

## Ontwikkeling van een routekaart

# Ondersteuning mantelzorgende studenten

Een op de vijf studenten zorgt voor iemand met een aandoening. Gaandeweg de studie wordt het moeilijker om deze met mantelzorgtaken te combineren. Veel studenten praten hier niet over met hun begeleidend docent en maken weinig gebruik van ondersteuningsmogelijkheden. Binnen het lectoraat Zorg om Naasten van Hogeschool Rotterdam werd een routekaart ontwikkeld voor docenten om mantelzorgende studenten eerder te identificeren en beter te ondersteunen. We testten deze bij regiecoaches van de verpleegkundeopleiding. Zij beoordeelden de routekaart positief en zagen een workshop als waardevolle aanvulling op de routekaart.

TEKST: ERICA WITKAMP, ELLEN BAKKER, SAADET PAKER-ALTUN

## Inleiding

In Nederland verlenen ongeveer vijftien miljoen mensen van 16 jaar en ouder mantelzorg aan iemand in hun omgeving. Zij bieden (meer dan gebruikelijke) hulp aan een ziek, hulpbehoevend of gehandicapt gezinslid of andere persoon in de directe sociale omgeving. Specifiek voor jonge mantelzorgers geldt dat zij in hun jeugd ook veel rekening (moeten) houden met de anderen in het gezin en zelf minder zorg en aandacht ontvangen. Door demografische ontwikkelingen en tekorten in de professionele zorg zal de komende jaren een groter beroep worden gedaan op mantelzorgers (Raad Volksgezondheid & Samenleving, 2022).

De ongeveer 500.000 jongeren (een op de vier jongeren van 16 tot 24 jaar) met mantelzorgtaken wonen vaker thuis en kiezen vaker dan studenten zonder mantelzorgtaken voor een studie gerelateerd aan zorgberoepen (Van Tienen et al., 2018). Hoeveel jongeren studeren combineren met mantelzorgtaken is niet precies te zeggen: Van Alff en anderen (2023) hebben het over 12 procent van alle hbo- en universiteitsstudenten en Van der

Werf en anderen (2019) spreken over 19 procent van alle studenten. Toch is dit mogelijk nog een onderschatting. Van Namen en anderen (2023) vonden dat 16 procent van de studenten van Hogeschool Rotterdam alleen al leeft met een naaste met verslavingsproblematiek. Een van de verklaringen voor de verschillende cijfers is dat slechts 9 procent van de jonge mantelzorgers zichzelf als mantelzorger beschouwt (De Roos & de Boer, 2022)

Op 12 maart 2024 keurde een grote meerderheid van de Tweede Kamer een motie goed om studeren en mantelzorgen te vergemakkelijken. Voor de meeste jongeren vormt mantelzorg geen directe hindernis, maar 33 procent voelt zich matig belast en 3 procent ernstig belast (SCP, 2022). Dit leidt tot ontwikkelingsproblemen, zoals loyaliteitsconflicten en studievertraging, met lagere studiecijfers en meer psychische problemen vergeleken met studenten zonder mantelzorgtaken (De Roos & de Boer, 2022; Van der Werf et al., 2020; Van Tienen et al., 2018; De Ruijter, 2018).

Ondanks het potentieel van passende ondersteuning voor studenten met mantelzorgverantwoordelijkheden, sluit de

geboden ondersteuning op scholen niet altijd aan bij hun behoeften (Van den Eijnde & De Boer, 2020). Studenten vragen zelden zelf om hulp, waarbij slechts een op de vijf de opleiding op de hoogte stelt van hun situatie (De Roos & de Boer, 2022). Vaak melden studenten zich pas bij negatieve studieadviezen, gezondheidsverslechtering of overbelasting (De Jong, 2018; Stolk, 2017). Zowel studenten als docenten zijn vaak niet bekend met beschikbare ondersteuningsmogelijkheden (ScienceGuide, 2023), en docenten hebben over het algemeen weinig kennis van de ervaringen en behoeften van jonge mantelzorgers (Hogeschool Rotterdam, 2024).

In een samenleving met een multiculturele studentenpopulatie en veel vrouwen in gezondheidszorgopleidingen zijn ongetwijfeld veel studenten met mantelzorgtaken. Wij onderzochten mogelijkheden voor docenten om studenten sneller op weg te kunnen helpen naar benodigde en beschikbare steun.

## Aanleiding, doel en opzet van het onderzoek

Bij de opleiding Verpleegkunde van Hogeschool Rotterdam inventariseerden we tussen september 2021 en maart 2022 het huidige aanbod in signalering en ondersteuning van mantelzorgende studenten. Daartoe werden 22 (regie) docenten, onderzoekers, decanen, zorgcoördinatoren, studentenwelzijnadviseurs, mantelzorgende studenten en mantelzorgexperts van binnen en buiten Hogeschool Rotterdam geïnterviewd. Hieruit bleek een gebrek aan systematische aandacht: deze studenten komen toevallig 'bovendrijven' als ze vastlopen in hun opleiding. Ook bleek het ondersteuningsaanbod versnipperd en moeilijk te vinden. Docenten benoemden behoefte aan meer kennis en informatie

over signaleren, ondersteunen en doorverwijzen.

Op basis van deze inventarisatie, literatuuronderzoek en met de signaleringskaart van InMovement als voorbeeld ontwikkelden we een routekaart voor docenten, met vier stappen: (1) Vergroot eigen kennis; (2) Ontwikkel eigen vaardigheden; (3) Zoek contact met deskundigen en (4) Verwijs door. Bij elke stap wordt verwezen naar achtergrondinformatie of hulpverlenende instanties, binnen en buiten de hogeschool. Op de achterkant staan tips voor signaleren, bespreekbaar maken en ondersteunen. De routekaart is te downloaden via [www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/Signaleren-en-ondersteunen-mantelzorgende-studenten](http://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/samenhang-in-zorg/Signaleren-en-ondersteunen-mantelzorgende-studenten).

De routekaart werd getest gedurende het collegejaar 2022-2023 bij regiecoaches (voorheen studieloopbaancoaches) van jaar een tot en met vier van de opleiding Verpleegkunde.

Twaalf regiecoaches meldden zich aan voor deelname en werden aselekt verdeeld over drie groepen: een controlegroep (C), een interventiegroep (R-routekaart) en een interventiegroep (RW-routekaart + online workshop). In deze workshop 'Signaleren mantelzorgende studenten', aangeboden door InMovement werd een korte film over jonge mantelzorgers getoond, deelden deelnemers hun ervaringen en kregen ze informatie over de Mantelfoon, mantelzorgsteunpunt in Rotterdam. Voor deze pilot werd de bestaande workshop ingekort.

Na een semester werd een focusgroep gehouden met alle deelnemende regiecoaches om hun ervaringen met het begeleiden van mantelzorgende studenten te bespreken: eerst de ervaringen en werkwijzen van de controlegroep, als indicatie voor de gebruikelijke werkwijze, daarna ervaringen met de routekaart en de workshop. Ook vroegen we ieders feedback op de routekaart. Vervolgens legden we de routekaart voor aan twee mantelzorgende studenten en stelden de routekaart daarna voorlopig vast.

Tabel 1. Activiteiten en ervaringen van regiecoaches met mantelzorgende studenten

Item	Activiteiten docent
<b>Signaleren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actief vragen naar de thuissituatie (bij individuele kennismaking, tijdens de een-op-een geplande gesprekken).</li> <li>• Belangstelling tonen en vragen naar behoefte aan ondersteuning.</li> <li>• Aangeven aanspreekpunt te zijn bij problemen.</li> <li>• Vertrouwensband opbouwen.</li> </ul>
<b>Herkennen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als student het ter sprake brengt (bij toename studiedruk en/of vertrouwensband)</li> <li>• Bij problemen met studievoortgang (stresserende privéfactoren vormen risico).</li> <li>• In een-op-eengesprekken vragen naar de thuissituatie, zeker bij stage.</li> </ul>
<b>Begeleiden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als studie in de knel komt studenten adviseren naar de decaan te gaan.</li> <li>• Bij lichamelijke of psychische problematiek studenten verwijzen naar de huisarts/POH-GGZ.</li> </ul>
<b>Vastleggen</b>	Gesprekken met studenten vastleggen in het studentendossier.
<b>Knelpunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weten dat er veel geregeld kan worden, maar niet echt een beeld hebben van het aanbod.</li> <li>• Bij het doorverwijzen naar de decaan raakt student uit beeld (geen terugkoppeling van de decaan en/of de student).</li> <li>• Regiecoaches vinden dat de regie om erover te praten bij de student ligt. Ze willen niet de rol van zorgverlener aannemen, maar de grens tussen wel en niet handelen is niet scherp te trekken. Anderzijds ervaren ze onzekerheid over adequate begeleiding als de student er niets over wil delen.</li> </ul>
<b>Behoeften/wensen docent</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beter willen signaleren.</li> <li>• Instrumenten om bespreekbaar maken vergemakkelijken (vooral als studenten er niet over (willen) praten of zelf hun rol als mantelzorger niet herkennen).</li> <li>• Meer kunnen betekenen in ondersteuning en begeleiding mantelzorgende studenten.</li> <li>• Meer wegwijs worden in ondersteuning binnen de hogeschool.</li> </ul>

## Resultaten

### Contolegroep

Regiecoaches vertelden in kennismakingsgesprekken en vooral in een-op-eengesprekken te vragen naar de thuissituatie van de student en, als daar aanleiding voor was, generieke steun te geven (zoals belangstelling tonen, aanspreekpunt zijn bij problemen), zonder focus op mantelzorg. Ze ervoeren dat studenten in de loop van het jaar vaak zelf vertelden over hun mantelzorgtaken, bijvoorbeeld bij toename van de studiedruk en/of een verbeterde vertrouwensband met de regiecoach. Regiecoaches legden een samenvatting van de gesprekken vast in het studenten(volg)dossier.

De regiecoaches wisten dat er veel regelingen bestaan voor deze studenten, maar hadden geen duidelijk beeld van het aanbod. Ze hadden behoefte aan instrumenten om beter te signaleren en aan inzicht in het ondersteuningsaanbod: *'Ik ben bang dat ik, ondanks het actief ernaar vragen, studenten mis.'* (regiecoach jaar 3-4). Zie ook tabel 1.

### Interventiegroep

#### De routekaart

Deelnemers uit de interventiegroep vonden de routekaart handig, duidelijk, gebruiksvriendelijk en overzichtelijk. Ze vonden het signaleren van mantel-

Tabel 2. Ervaringen en activiteiten met de routekaart

Item	Activiteiten docent
<b>Signaleren</b>	• Makkelijker signaleren.
	• Bewust werken aan vertrouwensband met de student om situatie te kunnen/willen bespreken.
	• Laagdrempelig contact houden, ook al raakt de student uit beeld; blijven mailen/bellen/uitnodigen voor gesprek.
	• Alerter op mantelzorgende studenten (wellicht ook door deelname aan de pilot).
<b>Herkennen</b>	• Vaker rechtstreeks vragen, omdat nu opviel dat deze studenten vaak niet beseffen dat ze mantelzorger zijn.
	• Onderwerp mantelzorgen vaker bespreken in de klas (mantelzorgende studenten kwamen daarna makkelijker naar de regiecoaches).
<b>Begeleiden</b>	• Daadwerkelijk aanspreekpunt zijn voor deze studenten.
	• Met meer vertrouwen doorverwijzen (nu voorzieningen inzichtelijk zijn).
<b>Verslagleggen</b>	• Niet anders of meer dan voorheen.
	• Niet anders of meer dan voorheen.
<b>Bruikbaarheid routekaart</b>	• Gebruiksvriendelijk, overzichtelijk en duidelijk; balans in kennis en praktische tips over signaleren en gespreksvoering.
	• De verwijzingen (hyperlinks naar voorzieningen) en achtergrondinformatie zijn prettig.
	• Handig formaat, alles op twee A4'tjes.
	• Handig om alle informatie bij elkaar te hebben en makkelijk scannend zoeken als het nodig is.
<b>Knelpunten</b>	• Hyperlinks moeten regelmatig gecheckt worden.
	• Regiecoaches vinden dat de regie om erover te praten bij de student ligt. Als studenten het niet willen bespreken is het nog steeds moeilijk om (potentiële) problemen te signaleren en te bespreken.
	• Als de student niet meer verschijnt en niet reageert op contactverzoeken weten docenten niet wat ze kunnen doen.
	• Ervaren dilemma's met betrekking tot privacy en eigen regie (wanneer mag je je ermee bemoeien?).
<b>Behoeften/wensen docent</b>	• Ervaren onduidelijkheden in de rol van de regiecoach (hoever gaat bemoeienis?).
	• Bij afname studieresultaten voelen regiecoaches zich wel genoodzaakt/gerechtigd (door) te vragen naar de thuissituatie.
	• Aandacht (op routekaart) voor wat te doen als een student uit beeld raakt.
	• Een studentenversie van de routekaart, om aan een mantelzorgende student te kunnen geven (bij uit beeld raken).

zorgende studenten iets makkelijker (alserter op signalen en actiever navragen), maar lastig als studenten het niet met de docent wilden bespreken. Verder benoemen regiecoaches dat de routekaart voor meer bewustwording zorgde, hadden ze meer vertrouwen bij het doorverwijzen van studenten en waren ze vaker aanspreekpunt voor hen (zie tabel 2).

*'In relatief weinig tijd heb ik veel kunnen opzoeken. Het heeft me bewustgemaakt waar studerende mantelzorgers tegenaan lopen, dat verloor ik weleens uit het oog. Het letten op signalen en dan de reminder dat dit met een mantelzorgsituatie te maken zou kunnen hebben, heeft me weer op scherp gezet. Vanuit mijn rol als docent kan ik balen wanneer een student afspra-*

*ken maakt op een schooldag, met de kennis van nu kijk ik er met compassie naar en stel ik me naast de student op in plaats van ertegenover.'* (regiecoach jaar 3-4)  
Volgens de regiecoaches vonden mantelzorgende studenten hun begeleiding en laagdrempelig contact over het algemeen prettig en kwam het de vertrouwensband ten goede wanneer ze blijk gaven oog te hebben voor de situatie van deze studenten. Ze ervoeren niet meer administratieve last van rapportage in het studentendossier.

### De routekaart en workshop

Participanten meldden dat de workshop een waardevolle aanvulling kan zijn op de routekaart, zeker als de inhoud wordt verrijkt met instrumenten en casuïstiek (zie tabel 3).

*'Mooie toegevoegde waarde van workshop, mooie warme overdracht van routekaart. Verhoogt het vertrouwen om mantelzorgende studenten door te verwijzen naar aanleiding van de workshop, zo spreekt de-routekaart meer tot de verbeelding.'* (regiecoach jaar 3-4)

### Bevindingen studenten

De (ervaringsdeskundige) studenten reageerden positief op de routekaart. Volgens hen was er behoefte aan een dergelijk instrument voor docenten. Zij hadden (soms) passende steun gemist: *'Het is al niet makkelijk om voor iemand te zorgen, maar het voelt dan heel rot om je niet gesteund te voelen vanuit het -onderwijs.'* (voormalig mantelzorgende student)

Een van de studenten concludeerde: *'Deze routekaart is luid en duidelijk.'*

### Discussie en conclusie

Studenten met mantelzorgtaken komen veelal toevallig bovendien als ze vastlopen in hun opleiding. Onderzoek (Joseph et al., 2020; Leu & Becker, 2017) laat zien dat het Nederlandse zorg- en onderwijsbeleid onvoldoende is ingericht op het signaleren van jonge mantelzorgers, dat onderwijsprofessionals zich onvoldoende bewust zijn van de impact van de combinatie van mantelzorg en studie en niet op de hoogte zijn van de ondersteuningsmogelijkheden (Van Loon & Caspers, 2021; Hennevelt, 2018). Het beschikbare ondersteuningsaanbod

Tabel 3. Ervaringen met de workshop (naast routekaart)

Item	Ervaringen
<b>Bevindingen workshop</b>	• Naast de routekaart kan een workshop waardevol zijn.
	• De workshop was duidelijk te volgen en zorgde voor meer bewustzijn.
	• Door de aanwezigheid van een medewerker van de Mantelfoon bleef de boodschap goed hangen.
<b>Begeleiden</b>	• Gaf nieuwe inzichten, bijvoorbeeld dat ook 'het zorgen maken om' de draaglast van mantelzorgende studenten doet toemen.
	• Meer vertrouwen om door te verwijzen: de routekaart spreekt door de workshop meer tot de verbeelding.
<b>Behoeften/wensen docent</b>	• Meer erkenning van het belang om (als regiecoach) mantelzorgende studenten in beeld te hebben en te begeleiden/ ondersteunen.
	• Inhoud workshop aanpassen: doelgerichte verdieping, aansluiting op voorzieningen binnen de hogeschool (bijvoorbeeld decaan laten vertellen over rol en werkwijze).
	• Ervaringsdeskundigen in de workshop.
	• Instrument voor signaleren tijdens het gesprek (achterhalen of student (overbelaste) mantelzorger is).
	• Eigen casuïstiek kunnen bespreken, ervaringen uitwisselen en van elkaar leren.

voor mantelzorgende studenten is versnipperd en moeilijk te vinden voor regiecoaches en studenten. Studenten met mantelzorgtaken zijn ontevreden over de huidige ondersteuning in het onderwijs (Hennevelt, 2018; Stolk, 2017). Zij voelen zich niet begrepen door studieloopbaanbegeleiders en zijn niet op de hoogte van ondersteuningsmogelijkheden binnen en buiten de onderwijsinstelling. Regiecoaches ervaren soms dilemma's in hun handelen; tussen bijvoorbeeld eigen regie van de student en proactief ingrijpen en tussen continuïteit van ondersteuning en privacy van student. Van der Werf en anderen (2023) benoemen dat een duidelijke rolbeschrijving van onderwijsprofessionals over hun taak in het begeleiden van mantelzorgende studenten ontbreekt. Wellicht dat de recent uitgebrachte modelovereenkomst van ECIO (Modelovereenkomst studerende mantelzorgers - ECIO: <https://ecio.nl/tools/modelovereenkomst-studerende-mantelzorgers>) voor studerende mantelzorgers, analoog aan de modelovereenkomst voor studerende topsporters, bijdraagt aan goede ondersteuning.

Concluderend lijkt de routekaart voor ondersteuning van mantelzorgende studenten een bruikbaar hulpmiddel. Docenten werden zich meer bewust van de problematiek en voelden zich gesteund bij het signaleren en het bespreekbaar maken van mantelzorgen naast studeren. De routekaart bood handvatten voor doorverwijzen en leidde niet tot meer registratielast. Studenten voelden zich erkend. Een aanvullende workshop kan bijdragen aan meer begrip over hoe het mantelzorgen ingrijpt in het leven van jonge studenten en biedt docenten mogelijkheden om met elkaar in gesprek te gaan over manieren om studenten hierin te ondersteunen.

### Aanbevelingen

Zeker omdat studenten met zorgtaken zich vaak niet herkennen in de term mantelzorger is het belangrijk dat begeleidend docenten expliciet met hun studenten bespreken of zij 'zich zorgen maken om' en/of 'zorgen voor' iemand in hun omgeving. Neem het onderwerp mantelzorgen op in een reeks van 'studeren met uitdagingen', waarvoor speciale voorzieningen getroffen kunnen worden. Met de

nieuwe landelijke modelovereenkomst voor studerende mantelzorgers kunnen individuele afspraken worden vastgelegd over de studie- en ondersteuningsbehoeften.

Stel een routekaart op die past bij de lokale (binnen- en buitenschoolse) voorzieningen en die aansluit bij bestaande ondersteuningsstructuren, zoals een afdeling Studentenwelzijn. Ontwikkel ook een studentenversie om met mantelzorgende studenten te delen. Beide routekaarten moet minimaal jaarlijks worden gecheckt en geactualiseerd. Bespreek 'mantelzorg' in het team. Neem de routekaart inhoudelijk door, bespreek ervaringen met mantelzorgende studenten, en reflecteer daarbij ook op de onderliggende waarden die tot dilemma's kunnen leiden. Bespreek de rol van stagecoördinatoren, omdat het combineren van mantelzorgtaken met stage én school extra moeilijk is.

Neem de routekaart op in het inwerkprogramma voor nieuwe collega's en in programma's voor bij- en nascholing. Bespreek of en hoe in de klas het onderwerp mantelzorgen kan worden besproken. Bijvoorbeeld door een link te leggen tussen persoonlijke ervaringen met mantelzorg en hun rol als toekomstig professional. Betrek de student bij de rapportage in het studentenvolgsysteem. Maak afspraken over het regelen van continuïteit in de begeleiding.

### Referenties

Zie online.

### Over de auteurs

**Erica Witkamp** is Lector Zorg om Naasten bij het Kenniscentrum Zorginnovatie en werkzaam bij Hbo-V Instituut voor Gezondheidszorg, Hogeschool Rotterdam. [f.e.witkamp@hr.nl](mailto:f.e.witkamp@hr.nl)

**Ellen Bakker** is docent-onderzoeker Hbo-V en Kenniscentrum Zorginnovatie bij Hogeschool Rotterdam.

**Saadet Paker-Altun** is niet-praktiserend apotheker, en docent-onderzoeker Hbo-V en Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam.