

MANTELZORG VRIENDELIJK STUDEREN

Iedereen kent wel een (jonge) mantelzorger of misschien heb je zelf wel deze rol. Het leernetwerk Informele Zorg heeft samen met een team met ervaring en expertise tien punten samengesteld om mantelzorg vriendelijk te kunnen studeren.

Voor meer informatie, ideeën of opmerkingen kan je mailen naar: leernetwerkinformelezorg@hu.nl



Creëer samen een veilige omgeving. Delen kan erg kwetsbaar voelen. Zorg voor een open houding en ga er zorgvuldig mee om.



Bespreek mogelijkheden voor flexibiliteit en hoe de mantelzorgervaringen als kracht in de opleiding benut kunnen worden.

Erover praten met medestudenten, docenten en de decaan of wees een luisterend oor.



(H)erken de jonge mantelzorger. Zorg dat je weet wat het inhoudt, zodat je ze echt kunt zien.

Zie de mantelzorg rol, maar zie ook dat er meer is. Wij zijn als eerste onszelf.



Een decaan kan meedenken over ondersteuning om goed te kunnen (blijven) studeren. Ga het gesprek aan, ook preventief.

Kijk voor ondersteuning, advies en (lotgenoten)contact naar een Steunpunt Mantelzorg in de buurt.



Er is veel diversiteit onder jonge mantelzorgers, met verschillende behoefte(n). Probeer dit samen helder te krijgen.

Ieder jaar is de eerste week van juni de 'Week van de Jonge Mantelzorger'. Maak hier gebruik van om bewustwording te creëren.



Plan voldoende rust en ruimte in voor jezelf en help de jonge mantelzorger hierin grenzen te bewaken.

Zorgen voor een ander, je zorgen maken over of zorg missen door de zorgsituatie
Je bent een jonge mantelzorger als je opgroeit in een zorgsituatie met een familielid of naaste met een beperking, ziekte of andere hulpbehoevende omstandigheden.