk om het hele verhaal te gebruiken. Wanneer er gebruik gemaakt wordt van een eigen verhaal en niet van de filmpjes, kunnen onderstaande gebeurtenissen en vragen ook als leidraad gebruikt worden.

Deel 1 (vriendschap) (verteld door TRAINER)

Ik wilde laatst met mijn vriend Thomas (naam mag aangepast worden) naar de film. We hadden afgesproken voor de bioscoop en ik stond buiten op hem te wachten. Thomas kwam maar niet opdagen. Ik was al bijna een half uur aan het wachten en de film begon al bijna... nog 5 minuten. We hadden om 19.30 afgesproken en nu was het al bijna 20.00 uur! Ik dacht, hoe kan dat nou? Was er wat aan de hand?

Alhoewel... de laatste tijd kwam mijn vriend Thomas wel vaker te laat of hij kwam helemaal niet opdagen. Een half jaar geleden was hij echt van de tijd. Dan gingen we de stad in, hadden we om 13.00 's middags afgesproken, maar was hij al vanaf 12.30 op mij aan het wachten. Maar twee weken geleden zouden we ook de stad in gaan, maar toen kwam hij opeens helemaal niet opdagen. Ik had een uur op hem staan wachten en toen belde hij doodleuk af. En waarom wilde hij niet zeggen. Thomas zegt normaal ook niet zoveel, maar de laatste tijd lijkt hij mij wel te ontwijken.

Toen ze omriepen dat de film ging starten, checkte ik nogmaals mijn mobiel. Geen reactie op mijn telefoontje en app-jes. Opnieuw belde ik Thomas... weer de voicemail. Boos drukte ik de verbinding weg en liep ik naar buiten. Toen ik mijn fiets van het sloot haalde, werd ik gebeld. Het was Thomas. "Waar blijf je nou?" vroeg ik boos.

'Ik... ik kan niet komen.' zei hij.. 'Er kwam iets tussen. Sorry!' En nog voordat ik kon antwoorden hing hij op.

Pas de volgende dag op school kwam Thomas, nadat ik er een aantal keer naar had gevraagd, aan met een vage verklaring. Iets over zijn hond die weg was gelopen. Hij negeerde me verder. Ik wilde het toch wel goed maken en vroeg of hij mee naar de stad wilde na school. Hij kon weer niet en zelfs de volgende dag had hij geen tijd. Toen ik hem later vroeg wat er echt aan de hand was, snauwde hij mij toe dat ik mij niet met zijn zaken mocht bemoeien.

Hoe voel je je op dat moment?

- A. Boos
- B. Teleurgesteld
- C. Verdrietig
- D. Anders, namelijk:

Wat zou jij doen?

- A. Niets! Hij zoekt het maar uit. Dan maar geen vrienden meer. Vriendschap moet van twee kanten komen.
- B. De situatie met anderen bespreken (bijv. met gezamenlijke vrienden, je ouders of leerkracht).
- C. Niet opgeven en contact blijven zoeken. Je wilt weten wat er aan de hand is.
- D. Anders, namelijk...

Deel 2 (thuisituatie) (vertelt door TRAINER)

Ik zat op een avond in mijn kamer in mijn werkboek Nederlands te bladeren. Ik had een toets en wilde toch echt eens een voldoende halen. Het lukte mij alleen niet te lezen. Telkens werd ik afgeleid. 'Thomas?' Hoorde ik mijn vader zachtjes roepen. Ik hield mijn handen voor mijn ogen en had geen zin om te luisteren. Ik wilde leren, des te eerder kon ik verder gamen.

Opeens hoorde ik iets vallen. Ik liep naar beneden en toen ik de huiskamer in kwam, zag ik een gebroken glas liggen. Overal lagen scherven. Mijn vader mompelde onverstaaanbaar: "Ikpf wilde nphaar phut phraam," en er liep weer eens kwijl langs zijn kin. Ik duwde de rolstoel naar het raam en zei: 'Je kunt me toch gewoon roepen?' Het komt er bozer uit dan dat ik wil. Ik ruimde met tegenzin de scherven op en vroeg aan mijn vader of hij ook koffie wilde. Ik vroeg het rustig, maar van binnen voelde ik mij totaal niet rustig. Waarom? Waarom moet ik altijd zoveel doen? Waarom kan ik nooit rustig leren of weg met vrienden?

Weten jullie waarom mijn vader in een rolstoel zit? Hij heeft een hersenbloeding gehad. Sindsdien is hij gedeeltelijk verlamd. Hij kan niet meer goed praten en lopen. Ons leven is compleet veranderd. Mijn vader moet 24/7 verzorgd worden. Dat kost niet alleen veel tijd, maar ook extra geld. Ik help zoveel als ik kan. Mijn moeder is in de namiddag en avonduren gaan werken in een restaurant. Ik neem direct na school haar zorgtaken over. Ik kook, help mijn vader met eten, douchen, uitkleden, naar het toilet gaan en breng hem tegen tien uur naar bed. Pas dan heb ik tijd voor huiswerk. Er blijft geen tijd over voor andere dingen. Uitgaan, naar de film, chillen in het park, de stad in lukt niet meer. Afspraken moet ik telkens afzeggen. Ik vind het ook heel vanzelfsprekend dat ik mijn vader help. Ik houd van hem en wil er altijd voor hem zijn. Ook kan ik goed met hem lachen. Regelmatig gaan we samen naar het park of kijken we samen tv.

TRAINER 1 doet gesprek:

Hoe zou jij je voelen als je Thomas was?

- A. Sterk, omdat ik voor mijn vader zorg.
- B. Bezorgd, omdat ik in twee verschillende werelden leef en dat aan me vreet. Thuis denk ik aan school. En op school denk ik aan thuis.
- C. Boos, omdat het me is overkomen en ik hier niet om gevraagd heb.
- D. Anders, namelijk.....

OPEN VRAGEN:

Kun je je voorstellen dat Thomas zich schaamde voor zijn thuisituatie? Waarom?

- Omdat zijn vader ziek is.
- Omdat hij zoveel doet voor zijn vader, waaronder ook hem douchen en de luiers verschoneren.
- Omdat zijn moeder zo hard moet werken?
- Zou je je vriend mee naar huis nemen? Ook als je vader verslaafd is? Of je zusje gehandicapt is?

- Zou je het vertellen dat je de stoma moet verwisselen van je moeder? Zou je je daarvoor schamen?

Zou jij het aan je beste vriend kunnen vertellen? En waarom?

Wat is daarvoor nodig bij jou? (veilig gevoel, lef, vertrouwen)

Wat verwacht van je vriend(in) waaraan je het vertelt? (begrip, respect, geheimhouding)

Zijn er ook anderen waarmee je kan praten? (mentor, opa, buurman, thuishulp)

TRAINER 1: Na het incident met het kapotte glas gaat Thomas de volgende dag weer naar school.

Deel 3 (schoolsituatie) (verteld door TRAINER 2)

Ik ging de volgende dag weer naar school. Ik was te laat en dat was niet de eerste keer. "Dit is al de derde keer deze week dat je te laat bent", zei de conciërge. Hij stond mij al op te wachten. "Je zal vanmiddag twee uur moeten nablijven" zei hij. "Dat kan niet" reageerde ik geschrokken. De conciërge vond dat niet zijn probleem en stuurde mij naar de les. Hij riep nog na dat hij het aan mijn mentor zou melden. "U doet maar" riep ik. Snel liep ik naar mijn kluisje. Wat dacht die man wel? Dat hij leerlingen kan commanderen? Echt niet, dat ik ging nablijven.

Ik wist ook wel dat het niet goed ging op school. Ik miste lessen, kwam vaak te laat, haalde onvoldoendes en ook in de les was ik vaak afwezig. Ik dacht aan al de dingen die ik thuis nog moest doen. 'Er moet iets gebeuren, Thomas,' had mijn mentor laatst gezegd. Anders zou ik dit jaar niet overgaan. Dat wist ik zelf natuurlijk ook wel, maar wat kon ik doen? Ik heb geen keus?

Het is een beetje een chaos in mijn hoofd. Ik kan mij niet concentreren. Als ik thuis ben maak ik mij zorgen over school, maar op school denk ik telkens aan hoe het met mijn vader gaat. Ik doe mij best, maar ik kan het niet allemaal tegelijk. Ik weet niet meer zo goed wat ik moet doen! Wat zouden jullie doen?

Wat zou jij doen als je Thomas was? (TRAINER 1 doet nabespreking)

- A. Kiezen voor mijn vader. Dan maar nog een jaar in de derde klas.
- B. Met mijn vriend, vriendin, broertje, mentor of iemand anders gaan praten om te kijken welke hulp mogelijk is.
- C. Op internet zoeken naar lotgenoten en met hen in gesprek gaan.
- D. Anders, namelijk.....

TRAINER 1 gaat verder:

Zouden jullie het lastig vinden om het aan iemand in je omgeving vertellen? Waarom?

Als je het zou vertellen, aan wie zou je dit dan doen?

Deel 4

TRAINER 1: **Willen jullie weten wat Thomas uiteindelijk doet?**

TRAINER 2: Uiteindelijk vertelde ik alles aan mijn beste vriend. Over dat mijn vader ziek is, mijn moeder extra werkt en daardoor weinig thuis is.

TRAINER 1:

En ik als vriend.. Ik was best wel geschrokken. Thomas heeft heel lang zijn situatie geheim gehouden en dat terwijl ik best had willen helpen. Ik stelde mij voor hoe het zou zijn als mijn vader ziek is en ik thuis opeens banden moet plakken en moest koken. Dat kan ik echt niet. Ik vind het knap wat hij allemaal doet.

Wat zou jij dan doen als hij je alles heeft verteld?

- A. Thomas zoveel mogelijk met rust laten nu je weet dat hij geen tijd heeft voor je.
- B. Thomas praktisch helpen met zijn huiswerk en/of klusjes thuis.
- C. Thomas afleiden door leuke dingen te doen en te zeggen.
- D. Een luisterend oor bieden aan Thomas, zodat hij af en toe zijn hart kan luchten.
- E. Iets anders, namelijk...

Hoe zouden jullie reageren?

En als hij nou niets had verteld en je vermoedt dat er wat aan de hand is:

Wat zou je kunnen doen om te voorkomen dat de vriendschap stuk loopt wanneer je vermoedt dat er iets aan de hand is bij je vriend thuis?

Deel 5

Een van de TRAINERS vertelt:

Jullie hebben gehoord hoe moeilijk het kan zijn als een van je ouders ziek is en thuis verzorgd moet worden. Maar ook een zus of broer met ADHD of een ouder die depressief is, heeft constante aandacht nodig. Dat verzorgen thuis noem je MANTELZORG.

Kennen jullie iemand die mantelzorger is?

Ben je zelf mantelzorger?

Wil je hier iets over vertellen? (ruimte voor persoonlijke verhalen)

Bijlage 2 Format briefing workshop

Dit formulier kan gebruikt worden om informatie te verzamelen over de school en de klassen waar de workshop plaats vindt.

Datum

Trainers

Tijdschema

Gegevens leerlingen

1e workshop

2e workshop

3e workshop

4e workshop

Gegevens School

Bijzonderheden in de klassen?

Wie is er aanwezig?

Bijlage 3

Informatie voor trainers over jm'ers

In Nederland zijn er ongeveer 2,6 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder die meer dan 8 uur per week voor een langere tijd dan drie maanden mantelzorgen. Uit onderzoek in vier GGD-regio's komt naar voren dat ook 1 op de 4 scholieren opgroeit met een ziek of beperkt gezinslid en daardoor mantelzorgtaken verricht (www.mezzo.nl).

De officiële definitie (Nationale Raad voor de Volksgezondheid) van Mantelzorg luidt:

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door een of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een zieke of gehandicapte ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. Het betreft hierbij niet de alledaagse zorg, zoals het opvoeden van een kind. Het is zorg waar je meestal niet voor kiest, je voelt een morele plicht vanwege een vriend- of familieband. Dit is anders dan het eenmalig helpen met de boodschappen of het doen van vrijwilligerswerk bij de voetbalvereniging of in het verzorgingstehuis. Dan kies je ervoor om de boodschappen van de buurvrouw te doen, de afwas van je opa over te nemen of 1 keer per week samen met de bewoners van het verzorgingstehuis te gaan bingoën. Mantelzorg komt vaak neer op de schouders van 1 persoon.

Verschillen tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk zijn:

MANTELZORG	VRIJWILLIGERSWERK (IN DE ZORG)
Vriendschap- of familieband tussen verzorger en verzorgende.	In eerste instantie geen sprake van vriendschap- of familieband tussen verzorger en verzorgende. Door het vrijwilligerswerk kan wel een emotionele band ontstaan.
Mantelzorg kan soms 24 uur per dag zijn. Mantelzorgers kunnen er vaak ook niet voor kiezen wanneer ze hun zorgtaak uitvoeren.	Vrijwilligerswerk is te plannen. Vrijwilligers kiezen ervoor welke dag en op welke tijd ze zich inzetten.
Mantelzorgers werken niet vanuit een bepaalde organisatie	Vrijwilligers werken vanuit een bepaalde organisatie
Mantelzorgers kunnen de zorg vaak niet op eigen initiatief beëindigen.	Vrijwilligers kunnen hun zorg wel op eigen initiatief beëindigen.

Jonge mantelzorgers

Kinderen/jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een ziek, lichamelijk of geestelijk gehandicapt of verslaafd familielid worden jonge mantelzorgers (jm'er) genoemd. Meestal gaat het om thuiswonende kinderen die fysiek samenwonen met een langdurig ziek gezinslid. Kinderen en jongeren met een langdurig zieke broer of zus worden vaak 'brus' genoemd.

jm'ers:

- zorgen voor hun naaste door emotionele steun te geven **en/of**
- verrichten huishoudelijke taken (meer dan normaal) **en/of**
- maken zich zorgen over de zorgsituatie **en/of**
- komen daardoor zelf zorg tekort

Er kan sprake zijn van **Parentificatie**: rolomkering tussen ouder en kind, waardoor het kind teveel verantwoordelijkheden heeft en zich niet gezond kan ontwikkelen.

Door hun taken ontwikkelen jm'ers zich ten opzichte van leeftijdsgenoten sneller tot zelfstandigheid. Het zorgen kan de jongeren ook voldoening geven. Jm'ers voelen zich nuttig en krijgen het gevoel onderdeel uit te maken van het gezin. Het kan een nog sterkere familieband opleveren of zorgt ervoor dat ze oog hebben voor problemen van anderen. Echter kan er ook sprake zijn van negatieve gevolgen. Zo kan mantelzorg leiden tot:

- Minder tijd voor eigen bezigheden en huiswerk.
- Angst, boosheid, stress en onzekerheid.
- Vermoeidheid, hoofdpijn en spanningsklachten.
- Concentratieproblemen.
- Teruggetrokken gedrag of juist aandacht vragend gedrag.
- Weinig aansluiting met leeftijds- of klasgenoten.
- Slaaptekort.
- Schaamte voor zieke ouder/broer/zus.
- Schuldgevoel dat je niet goed voor je zieke ouder zorgt, of een afspraak met vrienden moest afzeggen omdat je met moeder naar het ziekenhuis moest.
- Psychische overbelasting, waar men op latere leeftijd ook last van heeft.

Jongeren durven niet altijd hulp te vragen bij familie, vrienden of professionals en kunnen hun thuissituatie gemakkelijk verbergen. Jongeren in een zorgsituatie hebben behoefte aan:

- Een goede relatie met broers, zussen en ouders.
- Informatie over ziektebeelden.
- Contact met lotgenoten.
- MAAR VOORAL: steun vanuit hun eigen sociale omgeving: vrienden & klasgenoten.

Enkele cijfers

(www.bikkelseducatie.nl)

694.000 tot **810.000** kinderen wonen met een chronische zieke of matig/ernstige lichamelijk beperkte ouder waarvan **409.000** tot **476.000** jonger zijn dan 18 jaar
1.2 miljoen kinderen hebben een ouder met een psychiatrische diagnose
370.000 kinderen hebben een chronisch zieke of beperkte broer/zus
250.000 tot **400.000** kinderen hebben een verslaafde ouder

Voorbeelden jm'ers

Een moeder met kanker:

De moeder van Julia (10) heeft borstkanker en wordt daarom geopereerd. Julia vindt KANKER een rotwoord en is bang voor de operatie. Julia snapt de ziekte niet zo goed en ligt vaak verdrietig in bed. Om haar angsten de baas te kunnen zijn, probeert ze zoveel er zoveel mogelijk over te weten te komen. Ze praat met de chirurg over de ziekte van haar moeder. (Afl levering Bikkels 2014)

Een broertje met Autisme:

Janneke (14 jaar) moet vaak op haar broertje van 11 met autisme passen. Haar ouders moeten namelijk veel werken. Als Janneke alleen thuis is met haar broertje, gaat haar broertje heel druk doen en kan hij heel erg boos worden. Janneke moet hem dan rustig maken, maar dat lukt haar vaak niet. Daar wordt ze verdrietig van. (deelnemer Jonge Helden Theatervoorstelling, naam is gecensureerd).

Een vader met PTSS:

De vader van Indy heeft PTSS, een psychische ziekte. Hij woont al twee jaar niet meer thuis, omdat het niet goed ging. Hij woont in een speciale kliniek. Hij is bijna klaar met de behandeling en mag binnenkort naar huis, maar daar zit Indy eigenlijk helemaal niet op te wachten. Het ging net zo goed met alleen haar moeder, broertje en zusje, zonder dat ze voortdurend moet opletten of ze haar vader niet boos maakt. Op school heeft ze weinig vrienden. Het gekke is namelijk dat Indy soms net zo boos kan worden als haar vader: boos om niks. Ze doet haar best zichzelf te snappen. Dan snapt ze misschien ook meer van haar vader én snappen de kinderen in de klas haar weer beter. Dat zou ze heel graag willen. (Aflevering Bikkels 2014)

Een chronisch zieke moeder:

Valerie (17) zorgt al haar hele leven voor haar moeder. 'Mijn moeder heeft Systemische Lupus Erythematoses (SLE); een chronische ontstekingsziekte', vertelt Valerie. Daardoor heeft ze pijn en last van reuma en ontstekingen in botten en organen. Als kind kon ze me bijvoorbeeld niet optillen en moest ik zelf mijn speelgoed opruimen. Ik heb nooit een moederfiguur als voorbeeld gehad en heb mezelf dingen aangeleerd.'

Zes jaar geleden kreeg Valeries moeder een herseninfarct waardoor ze aan één arm verlamd raakte. Sindsdien loopt ze ook moeizaam. Daarop volgden ook nog epileptische aanvallen. 'Onlangs is ze twee weken in het ziekenhuis opgenomen, omdat haar medicijnen de aanvallen niet konden stoppen', zegt Valerie. 'Natuurlijk ligt er veel druk op je schouders. Zo is de combinatie met school, ik zit in 5 VWO, pittig. Aan de andere kant weet ik niet beter en vind ik mijn situatie normaal. Ik ben ermee opgegroeid en ben niet opeens voor het blok gezet. Mijn vader en ik verdelen bepaalde taken, vooral als het om poetsen, koken of boodschappen doen gaat. Jammer is wel dat mijn moeder soms niet gelooft in de dingen die ze nog wel kan, dat maakt het extra zwaar. Als ik bij vrienden ben, denk ik wel eens: ik wil ook wel een moeder die alles voor me doet.'

Valerie zit bij een kookclub voor (jonge) mantelzorgers. 'Mijn vrienden zeggen regelmatig dat ze het erg voor me vinden, maar echt begrijpen doen ze het niet. Bij de kookclub zitten jongeren die hetzelfde doormaken, zij weten waar je het over hebt. Dat heb je af en toe nodig.'

Valerie leidt een zo normaal mogelijk leven. 'Als ik een keer naar een feestje wil, is dat mogelijk. Gevoelsmatig ligt het anders. Zelfs als ik naar school ga, vraag ik me af of ze wel voor zichzelf kan zorgen. Ik voel me vaak verdrietig, zeker als ik haar achteruit zie gaan. Vroeger ging ze drie dagen naar een activiteitencentrum, sinds haar laatste ziekenhuisbezoek gaat dat niet meer. Misschien in de toekomst.'

Hoe haar eigen toekomst er uitziet, weet ze niet. Het liefst gaat ze studeren en woont daarbij nog enkele jaren thuis. 'Als ik bijvoorbeeld ga studeren in Nijmegen wordt dat moeilijk, gelukkig heb ik nog even om daarover na te denken. Alhoewel ze thuis zeggen dat ze het redden, voelt het anders. Ik moet leren om dingen te scheiden, zeker als ik een eigen toekomst wil opbouwen.' (Verhaal: voorjongemantelzorgers.nl)

Een gehandicapt zusje:

De twaalfjarige Izzet heeft een geestelijk gehandicapt zusje, Aisha. Ze is altijd druk en schreeuwt heel hard en veel. Voor Izzet is dit lastig, hij houdt juist van rust en lezen. Maar thuis is het nooit stil. Daarom trekt hij zich graag terug in de natuur. Hier kan hij genieten van de stilte en fantaseren over Harry Potter en zijn lievelingsdieren uilen. Izzet vindt het erg vervelend dat zijn zusje niet kan praten. Hij zou haar graag willen uitleggen hoe hij zich voelt. Toch weet Izzet ook één ding zeker; hij houdt erg veel van Aisha en zal altijd voor haar klaar staan. (Aflevering Bikkels 2014)

Een vader met Parkinson:

De vader van de 14-jarige Myrte heeft de ziekte van Parkinson. Zijn bewegingen worden steeds langzamer en zijn handen gaan steeds meer trillen. Soms trilt hij zo erg dat hij zijn vork niet meer naar zijn mond kan krijgen. Als Myrte een vriendinnetje mee naar huis neemt, schaamt ze zich soms voor haar vader. Ze hoopte eerst dat het wel over zou gaan, maar dat is niet zo. "Zo ken ik hem eigenlijk niet. Mijn vader is iemand zonder Parkinson, die gewoon alles kan doen wat hij wilt", zegt ze. Maar inmiddels weet ze, dat de ziekte niet meer weggaat. (<http://www.zappechtgebeurd.nl/kijken/familie/Myrte-en-haar-vader-Olaf.html>)

Een student die dagelijks voor zijn zieke moeder zorgt:

De 19-jarige Viroen zorgt iedere dag voor zijn zieke moeder die drie jaar geleden werd getroffen door vier herseninfarcten. Ook is zij nierpatiënte en moet vijf keer per week naar het ziekenhuis voor dialyse. "Ik haal mijn moeder 's ochtends uit bed en douche haar en maak het ontbijt. Een deel van haar lichaam is verlamd en door de nierproblemen kan ze nu niet goed revalideren. In het begin was het moeilijk, omdat ik bang was om mijn moeder pijn te doen tijdens het wassen."

Viroen is student Bedrijfskunde en zit op voetbal. Voor die activiteiten heeft hij weinig tijd. "Ik moet alles strak plannen. Nu heb ik bijvoorbeeld rijles, maar daar kom ik nauwelijks aan toe." Vanwege zijn zieke moeder verhuisde hij ook van Den Haag naar Amsterdam. In de toekomst moet ze mogelijk naar een verpleeghuis. "Ik moest mijn vrienden en familie achterlaten. Dat was moeilijk." Veel vrije tijd heeft Viroen niet, maar daar wil hij maar liever niet aan denken. "Door mijn moeders ziekte hebben we wel een bijzondere band gekregen. Ik heb haar veel beter leren kennen. Dat is de mooie kant van dit verhaal." (Week van de Jonge Mantelzorger: "Ik zorg iedere dag voor mama, Metro nieuws 22 september 2014).

Handige websites met meer voorbeelden van mantelzorg

Landelijke vereniging voor mantelzorgers

www.mezzo.nl

Overige websites voor/over jm'ers

www.jongzorgen.nl

www.voorjongemantelzorgers.nl

www.brusjes.nl

www.siztwente-jmz.com

www.jmzhelden.nl

www.survivalkid.nl

Bekijk eventueel ook de VPRO serie Bikkels

<http://villa-achterwerk.nl/kijk-op-tv/bikkels.html>

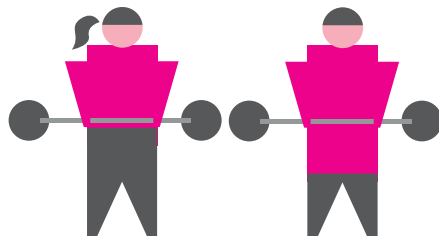
Bibliotheek voor jm'ers

<http://mediatheek.herokuapp.com/>

Bikkels heeft ook een versie voor jeugdprofessionals

www.bikkelseducatie.nl

“Elke jongere is een Jonge Held. Iedere jongere betekent wel iets voor iemand in zijn naaste omgeving. Bijvoorbeeld door boodschappen te doen voor de buurvrouw, te wandelen met een bejaarde opa of een luisterend oor te bieden aan een vriendin. Er zijn ook jongeren die thuis zorgen voor hun vader met suikerziekte of hun gehandicapte zusje. Of opgroeien met een autistisch broertje. Deze jongeren noemen we jonge mantelzorgers. Om als jonge mantelzorger gezond en goed op te groeien is praktische en mentale steun vanuit de sociale omgeving, en in het bijzonder van leeftijdsgenoten, heel belangrijk”.



Meer informatie

Voor informatie over de inhoud en het traject van het project Jonge Helden kunt u terecht bij NJR:
jongehelden@njr.nl of 030 - 230 35 75.

Voor informatie over jonge mantelzorgers kunt u terecht terecht bij Mezzo.
info@mezzo.nl of 030 - 659 22 22.