

Routekaart voor (regie)docent bij begeleiding mantelzorgende student

Een mantelzorgende student

is een student die is opgegroeid bij en/of hulp biedt aan een ziek, hulpbehoevend of gehandicapt gezinslid of iemand in de directe sociale omgeving. Mantelzorgen omvat alle soorten hulp zoals het doen van het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, vervoer, geldzaken regelen, maar ook het zorgen maken over en rekening houden met (zorg dragen, zorg maken, zorg missen).

Stap 1: Vergroot kennis



- **MantelzorgNL**: informatie over begeleiden en ondersteunen: [Studeren-en-Mantelzorg-voor-studentbegeleiders_mbo.pdf](#) (ook voor hbo!)
- **Kennisplein informele zorg**: voor iedereen binnen onderwijs en beroepspraktijk van zorg en welzijn: [Jonge mantelzorgers - informele zorg \(kennisinformelezorg.nl\)](#) en [Oog hebben voor mantelzorgers met een migratieachtergrond - Informele zorg \(kennisinformelezorg.nl\)](#)
- **Hogeschool Arnhem Nijmegen**: Behoeftes van mantelzorgende studenten: [Studerende mantelzorgers \(han.nl\)](#)

Stap 2: Ontwikkel vaardigheden



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

Stap 3: Zoek contact



- HR Studenten Welzijn: [Studie - Hulp bij studie - Hulp bij studie per doelgroep - Mantelzorger | HINT \(hr.nl\)](#)
- Raadpleeg een ervaren collega of de coördinator studentzaken
- Periodieke intervisie
- 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:

- Naar de coördinator studentzaken
- Studenten Welzijn: overleg met de student aan de hand van de infographic: [hr-infographic-afdeling-studentenwelzijn--online-versie-slc.pdf](#)

Buiten de hogeschool:

- De Mantelfoon: hét 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>
- MantelzorgNL en de Mantelzorglijn: landelijke informatie- steun- en adviespunten. Via www.mantelzorg.nl of bij de Mantelzorglijn: **030-760 60 55** of mantelzorglijn@mantelzorg.nl.

Contact met ervaringsdeskundigen:

- Studenten Welzijn: contact met andere mantelzorgende studenten (peercoaching) studentenwelzijn@hr.nl
- **Avant Sanare**: (Online) community voor het delen van ervaringen en vinden van steun: [\(Online\) community studerende mantelzorgers in Rotterdam - Avant sanare](#)
- **MantelzorgNL**: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/doelgroep-voor-jonge-mantelzorgers/>
- **Trimbos KOPPSupport**: voor jongeren met ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek: [KOPP OP | YOUZ https://www.koppsupport.nl/](#)

In eigen omgeving van student:

- Huisarts: laagdrempelige hulp bij psychologische problemen.
- Praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ): bij lichte psychische klachten. Via de huisarts te bereiken.
- GZ-psycholoog: bij 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](#).
- Zorgzaam 010: koppelt een vrijwilliger aan de student om af en toe zorgtaken over te nemen. [Ondersteun als vrijwilliger een mantelzorger - Zorgzaam010](#)

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, begrip 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. Denk aan aanpassingen in aanwezigheidsplicht, uitstellen van deadlines, aangepast rooster of structurele gesprekken met:
 - regiecoach
 - coördinator studentzaken
 - 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 \(hr.nl\)](#)
- 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 Pakar - Altun, docent-onderzoeker Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam
s.pakar-altun@hr.nl

Auteur: Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam; Versie: maart 2024.

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



Kenniscentrum
Zorginnovatie

