

DRAAIBOEK

Schoolpoortactie jonge mantelzorg



Schoolpoortactie jonge Mantelzorg

1 op 5 van de jongeren tussen de 11 en 18 jaar is jonge mantelzorger. Dit betekent dat zij zorgen opnemen voor iemand uit hun omgeving. Deze jongeren nemen zorgen op voor een ouder, broer/zus, grootouder of vriend met een fysieke beperking, psychische kwetsbaarheid, chronische ziekte of verslavingsproblematiek. Het opnemen van deze extra zorgen in combinatie met school is vaak heel erg uitdagend. Daarnaast vinden deze jongeren het vanzelfsprekend wat ze doen, weten ze zelf niet dat ze jonge mantelzorger zijn of praten er gewoon niet graag over. Hierdoor krijgen ze vaak niet de ondersteuning die ze nodig hebben.

Bij deze schoolpoortactie kan je de leerlingen, maar ook het schoolpersoneel, op een laagdrempelige manier laten kennismaken met de term *jonge mantelzorg*, met de taken die een jonge mantelzorger kan uitvoeren en welke ondersteuning zij nodig hebben. Deze actie is een sensibiliserende & interactieve actie rond het thema *jonge mantelzorg* die de aandacht van zowel de leerlingen als de leerkrachten omtrent het thema *jonge mantelzorg* kan vergroten. Daarnaast kunnen ook leerlingen zich herkennen in de term jonge mantelzorger aan de hand van de zelftest. Deze actie kan ook bij de school het inzicht vergroten en kan een eerste stap zijn richting het scholenproject: [Samen naar een mantelzorgvriendelijke school](#).

Je kan deze actie als school zelf organiseren aan jouw schoolpoort of je kan ook als gemeente of eerstelijnszone het initiatief nemen en deze actie organiseren bij de scholen in jouw omgeving. We leggen hieronder graag alles stap voor stap uit. Heb je hierover nog vragen, dan kan je steeds contact opnemen met mantelzorg@samana.be of 02 211 35 65

Materiaal: wat heb je nodig?

- 1 tafel waar je al het materiaal op kwijt kan.
- QR-code naar de zelftest: [zie bijlagen](#) (De link kan je hier terugvinden: [Mantelzorg Test - Samana versterkt chronisch zieken en mantelzorgers](#))
- Kaartjes van verschillende mantelzorgtaken: [zie bijlagen](#)
- Kaartjes van ondersteuningsmogelijkheden voor jonge mantelzorgers: [zie bijlagen](#)
- Een kleine bedankje voor de jongeren, bv. een suikerwafel
- 3 grote vazen of manden waar men balletjes kan ingooien
- 30-tal zachte pluchen ballen om mee te gooien, bv. [Super Splash waterballen | Action BE](#)
- Stickers die men kan plakken om te stemmen
- Tips die je kan meegeven aan leerlingen om hun medeleerlingen, die jonge mantelzorger zijn te ondersteunen (Deze zijn beschikbaar vanaf september via www.jongemantelzorgers.be).

- Bladwijzer met wat informatie voor jonge mantelzorgers: [zie bijlagen](#)
- Posters rond het thema *jonge mantelzorg* om de stand aan te kleden. (Deze zijn beschikbaar vanaf september via www.jongemantelzorgers.be)
- Materiaal om jouw standje nog verder aan te kleden, bv. een vlag, een banner, houten kisten ...

Methodiek: uitleg

Hieronder leggen we graag stap voor stap de methodiek van deze actie uit:

Vooraf: alles klaarzetten op een ‘drukke’ plek, bv. voor de schoolpoort bij de start van de schooldag of naast de refter tijdens de middagpauze

Deze methodiek bevat 3 verschillende vragen die op een interactieve wijze aan de leerlingen gesteld kunnen worden.

Vraag 1: Vul de zelftest ‘*Ben jij een jonge mantelzorger*’ in.

- Wat heb je hiervoor nodig?
 - Kaartje met de QR-code (hang deze op en/of loop er mee rond). Deze zelftest is anoniem. Aangezien deze zelftest continu gebruikt kan worden, kunnen wij voor jouw specifieke actie geen data analyseren.
 - Bedankje voor het invullen van de test, bv een suikerwafel

Vraag 2: Welke zorgtaken denk jij dat jonge mantelzorgers het vaakste uitvoeren?

- Wat heb je hiervoor nodig?
 - 6 kaartjes met de verschillende zorgtaken
 - Kleine stickers waarmee ze het antwoord kunnen aanduiden op het kaartje

Vraag 3: Welke ondersteuningsmaatregelen denk jij dat jonge mantelzorgers het meeste nodig hebben?

- Wat heb je hiervoor nodig?
 - 3 kaartjes met de verschillende ondersteuningsmaatregelen
 - 3 vazen of manden waar de leerlingen de ballen in kunnen gooien
 - 30 ballen waarmee de leerlingen in de vazen of manden kunnen gooien.

Stal bovenstaande 3 vragen met hun materialen uit op de tafel.

Kleed je standje nog wat aan door het gebruik van bijvoorbeeld kisten (bv. hang hier de vraag omtrent de mogelijke zorgtaken op), verschillende posters rond het thema jonge mantelzorg, een vlag, een banner ...

Hoe ga je te werk?

- Stap op de leerlingen af en spreek hun aan. Hoe attractiever jouw stand eruit ziet, hoe meer leerlingen ook zelf zullen komen kijken. Roep leerlingen tot bij jouw stand, want hoe meer leerlingen er aan jouw stand staan, hoe meer andere leerlingen geïnteresseerd zullen zijn om te weten wat daar gebeurt.
- Vraag de leerlingen of ze al van de term 'mantelzorg' of 'jonge mantelzorg' gehoord hebben. Indien niet, leg kort uit wat het is.
- Leg uit dat het niet altijd gemakkelijker is om deze extra zorgen op te nemen en dat jullie daar vandaag staan om dit wat meer in de aandacht te brengen.
- Vraag hun om de zelftest 'Ben ik een jonge mantelzorger' in te vullen. Geef hun een kleine snack bv. een suikerwafel om hun te bedanken, nadat ze de test hebben ingevuld.
- Verplicht leerlingen niet om het resultaat van de zelftest te tonen. Niet iedereen wil hier per se met anderen over babbelen. Indien ze dit wel wensen, ga dan gerust met hun in gesprek.

Indien leerlingen dit wensen, kun je hun nog wat meer uitleg geven. Indien de leerling niet meer informatie wenst, kan je hun gewoon één van de 2 flyers meegeven (tips voor medeleerlingen of bladwijzer met informatie voor jonge mantelzorgers).

- Indien leerlingen meer uitleg wensen, neem hun dan mee naar vraag 2. Leg uit dat er verschillende mantelzorgtaken zijn die een jonge mantelzorger kan uitvoeren en dat dit voor iedereen anders is.
- Vraag hun om een sticker te plakken bij de zorgtaak waarvan zij denken dat jonge mantelzorgers deze het vaakste uitvoeren. Ga hierover met hun in gesprek.
- Laat de leerlingen vraag 3 beantwoorden. Leg hun uit wat 3 mogelijk ondersteuningsmaatregelen zijn, laat hun een bal gooien in de mand van de ondersteuningsmaatregel waarvan zij denken dat jonge mantelzorgers dit het meeste nodig hebben.
- Ga hierover gerust nog in gesprek met de leerlingen. Geef hun extra informatie mee: bv. de bladwijzer met meer informatie gericht naar jonge mantelzorgers of de tips waarmee klasgenoten jonge mantelzorgers kunnen ondersteunen.
- Sluit het gesprek af met informatie over waar leerlingen op school of in de regio terecht kunnen als ze hier vragen over zouden hebben.
- Bedank hun om te luisteren.

Bijlagen

- QR Code die leidt naar de zelftest voor jonge mantelzorgers.



- Kaartjes met mogelijke ondersteuningsmaatregelen voor jonge mantelzorgers



Meer begrip op school

Meer begrip bij bijvoorbeeld te laat komen,
het niet kunnen afwerken van taken
omwille van de extra zorgen ...



Babbelen met andere jonge mantelzorgers

Samenkomen met andere die in dezelfde
situatie zitten als de jonge mantelzorger.



- Kaartjes met mogelijke taken die een jonge mantelzorger kan uitvoeren

Verzorging

Iemand uit bed helpen

Wassen

Ondersteunen bij het nemen van de trap

Hulp bij aankleden

...



Emotionele ondersteuning

Een luisterend oor

Troost bieden

Gezelschap houden

Een praatje slaan

Meegaan naar de dokter of het ziekenhuis

...



Administratie

Verzamelen van voorschriften (apothek)

Het gezinsbudget regelen

Administratie bijhouden

Planning van het gezin opvolgen

...



Helpen bij broer en zus

Oppassen voor broer en zus

Broer of zus naar school brengen

Huiswerk maken

...



Huishoudelijke taken

Koken

Helpen in het huishouden

Boodschappen doen

...



Medische taken

Medicijnen klaarleggen

Helpen bij het innemen van medicijnen

Helpen bij medische handelingen

...



**Ik ben 1 op 5.
En jij?**

Dahadikeffenodig

**Ik ben 1 op 5.
En jij?**

Dahadikeffenodig

**Ik ben 1 op 5.
En jij?**

Dahadikeffenodig

**Ik ben 1 op 5.
En jij?**

Dahadikeffenodig

1 op de 5 jongeren zorgt voor een naaste en is dus jonge mantelzorger. Jij ook?

Als jonge mantelzorger neem je zorgen op voor iemand in je dichte omgeving. Deze persoon heeft vaak een fysieke beperking, een verstandelijke beperking, een psychische problematiek of een verslavingsproblematiek.

Deze zorgen opnemen kan best lastig zijn.

Weet dat je zeker niet alleen bent!

Wil je graag meer info over waar je terecht kan?

Meer info via www.jongemantelzorgers.be



Volg ons op instagram en blijf steeds op de hoogte



jongemantelzorgers_samana



V.U.: Johan Tourné, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem

1 op de 5 jongeren zorgt voor een naaste en is dus jonge mantelzorger. Jij ook?

Als jonge mantelzorger neem je zorgen op voor iemand in je dichte omgeving. Deze persoon heeft vaak een fysieke beperking, een verstandelijke beperking, een psychische problematiek of een verslavingsproblematiek.

Deze zorgen opnemen kan best lastig zijn.

Weet dat je zeker niet alleen bent!

Wil je graag meer info over waar je terecht kan?

Meer info via www.jongemantelzorgers.be



Volg ons op instagram en blijf steeds op de hoogte



jongemantelzorgers_samana



V.U.: Johan Tourné, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem

1 op de 5 jongeren zorgt voor een naaste en is dus jonge mantelzorger. Jij ook?

Als jonge mantelzorger neem je zorgen op voor iemand in je dichte omgeving. Deze persoon heeft vaak een fysieke beperking, een verstandelijke beperking, een psychische problematiek of een verslavingsproblematiek.

Deze zorgen opnemen kan best lastig zijn.

Weet dat je zeker niet alleen bent!

Wil je graag meer info over waar je terecht kan?

Meer info via www.jongemantelzorgers.be



Volg ons op instagram en blijf steeds op de hoogte



jongemantelzorgers_samana



V.U.: Johan Tourné, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem

1 op de 5 jongeren zorgt voor een naaste en is dus jonge mantelzorger. Jij ook?

Als jonge mantelzorger neem je zorgen op voor iemand in je dichte omgeving. Deze persoon heeft vaak een fysieke beperking, een verstandelijke beperking, een psychische problematiek of een verslavingsproblematiek.

Deze zorgen opnemen kan best lastig zijn.

Weet dat je zeker niet alleen bent!

Wil je graag meer info over waar je terecht kan?

Meer info via www.jongemantelzorgers.be



Volg ons op instagram en blijf steeds op de hoogte



jongemantelzorgers_samana



V.U.: Johan Tourné, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem