

Routekaart voor (regie)docent bij begeleiding mantelzorgende student

Een mantelzorgende student is een student die hulp biedt aan een ziek, hulpbehoevend of gehandicapt gezinslid of iemand in de directe sociale omgeving, die dat minimaal 3 maanden of voor minimaal 4 tot 8 uur per week doet. Mantelzorgen omvat alle soorten hulp zoals het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer, geldzaken regelen maar ook 'zorgen maken over'.

Stap 1: Vergroot kennis



- Behoeftes van mantelzorgende studenten: [MANTELZORGENDE STUDENTEN - fontys.nl](#)
- Tips en informatie over het begeleiden en ondersteunen: [Studeren en Mantelzorg voor studentbegeleiders_mbo.pdf \(ook voor hbo!\)](#)
- Kennisplein voor iedereen binnen het onderwijs en de beroepspraktijk van zorg en welzijn: [Jonge mantelzorgers - informele zorg \(kennisinformelezorg.nl\)](#)

Stap 2: Ontwikkel vaardigheden



- Volg een workshop om mantelzorgende studenten te kunnen signaleren, begeleiden en ondersteunen: Marlies de Kok / **06-83 78 73 71** / m.de.kok@InMovement.nu / Stichting InMovement
- Volg de (gratis) interactieve e-learning 'Studeren met zorgtaken' met 3 blokken over:
 1. (h)erkenning van student met zorgtaken
 2. ondersteuning binnen de onderwijsinstelling
 3. (extern) doorverwijzen [E-learning MBO, HBO en Universiteit - MantelzorgNL](#)

Stap 3: Zoek contact



- Deskundige bij Studenten Welzijn: [Studie - Hulp bij studie - Hulp bij studie per doelgroep - Mantelzorger | HINT \(hr.nl\)](#)
- Raadpleeg een ervaren collega
- Periodieke intervisie met coördinator/regiecoach/instellingsdocenten (min 1x/ semester)
- Met vragen of om te sparren over een situatie: bel naar de Mantelfoon via **010-261 41 66** of mail naar info@mantelfoon.nl

Stap 4: Verwijs door



Binnen de hogeschool:

- Overleg met de student aan de hand van de infographic: [hr-infographic-afdeling-studentenwelzijn-online-versie](#)

Buiten de hogeschool:

- De Mantelfoon: stedelijke mantelzorgsteunpunt in Rotterdam, 24 uur per dag, 365 dagen per jaar bereikbaar voor alle mantelzorgende studenten via **0800 - 777 3333** (gratis); <https://mantelfoon.nl/jong-zorgen> Voor een luisterend oor, antwoorden op vragen en een kundige inschatting of er meer nodig is.
- Mantelzorg.nl en de Mantelzorglijn: landelijke informatie- steun- en adviespunten. Via de website www.mantelzorg.nl of bij de Mantelzorglijn: **030 -760 60 55** of mantelzorglijn@mantelzorg.nl.

- Zorgzaam 010: koppelt een vrijwilliger aan de student om af en toe zorgtaken over te nemen. [Ondersteun als vrijwilliger een mantelzorger - Zorgzaam010](#)
- Ervaringsdeskundigen: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/doelgroepen/voor-jonge-mantelzorgers/>
- Digitaal platform (informeel, gezellig en informatief o.l.v. een trainer; 1x/2 weken). De student kan zich aanmelden via m.de.kok@inmovement.nu of studentendecanen@eur.nl
- Huisarts: toegankelijke en laagdrempelige hulp bij psychologische problemen.

- Praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ): behandelt lichte psychische klachten. Via de huisarts te bereiken (valt onder basisverzekering).
- GZ-psycholoog: behandelt middelmatige tot ernstige klachten. Alleen na doorverwijzing van de huisarts.
- Wijkteam en/of Wmo-loket: In elke wijk in Rotterdam; team met verschillende hulpverleners. die oplossingen dicht bij huis zoeken. Zie ook [Hulp van de gemeente | Hulp en zorg regelen | Ministerie van VWS](#).
- Voor jongeren met ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek: [KOPP OP | YOUZ](#) <https://www.koppupport.nl/>

Buiten Rotterdam:

- [Zorgzoeker | Stichting JMZ Pro](#)

Tips bij het signaleren

Wanneer je één of meerdere van deze signalen opmerkt, bedenk dan dat er sprake kan zijn van een mantelzorgende student:

- Perfectionistisch;
- Georganiseerd;
- Zorgzaam;
- Minder gemotiveerd;
- Afgeleid;
- Vaak te laat en verzuim;
- Schoolopdrachten te laat, of niet maken;
- Voortijdig afbreken van de opleiding of meermaals van opleiding wisselen;
- Slechte cijfers;
- Psychische klachten, zoals schuldgevoelens, laag zelfbeeld, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, gevoel van angst, lusteloosheid, slaapproblemen en piekeren;
- Verwaarlozing van het uiterlijk;
- Opmerkelijk weinig of veel motivatie in het vinden van een baan;
- Financiële problemen;
- Veel werken vanwege financiële problemen;
- Thuiswonend;
- Lichamelijke problemen, zoals hoofdpijn, hartkloppingen, vermoeidheid en duizeligheid;
- Weinig vertellen over de thuissituatie;
- Moeilijk kunnen samenwerken;
- Mondeling beter presteren dan schriftelijk;
- De inzet en houding van de student komt niet overeen met de geleverde prestaties;
- Regelmatig een verzoek indienen voor het uitstellen van deadlines.



Zie ook YouTube-filmpje: [\(4\) Studerende mantelzorgers bij de HAN?](#)

Tips bij het gesprek

- Vaak beschouwen studenten met zorgtaken hun situatie als normaal, soms is er sprake van schaamte of angst voor een stigma. Maak het thema daarom op een laagdrempelige manier bespreekbaar.
- Stel vragen over hoe het met de student zelf gaat; Bijvoorbeeld:
 - *Is er iemand in jouw omgeving die een langdurige of ernstige aandoening heeft, om wie jij je soms zorgen maakt of die je soms moet helpen?*
 - *Zijn er dingen die de voortgang van je studie kunnen belemmeren?*
 - *Hoe is jouw gezins-/thuissituatie?*
 - *Kun je thuis goed studeren?*
 - *Help je thuis weleens? En wat doe je dan zoal?*
 - *Heb je nog tijd voor andere dingen, zoals huiswerk en vrienden?*
 - *Wat zou je graag willen doen, wat nu niet kan?*
- Erken zijn/haar situatie;
- Blijf in gesprek; Geef positieve aandacht. Toon oprechte belangstelling en waardering;
- Neem hem/haar serieus;
- Vraag hoe hij/zij geholpen wil worden;
- Stimuleer om de dagelijkse routine zoveel mogelijk door te laten gaan.



Tips voor mantelzorgende studenten

- Online training voor mantelzorgende studenten in Rotterdam om opleiding en zorgtaken beter te combineren: [Online training mantelzorgende studenten in Rotterdam - Avant sanare](#)
- [Jezelf in goede gezondheid houden - Mantelfoon](#)

Tips bij ondersteuning bieden

- Zorg voor voldoende tijd voor deze gesprekken. Uit verscheidene studies blijkt het belang van praten, en grip en erkenning (gezien worden) voor de situatie van de mantelzorgende student. ;
- Houd vinger aan de pols tijdens de stage(s). Stages en schoolwerk combineren is voor iedereen lastig. De combinatie met verantwoordelijkheden thuis wordt echt zwaar. Overbelasting of vastlopen liggen op de loer;
- Adviseer de student over het maken van afspraken met school en met de stageplek. Doel: lasten verlichten. Door bijvoorbeeld aanpassingen in aanwezigheidsplicht, uitstellen van deadlines, aangepast rooster of structurele gesprekken met:
 - **decaan** (om evt. ook beroep te kunnen doen op het [Profileringsfonds](#) t.b.v. financiën) [Studie - Hulp bij studie - Mijn studie - Studie-ondersteuners - Decaan | HINT \(hr.nl\)](#)
 - **zorgcoördinator/regiecoach** [integraal veiligho.nl](#)
- Breng de student in contact met andere mantelzorgende studenten (peercoaching) via **Studentenwelzijn (SWA)**: studentenwelzijn@hr.nl [Wat doet de afdeling Studentenwelzijn? | Hogeschool Rotterdam - YouTube](#)
- Koppel de student, indien mogelijk, aan een coach/buddy. Deze buddy kan ook een student zijn uit een hoger jaar.



Meer informatie?

<https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/lectoren/zorginnovatie/lectoren/Erica-Witkamp/lectorat-zorg-om-naasten/>

Contact

Dr. Erica Witkamp, lector Zorg om Naasten Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam
f.e.witkamp@hr.nl

Saadet Paker - Altun, docent-onderzoeker Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam
s.paker-altun@hr.nl

Auteur: Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam; Versie: juli 2023.

Hogeschool Rotterdam
Kenniscentrum Zorginnovatie
Rochussentraat 198
3015 EK Rotterdam
KenniscentrumZorginnovatie@hr.nl



Kenniscentrum
Zorginnovatie

