

# MANTELZORG & STUDIE @HAN

EEN PRAKTISCHE HANDREIKING

OPEN UP  
NEW  
HORIZONS.

HAN UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES



## MANTELZORG & STUDIE @HAN

Eén op de 8 studenten in het hoger onderwijs heeft zorgtaken voor een naaste. Dat zijn er op de HAN zo'n 4.600 (!). Grote kans dus dat jij in je werk of opleiding studerende mantelzorgers tegen komt. Of misschien ben je er zelf wel één. Mantelzorg wordt vaak niet herkend en daarom komt ondersteuning vaak (te) laat op gang. Deze brochure is bedoeld om de uitdagingen van het combineren van studeren en mantelzorg te begrijpen en aan te pakken. We delen zowel waardevolle inzichten uit onderzoek dat we binnen de HAN hebben gedaan, als praktische tips waar je zelf mee aan de slag kan.

## ZORGEN VOOR, ZORGEN HEBBEN OVER EN ZORG MISSEN

Voor we naar de inzichten en tips gaan, is het belangrijk om eerst helder te maken wat we bedoelen met mantelzorg. Een mantelzorger is iemand die zorgt voor of zorgen heeft over een naaste. In het geval van jonge mantelzorgers wordt hier het 'zorg missen' aan toegevoegd, omdat in een mantelzorgsituatie de rollen binnen het gezin omgedraaid kunnen zijn. Zij missen mogelijk de zorg die zij normaliter van ouders krijgen.

## MANTELZORGER, IK?

Studerende mantelzorgers zijn zich vaak niet (direct) bewust van dat ze mantelzorger zijn. Als de mantelzorgsituatie plotseling ontstaat en direct zeer intensief is, is het besef er meestal wel direct en volgt een mentale klap. Verwachtingen, bijvoorbeeld rond het student-zijn, moeten worden bijgesteld. In andere gevallen nemen taken ongemerkt toe, er komt steeds iets bij. Dan zijn het veelal anderen die benoemen dat ze mantelzorger zijn. Dit betekent dat jij, als directe omgeving van de student, hier een rol in zou kunnen spelen.

//

"Je helpt gewoon wanneer dat nodig is. En dat dat meer is dan daarvoor...ja...dat gaat zo geleidelijk dat...Ik had dat niet van de een op andere dag door."



# DÉ STUDERENDE MANTELZORGER BESTAAT NIET

Wat studerende mantelzorgers doen, voor wie en in welke context varieert sterk, zo bleek ook in de gesprekken die we met studerende mantelzorgers voerden.

WAT	VOOR WIE	CONTEXT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huishoudelijke taken</li> <li>• Zorggerelateerde taken</li> <li>• Regelwerk en administratie</li> <li>• Vervoer</li> <li>• Begeleiden ziekenhuisbezoek</li> <li>• Toezicht houden</li> <li>• Kostwinner zijn</li> <li>• De belastbaarheid van andere gezinsleden bewaken</li> <li>• Zorgen hebben over</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouder</li> <li>• Broer of zus</li> <li>• Grootouder</li> <li>• Meerdere gezins- of familieleden</li> </ul>	<p>Zorg voor/om een naaste met een</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chronische (progressieve) ziekte</li> <li>• Lichamelijke functiebeperking</li> <li>• Psychische functiebeperking</li> </ul> <p>• Overbelaste co-mantelzorger(s)</p> <p>• Eigen lichamelijke of psychische problemen</p> <p>• Thuiswonend</p> <p>• Uitwonend</p> <p>• Situatie is er altijd al geweest</p> <p>• Situatie is op een gegeven moment ontstaan</p>



**“Het klinkt af en toe als ik het tegen anderen vertel... echt belachelijk. Dat ik denk van, het is echt niet realistisch en tóch doe ik het. Kijk, niet in de zin van oh, ik ben stoer, ik kan het. Maar wel dat je denkt, wat doe ik?! Ja... Moeilijk hè.”**



## MANTELZORG: WAT DOET HET MET JE?

Het mantelzorger-zijn heeft voor studenten zowel positieve als negatieve gevolgen op verschillende levensgebieden. Hierin de balans houden is een grote uitdaging. Rust en ruimte zoeken voor zichzelf, steun zoeken bij anderen, maar ook sporten en gamen zijn acties die studerende mantelzorgers ondernemen om balans te houden. Leren doorzetten en plannen wordt ook genoemd.

### POSITIEF

- Zelfbeeld
- Zelfstandigheid
- Onafhankelijkheid
- Veerkrachtigheid
- Sociaal
- Groot inlevingsvermogen

### NEGATIEF

- Mentale belasting (niet uit de situatie weggunnen, schuldgevoel, druk van verantwoordelijkheid)
- Lichamelijke klachten
- Beperkte energie / gebrek aan ontspanning / slaapgebrek / lange dagen maken
- Studieproblemen
- Armoede
- Eenzaamheid
- Overlevingsstand, zichzelf wegcijferen



## STUDERENDE MANTELZORGERS OP DE HAN...

- Brengen vaak zelf hun studentbegeleider op de hoogte van hun situatie.
- Delen hun situatie waar nodig met (een deel van hun) klasgenoten.
- Voelen soms dat het delen van hun verhaal geen vrije keuze is - en dat voelt niet goed.
- Hebben vaak het gevoel zelf op zoek te moeten naar ondersteuning.
- Kunnen soms eerder aan de bel trekken - maar weten vaak niet waar.
- Ervaren sowieso een drempel om dit te doen, omdat ze vooral niet zielig gevonden willen worden.
- En het liefst op eigen kracht hun studie doen.
- Geven aan dat online lessen ontlastend kunnen zijn voor het combineren van mantelzorg en studie, maar ook... dat online lessen soms voor onrust zorgen omdat de thuissituatie hectisch is.
- Vinden persoonlijke gesprekken - zoals tussen een studentbegeleider en een student - belangrijk voor sociale steun.
- En spreken bij voorkeur fysiek af.



“Tijdens de coronapandemie ging ik mezelf heel erg afsluiten. Dus op mijn kamer zitten en dan gewoon...ja...misschien niet zo aardig van me, maar gewoon zeggen dat ik les had en dan gewoon even iets anders gaan doen. Omdat ik anders echt helemaal gek werd.”



# WAT KAN JIJ BETEKENEN?

## TIPS VAN STUDERENDE MANTELZORGERS

1	2	3	4	5
Heb kennis en bewustzijn over mantelzorg	Herken de studerende mantelzorger	Wees op de hoogte van ondersteuningsaanbod en naar wie je kan doorverwijzen	Wees toegankelijk	Zorg voor open communicatie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroot je kennis, doorgrond de volle breedte van het begrip.</li> <li>• Doorzie wat de impact is van mantelzorg.</li> <li>• Snap dat 'school is prioriteit' bij mantelzorgers niet op gaat.</li> <li>• Snap dat 'stop dan met mantelzorg' veelal geen optie is.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer studenten écht kennen, heb aandacht voor het kennismaken.</li> <li>• Duid frequente afwezigheid en te laat komen in plaats van vingerwijzen.</li> <li>• Vraag of de student goed in zijn vel zit.</li> <li>• Maak de thuissituatie bespreekbaar en kom hier regelmatig op terug (situaties veranderen).</li> <li>• Check of de student een rustige studieplek heeft.</li> <li>• Vorm een netwerk voor signalering.</li> <li>• Vraag bij inschrijving naar een mogelijke mantelzorgsituatie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heb de wil om de student te helpen.</li> <li>• Stel in een startgesprek behoeftes vast (en zet acties in gang).</li> <li>• Denk mee in concrete oplossingen.</li> <li>• Bespreek opties en prioriteiten.</li> <li>• Blijf naast de student staan (warme overdracht)</li> <li>• Leg geen dingen op.</li> <li>• Zorg voor kortere lijnen tussen hulpverleners op de HAN, docenten en studenten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loop niet weg voor moeilijke gespreksthema's. Het is helpend als je als student-begeleider*:</li> <li>• de student kent van andere lessen (ben je onbekend, dan werpt dat een drempel op voor contact).</li> <li>• Je langere tijd verbonden bent aan dezelfde student (mits er een klik is).</li> <li>• Regelmatig contact hebt.</li> <li>• Makkelijk bereikbaar bent (appje, bellen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creëer een veilige sfeer.</li> <li>• Schep vertrouwen.</li> <li>• Luister goed (kap niet af).</li> <li>• Heb geen oordeel.</li> <li>• Wuif het niet weg, maar maak het ook niet te groot.</li> <li>• Wees begripvol en erken gevoelens.</li> <li>• Werk vanuit gelijkwaardigheid.</li> <li>• Zet de student niet in een slachtofferrol.</li> <li>• Wees er echt voor de student.</li> <li>• Heb oprechte interesse in de student, neem hem serieus.</li> <li>• Geef de student ruimte voor zijn verhaal.</li> <li>• Durf je eigen kwetsbaarheid te tonen.</li> </ul>

\* in de gesprekken ging het veelal over de rol van studentbegeleiders (de benaming verschilt per opleiding, we kiezen hier voor één term), maar ook voor docenten, studentpsychologen en decanen zijn deze tips relevant.

Veel van deze tips zijn algemeen bruikbaar in relatie tot studentenwelzijn!



HAN-collega's die hebben meegedaan aan dit onderzoek stellen dat alle docenten - niet alleen studentbegeleiders - een directe verantwoordelijkheid hebben om zich te informeren over de achtergronden van studenten, om bijvoorbeeld mantelzorg te signaleren. Dit is cruciaal voor de kwaliteit en resultaten van het onderwijs. Een cultuuromslag voor het verbreden van rolopvatting vraagt ook een cultuuromslag in docententeams zélf, constateren zij. Het vraagt dat docenten onderling aandacht hebben voor de persoon achter de student.

“Kijk, normaal gesproken dan focus je even een periode heel erg op je studie en dan haal je die deadline wel. Maar ik kan niet even mijn moeder uitzetten, die zorg, en dan even volledig focussen erop.”

Het Studentenwelzijnswiel kan studentbegeleiders helpen om met studenten in gesprek te komen.

De slogan “De student gezien, gehoord, gekend” uit het koersbeeld krijgt nog niet bij alle academies de urgentie die het verdient.





## WAT KAN JIJ BETEKENEN? TIPS VAN HAN-COLLEGA'S

### Vergroten kennis en bewustzijn van studentbegeleiders en docenten

- Heb een groeps gesprek over mantelzorg met studentbegeleiders per academie.
- Organiseer intervisie rondom het thema mantelzorg.
- Zet mantelzorg op de agenda van docentenraden.
- Houd een (verplichte) studiedag over mantelzorg (en studentenwelzijn).
- Heb aandacht voor de week van de jonge mantelzorgers.
- Neem studentenwelzijn (waaronder mantelzorg) op in professionaliseringstrajecten.

- Voed studentbegeleiders via nieuwsbrieven, netwerk studentbegeleiding en collega's.
- Maak mantelzorg onder studenten concreet in cijfers.
- Maak gebruik van ervaringsdeskundigheid of ervaringsverhalen.
- Werk aan handelingsverlegenheid van docenten (Bijv. Omgaan met emoties; bied ze een palet aan werkvormen en interventies en experimenteerruimte).

### Zichtbaar, vindbaar & benaderbaar

- Zorg voor een fysieke plek voor studentbegeleiding.
- Versterk de samenwerking tussen decaan, examencommissie en studentbegeleiders.



Denk aan een check-in aan het begin van de les: hoe zit iedereen er bij?



Maak kennis met Nuria, Lisa & Max

## WELKE ONDERSTEUNING KAN VOLGENS STUDERENDE MANTELZORGERS HELPEND ZIJN?

- Extra ruimte voor toetsen/herkansingen. ✓
- Financiële regelingen. ✓
- Parttime stages. ✓
- Aangepast lesprogramma. ✓
- Mogelijkheid voor online les.
- Gesprekken over balans.
- Meer flexibiliteit in het aanbod van HAN Student Support Center.
- Lotgenotencontact.
- Laagdrempelige coach/hulpverlener binnen de HAN.
- Één aanspreekpunt binnen de HAN.
- Preventieve begeleiding.

Dit (✓) kan al binnen de HAN, maar veel studerende mantelzorgers en studentbegeleiders weten dit niet.



“Het moet voor studentbegeleider en student duidelijk zijn waar de verantwoordelijkheid ligt van de HAN en waar verwijzing naar hulp buiten de HAN passend is. En waar die hulp dan te vinden is.”

## HULP BINNEN DE HAN

NETWERK STUDENTBEGELEIDING	DECAAN	STUDENT SUPPORT CENTER
<p>Het netwerk studentbegeleiders is er met name voor docenten en studentbegeleiders. Zij bieden bijeenkomsten, cursussen en intervisiebijeenkomsten aan met als doel dat HAN-medewerkers beter op de hoogte zijn van de mogelijkheden met betrekking tot studentbegeleiding. Het gaat niet alleen over extra begeleiding, maar ook over hoe de rol als studentbegeleider het beste vormgegeven kan worden.</p>	<p>De decaan is een begeleider, gekoppeld aan de academie. Hij of zij kan meedenken bij studievertraging door bijzondere omstandigheden. Soms is er hierbij ook een mogelijkheid tot financiële ondersteuning door bijvoorbeeld een beurs. Ook kan de decaan helpen bij klachten en bezwaarprocedures, voorzieningen bij ziekte, vragen over wet- en regelgeving en financiële vragen.</p>	<p>Het Student Support Center is een HAN-brede "organisatie". Dit is de plek waar je als student terecht kan voor begeleiding en coaching, zodat studenten het gewenste uit zichzelf kunnen halen. Zij bieden trainingen en workshops, maar ook studiekeuze-, loopbaan-, stage- of werkcoaching. Je kunt hierbij denken aan workshops gericht op studievaardigheden, taalvaardigheden en persoonlijke ontwikkeling. De studentdecanen en studentpsychologen zijn onderdeel van het Student Support Center.</p>

## HULP BUITEN DE HAN

MANTELZORGCONSULENT	HUISARTS	POH (PRAKTIJKONDERSTEUNER HUISARTS)
<p>Elke gemeente heeft een eigen mantelzorgconsulent of organisatie die zich inzet voor de mantelzorgers in hun gemeente. In Nijmegen is dit Mantelzorg Nijmegen en in Arnhem MVT Arnhem, maar ook in andere gemeenten is een dergelijke organisatie aanwezig. Zij zijn op de hoogte van alle financiële en ondersteuningsmogelijkheden. Zij kunnen meedenken hoe de combinatie van mantelzorg en studie minder belastend kan zijn. Dit doen ze door aan te sluiten op de wensen en behoeften van de student.</p>	<p>De huisarts is het eerste aanspreekpunt met betrekking tot gezondheidsvragen. Merkt een student dat de zorg voor zijn/haar dierbare eigen activiteiten in de weg zit, dan is dit ook een gezondheidsvraagstuk: dit kan namelijk invloed hebben op psychische gezondheid. Ook hiermee kan je dus terecht bij de huisarts.</p>	<p>Elke huisartsenpraktijk heeft ook een praktijkondersteuner in dienst. Vaak is er een praktijkondersteuner somatiek en een praktijkondersteuner GGZ. Zij helpen de huisarts bij het werk. Zij bieden laagdrempelige zorg bij bijvoorbeeld psychische of psychosociale problemen. Zij kunnen dus ook meedenken in de balans tussen eigen taken en zorgtaken die de student verricht. Samen met de student kijken zij wat er nodig is om de zorg te kunnen blijven verlenen.</p>



## OMKIJKEN NAAR ELKAAR

Je hart kunnen luchten bij medestudenten; die ruimte ervaren niet alle studerende mantelzorgers. Soms is er weinig begrip over de situatie en de impact. Ze hebben het gevoel dat ze met bewijzen moeten komen, voordat ze serieus genomen worden. Het is helpend om de thuissituatie onderling bespreekbaar te maken in de les - liefst al bij de kennismaking. En - bij signalen door te durven vragen. Studerende mantelzorgers zien hun medestudenten overigens vooral als mensen die hen kunnen helpen 'gewoon' student te laten zijn. Zo kijken ze ook naar de rol van studieverenigingen.

## JE EEN WEG BANEN DOOR DE JUNGLE

Studerende mantelzorgers ervaren de HAN-website als een 'jungle'. Hun boodschap? Wees duidelijker wat de mogelijkheden zijn, ook op financieel vlak, voor studerende mantelzorgers. Vertel bij wie je terecht kan en vooral ook hoe. Deel de informatie niet alleen op de website, maar bijvoorbeeld ook op posters, via e-mail of op social media.

Daar gaat iets anders aan vooraf: Vertel wat het inhoudt om een studerende mantelzorger te zijn, zodat studenten waar het om gaat zich er in herkennen. Dat kan door gebruik te maken van ervaringsverhalen. Zonder zelfidentificatie vinden studerende mantelzorgers niet de weg naar hulp. En, zo stellen zij, maak ook duidelijk dat veel studenten in een mantelzorgsituatie zitten. Een les over mantelzorg en de impact van mantelzorg die meerdere keren tijdens de opleiding terug komt - gegeven door iemand met ervaring met jonge mantelzorg - kan ook helpen bij de zelfidentificatie én kennis en begrip onder medestudenten vergroten.

## GLUREN BIJ DE BUREN

Het thema 'Studerende mantelzorgers' houdt niet alleen de HAN bezig. Er zijn bijvoorbeeld mooie initiatieven bij de Hanze Hogeschool en de Hogeschool van Amsterdam. Hinke van der Werf heeft in de context van haar promotieonderzoek naar studerende mantelzorgers met de studerende mantelzorgers informele peer groups opgezet. Een hond helpt om het ijs te breken en stelt studenten op hun gemak. Binnen de HvA zetten student Naznin Musa en medewerker studentenzaken Rosa van der Zwet zich in voor een routekaart voor studerende mantelzorgers. Naznin ontving voor haar inzet in 2022 de ECHO award, een inclusiviteitsprijs. Hogeschool Rotterdam ontwikkelde binnen het lectoraat Zorg om naasten ook een routekaart en is bezig met een chatbot 'Myriam' die mantelzorggerelateerde vragen kan beantwoorden.



**“Hoe verhoudt de verantwoordelijkheid van de studentbegeleider zich tot die van de student? Het is waardevol als studenten onderling in gesprek zijn voor herkenning en erkenning van hun situatie en omstandigheden. Studenten moeten gezien worden en als er vragen zijn of problemen, dat er dan ook mensen zijn die daarbij kunnen helpen. Een optie is om een toegankelijk platform te creëren voor studenten, waar ze terecht kunnen als er dingen zijn.”**

## WAAR STAAT DE HAN?

De HAN vindt het belangrijk om studerende mantelzorgers te signaleren en ondersteunen. Het project Studerende mantelzorgers @HAN heeft hier een impuls aan gegeven. Op dit moment is de HAN bezig met de implementatie van drie prototypen die samen met studerende mantelzorgers en betrokkenen om hen heen zijn ontwikkeld.

## HET ONDERZOEK

We deden literatuuronderzoek, voerden vervolgens gesprekken en gingen tot slot ontwerpend aan de slag. We interviewden:

### Studerende mantelzorgers

- 18-30 jaar;
- 5 academies;
- 11 opleidingen;
- 6 mannen, 10 vrouwen

### HAN-betrokkenen (zwarte spraakballonnen)

- docenten, studentbegeleiders, vertegenwoordigers vanuit de examen-commissie, het decanaat en de MR, beleidsmedewerkers;
- 4 academies, plus STAF OOK en Services OOK;
- 3 mannen, 14 vrouwen;

We spraken daarnaast informeel met andere hogescholen, organisaties die zich inzetten voor jonge mantelzorgers en partners uit het Leeratelier Jongeren, Inclusie & Participatie (JIP). In het ontwerptraject ging een groep van 12 studerende mantelzorgers en betrokkenen in vijf bijeenkomsten aan de slag met het ontwerpen van concrete oplossingen voor het vraagstuk.



## VERDER LEZEN

van Alff, M., & Wierda-Boer, H. (2023). Het combineren van mantelzorg en studie: op weg naar meer bewustzijn. Tijdschrift *OnderwijsPraktijk Studies*.

<https://doi.org/10.54657/TOPS.12509>

- <https://www.jmzpro.nl/>
- <https://jongemantelzorg.nl/>
- <https://vanzelfsprekendjmz.nl/>
- <https://www.movisie.nl/jonge-mantelzorgers>
- <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/doelgroepen/voor-jonge-mantelzorgers/>

## COLOFON

Het project Studerende mantelzorgers @ HAN is in 2022-2023 uitgevoerd vanuit Leeratelier Jongeren, Inclusie & Participatie (JIP), onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Arnhem Nijmegen en mede mogelijk gemaakt door een gift van Stichting De Beide Weeshuizen en een bijdrage vanuit de Academie Mens en Maatschappij. Tenzij anders aangegeven komen de uitingen in deze publicatie voort uit het project.

Deze publicatie is samengesteld door Hilde Wierda-Boer en Melissa van Alff.

Heb je vragen over deze publicatie?

Neem dan contact op met

[hilde.wierda@han.nl](mailto:hilde.wierda@han.nl)

Nijmegen, november 2023

