



Amsterdam University of Applied Sciences

Expertiselab jonge mantelzorgers

Stolk, L. M.; Kwekkeboom, M. H.

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Stolk, L. M., & Kwekkeboom, M. H. (2019). *Expertiselab jonge mantelzorgers: Verslag van de pilot uitgevoerd op de HvA najaar 2018*. Hogeschool van Amsterdam, Amsterdams Kenniscentrum voor Maatschappelijke Innovatie.

General rights

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Disclaimer/Complaints regulations

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library: <http://www.hva.nl/bibliotheek/contact/contactformulier/contact.html>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.

EXPERTISELAB JONGE MANTELZORGERS

VERSLAG VAN DE PILOT UITGEVOERD OP DE HVA
NAJAAR 2018

AMSTERDAMS KENNISCENTRUM VOOR MAATSCHAPPELIJK
INNOVATIE

LECTORAAT LANGDURIGE ZORG EN ONDERSTEUNING



01 MEI 2019

COLOFON

Auteurs

L. M. Stolk

M. H. Kwekkeboom

© Hogeschool van Amsterdam

01 mei 2019

Deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze onder vermelding van het Lectoraat Langdurige zorg en ondersteuning als bron.

SAMENVATTING

Het expertiselab jonge mantelzorgers van de HvA heeft in het najaar van 2018 drie bijeenkomsten georganiseerd waar mantelzorgende studenten, studentendecanen, zorgprofessionals en onderzoekers bijeen kwamen. Het doel van deze bijeenkomsten was om samen interventies te ontwikkelen die de (bestaande) veerkracht van deze studenten kan vergroten. 6% van de studenten in Amsterdam heeft naast zijn studie mantelzorgtaken. Deze studenten wonen vaker thuis en zij volgen vaker studies in het zorgdomein. Daarnaast ondervinden ze vaker langdurige lichamelijke of psychische klachten. Tevens schatten zij hun studietempo en studieresultaten veelal lager in dan studenten zonder mantelzorgtaken. Het verlenen van mantelzorg betekent dus een risicofactor voor negatieve gezondheids- en studie-uitkomsten.

Als voorbereiding op de labs is er eerst, in het voorjaar van 2018, een verkenning uitgevoerd naar Nederlandse literatuur over het onderwerp c.q. het onderzoek naar mantelzorgende studenten. Voor deze verkenning zijn er veertien onderzoeken naar jonge mantelzorgers naast elkaar gelegd. In de onderzoeken wordt aanbevolen om de mantelzorgers proactief te steunen. Regels omtrent verzuim en herkansingen worden vaak genoemd. Overigens wordt er regelmatig benadrukt dat de jonge mantelzorgers vooral de gelegenheid moeten krijgen om te kunnen praten. Dit vraagt eerst en vooral dat er voldoende kennis is van het fenomeen 'jonge mantelzorgers' op onderwijsinstellingen en vervolgens dat zij tijdig herkend worden. De onderwijsinstellingen dienen ervoor te zorgen dat de combinatie van zorg en studie mogelijk blijft. Erkenning, herkenning en begrip vormen hierin de belangrijke eerste stappen. Daarnaast moeten zij alert zijn op signalen dat de studenten de combinatie (tijdelijk) niet kunnen volhouden en dan moeten de onderwijsinstellingen passende ondersteuning bieden.

Via verschillende kanalen zijn er deelnemers geworven voor de bijeenkomsten. De bijeenkomsten hadden alle actieve werkvormen met elk een eigen thema: Ontdekken, Ontwikkelen en Onder de aandacht. De eerste bijeenkomst had het doel om samen met de deelnemers het onderwerp 'mantelzorgende studenten' te ontdekken. Welk beeld hebben zij van een mantelzorgende student; welke complicaties kunnen zij verwachten of tegenkomen, over welke competenties kunnen zij beschikken en wat voor ondersteuning zouden zij nodig kunnen hebben. Het doel van de tweede bijeenkomst was om in twee groepen één of meerdere interventies ten behoeve van mantelzorgende studenten te bedenken. Deze interventies moesten tot doel hebben de veerkracht van mantelzorgende studenten te vergroten, ongeacht of ze nu wel of niet problemen ondervinden met de combinatie mantelzorg en studie. De laatste bijeenkomst van het expertiselab stond in het teken van het bereiken van de studenten. Het doel was om ideeën op te doen hoe dit onderwerp beter onder de aandacht gebracht kan worden op onderwijsinstellingen zodat een cultuurverandering onder de studenten en het onderwijspersoneel tot stand kan worden gebracht.

Tijdens de bijeenkomsten en de beoefening van de diverse actieve werkvormen, zoals deze waren voorbereid door de onderzoeker, zeer levendige discussies gevoerd. De opbrengst van de eerdere bijeenkomst(en) kwam steeds terug in de volgende zodat men daarop kon voortbouwen. Tijdens de discussies kwamen verschillende thema's regelmatig terug. Deze onderwerpen waren kort gezegd: bewustzijn, beeldvorming, gevolgen, begrip/erkenning en ondersteuning. De deelnemers geven vooral te kennen dat het belangrijk is dat er in de eerste plaats bewustzijn wordt gecreëerd over deze doelgroep, bij zowel de docenten als de medestudenten. Tegelijkertijd is het zo dat de beeldvorming rondom mantelzorg nu redelijk stigmatiserend is; er wordt al snel van uitgegaan dat mantelzorg overbelastend is wat niet zo hoeft te zijn. Als men deze jongeren wil bereiken zal men de term 'mantelzorg' moeten vervangen door een andere die de betreffende jongeren doet realiseren dat het wel hen betreft. De gevolgen van zorg verlenen tijdens de studie kunnen, zo bleek uit zowel het literatuuronderzoek als uit het expertiselab zelf, uiteenlopen. Toch kan men met enige zekerheid zeggen dat mantelzorgtaken hoe dan ook van invloed zijn op het verloop van het studieproces en dat studenten hier zeker (laagdrempelige) ondersteuning bij kunnen gebruiken. De deelnemers aan het lab hopen dat door het vergroten van het bewustzijn het begrip en de erkenning voor de situatie ook groter zal worden. Steeds komt naar voren dat de mantelzorgende student het lastig vindt om hulp te



vragen en de ondersteuning te vinden. Het is dus belangrijk dat de drempel hiervoor verlaagd wordt. Tegelijkertijd werd ook duidelijk dat bij de diverse groepen betrokkenen (studieadviseurs, decanen, docenten en studenten zelf) vaak niet bekend is of er een passend beleid is voor deze doelgroep.

Het eerste advies dat aan onderwijsinstellingen gegeven kan worden is dat zij een cultuurverandering in gang moeten zetten. Een tweede stap kan zijn om betere ondersteuning beschikbaar te stellen voor deze studenten; mantelzorg zou een gegronde voorwaarde op bepaalde regelingen voor tegemoetkoming of vrijstelling moeten zijn. Daarnaast kan een onderwijsinstelling inventariseren of een samenwerking met de plaatselijke mantelzorgondersteuning mogelijk is, zodat de studenten passende ondersteuning in de thuissituatie geboden kan worden. Als laatste zou elke onderwijsinstelling een Expertiselab Jonge Mantelzorgers kunnen organiseren om gezamenlijk passende interventies te ontwikkelen en mantelzorgende studenten met elkaar te verbinden. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van de ervaringen die nu bij de Hogeschool van Amsterdam zijn opgedaan. Mede ten behoeve hiervan zijn de diverse werkvormen die richting hebben gegeven aan de vormgeving en inhoud van de bijeenkomsten van op basis van de uitkomsten en ervaring van de deelnemers op bruikbaarheid beoordeeld.

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding.....	7
2. literatuurverkenning.....	9
3. Opzet en uitvoering van de Pilot	12
3.1. (werving van) de deelnemers.	12
3.2. De bijeenkomsten.	12
3.2.1. Bijeenkomst 1: Ontdekken	13
3.2.2. Bijeenkomst 2: Ontwikkelen	14
3.2.3. Bijeenkomst 3: Onder de aandacht.....	17
4. uitkomsten & vervolg	20
4.1. Evaluatie van de werkvormen.....	20
4.2. Uitkomsten	22
5. literatuurlijst.....	25
bijlage 1: draaiboek bijeenkomst 1 – ontdekken.....	27
bijlage 2: draaiboek bijeenkomst 2 – ontwikkelen	29
bijlage 3: draaiboek bijeenkomst 3 – onder de aandacht.....	31
bijlage 4: brief aan studenten.....	33
bijlage 5: casussen.....	34
Casus 1	34
Casus 2	34
Casus 3	34
bijlage 6: ontwikkelcanvas	36
bijlage 7: posters bijeenkomst 3.....	37
bijlage 8: jonge mantelzorgers aan de hva	40



VOORWOORD

Voor u ligt het rapport van het Expertiselab jonge mantelzorgers waarvan de bijeenkomsten in het najaar van 2018 hebben plaatsgevonden. In dit rapport kunt u lezen dat het lectoraat Langdurige zorg en ondersteuning van de Hogeschool van Amsterdam zich al geruime tijd verdiept in deze doelgroep en daar bij voorkomende gelegenheden aandacht voor vraagt .

Wij willen hier graag de gelegenheid nemen om alle deelnemers van het expertiselab te bedanken voor hun deelname, inzet en creatieve inzichten. In het bijzonder willen wij alle jonge mantelzorgers bedanken die op welke manier dan ook hebben geholpen bij de totstandkoming van dit project. Dit kan zijn tijdens de bijeenkomsten maar ook tijdens onderzoeken die zijn gebruikt voor de literatuurverkenning.

1. INLEIDING

Mantelzorg is een onderwerp waar de laatste jaren al veel onderzoek naar is gedaan. Het wordt steeds duidelijker dat er mantelzorgers in allerlei soorten en maten bestaan. De meeste mantelzorgers zijn tussen de 45 tot 64 jaar. Toch zijn ook vele jongeren mantelzorger: van de 18 tot 24-jarigen is ongeveer 23,0% als mantelzorger aan te merken (de Klerk, de Boer, Plaisier, Schyns, & Kooike, 2015). Zij geven steun aan een zieke naaste; dit kan een familielid, vriend of partner zijn. Een deel van deze jongeren volgt een MBO, HBO of WO studie. Om de zorg te kunnen combineren met studietaken wordt er veel gevraagd van de veerkracht van deze studenten. Vaak hebben zij naast hun studie en zorgtaken nog een (bij)baan. Binnen de Faculteit Maatschappij & Recht van de HvA, is door het lectoraat Langdurige zorg en ondersteuning in 2016 onderzoek gedaan naar jonge mantelzorgers. Uit dit onderzoek bleek dat 60% (n=832) van de studenten binnen de definitie van jonge mantelzorger valt en zorgtaken heeft. Van deze jonge mantelzorgers geeft 73% aan dat de zorg invloed heeft op het 'persoonlijke leven', 49% zegt dat het invloed heeft op het 'sociale leven' en 63% spreekt van een invloed op de studie (Hoeve & Kwekkeboom, 2016). In het kwalitatieve deel van dit onderzoek gaven de jonge mantelzorgers, direct of indirect, aan dat de studie negatief wordt beïnvloed door de mantelzorgverlening. En hoewel (extra) ondersteuning geboden door de HvA wel op prijs zou worden gesteld, wordt deze door de betrokken studenten niet verkregen. Studenten zouden het vooral op prijs stellen als slb-ers, docenten en decanen begrip en erkenning voor hun situatie tonen en bereid blijken er rekening mee te houden (Hoeve & Kwekkeboom, 2016). Een onderzoek dat werd uitgevoerd onder studenten van de Vrije Universiteit Amsterdam leverde vergelijkbare resultaten op (Stolk, 2017). De factsheet Studerende mantelzorgers sprak van 6% studerende mantelzorgers onder Amsterdamse HBO en WO studenten (van Tienen, de Boer, de Roos, van der Heijde, & Vonk, 2018). De factsheet is gebaseerd op data van de studentengezondheidstest uit 2015/2016 die werd ingevuld door 4592 studenten. Van hen gaven aan 285 mantelzorger te zijn, zij hebben 'ja' geantwoord op de volgende vraag: *'Zorg je voor een familielid, partner, vriend of kennis, vanwege diens (lichamelijke en/of psychische) ziekte of gezondheidsbeperking? NB Deze zorg is niet beroepsmatig'* (van Tienen et al., 2018). Deze studenten wonen vaker thuis dan studenten die opgaven geen mantelzorgtaken te hebben en zij volgen vaker studies in het zorgdomein dan studenten die geen mantelzorger zijn. Daarnaast ondervinden ze vaker langdurige lichamelijke of psychische klachten. Tevens schatten zij hun studietempo en studieresultaten veelal lager in dan studenten zonder mantelzorgtaken. Het verlenen van mantelzorg betekent dus een risicofactor voor negatieve gezondheids- en studie-uitkomsten (van Tienen et al., 2018).

Er is dus in Nederland wel het één en ander onderzocht over deze doelgroep maar dit onderzoek is nog weinig samenhangend of met elkaar verbonden. Een duidelijk algemeen beeld over hoe de combinatie studie en mantelzorg de studieresultaten en voortgang beïnvloedt bestaat er nog niet. Wel laten de eerdergenoemde onderzoeken dus alle wel zien dat er zeker een risico bestaat. Uit eerder uitgevoerd onderzoek onder studenten van het MBO en HBO komt naar voren dat jonge mantelzorgers graag meer ondersteuning willen (Ten Hoeve et al., 2016). Onderzoeken onder jongeren tot twintig jaar laten hetzelfde geluid horen: er is een grote ondersteuningsbehoefte (Sieh & Visser Meily, 2016; De Roos et al., 2013). Op dit moment bestaat er nog geen goed ondersteuningsbeleid voor deze studenten binnen onderwijsinstellingen. Soms zijn er wel initiatieven van individuele docenten of studentenbegeleiders, maar er is geen sprake van een duurzame aanpak. Ook vanuit gemeenten of de door hen gesubsidieerde mantelzorgsteunpunten, worden er wel losse activiteiten uitgevoerd maar die zijn niet altijd toegesneden op mantelzorgende studenten.

In november 2017 is het project 'Expertiselaab jonge mantelzorgers', een samenwerking tussen de VU/SCP, Vilans en het lectoraat Langdurige zorg en ondersteuning (HvA) gestart. Het project maakt deel uit van de Startimpuls JOIN – 'Jongeren in een veerkrachtige samenleving; Naar nieuwe arrangementen voor inclusiviteit en participatie'. JOIN is gefinancierd vanuit de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) in het kader van de route 'Op weg naar veerkrachtige samenlevingen', één van de 25 routes binnen de Nationale Wetenschapsagenda. Eén van de doelen van project als geheel was om doormiddel van co-creatie interventies te ontwikkelen die de veerkracht van deze studenten kan vergroten. Voor de vorm van dergelijke interventies was



gekozen voor een zogenoemd expertiselab, waarbinnen men samen met de betreffende studenten, studentenondersteuners en beroepsprofessionals concrete interventies bedenkt. Met behulp van financiering vanuit het speerpunt Urban Education van de HvA is het lectoraat Langdurige zorg en ondersteuning in het najaar van 2018 bezig geweest met het organiseren en uitvoeren van een pilot voor dergelijke labs. Dit vond plaats over een periode van zes maanden; de bijeenkomsten die in feite de pilot vormden waren verspreid over een periode van twee maanden. In dit rapport wordt een beschrijving gegeven van organisatie en uitvoering van deze bijeenkomsten. Vervolgens worden de uitkomsten van deze bijeenkomsten besproken. De beschrijving van de pilot wordt voorafgegaan door een literatuurverkenning waarin de belangrijkste bevindingen over (onderzoek naar) de combinatie van studie en mantelzorg worden gepresenteerd.

2. LITERATUURVERKENNING

Als voorbereiding op de labs is er eerst, in het voorjaar van 2018, een verkenning uitgevoerd naar Nederlandse literatuur over het onderwerp c.q. het onderzoek naar mantelzorgende studenten. Voor deze verkenning zijn er veertien onderzoeken naar jonge mantelzorgers naast elkaar gelegd. Het grootste deel van deze onderzoeken richtte zich specifiek op mantelzorgende studenten en was uitgevoerd vanuit een onderwijsinstelling. De overige twee onderzoeken hadden betrekking op jong volwassen mantelzorgers voor wie er ook gekeken werd naar de combinatie met de studie. De resultaten, conclusies en aanbevelingen van deze onderzoeken kennen veel overeenkomsten. Deze overeenkomsten worden hieronder besproken. Het gaat hierbij voornamelijk om de kenmerken van de doelgroep en de ondersteuningsbehoeften.

Als er gekeken wordt naar de kwantitatieve onderzoeken komen er veel verschillende cijfers naar voren. Het is daarom moeilijk vast te stellen hoeveel mantelzorgende studenten er rondlopen op de onderwijsinstellingen. Uit de meest recente cijfers van het Factsheet studerende mantelzorgers kan men opmaken dat er in Amsterdam op de HvA en UvA ongeveer 6% van de studenten mantelzorger is (van Tienen et al., 2018). Het onderzoek van Hogeschool Windesheim (Dopmeijer, 2016) komt uit op ongeveer 8,6% van de studenten en een ander Amsterdams onderzoek onder Amsterdamse WO en HBO studenten, op 11,6% (Bunck, 2015)¹. Mantelzorgende studenten verrichten voornamelijk huishoudelijke taken en geven emotionele steun. Dit wordt in zeven onderzoeken beschreven (Evers & Kolmer, 2014; Bunck, 2015; Borger, 2015; van der Linden, 2017; Kwekkeboom et al., 2017; de Jong, 2018; van den Burg-Poortvliet, 2017a).

Als we kijken naar kenmerken van de studenten zien we in twee onderzoeken dat mantelzorgende studenten vaker thuis wonen (van Tienen et al., 2018; Evers & Kolmer, 2014). Ze volgen vaker een zorg gerelateerde studie of vinden zichzelf een zorgend type. De zorg wordt verleend uit een mate van vanzelfsprekendheid. In het onderzoek van Evers & Kolmer (2014) wordt opgemerkt dat de respondenten zichzelf geen mantelzorger noemen:

Zorgen voor je naaste is iets dat je gewoon doet zonder er over na te denken en er woorden aan toe te kennen. Het overkomt je, het zit in je, het is je lot (Evers & Kolmer, 2014).

De studenten voelen zich verantwoordelijk voor de zorgvrager en de zorgsituatie. Dit kan ervoor zorgen dat de jongeren minder snel het ouderlijk huis zullen verlaten (Nanninga, 2015; Evers & Kolmer, 2014). In ongeveer vier onderzoeken wordt dit verantwoordelijkheidsgevoel expliciet besproken (Nanninga, 2015; Evers & Kolmer, 2014; Borger, 2015; Stolk, 2017). Dit gevoel kan een grote rol spelen bij de belasting, een jongere kan zich sterk verantwoordelijk voelen voor de zorgsituatie zonder dat daadwerkelijk te zijn. In tien onderzoeken wordt expliciet aangegeven dat het combineren van mantelzorg en studie belastend kan zijn voor de studenten (de Jong, 2018; Stolk, 2017; Hogeschool Rotterdam, 2014; Hogeschool Utrecht 2014; Evers & Kolmer, 2014; Borger, 2015; Bunck, 2014; van der Linden, 2017; Kwekkeboom et al., 2017; Dopmeijer, 2017). De intensiteit van de zorg heeft een negatieve werking op de belasting. De combinatie is over het algemeen lang vol te houden mits er verder geen andere belastende factoren zijn en de zorg goed verdeeld wordt. Het emotionele aspect wordt apart genoemd als belastend voor deze studenten (Kwekkeboom et al., 2017). De druk is hoog vanuit de studie, het sociale leven en de thuissituatie. In vier onderzoeken wordt benoemd dat de mantelzorgende studenten minder tijd besteden aan vrienden en hobby's buitenhuis en dat het dus ten koste gaat van de vrijetijdsbesteding (de Jong, 2018; Nanninga, 2015; Evers & Kolmer, 2014; van der Linden, 2017). De studenten zijn vaak bezorgd om de thuissituatie en de acceptatie van de ziekte kan moeizaam verlopen. In enkele gevallen kan er parentificatie optreden. Dit gebeurt wanneer de zorgtaken van jonge mantelzorgers omslaan in hoofdverantwoordelijk zijn

¹ Een ander onderzoek onder eerstejaarsstudenten van de HvA leverde een hoger percentage mantelzorgers onder deze studenten op (zie bijlage 8). Gezien de daar gehanteerde vraagstelling is niet goed vast te stellen wat de studenten verstaan onder het begrip 'mantelzorg' en is dus ook niet zeker of dit onderzoek geheel representatief is.

voor één of meer kerntaken binnen het gezin en daarbij emotionele steun aan ouders verlenen. Er is dan als het ware sprake van rolomkering oftewel parentificatie (Evers & Kolmer, 2014). Deze en de eerder genoemde aspecten van belasting kunnen invloed hebben op het welzijn van de studenten. Zij rapporteren bijvoorbeeld vaker langdurige psychische klachten en langdurige lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, buikpijn en rugklachten. Zij kampen bijvoorbeeld met angstklachten en depressieve gevoelens. In ongeveer tien onderzoeken worden de gevolgen op het welzijn van de studenten benoemd. Het gaat hier om het psychische welzijn en lichamelijk welbevinden. Vooral de emotionele steun die geboden wordt aan de zieke naasten alsmede de eigen kopzorgen vormen het grootste risico voor het welzijn van de studenten (van Tienen et al., 2018; Stolk, 2017; de Jong, 2018; van der Werf et al., 2018; van den Burg-Poortvliet, 2017a; Evers & Kolmer, 2014; Borger, 2015; Bunck, 2014; van der Linden, 2017).

De studenten vinden de zorg en de studie redelijk te combineren, maar een groot deel van hen vindt wel dat de zorgsituatie de studieloopbaan (negatief) beïnvloedt. Uit de onderzoeken blijkt veelal ook dat de mantelzorg invloed heeft op de prestaties en studieverloop. Een deel van de studenten laat meer verzuimgedrag zien en loopt studievertraging op. De studenten werken hard om de combinatie vol te houden, een enkeling overweegt te stoppen (van Tienen et al., 2018; Stolk, 2017; Dopmeijer, 2016; van den Burg-Poortvliet, 2017a; Borger, 2015; van der Linden, 2017; Kwekkeboom et al., 2017). Uit de onderzoeken is niet op te maken welke studenten daadwerkelijk gestopt zijn met hun studie als gevolg van de mantelzorg; de dataverzameling vond immers plaats onder studenten die (nog) ingeschreven zijn. Degenen die mogelijk zijn afgehaakt komen daardoor per definitie niet in de beschreven onderzoeken voor.

In acht onderzoeken wordt er gesproken over de steun die de onderwijsinstellingen bieden (Stolk, 2017; de Jong, 2018; van der Werf et al., 2017; Evers & Kolmer, 2014; Vroonland, 2016; Borger, 2015; van der Linden, 2017; Kwekkeboom et al., 2017). Over het algemeen zijn de studenten hier niet tevreden over, voornamelijk over het aanbod, de uitvoering en de bekendheid van de steun. In enkele onderzoeken wordt benoemd dat studenten vinden dat de onderwijsinstelling een proactieve houding moet aannemen in het ondersteunen van de studenten (Stolk, 2017; de Jong, 2018; Kwekkeboom et al., 2016; Evers & Kolmer, 2014; Vroonland 2016). De beschikbaarheid van ondersteuning door de onderwijsinstelling wordt als minimaal gezien. Deze lijkt vooral te bestaan uit financiële ondersteuning of ondersteuning bij het maken van een studieplan. Er mist vooral regelmaat en coördinatie bij het ondersteunen van deze groep. Mantelzorgende studenten beoordelen de begeleiding van SLB'ers minder positief als studenten zonder mantelzorgtaak. Het is voor de studenten vaak niet duidelijk waar zij terecht kunnen voor steun en bij wie (Kwekkeboom et al., 2016; van Tienen et al., 2018).

Bij mantelzorgers in het algemeen, en dus ook mantelzorgende studenten, heerst een grote mate van vraagverlegenheid. Dit brengt met zich mee dat de studenten pas om hulp vragen als zij al in de problemen zitten met de studie. Het feit dat door onderwijsinstellingen mantelzorg vaak niet specifiek genoemd wordt als reden voor ondersteuning draagt hier mogelijk nog aan bij (Stolk, 2017). Vooral voor een jongere die opgroeit met zorg is hulp vragen niet vanzelfsprekend. Het aangeven van de eigen grenzen, behoeftes en noden is niet de eerste natuur van deze jongere (Borger, 2015). In zeven onderzoeken wordt benoemd dat er vaak sprake is van vraagverlegenheid en dat de student (te) laat aan de bel trekt (Stolk, 2017; de Jong, 2018; Evers & Kolmer, 2014; Vroonland, 2016; Borger, 2015; Bunck, 2014; van der Linden, 2017). De studenten hebben behoefte aan praktische vormen van steun zoals extra herkansingsmogelijkheden, versoepelde deadlines voor het inleveren van opdrachten en dergelijke en meer flexibiliteit met schooltijden. Tevens is er behoefte aan ondersteuning door zorgprofessionals die meer is gericht op hun doelgroep.

De mantelzorgende studenten voelen zich veelal onbegrepen en dus is het niet verwonderlijk dat in vrijwel alle onderzoeken een behoefte aan meer herkenning, erkenning en begrip naar voren komt. Bijvoorbeeld één centraal aanspreekpunt of een SLB'er die je de gehele studieloopbaan volgt kan daarbij helpen. Op die manier hoeven zij niet elk jaar opnieuw hun verhaal te vertellen en hebben zij het gevoel dat de begeleider hen echt kent. De studenten vinden het belangrijk dat er naar hun geluisterd wordt, er begrip getoond wordt en dat de studieadviseurs of SLB'ers af en toe zou polsen hoe het gaat (Stolk, 2017).

Medewerkers van de onderwijsinstellingen zijn zich veelal niet bewust van de omvang van de groep mantelzorgende studenten. Het is daarom belangrijk dat docenten, decanen, studieadviseurs en SLB'ers de signalen van mantelzorg bij de studenten herkennen. Dit zou kunnen gebeuren door de studenten aan het begin van hun opleiding al te vragen over een eventuele zorgsituatie thuis. De onderwijsinstelling zou de kennis over deze doelgroep onder de medewerkers moeten vergroten willen zij vroegtijdig deze studenten kunnen signaleren. Signalen van overbelasting als gevolg van de combinatie studie en mantelzorg kunnen zijn: vaak afwezig, concentratieproblemen, slechte prestaties en vermoeidheid. In acht onderzoeken wordt deze vroegtijdige signalering besproken en als belangrijk gezien (Stolk, 2017; de Jong, 2018; Kwekkeboom et al., 2016; Evers & Kolmer, 2014; Vroonland 2016; van den Burg-Poortvliet, 2017b; Borger, 2015; van der Linden, 2017).

In de onderzoeken wordt er dus aanbevolen om de mantelzorgers proactief te steunen. Regels omtrent verzuim en herkansingen worden vaak genoemd. Overigens wordt er regelmatig benadrukt dat de jonge mantelzorgers vooral de gelegenheid moeten krijgen om te kunnen praten. Aangezien zij dat moeilijk vinden dienen de docenten, decanen, studieadviseurs en SLB'ers hier een proactieve houding in te hebben. Het is daarom wenselijk dat er onderling een richtlijn is voor het ondersteunen van de studenten. Dit vraagt eerste en vooral voldoende kennis is, van zowel het fenomeen 'jonge mantelzorgers' op onderwijsinstellingen als van de signalen om hen tijdig te herkennen. De onderwijsinstellingen dienen te zorgen dat de combinatie van zorg en studie mogelijk is. Erkenning, herkenning en begrip vormen hierin de belangrijke eerste stappen.

3. OPZET EN UITVOERING VAN DE PILOT

Na de literatuurverkenning begon de concrete voorbereiding van de labs binnen de pilot vanaf september 2018. Ten behoeve hiervan is eerst overleg gevoerd met een docent/onderzoeker van het toenmalige lectoraat Beroepsonderwijs van de HvA. De opzet van het expertiselab en daarmee de vormgeving van de bijeenkomsten zijn namelijk voor een deel geïnspireerd op de vorm van de StudentLabs die in opdracht van het lectoraat Beroepsonderwijs zijn uitgevoerd door Kennisland (van den Broek, Elffers, Braam, & Warps, 2017). Enkele thema's en werkvormen die hierbij zijn gebruikt zijn terug te vinden in het Expertiselab jonge mantelzorgers; daarbij zijn deze wel aangepast aan het thema van dit project. Als eerste stap werden de thema's voor de bijeenkomsten vastgelegd: Ontdekken, Ontwikkelen en Opleveren. Tevens werd er een strategie bedacht om deelnemers te werven.

In lijn met het uitgangspunt dat co-creatie inhoudt dat alle deelnemers invloed hebben op het proces en het resultaat van dit proces is na de tweede bijeenkomst echter besloten om de derde bijeenkomst een ander thema toe te bedelen: 'Onder de aandacht brengen'. Tijdens het werven van deelnemers moest namelijk worden vastgesteld dat het erg lastig is om jonge mantelzorgers te vinden en te activeren mee te doen aan dergelijke labs. Daarom is er tijdens de laatste bijeenkomst veel aandacht gegeven aan de vraag hoe men deze studenten beter kan bereiken en activeren. Bij een vervolg op deze pilot dient men meer tijd en aandacht te geven aan het werven van deelnemers.

3.1. (WERVING VAN) DE DEELNEMERS.

Via verschillende kanalen zijn er deelnemers geworven voor de bijeenkomsten. Er zijn gesprekken gevoerd met het afdelingshoofd Studentenzaken, die vervolgens verschillende studentendecanen op de hoogte bracht van de bijeenkomsten. Er is een opiniestuk geplaatst op de website van de [HvanA](#), een onafhankelijk journalistiek medium, met daarbij een oproep aan studenten om zich aan te melden. Tevens is er bij HvanA een [podcast](#) opgenomen met daar wederom een oproep aan de studenten om zich aan te melden voor de labs. Op de digitale nieuwsschermen van de HvA kwam er een oproep/bericht langs gedurende twee maanden om mee te doen aan de labs. Als laatste hebben enkele studentendecanen en docenten een brief aan studenten gestuurd met daarin de vraag mee te doen aan de labs (bijlage 1). Vervolgens is er nog in het eigen netwerk van de onderzoekers geworven naar deelnemers. Een eerste resultaat van deze inspanningen was dat bij elke bijeenkomst een verschillend aantal studenten, decanen en professionals aanwezig.

Tabel 1: deelnemers expertiselab.

Bijeenkomst 1	Bijeenkomst 2	Bijeenkomst 3
2 HBO studenten	3 HBO studenten	4 HBO studenten
1 WO student	1 WO student	2 WO studenten
2 Studentendecanen	1 Werkveldprofessional	1 Studentendecaan
2 Werkveldprofessionals	2 Onderzoekers	4 Onderzoekers
3 Onderzoekers		
<i>Totaal: 10 deelnemers</i>	<i>Totaal: 7 deelnemers</i>	<i>Totaal: 11 deelnemers</i>

3.2. DE BIJEENKOMSTEN.

De lab bijeenkomsten zijn zorgvuldig voorbereid met behulp van meerdere onderzoekers. Wij lieten ons hierbij inspireren door onder andere de StudentLabs en de BlendedLearningCommunity's die zijn aangesloten bij het Me-We project. Daarnaast kon men inspiratie putten uit bekende actieve werkvormen en de training/coaching achtergrond van één van de onderzoekers. Dit project was immers een 'pilot' waarin werd geëxperimenteerd met verschillende werkvormen om het doel van de betreffende bijeenkomst te verwezenlijken. Voor elke bijeenkomst is een draaiboek geschreven, welke zijn terug te vinden in de bijlagen. De draaiboeken voor de drie bijeenkomsten zijn te vinden in bijlage 1, 2 en 3.

Bij de eerste bijeenkomst zijn er door een onderzoeker aantekeningen gemaakt van de bijeenkomst, bij de overige twee bijeenkomsten werd er een audio-opname gemaakt. Na elke bijeenkomst is er een uitgebreid verslag gemaakt die tevens is rondgestuurd naar alle deelnemers. Na een korte beschrijving van de bijeenkomsten zullen de uitkomsten in grote lijnen beschreven worden in hoofdstuk 4.

3.2.1. BIJEEENKOMST 1: ONTDEKKEN

Deze bijeenkomst had het doel om samen met de deelnemers het onderwerp 'mantelzorgende studenten' te ontdekken. Wie zij denken dat een mantelzorgende student is: welke complicaties zij kunnen verwachten of tegenkomen, welke competenties zij hebben en hoe ondersteuning er uit ziet of uit kan zien. Hierin waren natuurlijk de ervaringen van de mantelzorgende studenten zelf erg belangrijk. Tevens hadden de studentendecanen ervaringen met de doelgroep die zij met ons konden delen. De onderzoeker gaf daartoe eerst een korte introductie met informatie over de doelgroep, waarna de volgende definitie voor jonge mantelzorgers werd gegeven:

*Een jonge mantelzorger is iemand met een zieke naaste waar diegene **zorg voor heeft**, zich **zorgen om** maakt of hierdoor **zorg mist**.*

Draagkracht vs. Draaglast

De eerste actieve werkvorm was gezamenlijk een mindmap maken waarin de draagkracht en draaglast van jonge mantelzorgers werden verkend. De vraag die gesteld werd aan deelnemers was: Wat valt er volgens jullie onder draagkracht, draaglast of beide, van jonge mantelzorgers? De opbrengsten zijn terug te vinden in tabel 2.

Tabel 2: Draagkracht vs. Draaglast

Draagkracht	Beide	Draaglast
Organiseren (taken verdelen)	Verantwoordelijkheidsgevoel	Parentificatie
Ontspanning/Hobby's	Grenzen	Schaamte
Assertiviteit/hulp vragen	Hechte band familie	Verplichtingen(combineren van taken Studie Zorg Werk Gezin
	Sensitiviteit	Mist steun van de zorgvrager

Speeddate

De volgende werkvorm in deze bijeenkomst was een speeddate met in totaal vier rondes. De deelnemers gingen in tweetallen in gesprek met behulp van vier verschillende vragen over mantelzorg. Elke ronde duurde ongeveer drie minuten, vervolgens werden de bevindingen plenair besproken. Na elke ronde schoven er vier deelnemers door naar de volgende 'date' en werd er een nieuwe vraag voorgelegd.

- Hoe is volgens jou de beeldvorming over mantelzorg in Nederland?
- Bestaan er typische mantelzorgers of mensen die het eerder op zich zullen nemen?
- Welke ondersteuningsmogelijkheden voor jonge mantelzorgers bestaan er volgens jou op onderwijsinstellingen?
- Wat kan een onderwijsinstelling leren van de professionele mantelzorgondersteuning?

Casussen

Na de pauze gingen de deelnemers in twee groepen met elkaar in gesprek aan de hand van drie casussen over het combineren van mantelzorg en studie. De beschrijvingen van de casussen waren gebaseerd op gesprekken met mantelzorgende studenten uitgevoerd in eerder onderzoek (Stolk,

2017). Bij de keuze ervan is geprobeerd zo goed mogelijk recht te doen aan de variëteit van mantelzorgsituaties die binnen een onderwijsinstelling kunnen voorkomen, de casussen zijn te vinden in bijlage 5. De opdracht was om uit de drie casussen thema's te halen die meerdere keren voorkwamen. De deelnemers werd gevraagd daarbij vooral te kijken naar wat in hun opvatting goed en minder of juist niet goed ging bij de studenten. Vervolgens hebben de groepjes ieder drie hoofdthema's opgeschreven. Samengevat leverde dit een lijst van 'goede' en 'verkeerde' factoren of aspecten op (tabel 3):

Tabel 3: Plus en minpunten mantelzorgsituatie.

+++	---
SLB'er maakt studieplan	Bureaucratie
Geen studieovertraging	Slechte concentratie
Zorg gaat goed	Verantwoordelijkheidsgevoel
Ruim studierooster	Studieovertraging
Enigszins professionele zorg aanwezig	Onwetendheid
Studieplekken beschikbaar	Verdeling taken
Doorzettingsvermogen	Geen professionele thuiszorg
	Weinig flexibiliteit studie
	Emotionele belasting
	Geen erkenning
	Geen continuïteit begeleiding
	Geen tegemoetkoming studie (tentamens)

Op basis van deze lijst zijn vervolgens plenair twee actievragen geformuleerd die in de volgende bijeenkomst als thema zouden terugkomen.

1. Hoe kunnen we bevorderen dat studenten hun zorgtaken beter kunnen gaan verdelen (met familie/professionals) en kunnen combineren met studie?
2. Hoe kunnen we studenten met mantelzorgtaken herkennen, erkennen en het onderwijs hier beter toerusten?

Wondervraag

Als afsluiter van de eerste bijeenkomst werd er aan de deelnemers een wondervraag gesteld:

Er bestaan geen vaste regels en de onderwijsinstelling wil actief zijn beleid aanpassen. Wat zou jij willen dat je kan aanbieden aan mantelzorgende studenten die even in de knel komen?

In reactie hierop werden de volgende suggesties gedaan:

- Inloop (loketfunctie) met ervaringsdeskundigen die kunnen ondersteunen met de thuissituatie en het combineren van de zorg met de studie.
- Lotgenoten (zichtbaarheid van andere studenten die hetzelfde meemaken)
- Zichtbaarheid vergroten van ondersteuning/vertrouwenpersonen

3.2.2. BIJEENKOMST 2: ONTWIKKELEN

Het doel van deze bijeenkomst was om in twee groepen één of meerdere interventies te bedenken.

Deze interventies hebben het doel om de veerkracht van mantelzorgende studenten te vergroten, ongeacht ze problemen ondervinden met de studie. Zoals hiervoor al uiteengezet namen aan deze bijeenkomst deels andere personen deel dan aan de eerste. Mede daarom werd deze bijeenkomst gestart met een korte terugkoppeling van de eerste bijeenkomst, waarna een filmpje over het begrip [Veerkracht](#) werd getoond. Het thema van het NWA-programma waarbinnen het Expertiselaab plaatsvond was immers 'veerkracht', wat binnen het project werd vertaald in 'inzetten op het vergroten van de veerkracht van jonge mantelzorgers. Wat er werd meegenomen uit het filmpje was dat je kan leren van het overwinnen van de kleine hobbels, om uiteindelijk de grote hobbels beter aan te kunnen pakken. Een voor velen interessante 'opbrengst' was ook dat je veerkracht kan leren of trainen. Als laatste werd opgemerkt dat het belangrijkste van veerkracht is, dat je weet wanneer je hulp moet vragen en dus erkent dat je hulp en ondersteuning nodig hebt.

Het ontwikkelcanvas

In het vervolg van de tweede bijeenkomst is er met een zogenoemd ontwikkel canvas gewerkt in verschillende stappen (bijlage 6). Dit canvas is geïnspireerd op een werkvorm van de eerdergenoemde StudentLabs (van den Broek et al., 2017: Op het canvas zijn een aantal tekstvakken met daarin een vraag die aan de deelnemers worden voorgelegd. Dit canvas werd in twee fasen ingevuld, eerst door elk van de deelnemers afzonderlijk en in een tweede ronde samen in twee groepen van drie à vier personen.

De kernvragen van een ontwikkelcanvas zijn:

Waarom? <i>Waarom wil je dit probleem aanpakken?</i>
Hoe? <i>Hoe wil je dit gaan doen?</i>
Wat? <i>Wat ga je doen om dat aan te pakken? Wat heb je daarvoor nodig?</i>
Wie? <i>Wie hebben hiermee te maken? Wie heb je daarvoor nodig?</i>

Ronde 1: Waarom?

De canvas wordt in verschillende rondes ingevuld, waarbij in de eerste ronde de 'waarom' vraag moest worden beantwoord. Hierdoor moest duidelijk worden waarom het om een probleem zou gaan dat we willen aanpakken. Beginnen bij het beantwoorden van de 'waarom vraag' is deels geïnspireerd op de 'Golden circle' van Simon Sinek. Zijn uitgangspunt is dat als men een duidelijke persoonlijke motivatie voor het einddoel heeft dit zal helpen inspirerende interventies ontwikkelen (TED, 2010). Als we goed voor ogen hebben waarom we iets willen veranderen of in gang zetten gaan we vervolgens gericht en dus met meer succes kijken hoe we dat verder gaan doen en bewerkstelligen.

Elke deelnemer kreeg zijn eigen canvas om als eerst de waaromvraag te beantwoorden. Dus als het ware de persoonlijke motivatie. De motivatie werd plenair besproken en dit kwam daaruit naar voren:

Waarom?

Iedereen zegt te denken dat het redelijk vaak voor komt dat een student mantelzorg verleent; de studenten zien het regelmatig om zich heen. Het is lastig om de mantelzorg, waar je niet om hebt gevraagd, te combineren met een druk leven. Het mantelzorgen kan van invloed zijn op je studie maar ook op je fysieke en mentale gezondheid. Als het op dit moment niet goed gaat kan dat zich door ontwikkelen naar de toekomst. Er zijn al wel mogelijkheden voor deze doelgroep maar de mantelzorgende student vindt het lastig om hulp te vragen en de ondersteuning te vinden. Het is dus belangrijk dat de drempel hiervoor verlaagd wordt. Overigens lijkt het wel alsof deze doelgroep vaak wordt vergeten.

Het is belangrijk om inzicht te krijgen in de problematiek van de mantelzorgende studenten en om zodoende ondersteuning te ontwikkelen. Men ziet hoe lastig het is om ondersteuning in de stad en in het eigen netwerk te vinden en op gang te krijgen. Daarbij is het belangrijk om bewustzijn te creëren, ook op de HvA en dan concreet bij docenten. Het zou fijn zijn als de HvA kan omgaan met de situatie van de mantelzorgende studenten. Het is dus belangrijk dat we het onder de aandacht kunnen brengen bij degenen die ertoe doen, zoals docenten en decanen. Het mag niet zo zijn dat mantelzorg tijdens je studie ervoor zorgt dat je minder kans hebt op banen of een succesvolle studieloopbaan. Daarbij zouden docenten praktische handvatten moeten krijgen om te weten hoe zij met dit soort situaties om kunnen gaan. In de huidige samenleving waar er een grote prestatiedruk heerst, veel individualisme is en weinig erkenning aanwezig is, is het belangrijk om hier aandacht aan te geven. Als hier niets aan gedaan wordt kan de problematiek van de mantelzorgende studenten alleen maar

toenemen. Tot slot moet iedereen een gelijke kans krijgen om te kunnen studeren en de onderwijsinstelling is verplicht om een student daarbij te ondersteunen.

Ronde 2: de interventie ontwikkelen

Na deze bespreking heeft elke deelnemer op de twee grote canvassen een post-it geplakt met de belangrijkste motivatie die bij dat canvas paste. Boven elk van deze canvas stond de ontwikkelvraag die vorige bijeenkomst was geformuleerd. Het volgende halfuur zijn de twee groepen de canvassen gaan invullen. Zij hebben dus elk een verschillend vraagstuk met een verschillend thema uitgewerkt. Hieronder staat algemeen beschreven welke interventies de deelnemers hebben bedacht.

Interventie 1:

Hoe kunnen we bevorderen dat studenten hun zorgtaken beter kunnen gaan verdelen (met familie/professionals) en kunnen combineren met studie?

<i>Hoe wil je dit probleem gaan aanpakken?</i>
--

Door een samenwerking te realiseren tussen de HvA en professionals om de studenten beter te signaleren. Daarbij bewustzijn creëren onder docenten en andere werknemers. Hierbij moet ook het 'uitzonderingen beleid' inzichtelijk gemaakt worden.

<i>Wat ga je doen om dat aan te pakken? Wat heb je daarvoor nodig?</i>
--

We gaan de behoeften van deze studenten inzichtelijk maken waardoor de docenten meer kunnen signaleren. Info over beleid en aanpassingen toegankelijk maken voor de mantelzorgende studenten. Meerdere kanalen inzetten om deze studenten te bereiken, via de website, sociale media, posters en een inloopsprekuren. Hier kunnen professionals mantelzorgende studenten op de HvA informeren over mogelijkheden en naar ze luisteren.
--

<i>Wie hebben hier mee te maken? Wie heb je daarvoor nodig?</i>

Wie je nodig hebt en wie ermee te maken hebben zijn de docenten en studentenbegeleiders/decanen. Daarbij is er een samenwerking met de professionele mantelzorg-ondersteuning nodig om te kijken wat er is en wat er mogelijk is. Je kan ook mede studenten inzetten als maatje maar ook om te ondersteunen bij de studie.
--

<i>Wat zijn de kansen, knelpunten en welke kennis heb je nog nodig?</i>

Het is een kans om onderwijs flexibel te maken en nieuwe dingen te organiseren. Het knelpunt is dat er misschien nieuw beleid gemaakt moet worden, daar zijn nieuwe financiën voor nodig. Daarbij is het stigmatiserend om mantelzorger te zijn. Er is nu weinig kennis over het bestaande beleid en wat er eventueel mogelijk is, tevens verschilt dat heel erg onderling.

Interventie 2:

Hoe kunnen we studenten met mantelzorgtaken herkennen, erkennen en het onderwijs hier beter toerusten?

<i>Hoe wil je dit gaan aanpakken?</i>

Decanen kunnen bij een intakegesprek van de onderwijsinstelling al vragen naar de thuissituatie en eventuele mantelzorg. De opleiding moet faciliteren dat docenten een persoonlijke kennismaking met de studenten kunnen hebben waar dit ook in besproken kan worden. Een studieplan voor een mantelzorgende student kan daarbij samen met de student, begeleider en docenten gemaakt worden. Docenten moeten meer vertrouwen in de studenten hebben en hun volwassenheid erkennen. Dit onderwerp dient ook via officiële inspraakkanalen ingebracht te worden. Hierdoor wordt dit onderwerp ook bij een onderwijscommissie of adviesraad op de agenda gezet.
--

<i>Wat ga je doen op dit aan te pakken? Wat heb je daarvoor nodig?</i>
--

We gaan inspiratielessen aan docenten geven over dit onderwerp waar dus studenten hun mantelzorgverhaal vertellen. Hierin leg je dus niet de nadruk op wat docenten of studiebegeleiders niet goed doen maar probeer je ze te inspireren met verhalen van mantelzorgende studenten. Deze lessen kunnen vrijwillig zijn voor docenten die ervoor open staan of het is een verplicht onderdeel voor de professionalisering. Zo kunnen uiteindelijk de studenten beter herkend worden en ontvangen zij hopelijk meer erkenning. Hier wordt ook het beeld van mantelzorgers veranderd, er wordt nadruk gelegd op de competenties van de mantelzorger en niet op hoe 'zielig' deze is. Dus het is ook een idee om deze lessen uit te breiden naar andere doelgroepen.
--

Daarbij kan een onderwijsinstelling een curriculum op maat aanbieden, bijvoorbeeld flexstuderen. Mantelzorgende studenten kunnen hier een overeenkomst over ondertekenen met de opleiding als zij een aangepast programma volgen. Het moet uiteindelijk wel binnen de eisen van de opleiding passen. Daarnaast kan er nog een cursus via studentenvoorzieningen worden aangeboden: Zorgmanagement.

Wie hebben hiermee te maken? Wie heb je daarvoor nodig?

(mede)studenten, docenten, leidinggevende, examencommissie en de juridische afdeling. Een kans is dat er een beter samenwerking kan ontstaan, meer contact, meer begrip en dus een grotere kans van slagen.

3.2.3. BIJEENKOMST 3: ONDER DE AANDACHT.

De laatste bijeenkomst van het expertiselab stond in het teken van het bereiken van de studenten. Het doel was om ideeën op te doen hoe dit onderwerp beter onder de aandacht gebracht kan worden op onderwijsinstellingen met als doel een cultuurverandering onder de studenten en het onderwijspersoneel. Eerst zijn plenair de twee interventies, die in de vorige bijeenkomst zijn bedacht en hierboven uitgebreid zijn beschreven, besproken en wat daarvan het meeste is blijven hangen, hierbij konden de deelnemers nog dingen toevoegen. Ook voor deze bijeenkomst gold immers dat er aan deelgenomen werd door personen die niet vorige aanwezig waren geweest. Een overzicht van de interventies en de aandachtspunten daarbij zoals deze in de derde bijeenkomst zijn ingebracht is terug te vinden in tabel 4.

Tabel 4: de interventies

<u>Interventie 1:</u> <u>Kennis & Samenwerking</u>	<u>Interventie 2:</u> <u>Inspiratielessen & Cursussen</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Samenwerking tussen HvA en zorgprofessionals • Situatie inzichtelijk door onderzoek • Beter signaleren en bewustzijn • Beleid • Inloopsprekkuur • Website, social media, posters etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Signaleren intake • Docenten persoonlijker contact • Vertrouwen volwassenheid studenten • Inspiratielessen aan docenten • 'Zorgmanagement' cursus voor studenten • Flexibel studeren

Wat bij de eerste interventie vooral bleek te zijn blijven hangen bij de deelnemers is een mogelijkheid om een zorgprofessional op de hogeschool een inloopsprekkuur te laten houden. Dit zou bij voorkeur een professional van buiten de onderwijsinstelling zijn die aangesloten is bij een zorgaanbieder of een centrum voor mantelzorgondersteuning. Hierdoor krijgen de studenten een duidelijk herkenbaar aanspreekpunt, waar ze heen kunnen zonder dat ze daarvoor eerst allemaal verschillende stappen hoeven te zetten. Deze mantelzorgondersteuner zou ook druk op de organisatie van de onderwijsinstelling zelf kunnen uitoefenen met de boodschap dat zij rekening moeten houden met deze studenten. Idealiter is de professional ook op de hoogte van wat er in de thuissituatie mogelijk is. Een groot probleem is immers dat die kennis binnen de onderwijsinstelling ontbreekt, wat in de praktijk vaak nadelig uitpakt.

Bij de tweede interventie ligt de nadruk vooral op de inspiratielessen die aan de docenten gegeven worden met als doel deskundigheidsbevordering. Deze lessen worden gegeven door de mantelzorgende studenten zelf. Er moet meer kennis vergaard worden over de doelgroep zodat de begeleiders en docenten deze studenten eerder kunnen herkennen en beter kunnen ondersteunen waar nodig. Daarbij is het ook van belang dat docenten/SLB'ers persoonlijk kennismaken met alle studenten. Docenten en studenten dienen weer dichter bij elkaar te komen staan zodat docenten weten wie zij tegenover hen hebben. Het tweede deel van de interventie bevat aparte trainingen vanuit het studentendecanaat gericht op jonge mantelzorgers zelf. Zoals een cursus zorgmanagement voor studenten, of al voorlichting voorafgaand aan de studie voor deze studenten. Dit waren twee onderdelen die de deelnemers interessant en belangrijk vonden betreffende de deskundigheidsbevordering.

Open discussie: Hoe bereiken we de studenten?

Het tweede deel van deze bijeenkomst omvatte een korte open discussie waar aan de groep een probleemstelling werd voorgelegd:

Waarom zijn mantelzorgende studenten zo lastig te bereiken en te activeren?

Als eerste wordt genoemd dat studenten zichzelf in eerste instantie niet als mantelzorger zien of de mantelzorgsituatie niet ervaren als iets wat hen beperkt. Daarbij is 'mantelzorg' een begrip wat jongeren niet aanspreekt en is het verlenen van deze zorg voor veel studenten 'normaal'. Bij een oproep zou het niet op studenten doordringen dat het over hen kan gaan, omdat zij niet bekend zijn met de term mantelzorg of omdat zij niet het gevoel hebben in een mogelijk uitzonderlijke situatie te zitten. Een studentendecaan of SLB'er zou een goede schakel kunnen zijn, hierbij kunnen kant en klare informatiefolders bij helpen. De eerdergenoemde inspiratielessen kunnen worden gefilmd en dat filmpje kan worden rondgestuurd, het moet dan wel jongeren aanspreken.

Brain-writing

Het volgende onderdeel van de derde bijeenkomst stond in het teken van 'brain writing'. Dit is een brainstormtechniek die past bij groepen waarvan de deelnemers een andere achtergrond hebben. Het heeft het doel om voort te bouwen op elkaars creativiteit om vervolgens ieders creativiteit aan te wakkeren. De werkvorm wordt ook wel 'Rondschrijven' genoemd (Milus, Oost, & Holleman, 2001). Iedereen krijgt een werkblad waar zij drie ideeën op kunnen schrijven. Deze ideeën zijn gebaseerd op de probleemstelling:

Hoe kunnen we mantelzorgende studenten beter activeren en bereiken?

Na drie minuten schrijven wordt het blad doorgegeven aan de buurman/vrouw, diegene krijgt weer drie minuten de tijd om het idee te perfectioneren en aan te vullen. Hieruit zijn veel ideeën uit gekomen die we samen hebben ontwikkeld. Hieronder een paar voorbeelden:

1. Tijdens het introductiecollege aan het begin van het jaar benoemen waar je terecht kan als je voor iemand zorgt of mantelzorger bent. Hier kan een informatiefilmpje van ca. 5 minuten getoond worden. In dit filmpje komen verschillende situaties aan de orde; 'de mantelzorger' bestaat niet. Vraag aan studenten daarna of ze dit herkennen en of ze eventueel hulp en informatie nodig hebben.
2. Een jonge mantelzorger die bekend is bij de SLB'er/studieadviseur, vragen een andere jonge mantelzorger te vinden en aan te dragen. De SLB'er/studieadviseur kan ook twee jonge mantelzorgers bij elkaar brengen. Met elkaar laten sparren en tips met elkaar delen. Daarna die duo's uitnodigen voor een georganiseerde avond zodat ze met zijn allen elkaar kunnen helpen.
3. Zorgen dat het onderwerp beter zichtbaar is in de school (zoals de open dag zichtbaar is). Via beeldschermen onder de aandacht brengen dat er een 'mantelzorg' evenement is. Dit met een hele grappige of emotionele actie. Iets wat op het verkeerde been zet, iets wat opvalt en dan blijkt het over mantelzorg te gaan. Zorgen dat er een kleine actie aan vast zit die mensen kunnen doen: bv. Vraag vandaag 1 persoon naar zijn/haar thuis/gezin.
4. Mensen beter bereiken via introductiedag, email, buddy/coach/mentor. De buddy is pas van toepassing op het moment dat de jonge mantelzorger is signaleerd. Dit signaleren of uitdragen met levende studentenmascottes die uitdragen dat ze jonge mantelzorger zijn. Deze mascotte geeft ook aan dat je ook met/om mantelzorg kan lachen, maak er echt een act van.
5. Signaleren via docenten, docenten daarin trainen/voorlichten. Docenten verwijzen naar een loket en inspiratielessen. De jonge mantelzorgers verbinden met andere jonge mantelzorgers. Mantelzorgsessies 1 x per maand organiseren, hier moet budget voor vrijgemaakt worden en een platform voor komen (SESI betrekken). Speciale decaan voor jonge mantelzorgers aanwijzen met ruimere inloopuren.



Posters maken

Voor het laatste actieve onderdeel werd de groep in drieën gedeeld. Elke groep heeft een poster gemaakt die jonge mantelzorgers of een andere relevante doelgroep moet aanspreken. Als doel om de doelgroep actie te laten ondernemen of om juist even na te denken. De resultaten van deze posters zijn in bijlage 7 te vinden. Na een korte presentatie van de posters en op tops&tips rondje, werd de laatste bijeenkomst van het Expertiselaab jonge mantelzorgers afgesloten.

4. UITKOMSTEN & VERVOLG

Dit hoofdstuk zal allereerst een korte evaluatie van de gebruikte werkvormen bevatten. Vervolgens zullen opvallende uitkomsten van het lab besproken worden aan de hand van verschillende thema's.

4.1. EVALUATIE VAN DE WERKVORMEN.

Het hiervoor beschreven project was een pilot voor het Expertiselab jonge mantelzorgers. De bijeenkomsten waren een goede manier om te kijken of deze manier van werken past bij de probleemstelling van de labs. De bijeenkomsten vonden in de vroege avond plaats. Bij elke bijeenkomst was er avondeten (pizza of chinees) aanwezig, dit werd verzorgd door de onderzoekers. Dit zorgde voor een wat meer vriendschappelijke sfeer onderling. Er was hiervoor gekozen om ervoor te zorgen dat deelnemers het geen extra moeite vonden om te komen. Daarbij diende het als dank voor de inzet van de deelnemers. De deelnemende mantelzorgende studenten hebben aan het einde van de reeks bijeenkomsten nog een cadeaubon gekregen.

Tijdens de bijeenkomsten zijn met behulp van de diverse actieve werkvormen vooral levendige discussies gevoerd. Deze werden gestuurd door de werkvormen die de onderzoeker voorbereidde. Wat de eerdere bijeenkomsten hadden opgeleverd kwam in de volgende weer terug zodat men daarmee kon doorwerken. De werkvormen stonden dus niet los van elkaar. Dit vraagt om enige voorbereiding, maar omdat van elke bijeenkomst een verslag is gemaakt kon men van daaruit de nieuwe bijeenkomst makkelijk ontwikkelen. Elke bijeenkomst had daarbij zijn eigen doel. Het onderwerp ontdekken, interventies ontwikkelen of onderzoeken hoe we dit onderwerp beter onder de aandacht kunnen brengen. Als laatste was het belangrijk dat er een veilige sfeer heerste bij de bijeenkomsten. Er werd daarom bij elke bijeenkomst uitgebreid aandacht besteed aan het voorstellen van de deelnemers. Dit was ook nodig omdat er bij elke bijeenkomst immers steeds nieuwe deelnemers aanwezig waren. Het voorstellen had het doel om ervoor te zorgen dat iedereen wist wie er bij de bijeenkomsten aanwezig waren. Iedereen was vrij om te kiezen wat zij deelden. In de gevallen dat elke bijeenkomst steeds door dezelfde deelnemers wordt bezocht, hoeft dit voorstellen natuurlijk niet. Als er tijdens een werkvorm werd gevraagd om in groepjes te werken zorgde de onderzoeker ervoor dat de verschillende disciplines goed verdeeld waren over de groepjes.

Werkvormen bijeenkomst 1.

1. Mindmap Draagkracht vs. Draaglast

Deze werkvorm had het doel om de kracht van mantelzorgende studenten extra aandacht te geven. Hier kwam tevens goed naar voren dat sommige aspecten zowel een kracht als last konden zijn. De naam 'mindmap' was enigszins verwarrend voor de deelnemers. Hierdoor kwamen de deelnemers iets langzamer op gang. Na begeleiding van de voorzitter kwam de groep op gang en werden veel verschillende aspecten opgeschreven.

2. Speeddaten

Deze werkvorm werkte goed om verschillende subonderwerpen omtrent het onderwerp te bespreken met elkaar. Daarbij konden de deelnemers elkaar beter leren kennen omdat men elke ronde een andere gesprekspartner had, met een andere discipline. Dit was vooral passend omdat dit de eerste bijeenkomst was en men elkaar en het onderwerp nog niet zo goed kende.

3. Casussen met overbruggende thema's

Wat uit vooronderzoek duidelijk werd was dat elke mantelzorgsituatie uniek is maar veel overbruggende thema's kent. Met behulp van casussen en de ervaringsdeskundigen werd er gekeken naar casussen en diens overbruggende thema's. Op deze manier kwamen de thema's die voor de deelnemers belangrijk waren beter naar voren. Hier werd nadrukkelijk gekeken naar punten die goed gingen of juist minder goed gingen. Dit werd begeleid door de voorzitter. Achteraf gezien ging het bij

elke casus over redelijk intense mantelzorg. Er had dus meer variëteit in de casussen kunnen zitten om een zo breed mogelijk beeld van studie en mantelzorg weer te geven.

4. Actievragen

Het formuleren van de actievragen was geïnspireerd op een werkvorm van de Studentlabs (van den Broek et al., 2017). De vragen werden geformuleerd aan de hand van deze beginwoorden: *Hoe kunnen we....?* Dit werd dus vooral geformuleerd aan de hand van punten die minder goed gingen in de mantelzorgsituatie.

5. Wondervraag

Een wondervraag is een werkvorm die mensen helpt een beeld van de gewenste toekomst te vormen. Men hoefde niet aan mogelijke problemen te werken maar enkel aan de wens en diens uitkomsten. De wondervraag bracht wederom een goede discussie voort waar interessante punten uitkwamen. Zeker omdat mantelzorgende studenten in hun zoektocht naar hulp en ondersteuning vaak tegen regels en problemen aanlopen, was dit een mooie vorm om daar voorbij te kijken.

Werkvormen bijeenkomst 2.

1. Ontwikkelcanvas: Waarom

Geïnspireerd door de 'golden circle' van Simon Sinek werd er extra aandacht besteed aan de persoonlijke motivatie van de deelnemers. Men moest voor zichzelf bedenken waarom zij dit een belangrijk thema vinden en wat de drijfveer daarachter is. Dit met het idee dat men zich beter inzet voor dingen waar zij zelf in geloven, in plaats van dat de onderzoeker dit aan het opdraagt. De waarom-vraag was tevens de eerste vraag op het ontwikkelcanvas. Dit bracht gelijk een levendige discussie teweeg waaruit de persoonlijke motivatie van de deelnemers goed naar voren kwam. Hier aandacht aan besteden hielp het werkproces voor de rest van de bijeenkomsten.

2. Rollenspel

Het rollenspel werd gebruikt omdat het ontwikkelcanvas ook aandacht besteedt aan wie er allemaal te maken hebben met de probleemstelling en eventuele knelpunten. De verschillende rollen waren: de onderwijsinstelling, de zorginstelling, de mantelzorgende student en de zorgbehoevende. Uiteindelijk kwam er wel een goede discussie op gang maar dit was niet te danken aan de werkvorm. De werkvorm was iets te vaag vorm gegeven en kon maar weinig toevoegen aan de rest van de bijeenkomst. Wel werd men bewust van eventuele verschillende invalshoeken van verschillende personen. Echter kon men niet weten of dit echt zo was omdat men een rollenspel speelde. Kijken naar de motivatie van verschillende disciplines is nuttig, dit dient echter in een andere werkvorm vormgegeven te worden.

3. Ontwikkelcanvas algemeen.

De ontwikkelcanvas invullen ging redelijk vanzelf, dit was vooral te danken aan de vormgeving van de canvas. Het was een prettige vorm om mee te werken en heeft mooie ideeën opgeleverd. Elke canvas kreeg zijn eigen ontwikkelvraag waardoor de deelnemers dus wel een kader kregen om vanuit te werken. Voor het ontwikkelen van interventies is deze werkvorm geschikt.

Werkvormen bijeenkomst 3.

1. Open discussie

Deze werkvorm met de vraag 'Waarom zijn mantelzorgende studenten zo lastig te bereiken?' introduceerde gelijk het doel voor deze bijeenkomst. Bij deze bijeenkomst waren er beduidend meer deelnemers aanwezig waardoor er een interessante discussie plaatsvond. Men begon uit zichzelf al

gelijk te brainstormen al was dat eigenlijk de bedoeling van de volgende werkvorm. Het werd wel duidelijk dat men begaan was met het onderwerp en het doel van deze bijeenkomst.

2. Brain-writing

Bij de eerste ronde hadden de deelnemers een kleine aansporing nodig. Na de eerste ronde begon men steeds meer op te schrijven. Men moest vooral te horen krijgen dat ze alles konden opschrijven wat ze bedachten, dat er geen grenzen waren. Deze werkvorm is geschikt om met een grote groep, binnen een kader, te brainstormen. Er was voor deze werkvorm gekozen omdat er veel verschillende disciplines aanwezig waren. Zo kon men goed van elkaars ideeën profiteren. Uiteindelijk zijn er veel werkbladen volgeschreven met verschillende ideeën om mantelzorgende studenten te bereiken en activeren.

3. Poster ontwerpen/knutselen

Deze werkvorm had het doel om een poster te maken die de aandacht trok. Daarbij waren de verschillende groepjes creatief bezig met elkaar en ontstonden er onderling ook discussies en goede gesprekken. Dit was leuk om te zien en gaf de bijeenkomst een luchtig karakter. Elk groepje had uiteindelijk een poster met een ander doel gemaakt en presenteerde deze kort aan de groep. Met deze werkvorm kon men goed visualiseren hoe je jonge mantelzorgers en medewerkers van de onderwijsinstelling eventueel kan aanspreken.

4. Tips en Tops

Het Tips en Tops rondje was uiteindelijk een korte afsluiting van de labs en deze bijeenkomst. Deze zijn verder niet meer besproken maar gaven voor de onderzoeker nuttige punten om verder naar te kijken. Wat als tip werd meegegeven was dat men meer tijd voor de werkvormen moet nemen, of minder werkvormen per bijeenkomst. Daarbij zou men graag meer deelnemers bij de bijeenkomsten zien zodat er meer verschillende input gegeven kan worden. Er werd ook gesuggereerd om een beleidsmedewerker uit te nodigen voor de bijeenkomsten. Men vond het fijn dat er naar iedereen geluisterd wordt, er een fijne sfeer hangt en dat iedereen zijn mening kan inbrengen. De werkvormen vond men leuk en creatief. Iedereen vond het goed dat hier op deze manier aandacht aan wordt besteed.

4.2. UITKOMSTEN

In het vorige hoofdstuk is concreet besproken hoe elke bijeenkomst in zijn werk ging en welke werkvormen daar zijn toegepast. Tijdens de bijeenkomsten ontstonden interessante discussies waar verschillende thema's regelmatig terugkwamen. Deze onderwerpen waren kort gezegd: bewustzijn, beeldvorming, gevolgen, begrip/erkenning en ondersteuning. Wat hierover ter sprake is gekomen wordt hieronder kort beschreven. Tot slot zal worden aangegeven wat de belangrijkste adviezen aan de onderwijsinstellingen zijn, zoals deze uit deze pilot naar voren zijn gekomen.

Thema's

De deelnemers geven vooral te kennen dat het belangrijk is dat er in de eerste plaats **bewustzijn** wordt gecreëerd over deze doelgroep. Bewustzijn bij zowel de docenten en de studenten. Studenten die zorgverantwoordelijkheid voor een naaste hebben zien zichzelf vaak niet als mantelzorger en docenten realiseren zich niet altijd dat een mantelzorger ook een jongere kan zijn. Tegelijkertijd is het zo dat **de beeldvorming** rondom mantelzorg nu redelijk stigmatiserend is; er wordt al snel van uitgegaan dat mantelzorg overbelastend is wat niet zo hoeft te zijn. Dat maakt de terminologie lastig waardoor er veel verwarring ontstaat. Overigens denken de deelnemers dat het niet voor te stellen is hoe belastend het kan zijn als je het niet zelf hebt meegemaakt. De interventie rondom 'inspiratielessen' sluit heel goed aan op dit thema want juist dergelijke lessen kunnen eraan bijdragen om het bewustzijn over deze doelgroep te vergroten bij personeel van de onderwijsinstelling en de studenten zelf. Als ondersteunend personeel meer kennis heeft over de problematiek van deze doelgroep, kan dit bevorderen dat zij de doelgroep beter kunnen ondersteunen en kunnen

(h)erkennen. Andere vormen van bewustzijn creëren die worden genoemd zijn filmpjes en campagnes die bij de eerste dagen van het academiejaar kunnen worden getoond. Deze vormen zouden wel moeten inspelen op de belevingswereld van jongeren. Het begrip 'mantelzorg' spreekt jongeren niet aan waardoor zij zich misschien niet realiseren dat het over henzelf gaat. Als men deze jongeren wil bereiken moet men het begrip 'mantelzorg' anders formuleren zodat jongeren realiseren dat het hen betreft.

De deelnemers zijn het erover eens dat het lastig kan zijn om mantelzorg te combineren met een studie en eventueel een bijbaan. Het mantelzorgen kan van invloed zijn op je studie maar ook op je fysieke en mentale gezondheid. De **gevolgen** van zorg verlenen tijdens je studie kunnen dus uiteenlopen. Toch kan men met enige zekerheid zeggen dat het gevolgen voor de studie kan hebben en dat studenten hier zeker laagdrempelige ondersteuning bij kunnen gebruiken. Dit komt zowel uit eerder literatuuronderzoek naar voren als de discussies die tijdens de bijeenkomsten zijn gevoerd. Tijdens de bijeenkomsten kwam regelmatig ter sprake dat de studenten het idee hebben dat de situatie niet wordt begrepen door docenten en studiegenoten. Zij hebben het idee dat de onderwijsinstelling niet begrijpt dat de zorg voor de naaste altijd voorop staat. Deelnemers hopen dat door het vergroten van het bewustzijn **het begrip en de erkenning** voor de situatie ook groter zal worden. Zo kan men proberen meer studenten te bereiken die hetzelfde meemaken om vervolgens elkaar te ondersteunen. Voor enkele student/deelnemers was dit de reden om deel te nemen aan de bijeenkomst, om meer studenten te ontmoeten die dit meemaken en elkaar het gevoel te geven dat zij er niet alleen voor staan.

Tijdens de bijeenkomsten is er gesproken over bekende ondersteuningsmogelijkheden en toekomstwensen voor ondersteuning. Wat hierover werd gezegd was dat er wel mogelijkheden voor deze doelgroep zijn, maar de mantelzorgende student vindt het lastig om hulp te vragen en de **ondersteuning** te vinden. Het is dus belangrijk dat de drempel hiervoor verlaagd wordt. Tevens is er niet bekend of er een passend beleid is voor deze doelgroep. Een idee van een professional was dat de onderwijsinstelling beter kan samenwerken met de zorg en mantelzorgondersteuning in de betreffende gemeente. Zo zou bijvoorbeeld een mantelzorgondersteuner elke week een inloopsprekkuur op een onderwijsinstelling kunnen houden in samenwerking met de studentendecaan. De mantelzorgondersteuner kan ondersteunen bij het 'ontzorgen' in de thuissituatie en ondersteuning voor de mantelzorger. Als laatste zou het fijn zijn als je binnen onderwijsinstelling flexibel met je curriculum kan omgaan als je het een periode wat moeilijker hebt.

De ideeën die terug te zien zijn in de interventies die in de tweede bijeenkomst zijn bedacht spelen vooral in op studenten ondersteunen bij het combineren van mantelzorg en studie, en het bewustzijn rondom deze doelgroep vergroten. Dit is tevens terug te zien in de thema's die besproken werden gedurende de bijeenkomsten.

Adviezen

Het eerste advies dat aan onderwijsinstellingen gegeven kan worden is dat zij een **cultuurverandering** in werking moeten zetten. Het aandeel van mantelzorgende studenten in Nederland zal ongeveer één op de tien studenten zijn; Een aanzienlijk aantal dat eventueel studievertraging oploopt, uitvalt of met psychosociale problemen rondloopt. Elke deelnemer van de labs is het er mee eens dat elke student het recht heeft op een gelijke kans om te kunnen studeren. De eerste stap die een onderwijsinstelling kan ondernemen is het bewustzijn rondom deze doelgroep te vergroten. Dit kan gedaan worden aan de hand van inspiratielessen, voorlichting en een bewustwordingscampagne die de hele onderwijsinstelling rondgaat. Dit zal zowel aan het personeel als aan de studenten zelf gericht moeten zijn. De tweede stap is **betere ondersteuning** beschikbaar stellen aan deze studenten; mantelzorg zou een gegronde voorwaarde op bepaalde regelingen moeten zijn. Daarbij kan een onderwijsinstelling inventariseren of een samenwerking met de plaatselijke mantelzorgondersteuning mogelijk is. Daarbij is het van belang om altijd onderzoek te blijven doen naar deze doelgroep. Er is tevens nog veel niet bekend, zoals bijvoorbeeld hoeveel studenten stoppen met de studie als gevolg van mantelzorg. Als laatste zou elke onderwijsinstelling een Expertiselaab Jonge Mantelzorgers kunnen organiseren om **gezamenlijk passende interventies te ontwikkelen** en mantelzorgende studenten met elkaar te verbinden.



De opbrengst van de pilot, zoals deze bij de HvA is uitgevoerd, is op dit moment in ieder geval dat het bewustzijn rondom de doelgroep binnen deze onderwijsinstelling weer een stukje vergroot is. Meer concreet levert de pilot ook een handboek op, dat (andere) onderwijsinstellingen kunnen benutten om ook zelf Expertiselabs te organiseren.

5. LITERATUURLIJST

Borger, H. (2015). (Addressing) the elephant in the room: Een verkennend onderzoek naar jonge mantelzorgers in Amsterdam en hun (behoefte aan) ondersteuning (masterthesis). Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.

van den Broek, A. , Elffers, L., Braam, C. & Warps, J. (2017). Studentlab doorstroom mbo-hbo. Nijmegen/Amsterdam: ResearchNed / HvA/ Kennisland

Bunck, I. (2014). Inzicht in de situatie van studerende mantelzorgers. Amsterdam: Bureau van Studentenartsen.

van den Burg-Poortvliet, E. (2017a). Mantelzorg & Hogeschool Rotterdam. Utrecht: Movisie.

van den Burg-Poortvliet, E. (2017b). Informele zorg & hogeschool Windesheim in Zwolle. Utrecht: Movisie.

Dopmeijer, J. (2016). Publicaties in het onderzoeksproject FIVE van Windesheim (onder andere de rapportage over 2012 en de Factsheet mantelzorgende studenten 2016). Zwolle: Hogeschool Windesheim.

Evers, G. & Kolmer, D. (2014). Jonge mantelzorgers en hun zorgverantwoordelijkheid voor naaste familieleden. Den Haag: Eburon.

First to draw Limited (2016, 22 april). *Resilience in kids created by first to draw*. [video-bestand] geraadpleegd op 25 april 2019 van, <https://www.youtube.com/watch?v=HYsRGe0tfZc>

van der Heijde, C. M., Vonk, P., & Meijman, F. J. (2016). Factsheet mantelzorgende studenten 2015 /2016. Amsterdam: Bureau Studentenartsten, UvA.

ten Hoeve, S., & Kwekkeboom, M.H. (2016). Signalement: Jonge mantelzorgers aan de Hogeschool van Amsterdam. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam / Amsterdams Kenniscentrum voor Maatschappelijke Innovatie.

HvanA. (2018, 27 september). *Nieuwsupdate: hoe combineer je studeren met zorgen voor een zieke ouder?* [audio-bestand] Geraadpleegd op 25 april 2019 van, soundcloud.com/user-610861973/nieuwsupdate-hoe-combineer-je-studeren-met-zorgen-voor-een-zieke-ouder

Janssen, M. (2014, 21 januari). Wegens 'omstandigheden'. *Trajectum online*. Geraadpleegd op 25 april 2019 van, trajectum.hu.nl/wegens_omstandigheden/

de Jong, N. (2018). Studerende mantelzorgers. Een inzicht in coping strategieën. Utrecht: Vilans.

de Klerk, M. De, Boer, A. De, Plaisier, I., Schyns, P., & Kooiker, S. (2015). Informele hulp: wie doet er wat ? Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Kwekkeboom, M.H, ten Hoeve, S., Borger, H. (2017). Mantelzorg en studie: Een onderzoek naar ervaringen en ondersteuningsbehoeften van studerende mantelzorgers. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.

van der Linden, B.J. (2017). Met de mantel der liefde: Een onderzoek naar de ondersteuning aan mantelzorgende studenten door Studieloopbaanbegeleiders op de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening van de Hogeschool van Amsterdam (masterthesis). Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam.



Milus, J., Oost, H. en Holleman, W. (2001). Werkvorm: Rondschrijven. Werken aan Academische vorming. Ideeën voor actief leren in de onderwijspraktijk. Utrecht: Universiteit Utrecht (IVLOS).

Nanninga, K. (2015). Jongvolwassen mantelzorgers en hun transitie naar volwassenheid. Een onderzoek naar de belemmeringen die jongvolwassen mantelzorgers ervaren bij de transitie naar volwassenheid. Utrecht: Universiteit Utrecht.

PMG Studiesucces (2014, 25 juni). *Presentatie "studeren met verborgen zorgen"* [video-bestand] geraadpleegd op 25 april 2019 van, www.youtube.com/watch?v=oy4-tHu6dtY

de Roos, S., Bot, S.M. en Boer, de, A. (2013) [*Psychisch welbevinden van jongeren met een langdurig ziek gezinslid*](#). Tijdschrift voor Orthopedagogiek, jaargang 52 (2013), p.212-223.

Sieh, D. S., & Visser-Meily, J. M. A. (2016). A family-centred approach to parental illness. In D. Morley, X. Li, & C. Jenkinson (Eds.), *Children's and young people's response to parental illness: A handbook of assessment and practice* (201-216)

Stolk, L. (2017) Standje doorgaan: Een kwalitatief onderzoek naar hoe jongeren mantelzorg en studie combineren en welke rol ondersteuning vanuit de onderwijsinstelling daarbij kan helpen (masterthesis). Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam

Stolk, L. (2018) Oproep: help de student die ook mantelzorger is (maar nu echt). *HvnaA*. Geraadpleegd op 25 april 2019 van, www.hvana.nl/lees/6959/oproep-help-de-student-die-ook-mantelzorger-is-maar-nu-echt

TED (2010, 4 mei). *How great leaders inspire action – Simon Sinek* [video-bestand] geraadpleegd op 25 april 2019 van, www.youtube.com/watch?v=qp0HIF3Sfl4&t=426s

van Tienen, I., de Boer, A., de Roos, S., van der Heijde, C., & Vonk, P. (2018). Gezondheids- en studieuitkomsten bij mantelzorgende studenten. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.

Vroonland, E. (2016). Mantelzorgende studenten onder de aandacht. Amsterdam: Bureau Studentenartsen.

Van der Werf H., Luttik M.L., Paans W., Roodbol P.F., Francke A. (2017). Who cares? Recognition, acknowledgement and needs of students living with a chronically ill family member. Groningen: Hanzehogeschool

BIJLAGE 1: DRAAIBOEK BIJEENKOMST 1 – ONTDEKKEN

17.30-17.45: Inloop

17.45-18.00: Pizza en voorstellen

Iedereen stelt zich voor en zijn functie. Kan vertellen wat zelf de ervaring is met mantelzorg. Verleen je mantelzorg of heb je dat gedaan? Hoeft geen details te vertellen.

18.00-18.15: Mantelzorg en studeren?

Doel: het onderwerp en de doelgroep introduceren

Korte toelichting geven op wat er al bekend is uit onderzoek en wat wij hier willen bereiken. Eigen ervaring vertellen en gelijk een positieve draai eraan geven aan het onderwerp.

18.15-18.30: Mindmap draagkracht vs. draaglast

Doel: De positieve en negatieve kanten van mantelzorg verkennen.

Doorgaan op die positieve draai en de kracht vs last tegenover elkaar zetten zodat de deelnemers dat later tijdens het bespreken van de casussen al in hun hoofd hebben. We gebruiken hiervoor de termen beschermingsfactoren vs risicofactoren vorm voor. Dus eerst zelf op het bord die twee woorden opschrijven en van daaruit woorden gooien. Niet perse een balans opmaken maar meer een web. Want soms kan een beschermingsfactor ook een risicofactor zijn dus kan je die lijn trekken.

18.30-18.50: Speeddaten

Doel: Met elkaar verschillende meningen verkennen.

Hier bespreken we elke vraag dus 3 minuten in tweetallen. Na elk punt het plenair bespreken (er worden dan aantekeningen gemaakt). Daar dus actief vragen of mensen het ermee eens zijn of niet eens.

- Hoe is volgens jou de beeldvorming rondom mantelzorg in Nederland?
- Bestaan er typische mantelzorgers of mensen die het eerder op zich zullen nemen?
- Welke ondersteuningsmogelijkheden bestaan er op een onderwijsinstelling volgens jou?
- Wat kan een onderwijsinstelling leren van de professionele mantelzorgondersteuning?

18.50-18.55: Groepjes vormen

Even snel groepjes vormen zodat we na de pauze gelijk door kunnen.

18.55-19.05: Pauze

19.05-19.10: Casussen uitdelen

Casussen uitdelen zal niet zo lang duren maar hier hoort ook de uitleg bij.

19.10-19.40: Casussen lezen en hoofdthema's ontdekken (20 min lezen en in groep bespreken + 10 plenair minuten bespreken)

Doel: overlappende thema's per mantelzorgsituatie vinden.

Elk groepje krijgt een flap die ophangt aan de muur. Daarop schrijven ze opvallende thema's en onderwerpen op. Elke mantelzorgsituatie is uniek maar elke mantelzorger kan in meer of mindere mate met hetzelfde te maken krijgen. Ze kiezen daarna drie hoofdthema's die ze uit alle drie de casussen naar voren zien komen en met betrekking tot dit lab en wat we willen ontwikkelen.

Tijdens het nabespreken kunnen we dus vervolgens de flaps voorin de ruimte hangen zodat iedereen het gemakkelijk kan zien. 1 persoon uit elk groepje zal toelichting geven.

19.40-19.50: Plenair een activenvraag bespreken en bedenken

Doel: twee activenvragen formuleren



De flaps hangen nu voorin het lokaal en de overlappende thema's die terugkomen bij het combineren van mantelzorg en studie zijn besproken. Samen worden de twee belangrijkste thema's gekozen. Vervolgens formuleren we samen twee ontwikkelvragen met het volgende begin: *Hoe kunnen we....?*

19.50-19.55: Wondervraag?

Doel: Brainstormen

Na een volle bijeenkomst met veel ideeën kunnen de deelnemers nog ideeën bespreken. Hier wordt ook een wondervraag gesteld.

Er bestaan geen vaste regels en de onderwijsinstelling wil actief zijn beleid aanpassen, wat zou jij willen dat je kan aanbieden aan mantelzorgende studenten die even in de knel komen?

Hebben de deelnemers al ideeën, wat nemen ze mee naar huis?

19.55-20.00: Afsluiting.

BIJLAGE 2: DRAAIBOEK BIJEENKOMST 2 – ONTWIKKELEN

17.30-17.45: Inloop

17.45-18.00: Pizza en voorstellen

Iedereen stelt zich voor en zijn functie. Kan vertellen wat zelf de ervaring is met mantelzorg. Verleen je mantelzorg of heb je dat gedaan? Hoeft geen details te vertellen.

18.00-18.15: Terugblik

Eerst de deelnemers bevragen over de vorige keer en wat hen is bijgebleven. Daarna nog kort de thema's en vragen van de vorige keer erbij pakken.

Thema's groep 1	Thema's groep 2
Aandacht voor de emotionele kant	Taakverdeling (familie/vrienden/netwerk)
Geen adequate ondersteuning vanuit de opleiding – flexibiliteit	Bureaucratie
Zorg kost tijd (praktische tijd) → zorg gaat altijd voor	Weinig flexibiliteit/aandacht onderwijs

1. Hoe kunnen we bevorderen dat studenten hun zorgtaken beter kunnen gaan verdelen (familie/netwerk/professionals) en kunnen combineren met studie?
2. Hoe kunnen we studenten met mantelzorgtaken herkennen, erkennen en het onderwijs hier beter toerusten?

18.15-18.20: Uitleg ontwikkel canvas en volgorde

Doel: Vertellen over de ontwikkelcanvas en hoe we ongeveer te werk zullen gaan. Daar gelijk bij uitleggen waarom we deze volgorde doen, we willen eerst weten wat de motivatie van de deelnemers is om een interventie te ontwikkelen.

Waarom?

Weinigen weten waarom ze bepaalde dingen doen. Met 'waarom' wordt bedoeld wat je doelstelling is, je drijfveer of geloof. Waarom bestaat je organisatie en waarom doet het er toe voor anderen? Waarom wil je dit probleem aanpakken, deze vraag beantwoorden?

Hoe?

Hoe staat voor het proces. Het betreft de handelingen die zijn verricht om te (kunnen) realiseren waar 'waarom' voor staat. Hoe wil je dat gaan doen, met betrekking tot wat?

Wat?

Wat staat voor het resultaat en is de uitkomst van 'waarom', ofwel het bewijs. Wat is het resultaat, wat is die interventie?

Vervolgens wordt er nog een kort filmpje getoond waarin veerkracht (resilience) wordt uitgelegd. Het doel van de interventies is immers de veerkracht van de mantelzorgende studenten vergroten.

<https://www.youtube.com/watch?v=HYsRGe0tfZc>

18.20-18.40: Waarom

Doel: de persoonlijke motivatie van de deelnemers aandacht geven en die met elkaar bespreken. Iedereen krijgt hier een eigen ontwikkelcanvas voor om het op te schrijven.

Laat iedereen individueel het 'waarom' van zijn/haar thema opschrijven. Ze mogen zelf de vraag kiezen die hen het meeste aanspreekt. Help de deelnemers op weg met een aantal voorbeeldvragen. Na ongeveer 10 minuten vragen we 3 of vier deelnemers om zijn waarom te presenteren in een korte pitch van ongeveer 2 a 3 minuten.



18:40-18:50: Dus

Iedereen schrijft op een post-it de belangrijkste 'waarom' per thema en plakt deze op de grote ontwikkel canvas behorende bij dat thema.

18.50-19:00: Pauze

19.00-19.10: Hoe? Op welk gebied.

Doel: aandacht geven aan enkele voorwaarden om de doelen te bereiken die verschillende partijen voor ogen hebben.

- Hoe gaan we de Waarom realiseren?
- Wat zijn de voorwaarden op dit te realiseren?
-

Een rollenspel waarin de onderwijsinstelling, de zorgprofessional, de mantelzorger en de zorgbehoevende aan het woord zijn. Dit wordt gedaan om de problematiek en ontwikkelingen vanuit verschillende oogpunten te bekijken.

19:10-19:15: groepen vormen

19.15-19.45: Wat?

Doel: twee interventies ontwikkelen die antwoord kunnen geven op de probleemvragen die de vorige bijeenkomst zijn geformuleerd.

De groep wordt in tweeën gesplitst en gaan aan hun eigen grote ontwikkelcanvas werken. Hier zitten al de 'waarom' post-its op. Nu worden de andere vragen beantwoord en vooral bedacht wat ze concreet willen doen om die doelen te bereiken en wie ze daarbij nodig hebben.

19.45-19.55: De groepen presenteren hun ideeën

De twee interventies worden aan de groep gepresenteerd.

19.55-20.00: Afsluiting.

De volgende keer gaan we deze ideeën verder uitwerken en vooral kijken naar hoe we dit onder de aandacht gaan brengen en hoe we de doelgroepen kunnen bereiken.

BIJLAGE 3: DRAAIBOEK BIJEENKOMST 3 – ONDER DE AANDACHT

17.30-17.45: Inloop

17.45-18.00: Eten en voorstellen

Er zijn een aantal nieuwe gezichten bij deze bijeenkomst. Dus even opnieuw voorstellen en vertellen waarom ze hier zijn en hun evt. ervaringen met mantelzorg.

18.00-18.15: De interventies.

Doel: extra toelichting op de interventies.

Terugblik op de vorige bijeenkomst en de twee/drie meest toongevende interventies uitleggen. Deelnemers vragen toelichting te geven aan deze interventies en verdere uitleg of voorbeelden laten geven.

18.15-18.30: Welke stappen

Doel: vervolgacties bespreken, ideeën uitwisselen.

In een open discussie allebei de interventies een voor een bespreken. Welke stappen zijn er nodig om het einddoel van deze interventie te bereiken. Wie hebben we daarbij nodig? Van wie is dit de verantwoordelijkheid. We hebben nu een aantal nieuwe deelnemers erbij dus wil hun ook nog deel laten nemen aan deze discussie.

18.30-18.45: Waarom zijn studenten zo lastig te bereiken/activeren?

Doel: onderwerp van deze bijeenkomst introduceren met korte discussie.

Deze vraag stellen we aan de groep en laten hier een discussie over ontstaan. Vooral proberen de studenten zelf aan het woord te laten. Proberen hier een aantal probleemstellingen uit te formuleren.

18.45-19.00: mini-brain writing

Doel: Brainstormen over het bereiken van studenten, input van verschillende disciplines.

De groep hier al in twee of drie groepen opdelen. Iedereen krijgt een hand-out met een probleemstelling. Er gaan twee of drie verschillende probleemstellingen rond. Iedereen krijgt 3-5 min op drie oplossingen voor het probleem op te schrijven. (probleem dus gerelateerd aan het bereiken/activeren van studenten/zorg/school etc). Na de 5 minuten wordt het blad doorgeschoven naar de volgende. Deze perfectioneert een van de ideeën of geeft hier suggesties aan. Mag ook een extra idee toevoegen.

19.00-19.10: Pauze- Koffie en thee.

19.10-19.20: Vervolg brain writing.

We doen nog 1 ronde van de brain writing. Aan het einde zet iedereen een cirkel om het idee wat zij het leukste of het beste vinden. Daarna bespreken we deze en wordt de oplossing nog toegelicht.

19.20-19.40: Poster/storyboard ontwerpen.

Doel: Creatief samenwerken, doelen bespreken en een duidelijk product tonen.

Dit gebeurt in groepjes. De poster moet de doelgroep aanspreken/enthousiasmeren, in het oog springen en laten zien wat de interventie doet. Het doel van de poster kan zijn:

- Studenten bereiken voor evt. ondersteuning en onderzoek
- Docenten bereiken voor inspiratielessen
- Awareness creëren voor/door deze groep zodat beleidsmakers zien hoe belangrijk dit onderwerp is.



- Studenten bereiken voor de cursus zorgmanagement en/of grenzen bewaken.

19.40-19.45: Poster presenteren en toelichten

Korte posterpresentatie, zit hier nog een ander plan aan verbonden?

19.45-19.55: Evaluatie

Doel: korte evaluatie.

Tip en Top voor het expertiselab.

Tip en top voor een mantelzorgende student, wat zou jij ze mee willen geven?

Wat neem je mee van deze bijeenkomsten? Welke volgende stappen zou je nog willen zien?

19.55-20.00: Einde.

BIJLAGE 4: BRIEF AAN STUDENTEN

Beste student,

Je hebt deze brief waarschijnlijk gekregen van je studieloopbaanbegeleider/ studentendecaan. Ik zal mij eerst voorstellen, ik ben Lotte Stolk, docent en junior onderzoeker bij het lectoraat Community Care op de HvA. Al enige jaren doe ik onderzoek naar het combineren van studie met zorg voor een naaste. Het gaat hier dan om praktische zorgtaken maar ook om de kopzorgen die erbij horen. Zelf heb ik tijdens mijn studie mantelzorg verleend aan mijn moeder. Hier merkte ik hoe lastig het soms kan zijn om deze verschillende taken te combineren, vooral de kopzorgen brachten moeilijkheden met zich mee. Dit kom ik ook tegen in vele onderzoeken die al gedaan zijn in Nederland. Het zou al helpen als onderwijsinstellingen meer ingericht zijn om deze combinatie vol te kunnen houden.

Elke mantelzorg situatie ziet er anders uit maar uit de onderzoeken komen vaak dezelfde thema's naar voren. De studenten met een zorgtaak hebben vooral behoefte aan meer begrip, erkenning, flexibiliteit en dat er met hen wordt meegedacht. Voor deze studenten bestaan (nog) geen pasklare oplossingen als zij in de knel komen met het hun studie. Het wordt dus hoog tijd dat hier verandering in komt en dat er actie wordt ondernomen. Dit kan niet zonder de inspraak van de mantelzorgende studenten zelf.

Juist omdat de inspraak van de studenten zelf zo belangrijk is hebben we drie expertise bijeenkomsten georganiseerd. De studenten met een zorgtaak zijn hier dus de experts. Samen met de studenten, studentenbegeleiders en professionals willen we in deze bijeenkomsten het onderwerp verder verkennen en bruikbare oplossingen verzinnen. Deze oplossingen zijn erop gericht de draagkracht van de studenten te vergroten met als doel een succesvolle studieloopbaan. De bijeenkomsten zullen op de volgende data en locaties plaatsvinden:

Wibauthuis HvA
Wibautstraat 3b
1091GH Amsterdam

Donderdag 18 oktober – WBH03A14	17.30u-20.00u Ontdekken.
Donderdag 8 november – WBH03A46	17.30u-20.00u Ontwikkelen.
Donderdag 29 november – WBH03A18	17.30u-20.00u Opleveren.

Om de deelnemers te kunnen compenseren voor hun tijd zal er voor een maaltijd gezorgd worden in de vorm van pizza's, burgers etc. Overigens krijgen de studenten aan het einde van het project een Bol.com bon cadeau als bedankje voor hun deelname. Tijdens de laatste bijeenkomst zouden wij de deelnemers willen vragen om hun ideeën te presenteren.

Als je zelf ideeën hebt over hoe het beter kan op jou universiteit of hogeschool, of juist een succesverhaal hebt dan zou ik je willen vragen je aan te melden. Naast een gratis maaltijd heb je de kans om je stem en ideeën over dit onderwerp te laten horen en om te werken aan oplossingen. Daarnaast is het mogelijk om met studenten te praten die in een soortgelijke situatie zitten. Overigens ben je niet verplicht om je verhaal te vertellen, jou ideeën en inzichten zijn al voldoende.

Als je interesse hebt of je meer wil weten kan je mij een e-mail of WhatsApp bericht sturen. We kunnen dan eventueel eerst kennis maken en kan ik vervolgens nog vragen beantwoorden. Ik hoop snel van je te horen.

Met vriendelijke groeten,

Lotte Stolk



BIJLAGE 5: CASUSSEN

CASUS 1

Student zit in het eerste jaar van zijn studie commerciële economie als zijn vader terminaal ziek wordt. Zijn ouders zijn al lange tijd gescheiden maar wonen wel allebei in Amsterdam. De student woont zelf niet meer thuis. De gezondheidstoestand van zijn vader gaat snel achteruit. De student voelt zich sterk verantwoordelijk voor zijn vader maar voelt daarnaast een grote prestatiedruk. Hij gaat elke avond naar hem toe om boodschappen te doen en voor hem te koken. Gelukkig staat zijn studierooster toe dat hij elke avond naar zijn vader toe kan. Hij merkt wel dat hij in de knel komt met zijn schoolwerk.

De zorg voor zijn vader neemt redelijk wat tijd in beslag maar hij zit vooral veel met de situatie in zijn hoofd. Voor de student heeft de zorg een sterke emotionele lading. Hij merkt dat de afstand tot zijn docenten groot is en dat de docenten niet goed weten hoe zij met de situatie om moeten gaan. Als hij om een uitzondering vraagt, zoals opdrachten op andere momenten inleveren, merkt hij dat de docenten zich sterk vasthouden aan de studiehandleiding. Hij vindt het jammer dat docenten niet naar hem toe komen om te vragen hoe het gaat.

Met een studiebegeleider heeft hij een studieplanning gemaakt om een herkansing te kunnen halen. Helaas kon de student deze planning niet navolgen omdat de situatie met zijn vader verslechterde. Een extra herkansing aanvragen kostte veel moeite. De student heeft hier meerdere pogingen voor gedaan.

Na anderhalf jaar ziekte overlijdt zijn vader. De student merkt dat het rouwen hem zwaar valt na anderhalf jaar intensief zorgen. Hij heeft het idee dat de opleiding niet erkent dat rouw lang kan duren. De student zit nu in zijn derde jaar en heeft geen studievertraging opgelopen.

CASUS 2

Studente zit in het eerste jaar van haar studie bestuurskunde als haar moeder 3 herseninfarcten krijgt. Moeder moet een tijd in het ziekenhuis blijven en vervolgens in een revalidatiecentrum. Studente is de oudste van 6 kinderen. Bij moeder in huis wonen nog drie jonge kinderen een tweeling van 5 jaar en een zusje van 7 jaar. Ze heeft nog twee jongere broertjes die allebei ook studeren. Ouders zijn gescheiden maar vader woont wel in de buurt.

Vanaf het moment dat moeder ziek wordt probeert de studente thuis het huishouden te runnen. Als moeder weer terug is heeft zij nog veel ondersteuning nodig. Moeder krijgt ook nog een aantal epileptische aanvallen wat een grote indruk maakt op de jongere kinderen. Moeder heeft een verleden met psychoses en moet goed slapen anders wordt de kans op een nieuwe psychose aanzienlijk vergroot. De studente belt dus regelmatig met moeder om te checken of het goed gaat. De studente probeert zo goed mogelijk de zorg, bijbaan en studie te combineren. Ze mist een tentamen vanwege een ziekenhuisopname van haar moeder, maar krijgt geen extra kans.

Inmiddels heeft de studente studievertraging opgelopen, de zorg voor haar moeder is wel aanzienlijk afgenomen. De student voelt nog wel een grote verantwoordelijkheid. Er zit nu een team professionals om moeder heen die de studente probeert te coördineren.

Moeder heeft nog veel zenuwpijn aan haar been, als dat erg wordt belt zij haar oudste dochter op. Dit soort dagen hebben een grote indruk op de student en haar broers en zussen, ze is dan helemaal van slag.

CASUS 3

Deze student zit in het derde jaar van haar studie rechten, ze heeft drie broers en twee zussen. Haar moeder is anderhalf jaar geleden overleden en ze woont nu alleen met haar vader die 75 jaar oud is. Haar vader is slechtziend en heeft diabetes. De student zorgt in haar eentje voor haar vader, ze doet het huishouden, legt de medicijnen klaar en maakt het eten. Haar broers en zussen komen wel eens langs maar hebben allemaal een eigen gezin. Haar broer helpt met het gaan naar doktersafspraken.

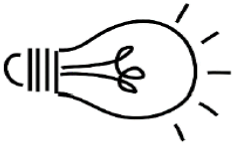


Haar studie gaat nu goed al moet ze er wel hard voor werken. In tentamenweken zit ze tot elf uur 's avonds in de bibliotheek omdat ze thuis te snel is afgeleid. Als ze aan het studeren is of in de colleges zit merkt ze dat ze zich vaak zorgen maakt om haar vader. Ze belt hem regelmatig en kan zich op de studie minder goed concentreren. Eigenlijk praat ze met niemand op de studie over haar situatie, ze is een gesloten persoon. Er was een studieadviseur die ze prettig vond maar die is weg. Ze heeft niet het idee dat de zorg veel invloed heeft op haar studie. Toch moet ze vaak vakken herkansen en moet ze hard werken.

Aan het einde van haar derde jaar verslechterd de gezondheid van haar vader aanzienlijk en neemt de zorg toe. Thuiszorg kan niet worden aangevraagd omdat er een volwassen dochter in huis woont. Vader heeft ook liever niet dat er een vreemde voor hem zorgt. De druk op de studie neemt dus ook toe.

Ze zit in het laatste jaar van haar studie als haar vader komt te overlijden. Omdat ze niet een voldoende inkomen heeft dreigt ze uit de woning gezet te worden.

BIJLAGE 6: ONTWIKKELCANVAS

Ontwikkel canvas		Thema	Groepsleden
<p>Waarom? Waarom wil je dit probleem aanpakken?</p>	<p>Hoe? Hoe wil je dat gaan doen?</p>		
<p>Wat? Wat ga je doen om dat aan te pakken? Wat heb je daarvoor nodig?</p>	<p>Wie? Wie hebben hiermee te maken? Wie heb je daarvoor nodig?</p>		
<p>Kansen Wat zijn kansen?</p>	<p>Kiepunten Wat zijn kiepunten?</p>		
<p>Kennis Wat wil je nog verder onderzoeken?</p>			

BIJLAGE 7: POSTERS BIJEENKOMST 3

Aan het slot van de derde bijeenkomst zijn de deelnemers aan de slag gegaan; in drie groepen hebben zijn posters gemaakt die benut zouden kunnen worden voor het aandacht vragen voor studenten die mantelzorgtaken hebben. De drie posters zijn hieronder te vinden.







BIJLAGE 8: JONGE MANTELZORGERS AAN DE HVA

Het lectoraat Armoede Interventies van de Hogeschool van Amsterdam legde in 2015 en in 2016 de voltijds eerstejaarsstudenten van de enquête voor om te kunnen achterhalen wat (voor deze studenten) de gevolgen zouden kunnen zijn van de invoering van het nieuwe leenstelsel ([onderzoek gevolgen afschaffen studiebeurs](#).) Het moment van onderzoek (online enquête) was aan het eind van het studiejaar, vlak voor de zomervakantie; in totaal hebben 2282 studenten eraan deelgenomen. In de enquête is de studenten gevraagd naar hun tijdbesteding, met als antwoordcategorieën 'studie', '(bij)baan', 'mantelzorg' of 'hobby's'. De vraag is door 9% van de respondenten niet beantwoord. Van de overigen (n= 2090) geeft 84% aan geen mantelzorgtaken te hebben; de overige 16% heeft die dus wel. Uitsplitsing van deze gegevens naar de diverse faculteiten van de HvA laat zien dat het voor dit onderwerp nogal uitmaakt aan welke faculteit de studenten verbonden zijn: het percentage studenten met mantelzorgtaken bij de Faculteit Gezondheid is met 26% ruim twee keer zo groot als dat bij de faculteit Digitale media en creatieve industrie (tabel B3.1)

Tabel B3.1 percentage studenten dat aangeeft mantelzorger te zijn, naar faculteit

Faculteit	% mantelzorger
Faculteit Gezondheid (FG)	25,9%
Faculteit Maatschappij en Recht (FMR)	19,8%
Faculteit Onderwijs en Opvoeding (FOO)	18,2%
Faculteit Bewegen, sport en voeding (FBSV)	14,8%
Faculteit Economie en Management (FEM)	14,6%
Faculteit Techniek (FT)	12,8%
Faculteit Digitale media en creatieve industrie (FDMCI)	10,0%

Het verschil geeft steun aan de hypothese dat jongeren die mantelzorg verlenen dit zorgen als het ware tot hun tweede natuur hebben gemaakt en daarom ook van zorgen hun beroep maken. Ook de relatief hoge percentages studenten van de faculteiten Maatschappij en Recht resp. Onderwijs en Opvoeding, met beide opleidingen op het terrein van 'zorg en welzijn' wijzen daarop. Een andere verklaring kan zijn dat de studenten van de faculteit Gezondheid (en die van een deel van de opleidingen van FMR en FOO) in hun studie sowieso al in aanraking zijn gekomen met het fenomeen mantelzorg en daarom het begrip kennen. In de vragenlijst zelf wordt nl. geen definitie van 'mantelzorg' gegeven en ook ruim 40 jaar na zijn introductie (Hattinga Verschure, 1978) is nog bij velen niet bekend wat met 'mantelzorg' wordt bedoeld (zie ook. Het is dus ook mogelijk dat de bovenstaande percentages een vertekend beeld geven van de daadwerkelijke aantallen studerende mantelzorgers bij de faculteiten en dus de HvA in het algemeen.

Uit een verdere analyse van de antwoorden op de vraag naar de tijdsbesteding van de eerstejaars komt wel naar voren dat studerende mantelzorgers relatief meer tijd besteden aan hun (bij)baan en minder aan hobby's en andere vormen van vrijetijdsbesteding. Er blijkt geen verschil tussen studenten met en studenten zonder mantelzorgtaken waar het de tijd besteed aan de studie betreft. Dit is opvallend tegen het gegeven dat van de studenten die mantelzorgtaken hebben ongeveer de helft ervan hier meer dan 4 uur aan besteedt. Een kwart van de studerende mantelzorgers besteedt zelfs meer dan acht uur per week aan het verlenen van mantelzorg (tabel B3.2)

Tabel B3.2 aandeel studenten dat mantelzorg verleend, naar aantal uren per week, in percentages (n= 2090)	
geen	84
0-4 u /week	9
4-8 u/week	4
➤ 8 u/week	4

De woonsituatie van de studenten (al of niet zelfstandig wonend) lijkt niet van invloed te zijn op het wel of niet hebben van mantelzorgtaken, net zo min als hun leeftijd. Vrouwelijke studenten verlenen wel iets vaker mantelzorg dan hun mannelijke collega's, maar de verschillen zijn niet heel groot: 88 vs. 82%.