

Jonge mantelzorgers heeft het zwaar

Speciale campagne moet hulp voor helper dichterbij brengen

door Arianne Mantel

AMSTERDAM Jonge mantelzorgers hebben het zwaar, wat nog extra wordt versterkt door de coronacrisis. Eén op de

vijf jongeren is mantelzorgers voor broer, zus of ouder. De helft vindt de zorg zwaar, maar praat er weinig over. Bijna een kwart heeft behoefte aan professionele hulp, blijkt

uit onderzoek van het ministerie van VWS dat zich richt op jongeren tussen de 18 en 25 jaar.

Daarin staat ook te lezen dat voor vier op de tien jonge mantelzorgers de zorg nog zwaarder is geworden sinds de uitbraak van het coronavirus. Veel zorgen gaan over de mentale en lichamelijke gesteldheid van de te verzorgen persoon. Een campagne, die donderdag start onder de naam 'Deel je zorg' moet ervoor zorgen dat de jonge 'helpers' zelf ook hulp gaan zoeken.

Uit cijfers van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid blijkt dat 450.000 kinderen en jongeren wonen met een langdurig zieke huisgenoot.

Angst

Een meerderheid van de jonge mantelzorgers (63%) maakt zich door corona meer zorgen over degene voor wie ze zorgen. De angst voor besmetting van degene die al zo kwetsbaar is, speelt daarbij een rol. Van de jonge mantelzorgers die zeggen

dat de zorg zwaarder is geworden, geeft 43% aan dat het vooral mentaal zwaarder is geworden, dat er minder vrije tijd is (42%) en dat ze zich vermoeider voelen (42%).

Els Jonker is voormalig jeugdarts en ambassadeur van JMZPro, een netwerk van professionals dat jonge mantelzorgers ondersteunt:

„Belangrijk is dat de jonge mantelzorgers hun zorg delen. Dat begint met erover te praten en professionele hulp in te schakelen als het nodig is.”

Het geven van mantelzorg levert voor jongvolwassenen vaak een tegenstrijdig gevoel op, blijkt uit het onderzoek. Enerzijds vinden zij het fijn om te zorgen voor

een ander (91%), anderzijds wordt de zorg als zwaar of lastig ervaren (56%). Jonker: „Jongeren in deze leeftijdscategorie zijn bezig met het opbouwen van hun eigen identiteit. Het is moeilijk om je vleugels uit te slaan en je los te maken van je gezin, als je moeder of broer jouw zorg nodig heeft. Daarom is praten hierover zo belangrijk.”

'Ik liep tegen mijn grenzen aan'

Voor Viroen Soebedar (25), die voor zijn moeder zorgt (foto), maakt de coronapandemie het niet gemakkelijker. „Ze woont in een verpleeghuis en ik ging elke avond naar haar toe om haar te helpen.” Nu kan dit niet. „Ze moet zes keer per week dialyseren, dus elke keer als ze naar het dialysecentrum gaat, zorg ik nu dat ik buiten sta en haar moed inpraat.” Viroen heeft vanaf zijn zestiende voor haar gezorgd nadat ze diverse herseninfarcten kreeg. „Naar het toilet, aankleden; ik deed het met liefde. Maar ook ik



liep tegen mijn grenzen aan. Een decaan hielp me op school, later kreeg ik hulp van een psycholoog. Het belangrijkste is dat ik hierdoor heb leren omgaan met slecht nieuws en onzekerheden, want die blijven er altijd als mantelzorgers.”

'Praten was een verademing'

Kayleigh Crommentuijn (25) heeft als gevolg van het coronavirus haar broertje Jethro (foto) die in een verzorgingshuis woont, al weken niet gezien. „Ik weet dat hij veel behoefte heeft aan affectie. En zelf zou ik hem ook wel willen knuffelen.” Volgens haar kan hulp op veel fronten iets betekenen. „Ik was 15 toen mijn moeder mij vroeg of ik een weekeindje mee wilde met andere jonge mantelzorgers. Tot dat moment zag

ik mezelf niet zo; het was gewoon om mijn meervoudig gehandicapte broer te verschonen of eten te geven. Maar het praten met anderen die hetzelfde meemaakten, heeft me vanaf toen geholpen. Een paar jaar geleden zocht ik contact met het Steunpunt Mantelzorg. Het was een verademing om met mensen te praten die je echt begrijpen. Zij gaven mij de steun die ik nodig had. Mijn vriendinnen deden



hun best, maar helemaal snappen deden ze het niet. Dat kan ik hun niet kwalijk nemen, want ze weten niet hoe zwaar het is.”