

Jonge mantelzorgers onder buurtjeugd

Eindverslag van een praktijkexperiment
gericht op ondersteuning
van overbelaste jonge mantelzorgers
in de Wildemanbuurt en omgeving
in Amsterdam Nieuw-West



Stichting Toekomst voor Buurtjeugd

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Hoofdstuk 1. Voorstudie	4
Hoofdstuk 2. Praktijkexperiment	7
Hoofdstuk 3. Programmaontwikkeling	12
Hoofdstuk 4. Procesevaluatie	18
Hoofdstuk 5. Effectevaluatie	30
Hoofdstuk 6. Afronding en overdracht	35
Bijlagen	
1. Lijst van betrokkenen	37
2. Resultaten effectevaluatie	38
3. Geraadpleegde literatuur en documentatie	62

Inleiding

Deze rapportage gaat over het ontwikkelen en uitproberen van een begeleidingsmethodiek voor jonge mantelzorgers in een kwetsbare buurt. Aanleiding voor dit praktijkexperiment is dat relatief veel jongeren in deze buurten belast zijn met mantelzorgtaken, waar weinig aandacht voor is en waarvoor ook geen geschikte programma's en methodieken voorhanden zijn. Om in deze lacune te voorzien is een meerjarig praktijkexperiment opgezet waarin de methodiekontwikkeling, uitvoering en evaluatie van werkwijze en effecten samengaan. Graag maken wij u deelgenoot van deze tamelijk avontuurlijke onderneming en de resultaten die dat heeft opgeleverd.

Inhoud

Allereerst laten we in een voorstudie zien dat er sprake is van een behoorlijke oververtegenwoordiging van mantelzorgtaken in kwetsbare wijken (Hoofdstuk 1). Dan ontvouwen we het plan voor het praktijkexperiment (Hoofdstuk 2). De eerste opgave betrof de ontwikkeling van een begeleidingsvorm die past bij de doelgroep. Uitgangspunt hiervoor is het pedagogisch activerende trainingsprogramma Young Leaders, dat is bedoeld om ontbrekende ervaringen, inzichten en vaardigheden in het groeiproces van jongeren hen alsnog aan te reiken. Naast dit gedragswetenschappelijk stevig onderbouwde, veelvuldig in de praktijk beproefde en in effectstudies positief beoordeelde programma, is nadere literatuurstudie en een gespreksronde met vertegenwoordigers van relevante voorzieningen uitgevoerd. Al met al heeft dit geleid tot een aangepast trainingsprogramma onder de naam We Care. Dit is in het kort beschreven (Hoofdstuk 3) en nader uitgewerkt in een trainingshandleiding die separaat beschikbaar is.

De tweede opgave betrof het uitproberen van het ontworpen trainingsprogramma in de praktijk. Na een periode van werving zijn twee We Care trainingen uitgevoerd met resp. een relatief jonge doelgroep van rond de 14 jaar en een oudere doelgroep van ca. 17 jaar. Deze praktijkervaringen worden beschreven in de vorm van een procesevaluatie (Hoofdstuk 4).

Daarna volgen de uitkomsten van een effectevaluatie waarbij de beleving van deelnemers en hun vorderingen in persoonlijke en sociale ontwikkeling in kaart zijn gebracht (Hoofdstuk 5).

Het rapport wordt afgerond met een voorstel voor overdracht en implementatie. Nagedacht is over hoe de ontwikkelde expertise en de toolkit van instrumenten die daarvoor nodig is, op een zinvolle manier beschikbaar gesteld kan worden aan geïnteresseerde professionals, vrijwilligers en voorzieningen die zich met mantelzorg door jongeren bezighouden.

Bedankt

Onze dank gaat uit naar meerdere partijen die bij dit innovatieproject waren betrokken. We bedanken in de eerste plaats de jongeren en de begeleiders die hebben

meegedaan aan de trainingen. Verder zijn we erkentelijk voor de inhoudelijke adviezen en praktische bijdragen van vele instanties. Zij zijn vermeld in bijlage 1. Het praktijkexperiment is mogelijk gemaakt door financiële steun van Kansfonds, Stichting Kinderpostzegels Nederland, Regentschap van het Gereformeerd of Burgerweeshuis, Stichting Zonnige Jeugd en Stadsdeel Nieuw-West. Last but not least bedanken we de medewerkers van Noorda en Co en uitvoeringspartners voor hun niet aflatende inzet voor zowel de totstandkoming van het gehele praktijkexperiment als de afzonderlijke producties van de trainershandleiding en de effectstudie: Annelieke van Dijk, Jaap Noorda, Hamza Bouras, Bo Moor en Nynke Coenraads van Noorda en Co; Hannah Kooke van trainingsbureau Hannah & Co, en Saloua El Mazouni en Nesrin Mattiou van El Mazouni Sport Coaching & Sportbegeleiding .

Amsterdam, september 2021

Namens de Stichting Toekomst voor Buurtjeugd,

Redbad Veenbaas (voorzitter)

Alie van der Wal (secretaris)

Jeroen Westra (penningmeester)

Hoofdstuk 1. Voorstudie

Sinds enige tijd is er vanuit de overheid meer aandacht voor het verschijnsel van jonge mantelzorgers die bijdragen aan de verzorging van een zieke ouder of een gezinslid.¹ De Kinderombudsman vroeg onlangs in een rapportage nog aandacht voor de kwetsbare situatie waarin deze jeugd verkeert.² Geen van de ontplooide initiatieven slaagt er vooralsnog in de doelgroep te bereiken of hun situatie blijvend te verbeteren.³ Steeds duidelijker is dat mantelzorg niet alleen ongewenste gevolgen kan hebben voor het opgroeien van de jongeren die daarmee belast zijn, zoals minder tijd voor hun schoolverplichtingen en hun sociale ontwikkeling, maar ook dat dit fenomeen veel meer voorkomt dan gedacht en misschien ook meer in bepaalde bevolkingscategorieën.

Deze laatste veronderstelling komt overeen met ervaringen die bij Stichting Toekomst voor Buurtjeugd - voor innovatieve praktijkexperimenten gericht op maatschappelijke jeugdvaartstukken - en haar samenwerkingspartners zijn opgedaan bij de uitvoering verschillende projecten voor jongeren in kwetsbare wijken, waaronder in de Wildemanbuurt. Deelname van deze 'buurtjeugd' aan initiatieven die hen willen stimuleren in hun ontwikkeling loopt meer dan eens spaak vanwege hun vaak verborgen zorgverplichtingen thuis. Bij navraag blijkt hun afwezigheid of voortijdig uitvallen te maken te hebben met het bijstaan van een vader die voor een consult in het ziekenhuis moet zijn of het kleine zusje dat van school gehaald moet worden omdat de moeder hier vanwege ziekte niet toe in staat is.

In de Wildemanbuurt en omgeving, een kwetsbare wijk van ruim 8.000 bewoners in het Amsterdamse stadsdeel Nieuw-West, waar Stichting Toekomst voor Buurtjeugd al langere tijd actief is en daardoor inmiddels ook aardig wat jeugd en gezinnen heeft leren kennen, lijkt het aantal jonge mantelzorgers ook groter te zijn dan in het algemeen. Cijfers uit onafhankelijke bronnen bevestigen dit vermoeden.

Volgens De Boer e.a. zijn er in Nederland in 2011 ongeveer 450.000 thuiswonende kinderen en jongeren van 5 tot en met 23 jaar die samenleven met een langdurig lichamelijk of psychisch ziek gezinslid (zie Tabel 1).⁴ Dat is 12 procent van alle jeugdigen in deze leeftijdscategorie. Het zieke gezinslid betreft vooral een ouder, maar soms ook een broer of zus. In de leeftijdsgroep van 13 t/m 17 jaar is dat percentage hoger (15 procent) dan de jongere leeftijdsgroep 5 t/m 12 (11 procent) en de oudere leeftijdsgroep 18 t/m 23 jaar (10 procent).

¹ Bussemaker, J. (2007, oktober 9). *Voor elkaar. Beleidsbrief Mantelzorg en Vrijwilligerswerk 2008-2011*. Den Haag: Ministerie van VWS.

² Kalverboer, M. (2018). *Hoor je mij wel. Kinderen van ouders met een ziekte, verslaving of beperking*. De Kinderombudsman.

³ Hijnekamp, M., Doelman-van Geest, H., & Hoffmans, T. (2013). *Jonge Mantelzorgers. Ordening en effectiviteit van methodieken en interventies gericht op het bereiken en ondersteunen van jonge mantelzorgers*. Den Haag: Tympan Instituut.

⁴ Boer, A. de, Oudijk, D., & Tielen, L. (2012). Kinderen en Jongeren met een Langdurig Ziek Gezinslid in Nederland. *TSG, Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 167-170.

Tabel 1. Kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid met langdurige psychische en/of fysieke gezondheidsproblemen in Nederland in 2011. Bron: De Boer e.a., 2012 (bewerking AVO 2007 SCP/CBS)

Leeftijdsgroep	Aantal	%
5-12	182.000	11%
13-17	144.000	15%
18-23	122.000	10%
5-23	448.000	12%

Tevens blijkt dat in de leeftijdsgroep van 13-23 jaar een ziek gezinslid vaker voorkomt bij allochtone jongeren, jongeren die opgroeien in een eenoudergezin en jongeren waarvan een ouder laag is opgeleid.

Gezien de oververtegenwoordiging in de Wildemanbuurt en omgeving van allochtone bewoners van alle leeftijden, eenoudergezinnen en basisschoolleerlingen met laagopgeleide ouders (zie Tabel 2), kan worden geconcludeerd dat er in deze kwetsbare wijk ook sprake is van een oververtegenwoordiging van jongeren van 13-23 jaar in een gezin met een langdurig zieke ouder of ander gezinslid met zorgverplichtingen. Waarschijnlijk geldt dat ook voor kinderen van 5-12 jaar. Vergeleken met voorgaande jaren is ook een stijging van cijfers op de genoemde kenmerken waar te nemen.⁵

Tabel 2. Bevolking Wildemanbuurt en omgeving naar percentage niet-westerse allochtonen, eenoudergezinnen en basisschoolleerlingen met laagopgeleide ouders per 1 januari 2017. Bron: OIS Amsterdam

Gebied	Niet-westers allochtoon	Eenoudergezinnen	Basisschoolleerlingen met laagopgeleide ouders
Wildemanbuurt/ Blomwijckerbuurt	62.1%	11.10%	13.0%
Reimerswaalbuurt	72.5%	9.97%	16.0%
Amsterdam	35.1%	8.86%	11.9%

Op basis van deze cijfermatige indicaties wordt het aantal jongeren van 13-23 jaar in de Wildemanbuurt en omgeving met een langdurig ziek gezinslid dat om informele zorg vraagt, geschat op minimaal 144 personen (bij 12.5 procent zonder oververtegenwoordiging) en maximaal 172 personen (bij 15 procent met oververtegenwoordiging).⁶ Als regel geldt dat voor een derde van hen mantelzorg overbelasting met zich meebrengt. In dat geval gaat het om tussen de 48 en 57 jongeren in nood.

De algemene gedachte is ook dat bepaalde groepen zijn oververtegenwoordigd

⁵ Noorda, J. en A. van Dijk, *De pedagogische buurt. Evaluatief actieonderzoek naar de pedagogisch dragende samenleving in de Wildeman- en Reimerswaalbuurt e.o. inclusief een blauwdruk voor een vervolg*, Amsterdam, 2015.

⁶ Minimumberekening = 12.5% x 1.148.4 jongeren van 13-23 jaar; maximumschatting = 15% x 1.148 jongeren van 13-23 jaar. Voor tieners van 13-17 jaar gaat het om minimaal 61 en maximaal 73 personen. Voor jongeren van 18-23 jaar gaat het om minimaal 83 personen en maximaal 99 personen.

onder jongeren met zieke gezinsleden. Verondersteld wordt dat zij minder toekomen aan zelfontplooiing, ontspanning en activiteiten met leeftijdgenoten. Over de sociale participatie van jongeren met een zieke thuis laten internationale studies zien dat jonge mantelzorgers minder tijd hebben voor sociale-, sport- en vrijetijdsactiviteiten dan jongeren zonder een zorgtaak. Dat zou zeker gelden voor een derde van hen. Voor de Nederlandse situatie is door De Boer e.a. (2012) aangetoond dat de culturele participatie van jongeren met een langdurig ziek gezinslid achterblijft bij de gemiddelde jongere. Over andere sociale gevolgen is geen onderbouwd bewijs voorhanden, maar bestaan wel serieuze indicaties op basis van meerdere kwalitatieve studies.⁷ Naar voren komt dat jonge mantelzorgers een verhoogd risico hebben op verstoring van hun ontwikkeling op diverse ontwikkelingsgebieden. Dat kan externaliserend van aard zijn in de vorm van lastig gedrag, slechte of dalende schoolprestaties of uiteindelijk schooluitval.⁸ In veel meer gevallen draagt een overbelaste jonge mantelzorger zijn zorglast echter alleen zonder daarbij in negatieve zin op te vallen, en blijken internaliserende problemen te ontstaan.⁹ Jonge mantelzorgers lijken moeilijk grijpbaar voor professionals. Ze blijken niet spontaan over hun situatie te willen vertellen.¹⁰ Uit diverse onderzoeken komt echter naar voren dat zij wel degelijk behoefte hebben aan erkenning, waardering en aandacht voor hun situatie, waarbij de school een belangrijke steunbron kan zijn¹¹, maar dat professionals doorgaans weinig oog hebben voor de problemen van jonge mantelzorgers¹². De Veer en Francke (2008) concluderen in dit verband dat erkenning van de situatie van de jonge mantelzorger belangrijk is; het kind moet ontlast en gesteund worden, waarbij tevens tegemoet wordt gekomen aan de behoefte aan informatie en het ontmoeten van lotgenoten.

Tegen deze achtergrond is het plan ontstaan om voor de bijzondere categorie van jonge mantelzorgers onder buurtjeugd van 10-23 jaar in de Wildemanbuurt een specifieke interventie uit te werken die bijdraagt aan hun ondersteuning en tegelijk ook goed past in de infrastructuur van voorzieningen op het gebied van zorg, welzijn en onderwijs die volop op zoek is naar aansluiting op deze doelgroep met goede programma's. Wij menen hiervoor een interessant voorstel te hebben dat kan rekenen op een breed draagvlak onder samenwerkingspartners die in de buurt actief zijn.

⁷ Hijnekamp, Doelman-van Geest, & Hoffmans, 2013; Hill, 1999; Aldridge & Sharp, Pictures of Young Caring, Young Carers Research Group, 2007; Sieh, Visser-Meily, & Meijer, 2011; Tielen, Factsheet Jonge Mantelzorgers, 2003; Bredewold & Baars-Blom, 2009.

⁸ Bredewold & Baars-Blom, 2009; Tielen, Factsheet Jonge Mantelzorgers, 2003.

⁹ Sieh, Visser-Meily, & Meijer, 2011; Tielen, Factsheet Jonge Mantelzorgers, 2003.

¹⁰ De Veer & Francke, 2008.

¹¹ Gates & Lackey, 1998.

¹² Thomas, Stainton, Jackson, Cheung, Doubtfire, & Webb, 2003, p. 8.

Hoofdstuk 2. Praktijkexperiment

Op basis van de situatie zoals beschreven in hoofdstuk 1, is voorgesteld om een praktijkexperiment uit te voeren ter ondersteuning van overbelaste jonge mantelzorgers in de kwetsbare Wildemanbuurt en omgeving met inzet van buurtvrijwilligers, externe vrijwilligers van de reguliere mantelzorg en professionele partners op het gebied van zorg, welzijn en onderwijs.

Dit voorstel voor een praktijkexperiment samen met professionele en vrijwillige partners is gericht op ondersteuning van jonge mantelzorgers in de Wildemanbuurt. Als tegenwicht aan de risico's die de taken en verantwoordelijkheden van jonge mantelzorgers met zich meebrengen voor hun ontplooiingskansen, wil onderhavig project een extra stimulans in hun persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling bieden door middel van een talenttraining en coachingstraject. De basis daarvoor vormt een bestaande trainingsmethodiek voor persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling van jongeren toegespitst op de situatie van jonge mantelzorgers, in combinatie met respijtzorg, coaching en instrumentele ondersteuning.

Uit een inventarisatie van het huidige bestaande aanbod voor jonge mantelzorgers in Amsterdam Nieuw-West, blijkt dat het aanbod van training en coaching met name voor jonge mantelzorgers van 12 jaar en ouder nog beperkt is.¹³ Geïnspireerd op de ervaringen met het pedagogisch activeringsprogramma Young Leaders – gericht op de persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling van jongeren uit kwetsbare wijken – wordt voorgesteld te experimenteren met een aangepaste vorm van dit trainingsprogramma voor de bijzondere doelgroep van jonge mantelzorgers uit deze wijken. Daarbij wordt voortgeborduurd op inzichten uit een recente verkenning van de wensen en behoeften van jonge mantelzorgers in Amsterdam Nieuw-West.¹⁴

Het trainings- en coachingstraject bestaat uit:

- een trainingsprogramma in groepsverband gericht op identiteitsontwikkeling en toekomstoriëntatie, waarin deelnemers hun eigen kwaliteiten ontdekken en vaardigheden ontwikkelen. In de training werken zij toe naar een gezamenlijk plan ter waardering en steun voor jonge mantelzorgers
- een individueel coachingstraject met aandacht voor met name de behoeften van de jonge mantelzorger en praktische steun in het gezin (zoals administratie en regelwerk)
- respijtzorg voor de momenten waarop zij deelnemen aan het trainingsprogramma en aanverwante activiteiten

¹³ Sjak-Shie, B. & F. Ouhris, *Project Jonge Mantelzorgers 2016-2017. Amsterdam Nieuw-West*, z.j.

¹⁴ Sjak-Shie, B. & F. Ouhris, *Project Jonge Mantelzorgers 2016-2017. Amsterdam Nieuw-West*, z.j.

Groepstraining

Het trainingstraject bestaat uit een serie van 10 bijeenkomsten van 2 uur waarin verschillende thema's aan bod komen. In de training worden een tiental modules behandeld met veel persoonlijke aandacht voor de deelnemers en ruimte voor groepsgesprekken. Voorbeelden van modules zijn 'Mijn Kwaliteiten', 'Rolmodellen' en 'Mijn leerpad'.

De training heeft een dubbele functie. In de eerste plaats gaat het om aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers en het ontwikkelen van relevante vaardigheden, zoals communiceren en sociale vaardigheden (in het bijzonder hulp vragen, grenzen stellen en behoeftes verwoorden), maar ook organiseren en plannen. In de tweede plaats heeft de training in groepsverband de functie van lotgenotencontact en het uitbreiden van het sociaal netwerk. Zeker gezien de gevoelens van isolatie waar veel jonge mantelzorgers mee te maken krijgen en de behoefte die onder hen leeft om ervaringen uit te wisselen met jongeren in een soortgelijke situatie, is deze functie van grote waarde. Daarnaast is de insteek dat de training niet alleen leerzaam en nuttig is, maar dat deelnemers tijdens de bijeenkomsten ook veel plezier hebben zodat zij de trainingsbijeenkomsten als een moment van ontspanning kunnen ervaren. Door gezamenlijk een plan tot stand te brengen en uit te voeren voor elkaar en andere jonge mantelzorgers ontwikkelen zij nieuwe vaardigheden en leren zij te werken in een team. Dat zorgt voor extra onderlinge verbinding, en bovendien heeft de succeservaring van gezamenlijk iets tot stand brengen naar verwachting ook een positief effect op hun zelfvertrouwen.

Individuele coaching

Het individuele coachingstraject is erop gericht de deelnemende jongeren centraal te stellen en te ondersteunen bij de zaken waar zij behoefte aan hebben. Daarbij is zowel aandacht voor de persoonlijke behoeftes van de jonge mantelzorger als jeugdige in ontwikkeling, als ook voor de praktische zaken waar zij ondersteuning bij wensen in het gezin. Een belangrijk onderdeel daarvan is ondersteuning bieden bij 'regelwerk' en de jongere verder wegwijs maken in de maatschappij. Bij het coachingstraject wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van het aanbod van reguliere voorzieningen en lokale initiatieven die ook gebruik maken van de inzet van vrijwilligers.

Respijtzorg

Tot slot vormt respijtzorg of vervangende zorg een essentieel onderdeel van onderhavig project. Deelname aan het trainings- en coachingstraject mag geenszins een extra belasting voor de jonge mantelzorgers vormen. Het is belangrijk deze respijtzorg zorgvuldig vorm te geven en voor te bereiden. In samenwerking met relevante partners worden hierover afspraken gemaakt tijdens voorbereiding van het project. Daarbij is aandacht voor het vinden van een competente vervanger van de mantelzorger die goede aansluiting vindt bij het gezin.

Vrijwilligers

Zowel voor de respijtzorg als de coaching wordt gezocht naar een goede match tussen vrijwilliger/beroepskracht en gezin. Daarbij wordt gebruik gemaakt van het

netwerk van betrokken partners (binnen en buiten de wijk) als ook binnen het sociale netwerk van de betreffende gezinnen.

Het ondersteunen en kwalificeren van (potentiële) vrijwilligers krijgt ook een plaats in het project. Dit vindt plaats binnen de samenwerkingsafspraken met partners.

Belangrijke partijen waarmee wordt samengewerkt zijn in ieder geval Ouder en Kind Team (OKT), MEE, maatschappelijk werk (SEZO), de vrijwilligerscentrale, scholen, mentorprojecten en huiswerkbegeleiding, welzijnswerk, maar ook partijen op het gebied van gezondheid (huisartsen, GGD, GGZ) en gemeentelijke instanties zoals het gebiedsteam, sociale dienst/participatie/armoedebeleid en andere relevante lokale initiatieven. Voorbeelden van lokale initiatieven zijn het Moedernetwerk en het coachingsaanbod van Elance Academy voor meiden. Deze partijen worden zowel bij de voorbereiding als de uitvoering van het trainings- en coachingstraject actief betrokken. Op deze manier wordt ook gezorgd voor inbedding van het traject in het geheel van initiatieven dat al bestaat.

Train-de-trainer cursus

Om te zorgen voor een goede overdracht van de opgedane ervaringen in het praktijkexperiment is naast de samenwerking met relevante partijen vanaf een vroeg stadium, het ook van belang om de werkzame elementen uit het programma via praktische handvatten over te dragen aan de professionals van deze voorzieningen. Zij krijgen de mogelijkheid om deel te nemen aan een train-de-trainer cursus zodat het ontwikkelde trainingsprogramma bij succes kan worden voortgezet als onderdeel van hun reguliere werkzaamheden.

Duur en fasering

Het praktijkexperiment neemt in zijn totaal een periode van twee jaar in beslag en bestaat uit meerdere fasen. Fase 1 is inmiddels afgerond.

Fase van voorbereiding

In deze fase wordt het traject voor training, coaching en ondersteuning in samenwerking met relevante partijen voorbereid qua praktische uitwerking. Het gaat daarbij o.a. om: 1) het afstemmen van het Young Leaders programma op de doelgroep van jonge mantelzorgers uit kwetsbare buurten, 2) inrichten van een stevig ondersteuningsaanbod inclusief respijtzorg, met aandacht voor de eerder genoemde elementen.

2. Fase van werving, intake en selectie

In deze fase wordt via reguliere zorginstanties en andere relevante en professionele en vrijwillige organisaties contact gelegd met jonge mantelzorgers die behoefte hebben aan ondersteuning. Na deze werving worden intakegesprekken gevoerd met potentiële kandidaten voor het trainings- en coachingstraject waarin hun persoonlijke situatie, de gezinscontext en de behoefte aan ondersteuning in kaart wordt gebracht. Indien mogelijk worden er ook gesprekken gevoerd met ouders en andere relevante betrokkenen waarmee de jongere en het gezin contacten heeft. Op basis van deze informatie wordt in overleg met de jongere besloten of het trainings- en coachingstraject passend is en in voldoende mate in de behoefte voorziet.

3. Fase van uitvoering

In deze fase wordt het traject voor training, coaching en ondersteuning uitgevoerd in de vorm van een praktijkexperiment. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met de genoemde partners.

4. Fase van overdracht en verduurzaming

In deze fase worden de resultaten van het praktijkexperiment voor overdracht beschikbaar gesteld aan voorzieningen en instanties die betrokken zijn bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers. Verduurzaming van de werkzame elementen van het traject wordt gerealiseerd door middel van inbedding in het reguliere aanbod van relevante voorzieningen. Belangrijk onderdeel daarvan vormt een train-de-trainer traject voor professionals van lokale voorzieningen die werken met jonge mantelzorgers (waaronder jongerenwerkers en maatschappelijk werkers). Hiervoor wordt een praktisch draaiboek opgesteld.

Uitvoering

Het project is een coproductie van stichting Toekomst voor Buurtjeugd en samenwerkingspartners die actief zijn voor jonge mantelzorgers in de Wildemanbuurt en omgeving in Amsterdam Nieuw-West.

Stichting Toekomst voor Buurtjeugd initieert en faciliteert praktische en vernieuwende initiatieven voor jeugd in kwetsbare buurten. Sinds de oprichting in 2014 is de stichting betrokken geweest bij verschillende initiatieven voor jeugd, hun ouders en andere bewoners van de Wildemanbuurt en omgeving. Via deze initiatieven heeft de stichting een uitgebreid netwerk opgebouwd onder professionele voorzieningen, vrijwilligersorganisaties, buurtinitiatieven en actieve bewoners. Daarnaast heeft de stichting in deze jaren veel inzicht verkregen in de zorgen die leven over het opgroeien van de jeugd in de buurt. Het voorgestelde project is dan ook voortgekomen uit de behoefte onder bewoners, vrijwilligers en professionals die in de buurt actief zijn.

Een belangrijke samenwerkingspartners is het OKT Amsterdam Nieuw-West die vanuit hun reguliere werkzaamheden ook een bijdrage zullen leveren aan de voorbereiding, uitvoering en verduurzaming van het project. Deze teams zijn opgericht als aanspreekpunt voor ouders, kinderen, jongeren en ook professionals die met jeugd werken, waarbij zij terecht kunnen met vragen en zorgen over opvoeden en opgroeien. Het OKT zal in het project zoveel mogelijk betrokken zijn bij de contacten met jongeren en de gezinnen waar zij onderdeel van zijn.

Andere samenwerkingspartners die bijdragen aan het project zijn: Stichting Moedernetwerk, MEE Amstel en Zaan, SEZO (maatschappelijk werk), Elance Academy, Vrijwilligers Centrale Amsterdam (VCA), scholen, mentorprojecten en huiswerkbegeleiding, welzijnswerk, maar ook partijen op het gebied van gezondheid (huisartsen, GGD, GGZ) en andere relevante lokale initiatieven. Ook stadsdeel Nieuw-West en de gemeente Amsterdam zijn betrokken bij het praktijkexperiment in verband met hun beleidsverantwoordelijkheid op dit terrein.

Markant¹⁵, die veel expertise heeft op het gebied van deze thematiek, is betrokken bij het ondersteunen van vrijwilligers en het verspreiden van de resultaten onder reguliere instanties die actief zijn voor jonge mantelzorgers.

¹⁵ In Amsterdam en omgeving wordt de ondersteuning van mantelzorgers uitgevoerd door Markant. Markant traint vrijwilligers met kennis van zaken en vaardigheden op het gebied van problematiek van deze doelgroep, het herkennen van jonge mantelzorgers, regelen van erkenning en organiseren van ondersteuning.

Hoofdstuk 3. Programmaontwikkeling

Inleiding

In de voorbereidingsfase is in samenwerking met relevante partijen de ontwikkeling van het gehele programma voor jonge mantelzorgers praktisch uitgewerkt.

Het gaat daarbij om de volgende hoofdzaken:

- 1) afstemmen van het Young Leaders trainingsprogramma op de doelgroep van jonge mantelzorgers in de Wildemanbuurt
- 2) inrichten van een ondersteuningsaanbod van coaching en nazorg.
- 3) uitwerken van fase van werving, intake en selectie

We beschrijven achtereenvolgens de verschillende stappen in dit werkproces van voorbereiding: de gespreksronde en de expertmeeting

§ 1. Gespreksronde

Om tot een goed ontwerp van het ondersteuningsaanbod te komen en een stevige basis te leggen voor de uitvoering in samenwerking met partners, is een gespreksronde georganiseerd met relevante partijen in de buurt en op stedelijk niveau. In totaal zijn er 11 gesprekken gevoerd met organisaties die een rol hebben in de ondersteuning van jongeren met zorgtaken en met een aantal jonge mantelzorgers zelf. Deze gesprekken zijn gericht op de volgende drie aandachtspunten:

- Het ontwerp van het ondersteuningsaanbod: inhoud trainingsprogramma, opzet coaching en respijtzorg, randvoorwaarden
- Samenwerking: draagvlak voor het initiatief, mogelijkheden om een bijdrage te leveren en de vorm die dat kan aannemen
- Werving: is er contact met jonge mantelzorgers voor wie een dergelijk ondersteuningsaanbod geschikt kan zijn

Afhankelijk van de gesprekspartner kan het accent op een of meerdere van deze aandachtspunten worden gelegd.

De volgende partijen hebben in deze fase een bijdrage geleverd:

- (Voormalig) jonge mantelzorgers
- OKT Amsterdam Nieuw-West
- Markant
- Stichting Ara Cora
- Eigenwijks
- Elance Academy
- Stichting Moedernetwerk
- SEZO
- Streetcornerwork
- Studiezalen

- Vrijwilligers Centrale Amsterdam
- Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie

Via een rondgang langs deze partijen zijn op systematische wijze inzichten opgehaald over de doelgroep, bestaande activiteiten en voorzieningen en de knelpunten die zich daarin voordoen en praktische suggesties voor het ondersteuningsaanbod. Parallel daaraan zijn mogelijkheden voor samenwerking besproken. De vragenlijst die is opgesteld als leidraad voor de gesprekken is opgenomen in een toolkit.

Na de gespreksronde zijn alle inzichten die hierin zijn opgedaan gebundeld. Op basis hiervan is het ondersteuningsaanbod ingericht. Daarbij is aandacht voor de volgende elementen:

- Aanpassing van het trainingsprogramma Young Leaders zodat het geschikt is voor de doelgroep van jonge mantelzorgers
- Opzet en inrichting coachingstraject: een leidraad met ruimte voor verschillende accenten
- Opzet en inrichting respijtzorg: hoe kan dit praktisch in zijn werk gaan en welke partij is geschikt voor de coördinatie hiervan?
- Afspraken voor samenwerking met partners: overzicht van partijen die een rol gaan vervullen bij 1) werving, 2) begeleiding trainingsprogramma (inclusief train-de-trainer cursus), 3) coaching, en 4) begeleiding vrijwilligers respijtzorg/coaching.

§ 1.1. Voorstel voor het trainingsprogramma

Voorgesteld wordt een trainingsprogramma onder de neutrale naam 'We Care' dat bestaat uit een overzichtelijke reeks van zeven wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur voor een deelnemersgroep van minimaal 7 en maximaal 10 deelnemers. In de training wordt toegewerkt naar een plan voor een zelf bedachte activiteit gericht op ondersteuning en waardering van jonge mantelzorgers. Deze activiteit wordt met een aangereikt mini-budget uitgevoerd door de deelnemers in de een vervolgfase op de training.

De trainingscyclus bestaat uit de volgende modules:¹⁶

1) *Module 1: We Care!*

- Kennismaking en verwachtingen / leerdoelen
- Taboe/schaamte. "Over de streep"
- Met welke taboes krijgen zij te maken? Zowel jongeren met zorgtaken als jongeren die deze verantwoordelijkheid niet dragen.
- Activiteit voor mantelzorgwaardering en/of ondersteuning
- De ideale ondersteuning
- Presentaties van leerervaringen en conclusies door deelnemers

¹⁶ In de trainershandleiding We Care is het trainingsprogramma in extenso beschreven.

2) *Module 2: Mijn kwaliteiten deel 1*

- Gastspreker
- Happy Code spel
- Assertiviteitsdriehoek gekoppeld aan de kwaliteiten
- Spanning – ontspanning
- “Camera-opdracht”: maak een of meerdere foto’s die verband houden met jouw mantelzorgsituatie

3) *Module 3: Weerbaarheid¹⁷*

- Foto’s bespreken
- Hulp vragen
- Emoties herkennen bij jezelf en bij anderen
- Weerbaarheid / groepsdruk (grenzen stellen)
- Omgaan met verwachtingen van anderen
- Oefening: de jonge mantelzorgers krijgen drie kaartjes waarop zij gebeurtenissen of vragen waar zij mee rond lopen opschrijven. Geanonimiseerd bespreken we de kaartjes aan de hand van een aantal vragen. Bijv. hoe zou jij je voelen in deze situatie? Bij wie kan je terecht met een zwaar gevoel? Etc.

4) *Module 4: Rolmodellen en leiderschap*

- Gastspreker
- Wie is mijn rolmodel? (persoonlijk en bekend)
- Leiderschap: gekoppeld aan kwaliteiten en initiatief die de jonge mantelzorgers als zorggever als hebben ontwikkeld t.o.v. leeftijdsgenoten
- Sociale kaart: speeddaten met hulpverleners, vrijetijdsaanbod, of andere betrokkenen die bij intake of in module 1 zijn genoemd als onderdeel van de ideale ondersteuning. Ter voorbereiding op module 5 kunnen bij de speeddate ook mensen uit verschillende beroepsgroepen worden uitgenodigd.

5) *Module 5: Mijn leerpad/toekomstversie*

- Gastspreker(s)
- Doelen stellen: landkaart en “doelen”-boom
- CV, solliciteren, personal branding
- Ervaring uit het verleden leren inzetten om doel te bereiken
- Dromen en out-of-the-box denken, niet uitgaan van beperkingen maar van wat er WEL mogelijk is.

¹⁷ De valkuil is bij dit thema in combinatie de doelgroep dat vragen al snel richting (mentale) zorgproblematiek kunnen gaan. Keuze van de werkvormen is dan extra belangrijk om te kaderen en om de afwisseling tussen emotioneel zwaar en een bepaalde mate van ‘luchtigheid’ in balans te houden. Inzet van een aantal leuke energizers kan daarbij helpen. Ideeën die goed bij het thema van weerbaarheid passen zijn: een soort mission impossible gericht op ‘hulp vragen’, “Tot 10 tellen” en Turkse markt, omdat deze oefeningen vaak veel hilariteit opleveren.

6) *Module 6: Mijn kwaliteiten deel 2*

- Kernkwadranten (incl. valkuilen)
- Polariteiten adhv Debat en dialoog: communiceren met anderen en samenkomen van verschillende kwaliteiten en meningen
- Voorbereiden eindpresentatie – inclusief oefenen

7) *Module 7: Organiseren*

- Hoe hou je alle ballen in de lucht? Time management & planning
- Oefening: “Prioriteren kun je leren”
- Mindfulness: ontspanning in je dagelijks leven (tijd voor jezelf)
- Na afloop van module 7: eindpresentatie en certificaatuitreiking

Algemene adviezen

- 1) Regel ook een gezellige afsluiting met uitstapje of etentje.
- 2) Bij iedere bijeenkomst graag energizers toepassen voor het sportieve element, de ontspanning en het plezier. Suggesties:
 - Robocop
 - De menselijke knoop
 - Complimentenronde
 - 1-10 tellen als groep
 - Energizers op het gebied van vaardigheden mbt huishouden (tillen, koken, wassen etc.)
- 3) Houdt rekening met een intakegesprek en eindgesprek met elke deelnemer aan begin en einde van het traject. Op die manier wordt zicht gecreëerd op achtergronden, wensen, ervaringen en vorderingen van deelnemers. Ook wordt aandacht besteed aan leerbehoefte, motivatie, zorgtaken thuissituatie bestaande hulp, verdere ondersteuningsbehoefte en vast contactpersoon
Er is een format voor intakegesprekken opgesteld waarin de persoonlijke situatie, de gezinscontext, de behoefte aan ondersteuning en de leerwensen van deelnemers in kaart wordt gebracht. Ook wordt gevraagd naar voorkeuren voor data en dagdelen van deelname, en suggesties voor wie ze graag willen ontmoeten als externe gast in de training (rolmodellen).
Op basis van deze informatie wordt in overleg met de jongere besloten of het trainings- en coachingstraject passend is en in voldoende mate in de behoefte voorziet. De intakegesprekken en ook de latere eindgesprekken vinden plaats in overleg met een betrokken professional of vrijwilliger.

§ 1.2. Voorstel voor coaching en nazorg

Bij coaching komt het er kort en bondig op neer dat er individuele begeleiding kan worden geboden aan deelnemers die dat tijdens hun deelname aan de training en ook gedurende een nazorgfase kenbaar maken. Hiervoor is capaciteit beschikbaar. Behalve individuele coaching bij persoonlijke vragen, gaat het ook om praktische tips, tonen van waardering en waar nodig inschakeling van en contact met bestaande zorg. Belangrijk is een vertrouwensrelatie tussen begeleider en deelnemer.

§ 1.3. Voorstel voor werving, intake en selectie

Voor de werving wordt via reguliere zorginstanties en andere relevante en professionele en vrijwillige organisaties contact gelegd met jonge mantelzorgers die behoefte hebben aan ondersteuning. Na deze werving worden intakegesprekken gevoerd met potentiële kandidaten voor het trainings- en coachingstraject waarin hun persoonlijke situatie, de gezinscontext en de behoefte aan ondersteuning in kaart wordt gebracht. Indien mogelijk worden er ook gesprekken gevoerd met ouders en andere relevante betrokkenen waarmee de jongere en het gezin contacten heeft. Op basis van deze informatie wordt in overleg met de jongere besloten of het trainings- en coachingstraject passend is en in voldoende mate in de behoefte voorziet.

§ 2. Expertmeeting

Het ontwerp van het volledige programma is vervolgens voorgelegd aan een aantal relevante partijen die zijn uitgenodigd voor een expertmeeting. Op deze bijeenkomst hebben professionals van verschillende organisaties die expertise hebben op het gebied van de doelgroep en mantelzorg in het bijzonder, het ontwerp met elkaar besproken en suggesties ingebracht. Op basis van het commentaar uit de expertmeeting is een definitief ontwerp vastgesteld. Belangrijke aandachtspunten daarbij waren onder andere:

- Lotgenootschap versus peer-to-peer: juist de combinatie van jongeren met en zonder mantelzorgtaken kan een interessante dynamiek teweegbrengen. Tegelijkertijd is het mogelijk een extra uitdaging om aan de inhoud van het vraagstuk mantelzorg toe te komen.
- Bewustwording op het thema is belangrijk. Jongeren kunnen elkaar ondersteunen, dit geldt ook voor jongeren die geen mantelzorgtaken hebben, zij kunnen een andere blik hebben. Juist de combinatie is interessant.
- De trainer moet veiligheid en vertrouwen bieden.
- De intake is heel belangrijk. Vanuit de intake kun je weten hoe de training aansluit op de jongeren.
- Als een jongere wil stoppen met het programma is het belangrijk om het gesprek aan te gaan en samen na te denken over een oplossing om het af te maken. Coaching blijven aanbieden en kijken wat de ondersteuningsbehoefte van de jongere is. Dat er wordt toegewerkt naar een plan voor waardering/ondersteuning van jonge mantelzorgers maakt het heel concreet. Dat de ideeën van jongeren daarin leidend zijn is een sterk aspect, maar roept nog wel vragen op hoe dit eruit zou kunnen zien.
- Het is goed om bij de uitreiking en eindpresentatie de lokale overheid te betrekken en ook andere organisaties

Suggesties en adviezen die in de expertmeeting naar voren zijn gebracht zijn opgenomen in de verschillende onderdelen van het programma voor de uitvoeringsfase van het praktijkexperiment

Hoofdstuk 4. Procesevaluatie

Inleiding

In dit hoofdstuk geven we een beeld van de uitvoering van het praktijkgedeelte van het project met jonge mantelzorgers in de Wildemanbuurt in Osdorp / Amsterdam Nieuw-West. Achtereenvolgens wordt ingegaan op het aanvankelijke opzet van de werving, het feitelijke verloop van de werving, de gang van zaken bij de trainingen, coaching en nazorg, de activiteitenfase en de wijze lessen die uit het geheel zijn te trekken.

§ 1. Werving

Volgens de afspraken die zijn gemaakt in de voorbereidingsfase is het aanbod van de training tezamen met coaching en nazorg via de samenwerkingspartners onder de aandacht gebracht bij de achterban van reguliere zorginstanties, scholen, bewonersgroepen en andere relevante professionele en vrijwillige lokale initiatieven. Zij hebben geïnventariseerd welke jonge mantelzorgers behoefte hebben aan ondersteuning en geïnteresseerd zijn om deel te nemen.

De verwachting is dat de vroege betrokkenheid van ervaringsdeskundigen en lokale initiatieven en de bestaande contacten onder bewonersgroepen de werving van deelnemers vergemakkelijkt. De zorgvuldige voorbereiding van de intakeprocedure lijkt hierin ook een belangrijke succesfactor te kunnen zijn. Ook voor de deelnemers zelf kan dit gesprek waardevol zijn omdat zij meer zicht krijgen op de inhoud van het ondersteuningsaanbod, hun eigen behoeften en wensen, en op basis daarvan een weloverwogen keuze gemaakt kan worden of deelname inderdaad voor hen geschikt is.

In werkelijkheid bleek de werving van jonge mantelzorgers een moeizaam gebeuren. De eerste wervingscampagne onder de achterban van voorzieningen die in de Wildemanbuurt en omgeving actief zijn is georganiseerd met behulp van flyers, posters, berichtgeving op sociale media en direct aanspreken van contacten. Dat heeft geen aanmeldingen van jongeren opgeleverd. Wel zijn namen genoemd van enkele jongeren waarvan bij betrokken voorzieningen bekend is dat zij belast zijn met mantelzorgtaken in hun familie, maar dat heeft niet geleid tot directe respons. De opkomst van corona gooide roet in het eten van een tweede soortgelijke wervingscampagne die enkele maanden later startte.

In de fase van de corona epidemie dat de strikte veiligheidsmaatregelen werden versoepeld voor met name de inzet van voorzieningen naar risicogroepen, is van de gelegenheid gebruik gemaakt een derde poging te ondernemen. Een coachings- en sportorganisatie met veel deelnemers onder jongeren in de Wildemanbuurt en ook verder in stadsdeel Nieuw-West (El Mazouni Coaching&Sportbegeleiding) gaf te kennen de werving wel te kunnen regelen. Een bijzondere conditie was wel dat de training gecombineerd moest worden met een sportactiviteit. De redenatie daarbij was dat de thematiek van mantelzorg in de Wildemanbuurt zozeer als een beladen

privékwestie wordt beleefd dat het bijna onmogelijk is op die noemer jongeren aan te trekken. Beter is te werven met een aantrekkelijk sportaanbod, waarvan de training een onderdeel is, gericht op een doelgroep waarvan insiders weten dat daar jonge mantelzorgers bij zijn. Vervolgens is ook afgesproken deze organisatie te betrekken bij zowel de uitvoering van de training in een assistent rol als bij de coaching van deelnemers buiten de training om en bij de nazorg na afloop van de training gedurende een beperkte periode.

Uiteindelijk hebben deze afspraken geleid tot voldoende aanmeldingen voor in elk geval twee deelnemersgroepen verder uitzicht op een derde deelnemersgroep. Bij de eerste twee groepen ging het om resp. 9 meiden/jonge vrouwen en 12 jonge meiden. Met hen is het trainings- en coachingsprogramma succesvol uitgevoerd.

De derde groep betrof jongens in de leeftijdsrange van 18 tot 27 met flinke baggage aan maatschappelijke problematiek. Van inzet op deze laatste groep is in tweede instantie afgezien omdat de pedagogisch activerende benadering van de jonge mantelzorgerstraining niet past in het repressieve karakter van het lokale veiligheidsbeleid. Medewerking van daaruit werd wel noodzakelijk geacht voor het welslagen van een training voor deze doelgroep.

§ 2. Training

Het trainingsprogramma We Care is volledig uitgevoerd met twee deelnemersgroepen: een groep meiden/jonge vrouwen in najaar 2020 en een groep jonge meiden in voorjaar 2021. Beide trainingen zijn uitgevoerd door een gekwalificeerde trainer met ondersteuning van enkele medewerkers van El Mazouni Coaching & Sportbegeleiding. Voor de procesevaluatie is gesproken is twee keer gesproken met de trainer (halverwege de eerste training en na afronding van de tweede trainer. Daarnaast is na afloop van bijna elke trainingsbijeenkomst kort geëvalueerd wat goed ging en wat beter kan. De vijfde bijeenkomst van de eerste trainingsgroep is geobserveerd door één van medewerkers van het team van betrokken ontwikkelaars/onderzoekers. Verder was er bij elke bijeenkomst een andere medewerker van dit team stand-by voor eventuele vragen en facilitaire ondersteuning.

1. Evaluatieverslag halverwege de eerste training

De trainer begint het eerste evaluatiegesprek met te vertellen dat de deelnemers van de eerste deelnemersgroep haar vertrouwen en dat dat uitermate belangrijk is voor het goede verloop van de training. Het is een bijzondere groep van 9 meiden en jonge vrouwen die bijna allemaal in meerdere of mindere mate betrokken zijn bij mantelzorgtaken. Ze kennen elkaar al langer en er is onderling sprake van een redelijke openheid over dit thema.

De begeleiders zijn sterk betrokken bij de deelnemers. Dat is bij deze training sterker dan bij de normale Young Leaders training. Daar is de communicatie oppervlakkiger en worden minder diepe gevoelens opgerakeld. Deze groep laat zich meer van de kwetsbare kant zien.

Voor de start van de training is er een kennismakingsbijeenkomst met de trainer, de begeleiders en onderzoekers die bij deze gelegenheid ook intakegesprekken met de deelnemers deden. Het is fijn om op deze manier samen een start te maken.

Prettig is dat op deze manier achtergronden en verwachtingen van deelnemers zijn gepeild. In een 1 op 1 situatie leer je de deelnemers beter kennen dan in groepsverband bij de start. Dan zijn ze nog streetwiser met een Amsterdamse grote mond.

Geheel volgens programma begint de eerste trainingssessie met het losmaken van het onderwerp jonge mantelzorg. Daarbij is de input van de begeleider en tegelijk ook assistent-trainer belangrijk want deze kent hun achtergronden goed. Bij de oefening 'Over de streep' reageerde de deelnemers in eerste instantie nogal rationeel. Maar door inzet van de begeleider werden ook diepere lagen aangeraakt en kwamen deelnemers met meer persoonlijke en pijnlijke ontboezemingen als "Ik kan me niet uiten, want ik ben een oester". Dat lukte bij alle deelnemers op twee na, die nog niet toe waren aan dit niveau. Daar moet je dan voorzichtig mee omgaan.

De tweede trainingssessie ging over kwaliteiten aan de hand van een kwaliteitspel. Dat spel is uitgevoerd in twee subgroepen en is heel leuk om te doen. Eén meisje vooral was goed in staat om haar kwaliteiten te benoemen. Ze was wel uitermate verrast over de opmerkingen van groepsleden over haar kwaliteiten. Dat was ze niet gewend. Zij heeft een moeilijke thuissituatie en sluit zich behoorlijk af voor het vertellen van privéinformatie. Dat is ingewikkeld voor haar en vraagt voortdurend om extra aandacht van de coachende begeleiders.

In de derde bijeenkomst die gaat over weerbaarheid heeft één van de begeleiders verteld over haar eigen achtergrond als jonge mantelzorger. Dat was een heel open gesprek waarbij zij zichzelf als rolmodel inzet voor de training. Belangrijk daarbij is dan een taakverdeling tussen de hoofdtrainer en assistent-trainer met haar levensverhaal. Want als je een eigen levensverhaal vertelt raak je emoties bij jezelf en kun je minder als neutrale groepsbegeleider opereren. Je kunt als trainer wel persoonlijk ervaringen inbrengen, maar dat moet wel te combineren zijn met het doel van de training. Die kwetsbare opstelling van de trainer geeft een ingang naar de groep, maar dat moet je vooraf goed bedacht in de training integreren.

Voor deze module is ook een foto opdracht uitgevoerd, waarbij deelnemers is gevraagd een foto mee te nemen die hun ervaring met mantelzorgtaken illustreert. Deze foto's maakten veel los in de groep. Voor dit onderdeel was 20 minuten gepland, maar dat was veel te kort. Al met al kostte dat zeker een uur, met daarna nog veel nazorg momenten. Na zo'n intensief onderdeel is absoluut een pauze nodig voor het bieden van enige ontspanning

Bij de vierde module over leiderschap en rolmodellen was een gastspreker uitgenodigd, een jonge vrouw met haar gehandicapte broer die zij begeleidt. Na haar verhaal over wat mantelzorg voor broer in de praktijk voor haar inhoudt en weke consequenties dat heeft voor de inrichting van haar leven met zo nu en dan een aanvulling of bevestiging van haar broer, mochten de deelnemers een voor een

vragen stellen. Dat gebeurde honderduit. De avond werd later dan normaal afgesloten met cadeaus voor haar en hem.

Samenwerking tussen de trainer en begeleiders in de rol van assistent-trainer wordt altijd voorbereid in een voorbespreking. De assistenten begeleiden de deelnemers als zij in subgroepen uiteengaan voor het uitvoeren van een opdracht. Je zag duidelijk veel vertrouwen genoten. De begeleiders houden ook tussentijds contact met de deelnemers en halen hen soms op van thuis of brengen hen weer terug.

Belangrijk bij de training is dat de hoofdtrainer weet waar de deelnemers vandaan komen, wat hun comfortzone is en hoe je daar met kleine stapjes buiten kan treden. Niet elke begeleider is geschikt om met vragen of verzoekjes deelnemers iets over de grens van hun comfortzone te duwen. In deze training was dat juist heel goed geregeld. Het is daarom een goed idee om de trainershandleiding ook aan de assistent-trainers te geven. Zodat zij meer inzicht hebben in wat er moet gebeuren. Dat verbeterd hun functioneren tijdens de training. Een tweede tip is de taakverdeling tussen trainer en assistent-trainer voorafgaand aan de training goed te bespreken.

Ingeval van dit praktijkexperiment is de coaching van deelnemers voor een groot deel geregeld rond de voetbalactiviteiten. De basisfilosofie van sportbegeleiders en coaches is dat via de voetbalactiviteiten en de contactmomenten die daaruit voortkomen een natuurlijke basis biedt voor de begeleiding van de deelnemers in hun ontwikkeling en de problemen die zich daarbij voordoen.

Groepsgesprekken over kwetsbare zaken moeten niet te lang duren. Het is belangrijk om steeds pauzes met ontspanningsmomenten aan te bieden waardoor deelnemers weer uit hun introverte bubbel kunnen komen. Daarom is het zaak de training niet vol te stoppen met opdrachten, maar voldoende ruimte te bieden voor ontlading en ontspanning.

2. Observatieverslag vierde module van de eerste training

De vierde module staat in het teken van leiderschap en rolmodellen.

Bij de vorige bijeenkomst is de deelnemers gevraagd voor zichzelf te bedenken hoe de mantelzorgtaken verlopen. Daar wordt in deze training op teruggekomen met als opdracht voor iedereen om eerst goed naar elkaar te luisteren, en dan pas vragen e stellen. De tweede vraag aan de deelnemers is wie voor hen op het gebied van mantelzorg een rolmodel is. Verder vraagt de trainer de deelnemers de vorige bijeenkomst in et kort samen te vatten: wat is er gebeurd?

Verder komt in het programma een gastspreker. Een jonge vrouw met mantelzorgtaken. Zij neemt de gehandicapte broer voor wie zij dat doet ook mee.

Omdat de start van deze module een beetje rommelig verloopt, last de trainster een energizer in. De opdracht is om als groep om de beurt als groep tot tien te tellen zonder elkaar in de rede te vallen. Je moet dus heel goed op elkaar letten wie het volgende getal in de reeks 1 tot en met 10 noemt. Dat lukt wonderwel goed, om het wat moeilijker te maken wordt de reeks uitgebreid tot 20 met ook de opdracht dat de

deelnemers aan de twee kanten van de tafel om en om een getal zeggen zonder elkaar in de rede te vallen.

Dan komt de eerste vraag aan de orde: wat heeft elke deelnemer op het punt gebracht om jonge mantelzorger te worden en hoe gaat dat in de praktijk? Voordat hieraan gewerkt wordt, moeten veel deelnemers voor een sanitaire stop even weg. Tijdens dat moment herhaalt de trainster de opdrachten voor deze bijeenkomst: denk na over je eigen mantelzorgpraktijk en geef voorbeelden van rolmodellen die in jouw leven aan de orde zijn. Aan deze rolmodelopdracht wordt vervolgens voorrang gegeven tijdens een paar minuten voorbereiding hoor ik suggesties over tafel gaan als: "ik weet niemand", "ik ben voor iemand met donkergrijs haar", "geef mij maar Maradonna", "ik vind Mandela wel goed". Om de opdracht wat moeilijker te maken, voegt de trainster er ook een battle aan toe, waarbij twee groepjes van deelnemers elkaar moeten overtuigen dat hun rolmodel de beste is. In het eerste groepje geeft een meisje aan dat ze een moslima met een instagramvlog haar rolmodel is, die vrouw is haar vader kwijtgeraakt en deelt haar verdriet daarover vrijelijk in haar vlog. Het mooie aan haar is dat zij ook laat zien wat er niet goed gaat in haar leven maar dat er mogelijkheden zijn om dat weer te verbeteren. "Dat trekt mij aan, zij is een voorbeeld voor mij en vele anderen." De tegenstander in deze battle heeft Mohamed Ali als rolmodel. Dat is iemand die nooit opgeeft, zijn droom opvolgt. Er is veel over hem te vinden op YouTube. Behalve dat hij goed vecht in de ring, vecht hij ook in z'n sociale leven. De battle blijft onbeslist, alhoewel de moslima die ook de minder leuke kant van het leven laat zien in de groep op de meeste sympathie kan rekenen. Wat ook meespeelt in deze voorkeur is dat de moslima jong is, ze is 19 jaar, en dat Mohamed Ali man, oud en dood is. Dan volgt een interruptie. De gastspreker met broertje komt binnen. Het gaat om Senna, een vrouw van 27 jaar met haar gehandicapte broertje van 31 jaar. Zij steekt meteen van wal, neemt plaats aan het hoofd van de tafel, staande, en vertelt haar verhaal: "ik ben een officiële mantelzorger sinds mijn 18^e jaar van mijn broertje Tofik. Mijn ouders zijn op leeftijd en kunnen de verzorging niet meer aan. Ik regel voor hen sportactiviteiten en dat hij op tijd naar de dagbesteding gaat. Ik regel contact met vrienden van hem om leuke dingen te doen en ook de formulieren met allerlei instanties. Thuis betekent mantelzorg dat ik hem help bij scheren en persoonlijke verzorging. Wij wonen bij onze ouders thuis en ik zie hem elke dag." De gastspreker daagt de meisjes uit om vragen te stellen. Gevraagd wordt naar haar gezinssamenstelling. Ze zegt: "ik kom uit een groot gezin van acht kinderen. Alle kinderen zijn het huis uit op m'n broer en ik na. Als tiener van 12/13 jaar was ik totaal niet geboeid door mijn broer. Maar toen ik 18 werd en zag dat hij thuis alleen zat en daar vereenzaamde, ben ik me er wel mee gaan bemoeien. Hij sport vaak, hij doet aan kickboksen, vandaag ook. Hij heeft een leuke dag gehad en als hij voldaan is krijg ik ook waardering. Ik breng hem naar de dagbesteding en bij die voorziening raakte ik geïnteresseerd in begeleiding van personen zoals mijn broer. Ik heb communicatiewetenschappen gestudeerd en bij die voorziening zochten ze iemand die interviews wilde doen met de doelgroep. Daar werd ik voor gevraagd en dat heb ik gedaan. Daarna ben ik zes maanden als vrijwilliger daar aan de slag gegaan."

“Ik introduceer hem ook in mijn privéleven bij vrienden en kennissen. Ik neem hem zo nu en dan mee. Als ik daar tijd voor heb, want ik werk ook en ik studeer. Maar op deze manier is hij een goede vriend geworden. Ik kan goed samenleven met iemand met een verstandelijke beperking. Er is wel een taboe op, maar het zijn ook mensen. Dat denken maar weinig personen. Ik was bijvoorbeeld een keer bij een omroep om op te treden in een mediaprogramma over mantelzorg en merkte dat het personeel daar door mijn broer die mee was behoorlijk was geschokt. Ik ben nu 27 jaar, binnenkort 28.” Gevraagd wordt of zij nog wel een privéleven heeft. “natuurlijk”, zegt ze. “Ik kan ook nog steeds een beroep doen op mijn vele zussen die ook meehelpen als ik geen tijd heb. Verder ben ik bezig met een schakelwoning. Dat zijn twee aangrenzende woningen met een tussendeur waarbij iedereen zijn eigen privé heeft maar je toch gemakkelijk bij elkaar kan aankloppen. Wat de verhouding privé en zorg betreft denk ik ook weleens dat in ieders leven altijd wel iemand om je heen is, die zorg nodig heeft. Dus het is eigenlijk niet zo uitzonderlijk. Zij raadt iedereen aan een keer vrijwilligerswerk te doen met gehandicapten. Je kunt deze doelgroep overal bij betrekken. Ook bij voetballen en kickboksen lukt het. Nu is mijn broer iemand die ook nog wel veel kan, bijvoorbeeld zelfstandig met de taxi naar de dagbesteding en dat soort dingen. Ik vind het een hele leuke doelgroep om mee te werken. Soms is er wel wat spanning tussen de zorgtaken en je eigen leven. Het geeft ook weleens stress, dan wordt het tijd voor ontspanning. Dat doe ik door weekendjes weg of vakanties. En verder heb ik het geluk dat ik op mijn zussen een beroep kan doen. Wij zijn een gezin met zeven meiden dus zes meiden kunnen ook helpen. Als ik zelf op vakantie ga dan hoef ik me ook geen zorgen te maken over mijn broer. Onlangs was er corona in het gezin en toen is mijn broer naar een van de zussen gegaan. Dat kan dan makkelijk.”

Tofik wordt gevraagd wat hij leuk vindt om te doen. “Ik hou van koken maar ook van afwassen. Verder vind ik het fijn om schoont e maken in huis en om naar de markt te gaan. Dan blijkt dat één van de assistent-trainers bekend is met Tofik. Zij heeft in het kader van haar social work opleiding stage ervaringen opgedaan bij de organisatie voor dagbesteding. Kauta vraagt: “ken je me nog?” “Ja zeker, maar ik weet je naam niet meer.”

De kunst van de dagbesteding is de deelnemers het niet te moeilijk te maken maar toch wel een beetje uit te dagen steeds weer.

“Het contact met de wereld van organisaties is wel arbeidsintensief. Er komt heel veel formulierwerk bij kijken en dus veel tijd. Op een gegeven moment ben ik ook een officiële mantelzorger geworden. Ik heb een mantelzorgtaken van 28 uur per week, waarvoor ik betaald word en mijn broer krijgt ook budget voor activiteiten als een contributie voor een sportclub, taxivervoer en dergelijke. Veel van die faciliteiten zijn erop gericht om de betrokkene zo zelfstandig mogelijk te laten leven. Voor mantelzorgers zelf is ook ondersteuning maar daar maak ik geen gebruik van. Die ondersteuning bestaat uit één keer per jaar een evaluatief gesprek over hoe het gaat. Dat gesprek is er ook met mijn broertje die kan aangeven wat hij wel of niet goed vindt gaan.”

“Ik ben al jonge mantelzorger vanaf mijn 18^e jaar. Ik ervaar nooit dat het te zwaar is. Maar dat is misschien ook zo omdat mijn broer behoorlijk zelfstandig is. Met een meervoudige beperkte familie zou het veel zwaarder zijn. Ik ga met mijn broer één keer per jaar een weekend op vakantie en één keer langer. De andere vakanties doe ik alleen of et vrienden. Ik heb een zeer druk leven met school, werk en mantelzorgtaken. Ik moet mijn leven heel goed plannen. Met dubbele momenten schakel ik hulp in. In de praktijk besteed ik veel meer tijd aan mantelzorg dan de 28 uur per week. Ik ben zeer efficiënt. Ik poets mijn tanden met een timer. Tijd is krap. Ik kan dat opbrengen omdat ik familie ben en professional tegelijk. Ik ben geen onbekende voor mijn broer.”

“Ik heb natuurlijk mantelzorg ook geleerd van mijn ouders. Omdat ik nu werk bij een zorginstelling leer ik ook beter om te gaan met de formulieren en protocollen.”

Een deelnemster vraagt of ze een relatie heeft en hoe dat past met haar taken voor haar broertje. “Vroeger had ik een relatie. Nu niet meer. In die tijd was het wel passen en meten. Naar mijn partner van toen zei ik: jij kan je aanpassen, mijn broertje niet. Die kan niet helemaal voor zichzelf zorgen. Zo is het nu eenmaal. Misschien ook door mijn studieachtergrond in de communicatiewetenschappen ben ik denk ik wel geschikt om het publiek goed te informeren over mensen met een handicap. Na de Havo ben ik doorgegaan naar het HBO en daarna de Universiteit van Amsterdam. Ik ben een zelfstandig type. Ik heb altijd bijbanen gehad, hard gewerkt en veel gestudeerd en verder train ik elke dag met mijn sport.”

Dan breekt een pauzemoment aan waarbij afscheid wordt genomen van de gastspreker en Tofik. Tofik wordt bedankt met een cadeaubon en een hele mooie voetbal. De gastspreker is bereid om ook bij een volgende gelegenheid weer te spreken. Het tweede deel van de avond na de pauze wordt aandacht besteed aan de rolmodelopdracht: wie is jouw persoonlijke voorbeeld, waarom en wat bewonder je aan hem of haar. Vragen zijn: zou je zelf een rolmodel kunnen zijn en wat heb je daarvoor nodig. De deelnemster aan uiteen in subgroepjes om antwoord op deze vragen voor te bereiden.

Subgroep 1

“Mijn voorbeeld is mijn oom. Hij heeft bij een bepaalde gebeurtenis heel goed gehandeld en daarom kijk ik nog steeds naar hem op.”

“Ik herken veel van mezelf in mijn tante. Zij is mantelzorger. Zij combineert dat met een eigen gezin. Dat is knap en dat bewoner ik zeer.”

“Mijn rolmodel is mijn moeder. Zij is heel lief. Zij is echt mijn moeder, ze is beter dan mijn vader. Ze helpt mij. Tegen mijn vader die het weleens oneens is met mij zegt zij altijd: laat haar toch.”

“Iedereen in mijn familie is eigenlijk voor mij een rolmodel. Mijn moeder, mijn zus, enzovoort. Dan ben ik waarschijnlijk ook wel weer een rolmodel voor hen. Of ik ook een rolmodel ben voor vriendinnen, dat weet ik niet. Misschien wel als het gaat om heel persoonlijke gebeurtenissen waarover wordt gepraat en die je wat doen.”

Een paar meiden vinden wel dat een rolmodel iemand is die open is over eigen ervaring en gevoelens. Iets van je innerlijk laten zien is voor een rolmodel belangrijk. Een deelnemster zegt dat daarom haar moeder meer een rolmodel is dan haar vader. Een ander meisje geeft aan dat iedereen die weleens wat meemaakt een rolmodel is. Senna is dat bijvoorbeeld met hoe zij aandacht heeft voor haar broer maar ook op het gebied van werk en school goed is. Een deelnemster zegt dat de meeste moeders veel inzet vertonen en daar waardering voor krijgen van hun kinderen. Bij medewerker die ons begeleidt bij sport dacht één van de deelnemers eerst dat het een gewone vrouw was. Toen ze haar beter leerde kennen en ook haar achtergrond met moeilijke ervaringen in de gaten kreeg, steeg haar waardering voor haar.

Subgroep 2

Een eerste deelnemster zegt dat haar ouders haar rolmodel zijn. "Vooral mijn moeder omdat zij iedereen veel aandacht heeft in het gezin, zowel jongens als meisjes, en altijd een persoonlijke band onderhoudt met iedereen."

"Mijn rolmodel is zowel mijn vader als moeder. Mijn vader is rolmodel omdat hij zijn vijf kinderen niet de wet voorschrijft, maar wel steunt bij het naar school brengen, brood klaarmaken en koken. Dat is fijn van hem. Mijn moeder doet dat ook. Mijn moeder geeft meer aandacht aan de kinderen dan haarzelf." Een ander meisje valt haar bij en zegt: "het zijn zulke lieve ouders, echt waar".

Mijn vader is mijn rolmodel. Een rolmodel is voor mij geen bekende Nederlander. Je moet de eigenschappen van iemand kennen, voordat hij rolmodel kan zijn. Ik heb van mijn vader een vrije opvoeding gekregen. Heel anders dan de strenge opvoeding die hij zelf heeft gehad. Wat daarin meespeelt is dat ik ook als derde kind gemakkelijker ben opgevoed. Mijn vader verplicht bijvoorbeeld geen hoofddoek. Ik vind dat ik er nu nog niet klaar voor ben. Dat vindt hij goed. Mijn vader had een alleenstaande moeder als opvoeder. Ik vind dat hij z'n leven heel goed heeft opgebouwd, knap."

In de gezamenlijk discussie daarna komt de vraag aan de orde of ook buitenstaanders een rolmodel kunnen zijn. De begeleiders vertelt dat een docent die altijd na schooltijd voor haar klaarstond, haar rolmodel is. Die man ging voor haar door het vuur en had altijd tijd. Een deelnemster zegt: "ik ken iemand met een vader die tegen haar dochter zegt: je bereikt nooit iets. Maar zij ging er toch voor en zei tegen vader: blijf er maar in, ik ga mijn eigen weg. Dat vind ik knap."

Tot slot geeft de trainer iedereen complimenten voor de openhartigheid die ze hebben tentoongespreid. Vorige week is een start gemaakt met het bedenken van een plan om jonge mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Jullie willen koken voor hen. Hoe gaan jullie een actieve rol spelen bij deze kookactiviteit in combinatie met het leiden van een gesprek over mantelzorg? Als jullie daar als huiswerk over doordenken komen we daar de volgende keer op terug. Bij deze vijfde module onder de titel 'mijn koers' praten we vooral over wie we zijn, hoe ons verleden was, wat ons heden is en welke toekomst wij in gedachten hebben. Verder besteden we aandacht aan het projectplan. Misschien is het ook goed dat jullie alvast nadenken

over de eindpresentatie en de certificaatuitreiking. Hoe zullen we dat organiseren? Wat willen jullie wel en wat willen jullie niet? Wel thuis!

3. Evaluatiegesprek na afloop van de tweede training

Het aangeboden programma past goed bij jonge mantelzorgers omdat het veel ruimte biedt voor persoonlijke verhalen van deelnemers en voor lotgenotencontact. Dat is anders dan bij een gewoon Young Leaders trainingsprogramma een essentieel element voor jonge mantelzorgers. Die ruimte moet behouden blijven.

Jonge mantelzorgers zijn meer dan jongeren in kwetsbare buurten in het algemeen extra kwetsbaar vanwege hun mantelzorgtaken. Tijdens de training groeit een veilige sfeer waarin zij zich kunnen uiten over hun bijzondere thuissituatie. Voor de meeste deelnemers was dat het een soort coming out, waarbij ze daar voor het eerst in hun leven buiten de privésfeer om openlijk over kunnen praten. Daarbij komen veel emoties tot uiting. Een potje huilen is daarbij eerder regel dan uitzondering. In vergelijking met de doorsnee deelnemersgroep van een Young Leaderstraining gaat het er bij een training voor jonge mantelzorgers softer, lieflijker en veel minder stoer aan toe. Een Young Leaderstraining is ook veel meer gericht op het doel van gezamenlijk een goede activiteit organiseren.

Goed is om rekening te houden met de opbouw van het programma. Aangezien mantelzorg voor buurtjongeren uit kwetsbare buurten deels een privékwestie is waar je niet over praat en deels cultuurbepaald waarbij zorg voor familie een verplichting is, vergt het tijd om enig bewustzijn op te bouwen van wat mantelzorg is en wat dat met je doet. Verstandig is om het onderwerp voorzichtig los te praten. Belangrijk daarbij is ook om aandacht te geven aan de persoonlijke kwaliteiten en talenten van de deelnemers, want vaak cijferen ze zichzelf weg in een dienstbare rol voor de familie. Ook zijn deelnemers vaak te verlegen om in het middelpunt van belangstelling te staan.

Door stap voor stap in gesprek te gaan over mantelzorg en wat het met de deelnemers doet, wordt de drempel om er over te praten verlaagd. Vooral bij de vijfde module (Leerpad) worden de deelnemers openharig naar elkaar over hun ervaringen. Dan wordt er heel wat afgehuild en getroost. Stap voor stap

Hoe meer onderlinge verbondenheid er tussen de deelnemers is en hoe duurzamer de deelnemersgroep functioneert, des te meer bewustzijn er is over wat het betekent om jonge mantelzorger te zijn en hoe je daar op een goede manier mee om kunt gaan. Dat vraagt bij de training om veel aandacht voor teambuilding en inspanning om de groep tot een lotgenotengroep te organiseren. In het kader van nazorg is dat een belangrijk aandachtspunt.

Bestaat een groep jonge mantelzorgers al wat langer en zij zijn vertrouwd met elkaars achtergronden, dan kan er wat meer focus liggen op samen een activiteit of project tot stand brengen.

De ideale groepsgrootte van een training voor jonge mantelzorgers ligt tussen de vijf en tien deelnemers. Dat geeft een redelijke garantie voor voldoende aandacht voor

hun persoonlijke omstandigheden en de delicaatheid van hun zorgtaken. Bij een gewone Young Leaderstraining ligt het ideale deelnemersaantal tussen de 10 en 15 jongeren.

Aan te bevelen is de training wat meer te combineren met leuke activiteiten voor de gewenste balans tussen het kunnen uiten van verdriet en andere pijnlijke emoties en de behoefte aan plezierige ontspanning. Deze afwisseling kan worden bereikt door tussen de zeven sessies door een aantal van deze activiteiten in te lassen, in plaats van alleen aan het einde als een soort afsluiting. In het geval van de twee deelnemersgroepen van dit praktijkexperiment werkte de combinatie met een voetbaltraining vooraf ook heel goed. Na zo'n lichamelijke inspanning waarbij deelnemers zich ook lekker kunnen uitleven, ontstaat ook ruimte voor rust en bespiegeling.

Geef deelnemers aan deze training optimale duidelijkheid over wat er gaat gebeuren bij de training. In het algemeen is het vrij lastig om bij de werving die duidelijkheid te bieden, omdat het gaat om kennismaking en oefeningen in een beter manier van omgaan met de situatie en consequenties van jonge mantelzorgers zijn. Deze uitkomsten zijn niet altijd direct voorstelbaar als je het nog niet hebt ervaren. Deelnemers worden gestimuleerd door algemene aanprijzingen van de training in termen van 'een leuke tijd met andere jongeren', ontdekken van je talenten, staat goed op je cv en 'aandacht voor jezelf'. Dat biedt vaak niet voldoende houvast. Daarom is het ook goed om bij aanvang van elke bijeenkomst een helder overzicht te geven van wat er deze keer staat gebeuren op bijvoorbeeld een flipover of power point: een rijtje activiteiten met een aanduiding van de tijdsduur. Vergeet dan vooral niet om de pauzes en momenten van plezier en ontspanning bekend te maken. Op die manier

Werving van jonge mantelzorgers lukt niet op de gangbare publieke manieren via flyers en sociale media. Wat vooral werkt is een persoonlijke benadering van jonge mantelzorgers via tussenpersonen die een vertrouwensband met hen hebben, zoals bijvoorbeeld de mentor op scholen of een welzijnsbegeleider in een professionele rol of vrijwilligersfunctie die al langere tijd met hen omgaat.

Werk vooral met een betrokken, geïnteresseerde en deskundige trainer. Onkundigheid en te weinig interesse van een trainer draait uit op een mislukking.

Gebruik de nieuwste digitale en visuele technische snufjes in de training, zoals een filmpjes of andere beeldmateriaal van hoge kwaliteit, gebruik van apps en andere toepassingen van smartphones, beamers, laptops etc. Dat boeit jongeren in hoge mate. Bovendien zijn zij daar als eerste op ingespeeld via hun grote betrokkenheid bij social media. Oude werkvormen worden daarom al gauw als ouderwets en dus als oninteressant terzijde geschoven.

Door enkele instanties is benadrukt dat mantelzorg door jongeren een uiterst kwetsbare en complexe kwestie betreft waar met optimale terughoudendheid en

voorzichtigheid mee omgegaan moet worden. Om die reden is geadviseerd het praktijkexperiment vooral te richten op de wat oudere doelgroep van jongvolwassenen (18+) en alleen met nadrukkelijk toestemming van ouders/familie en voorzieningen die betrokken zijn bij ondersteuning van de gezinnen in kwestie.

Enkele voorzieningen hebben het praktijkexperiment afgeraden omdat het hun werkterrein betreft waar voor de doelgroep van jonge mantelzorgers al voldoende passend aanbod beschikbaar is. Andere voorzieningen daarentegen constateerden een groot gebrek aan begeleidingsmogelijkheden voor met name de leeftijdsgroep van jongeren en jongvolwassenen. Voor zover er aanbod is, is dat vooral gericht op volwassenen en senioren.

Over het algemeen was er sprake van sympathie voor het voorgestelde praktijkexperiment. Weinig partijen waren in staat suggesties te geven voor een inhoudelijk programma of een concrete bijdrage te leveren aan de uitvoering ervan.

De non-respons op de eerste twee wervingscampagnes voor het praktijkexperiment doet vermoeden dat er weinig zicht op jonge mantelzorgers onder de doelgroep van veel voorzieningen. Wat hierin ongetwijfeld ook meespeelt dat de zorg voor zieke of gehandicapte familieleden een moeilijk te bespreken privé-gevoelig onderwerp is.

§ 2. Coaching en nazorg

Ingeval van dit praktijkexperiment is de coaching van deelnemers voor een groot deel geregeld rond de voetbalactiviteiten. De basisfilosofie van sportbegeleiders en coaches is dat de voetbalactiviteiten en de contactmomenten die daaruit voortkomen een natuurlijke basis biedt voor de begeleiding van de deelnemers in hun ontwikkeling en de problemen die zich daarbij voordoen.

Aandachtspunt bij zowel de training als de coaching en nazorg is het juist inschatten van de behoefte aan externe psychologische ondersteuning. De stap naar professionele ondersteuning kan onnatuurlijk zijn. In sommige culturen is mantelzorg eigenlijk iets wat je gewoon doet. Het is een test die je moet doorstaan en niet over zeuren. Er is schaamte, een taboe om er over te praten als het niet gemakkelijk gaat. De training is erop gericht dat gesprek juist wel op gang te brengen en duidelijk te maken dat psychologische ondersteuning een goede oplossing is. Het zou een goed idee zijn om bij elke training voor jonge mantelzorgers een psycholoog uit te nodigen om de drempel naar de hulpverlening te slechten.

§ 3. Activiteitenfase

Beide deelnemersgroepen hebben een zelfbedacht sociale activiteit uitgevoerd. De eerste groep heeft een sportactiviteit voor meiden en jonge vrouwen uit de buurt georganiseerd en de tweede groep een gezellige avond voor ouders, familie en andere belangstellenden.

§ 4. Conclusie

Het voorgestelde trainingsprogramma heeft in de praktijk redelijk gefunctioneerd. Verstandig is bij de uitvoering ervan rekening te houden met de ervaringen die zijn opgedaan in het proefstadium. De belangrijkste aandachtpunten zijn:

- Schakel bij de werving vooral personen en functionarissen in die een vertrouwensband hebben met jonge mantelzorgers, zoals betrokken begeleiders en schoolmentoren.
- Biedt voldoende ruimte voor persoonlijke verhalen en ontspanningsmomenten tijdens de trainingsbijeenkomsten
- Wissel serieuze trainingssessies af met recreatieve activiteiten of gezellige onderdelen
- Biedt mogelijkheden voor voortzetting van de deelnemersgroep in de vorm van lotgenotencontact.

Hoofdstuk 5. Effectevaluatie

In dit hoofdstuk wordt beschreven welke resultaten het Young Leaders – WE CARE programma heeft opgeleverd voor de deelnemende jongeren, in beeld gebracht aan de hand van een beknopte effectevaluatie. Deze bestaat uit een nul- en eindmeting van het persoonlijke en maatschappelijke ontwikkelingsniveau van betrokken deelnemers (n=17). Van de in totaal 22 deelnemers bij de start hebben 17 jongeren hun certificaat behaald voor deelname aan de training. Vijf jongeren zijn na het startgesprek niet begonnen aan de training of zijn voortijdig gestopt met hun deelname, omdat zij aanwezigheid bij de training niet konden combineren met verplichtingen op school, thuis of anderszins. Het is gelukt om met alle 17 jongeren die het programma hebben afgerond een volledige nul- en eindmeting te realiseren.

Dataverzameling heeft plaatsgevonden via semigestructureerde interviews in het kader van kennismakingsgesprekken voor de start van de training en evaluatiegesprekken die zijn gevoerd nadat het programma was voltooid. In Bijlage X is de volledige rapportage te vinden waarin we stilstaan bij de achtergronden van de deelnemers die hebben meegedaan en hun ervaringen met het programma. Daarnaast is de ontwikkeling van deelnemers op verschillende terreinen gemeten, waaronder de sociaal-emotionele ontwikkeling, identiteitsontwikkeling en toekomstoriëntatie, hun situatie op het gebied van school, werk en vrije tijd, persoonlijke ontwikkeling en veranderingen in de thuissituatie en het bredere sociaal netwerk, inclusief hun situatie op het gebied van mantelzorg. In dit hoofdstuk worden de belangrijkste conclusies en aanbevelingen gepresenteerd.

5.1 Conclusies

Weerbaarheid

De ontwikkeling van de deelnemers op het gebied van weerbaarheid en assertiviteit lijkt gelijk te zijn gebleven. De gemiddelde totaalscore voor assertiviteit neemt iets af, maar het verschil is klein.

Er zijn echter duidelijke verschillen waar te nemen voor de individuele stellingen. Zo is er een relatief sterke toename in assertiviteit waarneembaar voor de stellingen “Ik spreek gemakkelijk vreemden aan”, “Ik laat me niet manipuleren” en “Ik zeg wat ik te zeggen heb in een groep”. Daarentegen zijn er ook meerdere stellingen waarin er een daling in assertiviteit is te constateren, namelijk: “Ik kan nee zeggen wanneer ik dat nodig vind”, “Ik vind mijn mening van belang voor anderen” en “Ik accepteer gemakkelijk hulp of advies”. De uitkomsten van de ontwikkeling van de deelnemers op het gebied van weerbaarheid en assertiviteit zijn dan ook niet eenduidig. Vooral omdat een groot deel van de deelnemers in hun eigen reflecties benoemt dat zij hebben geleerd om sterker in hun schoenen te staan, om grenzen te stellen en voor hun mening uit te komen.

Identiteitsontwikkeling

Uit de resultaten van de EPSI blijkt dat de identiteitssynthese van de deelnemers is toegenomen. Dit betekent dat deelnemers na afloop van het programma een meer coherent zelfbeeld hebben. Tegelijkertijd is ook de identiteitsverwarring toegenomen, wat betekent dat de deelnemers na afloop iets meer twijfels hebben over doel en richting in hun leven, ook al is deze verwarring nog steeds relatief laag.

Op niveau van de individuele deelnemers blijkt dat de meerderheid dan wel een daling in verwarring meemaakt, dan wel een stijging in synthese, wat betekent dat zij op minimaal één van deze aspecten van identiteitsvorming een positieve ontwikkeling hebben doorgemaakt.

De reflectie op toekomstplannen en de aandacht die wordt besteed aan het fenomeen groepsdruk en hoe je je verhoudt tot anderen meer in het algemeen lijkt de deelnemers aan het denken te hebben gezet. Dit heeft ervoor gezorgd dat zij in veel gevallen een meer coherent zelfbeeld hebben ontwikkeld, maar het lijkt ook meer vragen te hebben opgeroepen over keuzes voor de toekomst. Aanbeveling is dan ook om het ontwikkelingsproces dat in gang is gezet tijdens het trainingsprogramma en de vragen die dat heeft opgeroepen voort te zetten in de verdere begeleiding van de deelnemers die zij ontvangen via de sportorganisatie. Bijvoorbeeld in de vorm van individuele coaching of in groepssessies. Zeker gezien de waardering van de deelnemers voor de mogelijkheid om in groepsverband verschillende thema's te bespreken die hun interesse hebben, lijkt hier een werkzame basis voor te bestaan.

Toekomstoriëntatie

Bijna alle deelnemers hebben het gevoel dat hun deelname aan het programma iets heeft opgeleverd voor hun toekomst. De meeste deelnemers verwijzen naar het zelfvertrouwen dat zij hebben opgebouwd, meer geloof in hun eigen kunnen en het gevoel dat anderen in hen geloven. Bijna twee derde van de deelnemers vult de eigen toekomstplannen na afloop van het programma meer concreet in en ook blijkt dat de deelnemers na afloop van het programma gemiddeld nog iets positiever denken over de haalbaarheid van hun toekomstplannen.

Persoonlijke ontwikkeling

Alle deelnemers kaarten een of meerdere vorderingen van persoonlijke ontwikkeling aan die zij voor hun gevoel door het programma hebben doorgemaakt. Onderdelen die het meest worden genoemd zijn 'jezelf beter leren kennen' en 'dingen positief bekijken'. Ruim drie kwart van de deelnemers heeft het gevoel dat zij hierin zijn gegroeid.

Ook hebben deelnemers het gevoel dat zij via hun deelname aan het programma iets hebben kunnen betekenen voor een ander. Bijna drie kwart van de deelnemers is het eens met de stelling dat zij zinvol werk hebben gedaan en dat zij iets voor een ander hebben betekend. Bijvoorbeeld door wat zij hebben kunnen doen voor de andere deelnemers uit hun groep, en door de bijdrage die zij hebben geleverd aan hun (buurt)omgeving door een activiteit te organiseren om jonge mantelzorgers te ondersteunen.

Sociale vaardigheden en netwerk

De sociale vaardigheden die deelnemers hebben ontwikkeld in het programma hebben een positieve invloed gehad op hun sociaal netwerk. De manier waarop zij zich hebben ontwikkeld door de discussies in de groep en hoe zij naar zichzelf hebben leren kijken en zich opstellen naar hun sociale omgeving, heeft voor hun gevoel ook positieve effecten op de omgang met familie, vrienden en in andere sociale verbanden zoals op school. Ook het onderlinge contact tussen deelnemers binnen de groepen en de openheid die zij naar elkaar hebben getoond wordt door veel van hen gewaardeerd. Ook vinden ze dat ze waardevolle contacten hebben overgehouden aan het programma die hen in de toekomst kunnen helpen.

Thuisituatie en mantelzorg

Deelnemers vertellen na afloop van het programma makkelijker over hun thuisituatie en de zorgtaken die zij hebben voor een familielid dat (langdurig) ziek is. Ondanks dat de thuisituatie en de zorgtaken die zij hebben niet zijn veranderd, hebben zij na afloop wel het gevoel dat het hen beter lukt om met hun thuisituatie om te gaan. Dat heeft in de eerste plaats te maken met de communicatievaardigheden die zij hebben opgedaan waardoor zij meer hun gevoelens en gedachten uiten. Maar ook de steun die zij hebben ervaren door erover te praten met elkaar. Bovendien weet na afloop van het programma een groter deel van de jongeren waar zij terecht kunnen voor steun en hulp.

School, werk en vrijetijdsbesteding

Een aantal deelnemers ervoeren bij aanvang van het programma moeilijkheden op school. Gedurende het programma hebben zij vaardigheden opgedaan om met een aantal van deze moeilijkheden om te gaan. Deelnemers kunnen allereerst beter omgaan met conflicten op school, omdat zij deze met een open instelling en geduld kunnen benaderen. Hiernaast heeft het programma het doorzettingsvermogen en de motivatie van deelnemers voor school gestimuleerd. De waardering van de deelnemers van school, maar ook van hun werk, is nagenoeg onveranderd gebleven. Er zijn ook nauwelijks verschillen te ontdekken in het aantal deelnemers dat een (bij)baan heeft. Een enkele deelnemer is begonnen met een (bij)baan ten tijde van de afronding van het programma.

Op het gebied van vrijetijdsbesteding valt op dat een aantal deelnemers meer ruimte maakt voor ontspanning met vrienden of doelgerichte individuele vrijetijdsbesteding, bijvoorbeeld deelname aan educatieve programma's. Dit sluit aan bij de ontwikkeling van het besef onder de deelnemers dat het belangrijk is om ook voor zichzelf tijd vrij te maken en in zichzelf te investeren.

Waardering van het programma

De deelnemers beoordelen het programma met een 8,3 gemiddeld. De overgrote meerderheid van de deelnemers geeft aan het programma nuttig te vinden. Zij waarderen de mogelijkheid om anderen die zich in eenzelfde situatie bevinden te leren kennen en met hen ervaringen uit te wisselen. Een positieve groepsfeer is van groot belang gebleken voor de waardering van het programma, omdat deze gerelateerd is aan de openheid en het gemak die deelnemers ervaren binnen het programma. De begeleiding van de trainer werd als goed ervaren, net als het

merendeel van de inhoud van het programma. Een aantal deelnemers noemen aandachtspunten wat betreft de opzet van het programma. Volgens hen kan de afwisseling van activiteiten in het programma bijvoorbeeld beter. Bijna alle deelnemers zouden het programma aanraden aan andere jongeren, omdat dit hen de kans biedt om meer over zichzelf te leren, zelfvertrouwen op te doen en de knelpunten die zij ervaren te delen met anderen.

Leeropbrengst

Alle deelnemers geven aan het programma als leerzaam te hebben ervaren. Wat deelnemers meenemen uit het programma is het vertrouwen dat zij in zichzelf hebben gekregen. Zij hebben hun kwaliteiten ontdekt, geleerd om sterk in hun schoenen te staan en te zeggen waar het op staat. Hiernaast hebben de deelnemers geleerd om zich open te stellen naar anderen en het gesprek aan te gaan, ook al lijkt dit in eerste instantie lastig. Zij hebben gedurende het programma ervaren dat het voeren van gesprekken met anderen prettig en nuttig kunnen zijn. Belangrijk is dat deelnemers het besef hebben gekregen dat zij er niet alleen voor staan. Het opdoen van kennis omtrent mantelzorg en hulpverleningsinstanties heeft hieraan bijgedragen. Deelnemers passen leeropbrengsten in de thuiscontext toe, door bijvoorbeeld vaker bij anderen aan te geven dat er thuis iets niet goed gaat.

5.2 Aanbevelingen

De resultaten van deze beknopte effectevaluatie geven aanleiding tot een aantal aanbevelingen voor lokaal jeugdbeleid in het algemeen en de inzet van het Young Leaders - WE CARE programma in het bijzonder.

Young Leaders - WE CARE voor uitwisseling van steun

Het Young Leaders - WE CARE programma is een waardevolle toevoeging gebleken voor jonge mantelzorgers op het gebied van de uitwisseling van steun. Het programma heeft jonge mantelzorgers allereerst met elkaar in contact weten te brengen. Deelnemers hebben geleerd om met anderen hun situaties en eventuele moeilijkheden die zij daarbij ervaren te bespreken. Voor veel van de deelnemers waren gesprekken over hun thuissituaties en mantelzorg nieuwe en nuttige ervaringen. Het programma heeft hen de mogelijkheid geboden om te leren hoe zij steun kunnen vragen, maar ook anderen in vergelijkbare situaties kunnen steunen. De deelnemers gaven aan de onderlinge steun als fijn te hebben ervaren en andere jongeren die mantelzorg verlenen dit ook te gunnen. Het is daarom belangrijk dat het Young Leaders - WE CARE programma eenzelfde koers aanhoudt en jonge mantelzorgers met elkaar weet te verbinden.

De deelnemers bezaten hiernaast bij de start van het programma weinig kennis omtrent mantelzorg in het algemeen en hulpverleningsinstanties waar zij terecht kunnen voor steun. Na deelname aan het programma bezaten meer deelnemers kennis over de voor hen beschikbare typen hulpverlening. Het is voor een gevarieerd aanbod van steun aan jonge mantelzorgers dus van belang dat het Young Leaders - WE CARE programma kennis blijft verschaffen omtrent mantelzorg en

hulpverlening en samenwerkingsrelaties aangaat met lokale hulpverleningsinstanties om het programma-aanbod te versterken.

Young Leaders - WE CARE voor persoonlijke ontwikkeling en toekomstoriëntatie

Uit de resultaten is gebleken dat de deelnemers op veel onderdelen van persoonlijke ontwikkeling vorderingen hebben gemaakt, met name op het gebied van sociale vaardigheden. Ook hebben zij meer zicht gekregen op hun kenmerkende eigenschappen en kwaliteiten. Het is dan ook aan te bevelen om in het Young Leaders - WE CARE programma aandacht te blijven besteden aan deze zaken. Analyse van de toekomstplannen van de deelnemers laat zien dat de meerderheid op dit gebied vooruitgang heeft geboekt. Oriëntatie op de eigen identiteit en mogelijkheden voor de toekomst zijn voor jongeren belangrijke zaken. Ze komen namelijk voor keuzes te staan die hun toekomstige volwassen bestaan sterk beïnvloeden. Ruim twee derde van de deelnemers geeft na afloop van het programma een meer specifieke omschrijving van hun toekomstplannen. Het is daarom aan te bevelen om Young Leaders - WE CARE als programma nog meer in te zetten voor het stimuleren van toekomstoriëntatie van jongeren. De inbreng van persoonlijke verhalen van gastsprekers en de praktische ervaringen die jongeren kunnen opdoen in samenwerking met het netwerk van partners in de wijk is daarbij van essentiële waarde, maar het lijkt ook meer vragen te hebben opgeroepen over keuzes voor de toekomst. Aanbeveling is ook om het ontwikkelingsproces dat in gang wordt gezet tijdens het trainingsprogramma en de vragen die dat oproept voor hun oriëntatie op de eigen identiteit en hun toekomst voort te zetten in de verdere begeleiding van de deelnemers.

Hoofdstuk 6. Afronding en overdracht

Inleiding

Een niet te vergeten onderdeel van de afronding van dit project is de overdracht van kennis en kunde aan overheden, voorzieningen, vrijwilligersorganisaties en personen met een taakstelling op het gebied van begeleiding en aandacht voor jonge mantelzorgers. Daarvoor zijn verschillende routes denkbaar die wij ook volgaarne aanbieden.

§ 1. Vormen van overdracht

1. Schriftelijk overdracht

Schriftelijke overdracht van We Care, de training voor jonge mantelzorgers die is ontwikkeld, uitgetoetst en geëvalueerd in dit praktijkexperiment, vindt plaats door het beschikbaar stellen van alle geproduceerde kennis en instrumentarium in de vorm van een toolkit. Dit omvat de volgende onderdelen:

- Onderhavig document
- Trainershandleiding (separate uitgave)
- Effectstudie (zie bijlage)
- Flyer en posters (separate uitgaven)
- Brochure (separate uitgave)

2. Verzorgen van een training op verzoek

Betrokkenen bij dit praktijkexperiment bieden de mogelijkheid aan om een We Care training te verzorgen op verzoek. In een nader gesprek kan dit op kostendekkende basis worden geregeld door een gekwalificeerde trainer. Deze optie omvat ook de mogelijkheid zich de benodigde trainersexpertise eigen te maken via een train de trainer-cursus.

3. Train de trainer-cursus

Betrokkenen bij dit praktijkexperiment bieden de mogelijkheid van een train de trainer-cursus aan voor geïnteresseerde organisaties of personen. Voorwaarde voor deelname aan de cursus is dat men in een assistent rol een We Care training heeft meegemaakt.

4. Intervisie

Waar nodig kan een intervisietraject worden geboden aan trainers of begeleiders die hun expertise verder willen ontwikkelen.

5. Artikel in een vakblad

Overwogen wordt een artikel over de ontwikkeling, inhoud en effecten van de We Care training te publiceren in een vakblad.

6. Promotie en voorlichting

Voor de promotie van het trainingsprogramma We Care en verzorgen van voorlichting over jongeren als jonge mantelzorgers zijn in elk geval twee werkvormen zeer nuttig en overtuigend:

- Storytelling door jonge mantelzorgers
- Een kort informatiefilmpje waarin jonge mantelzorgers aan het woord zijn. Zo'n filmpje om de thematiek bespreekbaar te maken kan natuurlijk ook heel goed samen met hen worden gemaakt.

7. Meedenken en meedoen aan doorontwikkeling

Indien gewenst zijn wij bereid mee te deken en/of bij te dragen aan de doorontwikkeling van de We Care training.

8. en zelfs doorontwikkeling van We Care indien gewenst en gefaciliteerd.

§ 2. Tenslotte

Er zijn ongetwijfeld ook nog vele andere wegen begaanbaar om voor elkaar te krijgen waarvoor het allemaal bedoeld is, namelijk een handreiking bieden aan jongeren die door omstandigheden thuis extra taken en verantwoordelijkheden op zich nemen en zich daarbij in meerdere of mindere mate wegcijferen.

Bijlage 1. Lijst van betrokkenen

Respondenten

Dhr. A. Ben Aissa, beleidsmedewerker Stadsdeel Nieuw-West
Mw. L. Badaou, oprichtster Stichting Moedernetwerk
Dhr. H. van Deelen, opbouwwerker Stichting Eigenwijks
Dhr. M. Ezzouba, Gebiedscoördinator Nieuw-West bij Stichting Streetcornerwork
Mw. C. Heemskerk, sociaal werker Jonge Helden
Dhr. A. Idrissi, oprichter Stichting Studiezalen
Mw. S. Moerbeek, directeur Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie
Dhr. Y. el Mourabet, gebiedscoördinator Stichting Streetcornerwork
Mw. F. Ourhris, adviseur Ouder- en Kindteam Nieuw-West
Dhr. R. Pinas, teamleider Ouder- en Kindteam Nieuw-West
Mw. N. Sterrenburg, adviseur Vrijwilligers Centrale Amsterdam
Dhr. A. Tounssi, coördinator Stichting Ara Cora
Mw. D. Tas, projectleider Elance Academy
Mw. Ö. Tekin, projectleider SEZO
Mw. H. Wintels, projectleider Markant
Mw. A. Yerden, adviseur Ouder- en Kindteam Nieuw-West

Samenwerkingspartners

Elance Academy
El Mazouni Coaching & Sportbegeleiding
Markant
Ouder- en Kindteam Nieuw-West
SEZO
Stadsdeel Nieuw-West
Stichting Ara Cora
Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie
Stichting Eigenwijks
Stichting MEE
Stichting Moedernetwerk
Stichting Streetcornerwork
Studiezalen
Vrijwilligers Centrale Amsterdam
Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie

Medewerkers

Dhr. H. Bouras
Mw. M. van den Broek
Mw. N. Coenraads
Mw. A. van Dijk
Mw. H. Kooke
Mw. B. Moor
Mw. N. Mattiou
Mw. S. el Mazouni
Dhr. J. Noorda

Bijlage 2. Resultaten effectevaluatie

Inleiding

In deze bijlage wordt beschreven welke resultaten het Young Leaders – WE CARE programma heeft opgeleverd voor de deelnemende jongeren, in beeld gebracht aan de hand van een beknopte effectevaluatie. Deze bestaat uit een nul- en eindmeting van het persoonlijke en maatschappelijke ontwikkelingsniveau van betrokken deelnemers (n=17). Van de in totaal 22 deelnemers bij de start hebben 17 jongeren hun certificaat behaald voor deelname aan de training. Vijf jongeren zijn na het startgesprek niet begonnen aan de training of zijn voortijdig gestopt met hun deelname, omdat zij aanwezigheid bij de training niet konden combineren met verplichtingen op school, thuis of anderszins.

Het is gelukt om met alle 17 jongeren die het programma hebben afgerond een volledige nul- en eindmeting te realiseren. Dataverzameling heeft plaatsgevonden via semigestructureerde interviews in het kader van kennismakingsgesprekken voor de start van de training en evaluatiegesprekken die zijn gevoerd nadat het programma was voltooid.

Allereerst staan we stil bij de achtergronden van de deelnemers die hebben meegedaan gedurende de projectperiode, waaronder demografische gegevens en inzichten in hun situatie bij de start op het gebied van school, werk, hun sociaal netwerk en specifiek op het gebied van mantelzorg (§ 1). Voor de effectevaluatie is deelnemers gevraagd om te reflecteren op hun ervaringen met het programma en wat zij er wel of niet van geleerd hebben (§ 2). Daarnaast is de ontwikkeling van deelnemers op verschillende terreinen gemeten. In de eerste plaats gaat het om de sociaal-emotionele ontwikkeling van deelnemers, toegespitst op weerbaarheid (§ 3). Daarnaast is informatie verzameld over de identiteitsontwikkeling en toekomstoriëntatie van de deelnemers (§ 4). Ook is in kaart gebracht of er vorderingen zijn waar te nemen op het gebied van school, werk en hun vrijetijdsbesteding (§ 5). Tot slot zijn hun eigen percepties weergegeven van de persoonlijke ontwikkeling die zij gedurende het programma hebben doorgemaakt en is er gekeken naar veranderingen in de thuissituatie en het bredere sociaal netwerk, inclusief hun situatie op het gebied van mantelzorg (§ 6).

§ 1. Achtergronden deelnemers

1.1 Demografische gegevens

In totaal hebben 17 jongeren verdeeld over twee deelnemersgroepen meegedaan aan het ondersteuningsprogramma Young Leaders – WE CARE. Alle deelnemers waren meiden (zie Tabel 1). Daarnaast is in Tabel 2 af te lezen dat de meerderheid van de deelnemers in de leeftijdscategorie 12 tot 14 jaar valt. Ongeveer een derde van de deelnemers valt in de leeftijd van 15 tot 17 jaar.

Tabel 1. Deelnemers (n=17) naar sekse

Sekse	Deelnemers
Man	0
Vrouw	17

Tabel 2. Deelnemers (n=17) naar leeftijd

Leeftijd	Deelnemers
10-11 jaar	1
12-14 jaar	10
15-17 jaar	6
18-20 jaar	0
21 jaar en ouder	0

Verder is gevraagd naar het geboorteland van de deelnemers. Alle deelnemers zijn geboren in Nederland. Als het geboorteland van de ouders van deelnemers in ogenschouw wordt genomen ontstaat een meer divers beeld (zie Tabel 3). Van het merendeel van de deelnemers (n=14) is het land van herkomst van de ouders een niet-westers land. In de meeste gevallen betreft dit Marokko, maar er zijn ook ouders van deelnemers afkomstig uit Turkije en Palestina.

Tabel 3. Land van herkomst ouders van deelnemers (n=17) naar Nederland, overig westers en niet-westers¹⁸

Land van herkomst ouders	Deelnemers
Nederland	3
Overige westerse landen	0
Niet-westerse landen	14

Tot slot is gekeken naar achtergrondinformatie over de gezinnen waar deelnemers onderdeel van uitmaken. Het betreft het aantal broers en zussen (zie Tabel 4). Gemiddeld hebben deelnemers 3 broers en zussen. Een meerderheid van de deelnemers komt uit gezinnen met 2 broers en zussen.

Tabel 4. Deelnemers (n=17) naar aantal broers/zussen

Aantal broers/zussen	Deelnemers
Geen	0
1 - 2	7
3 - 4	7
5 of meer	3
Onbekend	0

¹⁸ Indien minimaal één van beide ouders buiten Nederland is geboren is de betreffende respondent ingedeeld in respectievelijk de categorie 'overige westerse landen' of 'niet-westerse landen'.

1.2 School en werk

Alle deelnemers zijn schoolgaande jongeren. In Tabel 5 staat weergegeven op welk niveau zij een opleiding volgen ten tijde van hun deelname aan het Young Leaders – WE CARE programma. De overgrote meerderheid van de deelnemers is bezig met het voortgezet onderwijs en volgen daar met name onderwijs aan het VMBO. Twee van de deelnemers nemen deel aan het basisonderwijs.

Tabel 5. Deelnemers (n=17) naar opleidingsniveau

Type opleiding	Deelnemers
PO	2
VO	
Praktijkonderwijs	0
VMBO basis	0
VMBO kader	2
VMBO GL	1
VMBO TL	8
Havo/vwo	1
Vwo	3
Vervolgonderwijs	
MBO niv 1	0
MBO niv 2	0
MBO niv 3	0
MBO niv 4	0
Hoger Onderwijs	0

Verder is gevraagd naar werk en inkomen van de deelnemers (zie Tabel 6). Ongeveer een kwart van hen heeft inkomen uit werk. Het gaat voornamelijk om bijbanen in de supermarkt, maar een deelnemer werkt ook in de catering. Ongeveer een derde van de deelnemers is overigens nog te jong voor een bijbaan.

Tabel 6. Deelnemers (n=17) naar inkomensbron

(Bij)baan	Deelnemers
Ja	4
Nee	10
Onbekend	3

1.3 Sociaal netwerk

Een belangrijk onderdeel van de achtergronden van de deelnemers is informatie over hun sociaal netwerk. Allereerst is de omvang van hun vriendenkring in kaart gebracht. De deelnemers hebben gemiddeld zeven 'echte' vrienden. Echte vrienden betekenen voor de deelnemers die vrienden waar zij regelmatig contact mee hebben en bij wie zij zullen aankloppen in geval van problemen. Het zijn de vrienden van wie zij zeggen dat zij die echt vertrouwen. Bijna alle deelnemers geven aan deze vrienden via school te hebben leren kennen (zie Tabel 7). Iets meer dan de helft kent hen via hun woonbuurt, en ongeveer een zesde via familie. Daarnaast noemt ongeveer een derde van de deelnemers andere plekken waar zij hun vrienden hebben leren kennen, met name via sportactiviteiten, o.a. op de voetbalvereniging.

Tabel 7. Deelnemers (n=17) naar waar zij hun vrienden hebben leren kennen; meerdere antwoorden mogelijk

Waar	Deelnemers
School	15
Buiten op straat/buurt	9
Familie	3
Overig	6

Alle deelnemers zijn zeer tevreden over hun vriendenkring. Dit heeft vooral te maken met dat het gelijkgestemden zijn en het vertrouwen dat zij in hen hebben. Deelnemers hebben het gevoel dat zij met hun vrienden alles kunnen delen. Zij staan voor elkaar klaar en kunnen met problemen bij elkaar terecht. Daarnaast waarderen deelnemers hun vriendenkring voor het feit dat zij in het bijzijn van elkaar zichzelf kunnen zijn.

Mijn vrienden zijn mijn alles. Bij hen kan ik mijzelf zijn. Wij gaan voor elkaar door het vuur.

- deelnemer (15 jaar)

Ik heb veel vrienden, maar met maximaal zeven ben ik echt close. Ik kan alles bij ze kwijt en ik voel me op mijn gemak. Er is vertrouwen. - deelnemer (17 jaar)

Functioneel netwerk

Naast hun brede, algemene sociale netwerk, is ook met deelnemers gesproken over de contacten die zij hebben die hen kunnen helpen bij het zoeken en vinden van een (bij)baan of stageplek. De overgrote meerderheid zegt mensen te kennen die hen hierbij kunnen helpen (zie Tabel 8). In de meeste gevallen gaat het om vrienden of familie die mogelijk een stageplek of bijbaan voor hen kunnen regelen of hen hierover kunnen adviseren. Een aantal deelnemers noemt ook jongerenwerkers en docenten als waardevolle contacten die hen kunnen helpen bij het vinden van een (bij)baan of stageplek. Een paar deelnemers geven aan dergelijke contacten helemaal niet te hebben of niet te weten bij wie zij zouden kunnen aankloppen.

Tabel 8. Deelnemers (n=17) naar type contacten in functioneel netwerk; meerdere antwoorden mogelijk

Type contact	Deelnemers
Familie en vrienden	14
Jongerenwerkers en overig professioneel	3
Geen contacten	2

Mantelzorg

Als onderdeel van de achtergrondgegevens van het sociaal netwerk van de deelnemers is ook in kaart gebracht op welke manier zij te maken hebben met mantelzorg en zorgtaken in de thuissituatie. Uit Tabel 9 is af te leiden dat bij aanvang van het Young Leaders - WE CARE programma ongeveer de helft van de deelnemers (n=8) een (langdurig) ziek familielid heeft. Het gaat voornamelijk om grootouders, ooms en tantes.

Tabel 9. Deelnemers (n=17) naar (langdurig) ziek familielid

Ziek familielid	Deelnemers nulmeting
Ouder	1
Broer/zus	0
Opa/oma	4
Oom/tante	2
Privé	1
Geen	9
Onbekend	0

De meeste deelnemers verlenen samen met andere familieleden persoonlijke zorg aan een (langdurig) ziek familielid. Deelnemers ondersteunen voornamelijk hun ouders in zorgtaken. Een paar deelnemers geven aan een ziek familielid te hebben, maar geen zorgtaken uit te voeren. De ouders van deze deelnemers hebben de zorgtaken volledig op zich genomen.

Mijn oom woont in een verzorgingshuis. Het is vooral een taak van mijn moeder en tantes, maar ik ga ook bij hem langs om te zien hoe het gaat. Dat is al zo vanaf dat ik klein ben.
- deelnemer (15 jaar)

Mijn opa heeft diabetes en is dement, maar ik heb geen zorgtaken.
- deelnemer (12 jaar)

De aard van de zorgtaken is voor het merendeel van de deelnemers onbekend. Een aantal deelnemers geeft aan bij hun (langdurig) zieke familielid op bezoek te gaan. Hiernaast ontbreken van de meeste deelnemers gegevens omtrent de moeilijkheden die zij ervaren met betrekking tot de zorg die zij verlenen. De deelnemers van wie gegevens aanwezig zijn, ondervinden geen last van hun zorgtaken.

Ik vind het leuk om langs te gaan. Ik hou van hem. Het is ook een verplichting ten opzichte van je familie. Omgekeerd zou ik hetzelfde krijgen. - deelnemer (15 jaar)

Aan deelnemers is gevraagd of zij het prettig zouden vinden om in contact te komen met anderen die zich in dezelfde situatie als zichzelf bevinden. Van vijftien deelnemers is hun mening hierover bekend. De meerderheid van de deelnemers weet niet of zij het prettig zouden vinden om contact te hebben met anderen in vergelijkbare situaties (zie Tabel 10). De deelnemers die het prettig lijken geven als reden dat het

oplucht om over de situatie te praten en het hen goed lijkt om een ander hier ook mee te kunnen helpen. Eén van de deelnemers lijkt dit niet prettig, omdat zij niet vaker geconfronteerd wil worden met haar situatie dan noodzakelijk is.

Ja, het lijkt mij prettig. Het is fijn om verhalen te delen en los te laten. Bij problemen moet je praten, want dat lucht op. - deelnemer (12 jaar)

Tabel 10. Deelnemers (n=17) naar wel of geen behoefte aan contact met anderen in vergelijkbare situaties

Contact met hulpverlening	Deelnemers
Ja	5
Nee	3
Weet ik niet	7
Onbekend	2

Hulpverlening

Tot slot is bij het in kaart brengen van het sociaal netwerk van de deelnemers ook gelet op contact met hulpverleningsinstanties. In de eerste plaats gaat het om de mate waarin deelnemers zelf ooit hulp hebben gekregen van een instantie. Dit is het geval voor een tweetal deelnemers (zie Tabel 11). Zij zijn in contact gekomen met o.a. een Ouder- en Kindteam en een kinderpsycholoog.

Tabel 11. Deelnemers (n=17) naar wel of geen contact met hulpverleningsinstanties

Contact met hulpverlening	Deelnemers
Ja	2
Nee	13
Onbekend	2

In de tweede plaats is aan deelnemers gevraagd wat volgens hen de plekken zijn waar jongeren die zorg verlenen terecht kunnen voor steun en hulp. De overgrote meerderheid van de deelnemers heeft hier geen kennis van (zie Tabel 12). Een aantal deelnemers geeft aan dat jongeren terecht kunnen bij familieleden.

Tabel 12. Deelnemers (n=17) naar wel of geen weet waar jongeren terecht kunnen

Weet waar jongeren terecht kunnen	Deelnemers
Ja	3
Nee	14
Onbekend	0

§ 2. Ervaringen van deelnemers

Na afloop van het Young Leaders - WE CARE programma is de deelnemers gevraagd naar hun ervaringen en hun oordeel over de inhoud van de programmaonderdelen. Gemiddeld geven de deelnemers het programma een rapportcijfer van een 8,3 met cijfers die variëren van een 7 tot een 9,5.

Deelnemers waarderen de groepssetting van het programma waarin zij samen met elkaar aan de slag gaan en elkaar beter leren kennen. De meerderheid van de deelnemers benadrukken hierbij de gezellige sfeer van de groep. Hiernaast geven de meeste deelnemers aan dat zij het bij elkaar komen en de gesprekken met elkaar als prettig en nuttig hebben ervaren. De gesprekstechnieken van de trainer hebben hier volgens een aantal deelnemers aan bijgedragen. Zij hebben namelijk het idee dat er naar hen geluisterd werd door de trainer.

Wat ik goed vind is het bij elkaar zijn, het praten met elkaar over de onderwerpen en de gezelligheid. - deelnemer (14 jaar)

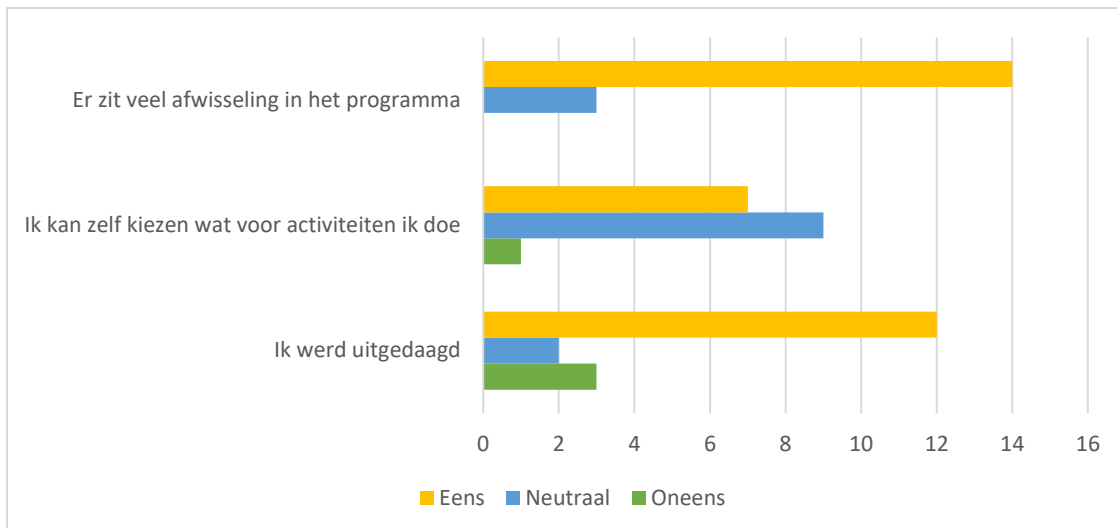
Ik vind alles goed aan het programma, vooral het praten met elkaar. Je werd goed aangesproken, dat had ik niet verwacht. Ik vind de onderwerpen, het discussiëren met elkaar en het uitzoeken van verschillende meningen goed. - deelnemer (17 jaar)

Veel deelnemers hebben het leren kennen van elkaar en de open gesprekken die hieruit voortkwamen als een hoogtepunt ervaren. Hiernaast wordt de activiteit omtrent rolmodellen, waarbij openheid en respect naar elkaar centraal staat, door meerdere deelnemers als hoogtepunt benoemd. Naast deze onderdelen uit de trainingsbijeenkomsten noemen deelnemers als hoogtepunten ook het toewerken naar de maatschappelijke eindactiviteit en de eindpresentatie waarbij zij hun plannen voor de activiteit presenteren aan een publiek.

*Het hoogtepunt is dat wij veel met elkaar hebben gelachen en gehuild.
- deelnemer (14 jaar)*

Het open zijn naar de groep en dat de anderen daar respectvol mee omgaan is een hoogtepunt. - deelnemer (12 jaar)

Alle deelnemers hebben het idee dat zij gedurende het programma goede begeleiding en veel vrijheid hebben ontvangen. Hiernaast hebben zij allen plezier ervaren aan hun deelname. De meerderheid van de deelnemers vindt het programma afwisselend, maar de meningen over de mogelijkheid om zelf activiteiten te kiezen zijn meer verdeeld. Meningen over de uitdaging die het programma biedt zijn ook verdeeld, maar zijn overwegend positief (zie Figuur 1).



Figuur 1. Antwoorden van deelnemers (n= 17) op stellingen over voor hen belangrijke programmaonderdelen

Iets minder dan de helft van de deelnemers heeft niets op te merken over het programma. De organisatie van de maatschappelijke eindactiviteit wordt als leuk ervaren, waaronder het maken van posters. Sommige deelnemers zijn minder enthousiast over de activiteiten omtrent presenteren. Een aandachtspunt die een paar deelnemers naar voren brengen is de afwisseling van de verschillende programmaonderdelen. Deze deelnemers geven aan dat het programma soms saai was. Verder geven een paar deelnemers aan dat het programma soms te veel inging op persoonlijke kwesties. Het programma werd dan als te confronterend ervaren.

Soms was het confronterend en moest er iemand huilen. – deelnemer (15 jaar)

Hoewel een aantal deelnemers de gezellige sfeer in de groep benadrukken, heeft niet iedere deelnemer dit ervaren. Een aantal deelnemers hebben zich niet prettig gevoeld bij een negatieve sfeer in de groep, soms was er bijvoorbeeld onderling ruzie. Een laatste aandachtspunt volgens één van de deelnemers is dat een aanvullend programma(onderdeel) gewenst is. Deze deelnemer specificeert echter niet welke op welke manier een aanvullend programma(onderdeel) vorm zou moeten krijgen.

Aan deelnemers is ten slotte gevraagd of zij het programma Young Leaders – WE CARE zouden aanraden aan andere jongeren. Alle deelnemers, behalve één deelnemer die het lastig vindt om hier een mening over te vormen, zouden het programma aan anderen aanraden (zie Tabel 13).

Tabel 13. Deelnemers (n=17) naar wel niet aanraden van het programma aan anderen

Aanraden	Aantal deelnemers
Ja	16
Nee	0
Weet ik niet	1

Redenen die deelnemers hiervoor geven is onder andere de mogelijkheid om jezelf te beter te leren kennen en zelfvertrouwen te ontwikkelen gedurende het programma, bijvoorbeeld door voor jezelf te leren opkomen. Hiernaast geven enkele deelnemers aan dat het programma motiveert en bijdraagt aan de toekomst van jongeren. Ten slotte noemt een deelnemer dat het leren relativeren waardevol zal zijn voor jongeren die in eenzelfde situatie zitten.

Het helpt echt! Het lijkt overdreven, maar het is echt goed als je aan jezelf wil werken.
- deelnemer (14 jaar)

Je bent niet alleen bezig met 'Ik heb het erger dan de ander'. Je kan door te delen met elkaar relativeren. - deelnemer (17 jaar)

Leeropbrengst

Alle deelnemers geven aan geleerd te hebben van het programma. De meerderheid van de deelnemers heeft het gevoel dat zij zich op persoonlijk vlak, waaronder op het gebied van vaardigheden, hebben ontwikkeld. Ondanks de verschillende dingen die zij benoemen, zijn er ook een aantal terugkerende elementen als het gaat om wat het programma hen met name heeft opgeleverd. In de eerste plaats komt sterk naar voren dat de deelnemers geleerd hebben om vertrouwen in zichzelf te hebben. Zij hebben meer inzicht gekregen in hun eigen kwaliteiten, hebben geleerd om meer te vertrouwen op hun eigen kunnen en om op te komen voor hun eigen mening.

Ik heb geleerd hoe je kan denken over jezelf, hoe je respect toont naar iedereen en dat je op jezelf kan vertrouwen. - deelnemer (11 jaar)

Door hun deelname aan het programma hebben zij de ervaring zekerder van zichzelf te zijn en zich meer bewust te zijn van de invloed van groepsdruk en hoe zij hier mee kunnen omgaan.

Je leert om direct te zijn en er niet omheen te draaien. - deelnemer (14 jaar)

In de tweede plaats hebben deelnemers niet alleen zichzelf beter leren kennen, maar ook elkaar. Zij hebben met name geleerd hoe zij zich open kunnen stellen naar anderen op een respectvolle manier. De deelnemers beseffen zich door hun deelname aan het programma dat de mogelijkheid bestaat om met anderen persoonlijke verhalen uit te wisselen, ook al zijn deze verhalen confronterend.

Ik heb geleerd dat ik er niet alleen voor sta en dat ik altijd bij iemand terecht kan.
- deelnemer (14 jaar)

Ten slotte is aan deelnemers gevraagd of zij vaardigheden hebben geleerd die zij kunnen toepassen in de thuiscontext. Van de deelnemers die na afronding van het programma een (langdurig) ziek familielid hadden (n=10), geeft de helft aan vaardigheden te hebben geleerd om thuis toe te passen (zie Tabel 14). Deelnemers vinden het met name makkelijker om met anderen te praten over wat er thuis niet goed gaat. Daarnaast hebben zij geleerd om meer tijd voor zichzelf vrij te maken.

Tabel 14. Deelnemers (n=17) naar vaardigheden om thuis toe te passen

Aanraden	Aantal deelnemers
Ja	5
Nee	5

§ 3. Sociaal-emotionele ontwikkeling

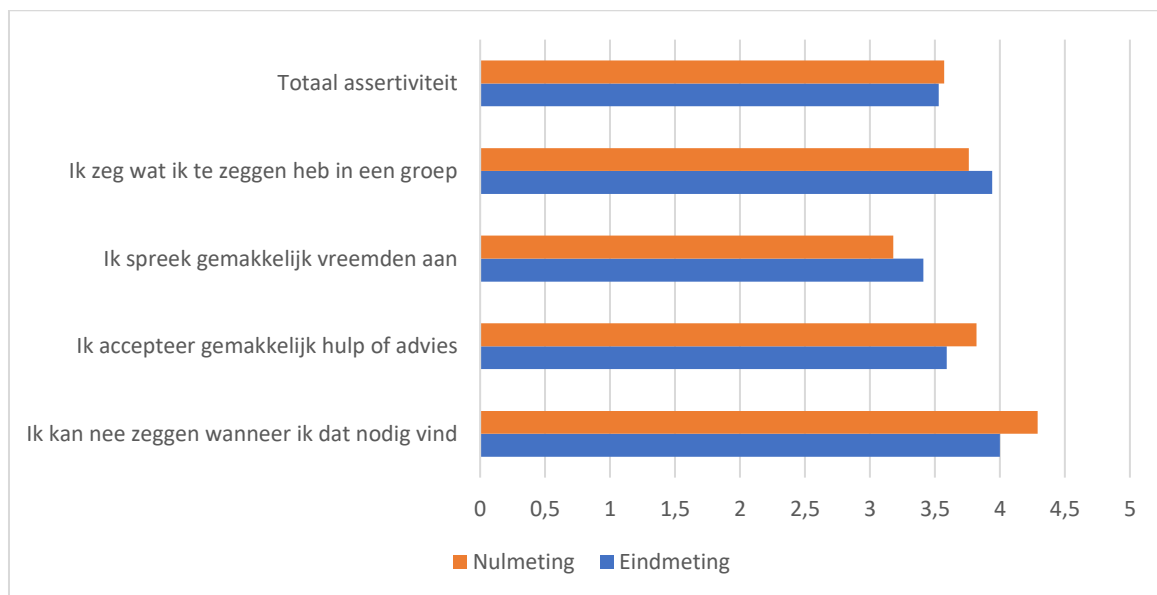
Naast open vragen over de ervaringen van deelnemers met het Young Leaders – WE CARE programma en een reflectie op wat het hen heeft opgeleverd, is met behulp van een aantal gestandaardiseerde vragenlijsten de ontwikkeling van deelnemers in kaart gebracht. In de eerste plaats gaat het om de sociaal-emotionele ontwikkeling van de deelnemers, gericht op weerbaarheid en assertiviteit. Aan de hand van een vragenlijst met 11 stellingen beoordelen deelnemers de mate waarin zij in staat zijn om op te komen voor hun eigen belangen en tegelijkertijd daarbij de grenzen van anderen te respecteren. Deze stellingen gaan over vaardigheden of eigenschappen die geassocieerd worden met weerbaarheid en assertiviteit. Voor ieder van deze stelling geven zij aan in hoeverre zij het daarmee eens zijn. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een 5-punts Likert schaal (1 = sterk mee oneens en 5 = sterk mee eens). De resultaten staan in Tabel 15 en de meest opvallende ontwikkelingen zijn in beeld gebracht in Figuur 2. Hieruit blijkt dat deelnemers gemiddeld genomen bij nul- en eindmeting gelijk blijven qua assertiviteit. De gemiddelde totaalscore voor assertiviteit neemt iets af, maar het verschil is klein.

Er zijn echter duidelijke verschillen waar te nemen voor de individuele stellingen. Zo is er een relatief sterke toename in assertiviteit waarneembaar voor de stellingen “Ik spreek gemakkelijk vreemden aan”, “Ik laat me niet manipuleren” en “Ik zeg wat ik te zeggen heb in een groep”. Ook lijkt het erop dat de deelnemers na afloop het gevoel hebben dat zij beter kunnen prioriteren.

Daarentegen zijn er ook meerdere stellingen waarin er een daling in assertiviteit is te constateren, namelijk: “Ik kan nee zeggen wanneer ik dat nodig vind”, “Ik vind mijn mening van belang voor anderen” en “Ik accepteer gemakkelijk hulp of advies”. Kanttekening daarbij is wel dat de deelnemers bij de nulmeting al relatief hoog scoorden op deze items (gemiddeld mee eens tot sterk mee eens). Gezien de aandacht die in het programma is besteed aan het verwoorden van je mening, grenzen aangeven en hulp vragen, blijft het echter opvallend dat juist deze stellingen een daling in assertiviteit laten zien. Mogelijk zijn deelnemers zich meer bewust geworden van het feit dat het niet altijd even makkelijk is om je assertief op te stellen.

Tabel 15. Ontwikkeling van assertiviteit naar stelling en als totaalscore op basis van zelfrapportage van deelnemers (n=17)

Assertiviteit	Nulmeting	Eindmeting	Vershil
Ik spreek gemakkelijk vreemden aan	3.18	3.41	+0.23
Ik blijf bijna altijd kalm tegenover boze mensen (1) ¹⁹	3.12	2.88	-0.24
Ik blijf bijna altijd kalm tegenover boze mensen (2)	3.06	3.12	+0.06
Ik laat me niet manipuleren	3.82	4.00 ²⁰	+0.18
Ik vraag makkelijk hulp	3.59	3.47	-0.12
Ik breng prioriteit aan in wat ik nog moet doen	3.65	3.76	+0.11
Ik praat geregeld met anderen over hoe ik functioneer en wat er beter kan	3.53	3.53	=
Ik accepteer makkelijk hulp of advies	3.82	3.59	-0.23
Ik vind mijn mening van belang voor anderen	3.35	3.12	-0.23
Ik kan <i>nee</i> zeggen wanneer ik dat nodig vind	4.29	4.00	-0.29
Ik kom met oplossingen als er conflicten zijn	3.65	3.53	-0.12
Ik zeg wat ik te zeggen heb in een groep	3.76	3.94	+0.18
Totaal gemiddelde	3.57	3.53	-0.04
Totaal assertiviteit (1)	39.76	39.23	-0.53
Totaal assertiviteit (2)	39.70	39.47	-0.23



Figuur 2. Ontwikkeling van assertiviteit naar stelling op basis van zelfrapportage van deelnemers (n=17)

¹⁹ De stelling 'Ik blijf bijna altijd kalm tegenover boze mensen' stond per abuis twee keer in de vragenlijst. Opvallend genoeg zijn de gemiddelde scores voor beide items verschillend. Bij de eerste uitvraag is de score gedaald (de deelnemers zijn het gemiddeld minder vaak eens met de stelling na afloop van het programma), terwijl bij de tweede uitvraag de gemiddelde score juist is toegenomen (zij zijn het gemiddeld vaker eens). In beide gevallen zijn de verschillen relatief klein.

²⁰ Bij deze stelling ontbrak het antwoord van één deelnemer. De gemiddelde score is dus gebaseerd een kleiner aantal deelnemers (n=16)

De uitkomsten van de ontwikkeling van de deelnemers op het gebied van weerbaarheid en assertiviteit zijn dan ook niet eenduidig. Zeker als we de uitkomsten van deze stellingen relateren aan hun reflecties en verhalen over wat deelname aan het programma voor hen heeft opgeleverd. Een groot deel van hen benoemt dat zij hebben geleerd om sterker in hun schoenen te staan, om grenzen te stellen en voor hun mening uit te komen. Maar ook om rekening te houden met elkaar en begrip te tonen. Mogelijk zit er in die wisselwerking een verklaring voor de gemengde resultaten.

Ik heb geleerd om sterker in je schoenen te staan en mijn grenzen aan te geven.
- deelnemer (15 jaar)

Ik heb geleerd om de mening van anderen proberen te begrijpen. Andermans mening kan een aanvullende kracht zijn. Hier hebben we aan gewerkt en dat is gelukt.
- deelnemer (14 jaar)

Veel deelnemers geven dan ook aan dat zij beter zijn geworden in communiceren en zich uiten en dat zij door het programma meer zijn gaan geloven in zichzelf. Ook al blijkt er uit de stellingen dus geen verschil te zijn in hun assertiviteit voorafgaand en na afloop van het programma, zien de deelnemers bij zichzelf wel een duidelijke toename in zelfvertrouwen en weerbaarheid.

§ 4. Identiteitsontwikkeling en toekomstoriëntatie

De identiteitsontwikkeling van de deelnemers is in kaart gebracht via een aantal kwalitatieve vragen en met behulp van de gestandaardiseerde vragenlijst Erikson Psychosocial Stage Inventory (EPSI). De EPSI is gebaseerd op de theorie van Erikson over identiteitsontwikkeling en geeft een indicatie in hoeverre bij een jongere sprake is van identiteitssynthese of -verwarring.

Identiteit is opgebouwd uit verschillende puzzelstukjes. Er wordt gesproken over *identiteitssynthese* wanneer deze puzzelstukjes goed in elkaar passen. Een hoge score voor identiteitssynthese betekent dat iemand een coherent beeld heeft van zichzelf. Dit is van belang omdat is gebleken dat identiteitssynthese een sterke voorspeller is van positief psychosociaal functioneren op verschillende gebieden, zoals een hoger gevoel van eigenwaarde, minder kans op depressie en een positief effect op relaties. Tegenover identiteitssynthese staat *identiteitsverwarring*; het gevoel niet in staat te zijn een langdurige verbintenis aan te gaan en te onderhouden met een bepaalde levensrichting. Bij mensen met identiteitsverwarring ontbreekt het gevoel van richting en een doel hebben.²¹

De EPSI vragenlijst bestaat uit 12 items met een 5-keuzemogelijkheid (0= sterk mee oneens, 4= sterk mee eens). Identiteitssynthese wordt gemeten middels zes items. Een voorbeelditem op de identiteitssynthese-schaal is: 'Ik heb een duidelijk idee over wat ik wil zijn'. Ook identiteitsverwarring is gemeten middels zes items. Een

²¹ Schwartz, Zamboanga, Wang & Olthuis, 2009.

voorbeelditem op de identiteitsverwarring-schaal is: 'Ik verander vaak van mening over mezelf'.

Een score 0 op identiteitssynthese betekent dat de verschillende onderdelen van iemands identiteit niet goed in elkaar lijken te passen. Een score 4 geeft juist aan dat de identiteit een geheel lijkt. Een score 0 op identiteitsverwarring geeft aan dat iemand in staat is om doel en richting te bepalen, terwijl een score 4 aangeeft dat iemand sterk zoekende is.

Uit de resultaten blijkt dat de deelnemers een gemengde ontwikkeling hebben doorgemaakt met betrekking tot hun identiteit (zie Tabel 16). De mate van identiteitssynthese is licht gestegen (van 3.09 naar 3.25). Dit betekent dat de deelnemers voorafgaand aan hun deelname aan het programma gemiddeld al een coherent zelfbeeld hadden en dat dit na afloop nog verder is toegenomen. De verwachting zou zijn dat de identiteitsverwarring is gedaald, maar opvallend genoeg is deze juist ook toegenomen (van 1.18 naar 1.32), wat betekent dat de verwarring nog steeds relatief laag is, maar gemiddeld wel iets hoger dan voorafgaand aan het programma.

Wat betreft de ontwikkeling in identiteitssynthese zijn er wat individuele verschillen waar te nemen. Iets minder dan een derde van de jongeren hebben na afloop een minder coherent zelfbeeld, terwijl bijna een kwart exact hetzelfde blijft scoren en de overige jongeren (ongeveer de helft) juist een stuk zekerder zijn geworden over hun identiteit. Voor de ontwikkeling in identiteitsverwarring zijn er eveneens veel individuele verschillen, maar liggen de verhoudingen iets anders. Bij ruim een derde van de jongeren is de identiteitsverwarring gedaald, terwijl voor een kleine helft de verwarring juist is toegenomen. Ook weer ongeveer een kwart van de deelnemers scoort exact hetzelfde bij de nul- en eindmeting, maar dit betreft gedeeltelijk andere deelnemers dan bij de identiteitssynthese. De resultaten zijn dus zeker niet eenduidig. De meerderheid van de deelnemers maakt dan wel een daling in verwarring mee, dan wel een stijging in synthese, wat betekent dat zij op minimaal één van deze aspecten van identiteitsvorming een positieve ontwikkeling hebben doorgemaakt. Slechts drie jongeren scoren op beide vlakken na afloop van het programma minder goed.

Tabel 16. Gemiddelde scores voor identiteitssynthese en identiteitsverwarring van deelnemers (n=17) bij nul- en eindmeting

Competenties	Nulmeting	Eindmeting	Vershil
Identiteitssynthese	3.09	3.25	+0.16
Identiteitsverwarring	1.18	1.32	+0.14

Als we de identiteitsontwikkeling van deelnemers analyseren op het niveau van de individuele items vallen een aantal ontwikkelingen op (zie Tabel 17). Voor sommige stellingen zijn er relatief grote verschillen tussen nul- en eindmeting te constateren, terwijl de scores voor andere stellingen gelijk zijn gebleven. Voor de subschaal identiteitssynthese zijn de grootste verschillen waar te nemen op de stellingen 'Het is voor mij duidelijk wat het betekent om vrouwelijk te zijn' (+0.35) en 'Ik weet welk

soort persoon ik ben' (+0.23). Dat betekent dat deelnemers het na afloop van het programma sterker eens zijn met deze stellingen. Dat geldt ook voor de stellingen 'Ik heb een duidelijk idee over wat ik wil zijn' en 'Ik heb mezelf graag en ik ben trots op waar ik voor sta', ook al is de toename daar iets kleiner. Voor de overige stellingen zijn de gemiddelde scores gelijk gebleven.

Voor de subschaal identiteitsverwarring valt op dat voor sommige stellingen een toename in de gemiddelde scores is waar te nemen, terwijl de scores voor andere stellingen juist zijn gedaald. Zo zijn de deelnemers het na afloop van het programma minder eens met de stellingen 'Ik verander vaak van mening over mezelf' en 'Ik voel me nergens echt bij betrokken'. De nadruk op zelfreflectie, relationele verhoudingen, en het groepskarakter van de training waarbij zij zich gezamenlijk hebben ingezet voor hun omgeving, lijkt deelnemers meer het gevoel te geven dat zij onderdeel vormen van een groter geheel. Tegelijkertijd is er een toename in identiteitsverwarring te constateren voor de overige stellingen. Met name bij de stellingen 'Ik kan niet beslissen wat ik met mijn leven ga doen' (+0.42) en 'Ik doe mijn best om een bepaald imago hoog te houden' (+0.36) gaat het om een relatief grote toename, ook al blijven de scores relatief laag (oneens tot neutraal). De reflectie op toekomstplannen en de aandacht die wordt besteed aan het fenomeen groepsdruk en hoe je je verhoudt tot anderen meer in het algemeen lijkt de deelnemers aan het denken te hebben gezet en meer vragen te hebben opgeroepen over keuzes voor de toekomst.

Tabel 17. Gemiddelde ontwikkeling in scores van deelnemers (n=17) per item

Stellingen	Nulmeting	Eindmeting	Vershil
Identiteitssynthese			
Ik heb een duidelijk idee over wat ik wil zijn.	2.82	3.00	+ 0.18
De belangrijke dingen in het leven zijn duidelijk voor mij	2.94	2.94	=
Ik ben goed bezig	3.18	3.18	=
Ik weet welk soort persoon ik ben	3.06	3.29	+0.23
Het is voor mij duidelijk wat het betekent om mannelijk/vrouwelijk te zijn	3.18	3.53	+0.35
Ik heb mezelf graag en ben trots op waar ik voor sta	3.35	3.53	+0.18
Identiteitsverwarring			
Ik verander vaak van mening over mezelf	1.94	1.76	-0.18
Ik voel me verward	0.65	0.88	+0.23
Ik kan niet beslissen wat ik met mijn leven ga doen	0.76	1.18	+0.42
Ik weet niet echt wie ik ben	0.29	0.47	+0.18
Ik doe mijn best om een bepaald imago hoog te houden	1.88	2.24	+0.36
Ik voel me nergens echt bij betrokken	1.53	1.41	-0.12

Naast de gestandaardiseerde EPSI-vragenlijst is ook met behulp van kwalitatieve vragen informatie verzameld over de identiteitsontwikkeling van de deelnemers. Zowel bij de nulmeting als de eindmeting is deelnemers gevraagd om zichzelf te omschrijven en te benoemen welke kwaliteiten zij voor hun gevoel bezitten.

In het startgesprek valt op dat het merendeel van de deelnemers hier al goed op kan reflecteren. Er zijn dan ook op dit vlak voor de meeste deelnemers geen grote verschillen waar te nemen. Opvallend is wel dat ongeveer twee derde van de deelnemers bij de eindmeting nieuwe elementen noemt om zichzelf te omschrijven. Daarentegen geeft een kleine helft van de deelnemers na afloop een minder uitgebreide beschrijving van zichzelf. Zij gebruiken bij de nulmeting meer kenmerken dan bij de eindmeting, en reflecteren meer op hun eigenschappen. In Tabel 18 zijn hier een aantal voorbeelden van opgenomen.

Opvallend is dat bijna alle deelnemers na afloop van het programma makkelijker hun eigen kwaliteiten benoemen en ook nieuwe eigenschappen en vaardigheden aandragen ten opzichte van de nulmeting. Slechts bij drie deelnemers is hierin geen verandering opgetreden. Het lijkt erop dat hun inzicht in de eigen kwaliteiten is verruimd en zij deze specifiekere kunnen omschrijven. In Tabel 18 zijn hier een aantal voorbeelden van opgenomen.

Ongeveer twee derde van de deelnemers heeft de ervaring dat zij nieuwe dingen over zichzelf hebben geleerd door hun deelname aan Young Leaders. Zij benoemen nieuwe inzichten over hun persoonlijke kwaliteiten en de punten waarop zij zich verder hebben kunnen ontwikkelen. Andere jongeren zagen het meer als een bevestiging van hoe zij zichzelf kennen of geven aan dat zij er nu beter over kunnen praten en hun eigenschappen onder woorden kunnen brengen.

Ik heb ontdekt dat er meer in mij zit dan ik dacht. Ik kreeg heel veel complimenten van de trainster dat ik goed kan presenteren. - deelnemer (11 jaar)

Ja, ik heb wel nieuwe dingen geleerd over mezelf. Ik had bijvoorbeeld niet gedacht dat ik mijn mening over iets zou veranderen, maar ik sta toch meer open voor de inzichten van anderen dan ik dacht.
- deelnemer (17 jaar)

Ik heb niet echt nieuwe dingen ontdekt, maar ik kan er nu wel beter over praten, over mezelf en wie ik ben. - deelnemer (12 jaar)

Tabel 18. Voorbeelden van ontwikkeling in de omschrijving van eigen persoon en kwaliteiten bij nul- en eindmeting door deelnemers (n=42)

Nulmeting	Eindmeting
<i>Ik praat niet makkelijk over mezelf. Ik weet niet waar ik goed in ben. Ik ga graag naar buiten</i>	<i>Ik hou er niet van om mezelf te omschrijven. Ik ben open. Hou er van om te praten. Ik ben niet verlegen. Als ik iemand kan helpen dan doe ik dat graag, zonder er iets voor terug te verwachten</i>
<i>Positief. Ik ben mezelf en bij nieuwe mensen ben ik nog niet zo open. Bij bekenden ben ik enthousiast. Ik ben goed in gesprekken voeren. Ik heb een woordje klaarstaan en val niet stil</i>	<i>Spontaan, gesloten, rust, mensen, zorgvuldig, ik ben niet snel uit het veld geslagen, ik heb een mening en een kort lontje. Als ik iets wil dan ga ik ervoor. Ik heb mijn doelen en werk daarvoor</i>

<i>Lief, eerlijk en direct, soms kan ik bot overkomen, maar ik zeg gewoon waar het op staat en ik ben behulpzaam.</i>	<i>Zorgzaam, ik bied een luisterend oor. Ik sta open. En ik ben aardig</i>
<i>Ik ben een zorgzaam persoon. Vrolijk, ik lach altijd. Ook als ik verdrietig of boos ben. Een sociaal persoon.</i>	<i>Vrolijk. En ik ben zorgzaam voor familie en vrienden.</i>

Toekomstoriëntatie

Deelnemers is zowel bij de nul- als eindmeting gevraagd naar hun toekomstplannen. De omschrijvingen die zij hiervan geven op de twee meetmomenten zijn met elkaar vergeleken. Hieruit blijkt dat bijna twee derde van de deelnemers meer concreet de eigen toekomstplannen invult na afloop van het programma. Sommigen van hen hebben keuzes gemaakt in de richting die zij op willen of hebben een meer specifieke invulling van hun plannen gemaakt waarbij zij bijvoorbeeld onderscheid maken naar doelen op de kortere en op de langere termijn. Een aantal deelnemers geven daarbij ook een meer specifieke omschrijving van de concrete tussenstappen die zij moeten maken om hun doelen te realiseren.

Mijn school afmaken en een vervolgopleiding doen. Ik moet nog een keus maken, maar wil in ieder geval naar de economische kant. Eerder twijfelde ik nog tussen economie of maatschappelijk werk.
- deelnemer (14 jaar)

Tegelijkertijd is er ook ruim een derde van de deelnemers voor wie de toekomstplannen niet gewijzigd zijn. Een aantal deelnemers geeft bij de eindmeting juist een minder specifieke omschrijving van hun toekomstplannen en de manier waarop zij die willen bereiken.

Ik wil nog steeds iets met sport. Wat ik kan doen om dat te bereiken? Gewoon mijn best doen.
- deelnemer (13 jaar)

Daarnaast blijkt dat de deelnemers na afloop van het programma gemiddeld nog iets positiever denken over de haalbaarheid van hun toekomstplannen. Dit blijkt uit het gemiddelde rapportcijfer dat zij bij nul- en eindmeting hebben gegeven aan de mate waarin zij geloven dat het gaat lukken om hun toekomstplannen te realiseren. Zij waren voorafgaand aan het programma al optimistisch over de toekomst en schatten hun kansen om hun wensen voor de toekomst te behalen met een 8,2 positief in (zie Tabel 19). Na afloop van het programma is dit gemiddelde iets verder gestegen naar een 8,4. Opvallend is vooral dat bij de eindmeting op slechts 1 deelnemer na iedereen een ruime voldoende geeft. Iedereen heeft dus na afloop van het programma een redelijk vertrouwen in de haalbaarheid van hun toekomstplannen.

Tabel 19. Rapportcijfer van deelnemers (n=41) m.b.t. vertrouwen in toekomstplannen

Type	Nulmeting	Eindmeting
Gemiddelde	8,2	8,4
Range	4 - 10	5,5 - 10

Er zijn wel ook deelnemers die juist een lager cijfer aan hun toekomstplannen toekennen ten opzichte van de nulmeting. Dit laatste heeft deels te maken met een toename in bewustwording van wat er nodig is om hun plannen te bereiken en mede daardoor meer reflectie op obstakels die hun toekomstplannen mogelijk in de weg staan. In sommige gevallen heeft dat ook te maken met een toegenomen ambitie of de keuze voor een specifieke richting waardoor ze meer zicht hebben op wat daarvoor nodig is. Een ruime meerderheid van de deelnemers ziet echter zowel op voorhand als na afloop geen obstakels voor hun toekomstplannen.

Het is afhankelijk van een goed schooladvies. Ik heb nu vmbo-t terwijl ik graag naar de havo wil. Zodat ik een medische opleiding kan volgen en uiteindelijk een baan als arts kan krijgen. - deelnemer (16 jaar)

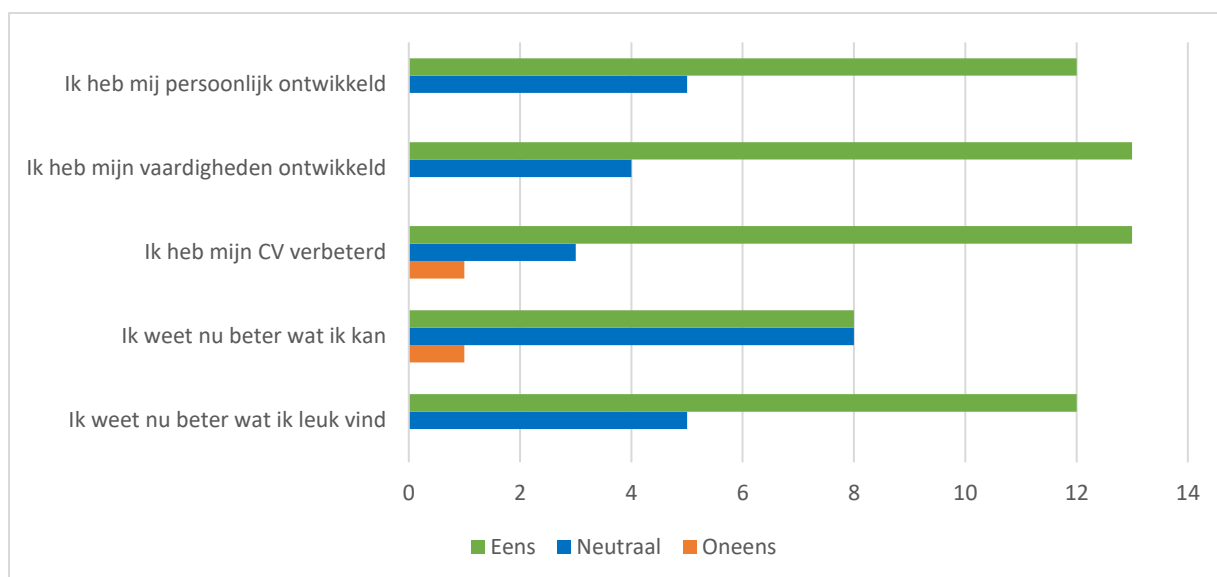
De meerderheid van de deelnemers geeft aan dat hun toekomstplannen niet echt veranderd zijn door mee te doen aan het programma. Een aantal deelnemers legt echter wel duidelijk een link met hun ervaringen binnen het programma en de nieuwe toekomstplannen die zij hebben gemaakt.

Doordat we er hier over hebben gepraat wil ik nu een andere richting op en zit ik nu te twijfelen om onderwijsassistent te gaan doen of HBO pedagogiek.
- deelnemer (17 jaar)

Bijna alle deelnemers hebben het gevoel dat hun deelname aan het programma iets heeft opgeleverd voor hun toekomst. De meeste deelnemers verwijzen naar het zelfvertrouwen dat zij hebben opgebouwd, meer geloof in hun eigen kunnen en het gevoel dat anderen in hen geloven. Daar hoort voor veel van hen ook een gevoel van weerbaarheid bij, dat je bij jezelf kunt blijven, voor jezelf kunt opkomen en ook bij tegenslag niet moet opgeven. In het verlengde daarvan wordt door veel deelnemers ook verwezen naar de sociale vaardigheden die ze binnen de training hebben opgedaan, zoals communiceren en samenwerken met elkaar en begrip tonen. Maar ook de steun die je bij anderen kunt vinden en een initiatiefrijke houding zijn dingen die worden genoemd als waardevolle inzichten voor de toekomst. Slechts drie deelnemers weten niet zeker of zij iets uit het programma kunnen meenemen voor hun toekomst.

Open staan voor nieuwe dingen. Eerst dingen proberen in plaats van niets te doen. Gewoon de ervaring meemaken. - deelnemer (16 jaar)

Tot slot is ook via stellingen geïnventariseerd in welke mate de deelnemers het gevoel hebben dat het programma heeft bijgedragen aan hun oriëntatie op de toekomst. Deze uitkomsten zijn weergegeven in Figuur 3. Daaruit blijkt dat een ruime meerderheid het gevoel heeft dat zij hun CV hebben verbeterd en dat zij ook hun competenties en persoonlijke ontwikkeling hebben versterkt. Een meerderheid van de deelnemers heeft meer zicht gekregen op de dingen die zij leuk vinden en ongeveer de helft heeft ook het idee dat zij door het programma hun eigen capaciteiten beter kennen.



Figuur 3. Antwoorden van deelnemers (n= 17) op stellingen over toekomstoriëntatie

§ 5. School, werk en vrijetijdsbesteding

Op basis van kwalitatieve vragen is in kaart gebracht hoe de situatie van de deelnemers op het gebied van school, werk en vrijetijdsbesteding eruit ziet en hoe zij hier zelf tegenaan kijken. De ontwikkelingen tussen nul- en eindmeting met betrekking tot deze drie leefgebieden worden hier kort uiteen gezet.

School

De meeste deelnemers zien school als iets dat leuk is en leerzaam, maar soms ook lastig of saai. School wordt ook gezien als een gezellige aangelegenheid, namelijk een plek om samen met vrienden te zijn. Een paar deelnemers waarderen het nut van school. Zij benadrukken het belang van school voor hun toekomst. Deze deelnemers denken na over hun toekomstige opleidingen en doorstroommogelijkheden.

School is leuk, want school geeft mij een doel. Mijn doel is om in het onderwijs te werken. Ik wil doorgroeien naar het HBO en lesgeven in maatschappijleer op middelbare scholen.
- deelnemer (17 jaar)

Na deelname aan het programma blijven de meeste deelnemers school leuk en leerzaam vinden. Het plezier dat een aantal deelnemers aan school beleven lijkt desondanks te zijn veranderd. Deze deelnemers geven nu aan school 'prima' te vinden in plaats van 'leuk'. Daarnaast geeft een aantal deelnemers aan blij te zijn dat zij bijna klaar zijn met hun huidige opleiding.

Een kleine meerderheid van de deelnemers geeft aan dingen op school lastig te vinden. Gerefereerd wordt aan bepaalde vakken, zoals talen en vakken waarin rekenen vereist is. Hiernaast geven enkelen aan zich onveilig te voelen op school, omdat zij anderen niet snel vertrouwen of moeite hebben met de communicatie met anderen.

Ik heb moeite om mij veilig te voelen. Ik heb ruzie met jongens, want een jongen vond mij leuk, maar ik heb hem afgewezen. Nu haat de hele klas mij. Ik ben veel vrienden kwijt nu. - deelnemer (12 jaar)

Van een kwart van de deelnemers is het onbekend of zij de behoefte bezitten aan ondersteuning om met moeilijkheden op school om te gaan. Van de overige deelnemers geeft de meerderheid bij aanvang van het programma aan geen behoefte te hebben aan ondersteuning. De meeste deelnemers die aangeven dingen op school lastig te vinden, geven desondanks aan geen behoefte te hebben aan ondersteuning. Een aantal deelnemers geeft daarnaast aan behoefte te hebben aan huiswerkbegeleiding. Eén deelnemer wil meer leren over zelfvertrouwen in sociale interactie. Een tweetal deelnemers geeft aan zelfstandig bezig te zijn met het willen leren omgaan met de moeilijkheden die zij met vakken ervaren. Eén hiervan geeft aan naast zelfstandig bezig te zijn ook ondersteuning van anderen te willen.

Nee, ik heb geen behoefte aan ondersteuning. Ik zoek zelf hulp via YouTube filmpjes en oefentoetsen om mijzelf te helpen. - deelnemer (14 jaar)

Rustiger communiceren, daar heb ik ondersteuning bij nodig. - deelnemer (15 jaar)

Na deelname geeft een grotere meerderheid van de deelnemers aan dingen op school lastig te vinden. De redenen hiervoor zijn onveranderd gebleven. Bepaalde vakken en het communiceren met anderen op school blijven lastig.

Communiceren met docenten vind ik soms lastig, maar dat gaat wel de goede kant op nu.
- deelnemer (15 jaar)

Ongeveer de helft van de deelnemers heeft in het programma echter dingen geleerd die hen kunnen helpen met moeilijkheden op school. Deelnemers geven aan meer vertrouwen te hebben gekregen in zichzelf en beter voor zichzelf op te kunnen komen. Deelnemers zijn hiernaast beter geworden in het hebben van geduld en het communiceren met anderen. Zij kunnen zich makkelijker open te stellen naar anderen en hebben leren praten over conflicten. Ten slotte hebben deelnemers doorzettingsvermogen en motivatie voor school gekregen na het volgen van het programma.

Ik ben beter geworden in communiceren en het aangeven als ik iets niet snap.
- deelnemer (15 jaar)

Werk

Er zijn geen opvallende verschillen te ontdekken in het aantal deelnemers dat bij aanvang en na afloop van het Young Leaders – WE CARE programma een bijbaan heeft. Bij aanvang van het programma heeft ongeveer een kwart (n=4) van de deelnemers een bijbaan. Na afloop van het programma hebben vijf deelnemers een bijbaan, één deelnemer heeft namelijk een bijbaan in de zorg gekregen. Hiernaast hebben een aantal deelnemers dezelfde bijbaan gehouden, maar zij acteren hierin anders. Eén van de deelnemers is bijvoorbeeld caissière in plaats van vakkenvuller geworden.

Er zijn ook geen opvallende verschillen te vinden in de waardering van deelnemers van hun bijbaan bij aanvang van hun deelname en na afronding van het programma. Deelnemers geven bij aanvang aan hun werk 'wel oké' tot 'super leuk' te vinden. De meningen van de individuele deelnemers zijn nauwelijks veranderd.

Vrijtijdsbesteding

Ongeveer een derde van de deelnemers geeft aan dat hun vrijetijdsbesteding sinds hun deelname aan het Young Leaders – WE CARE programma een beetje is veranderd. Deze deelnemers zijn vaker met vrienden en één van hen geeft aan andere activiteiten te ondernemen met vrienden. Een paar deelnemers zijn nog meer betrokken bij een sportorganisatie. Een kwart van de deelnemers geeft aan dat hun vrijetijdsbesteding volledig is veranderd. Een aantal van hen besteden hun tijd nuttiger, door aan educatieve programma's mee te doen. Een andere deelnemer is lid geworden van een voetbalvereniging en heeft een bijbaan gevonden. De bevinding dat deelnemers vaker afspreken met vrienden en meer tijd besteden aan individuele activiteiten, kan mogelijk verklaard worden vanuit de nadruk die in het programma ligt op het inplannen van 'tijd voor jezelf'. Hiernaast hebben deelnemers sociale vaardigheden opgedaan die het contact met vrienden kunnen vergemakkelijken.

Mijn vrijetijdsbesteding is hetzelfde gebleven. Ik doe wel iets meer samen met vriendinnen, omdat ik mij meer openstel. – deelnemer (16 jaar)

Ik besteed mijn tijd meer aan nuttige dingen. Ik doe nu ook vaker mee aan dit soort projecten. – deelnemer (15 jaar)

§ 6. Persoonlijke ontwikkeling en sociaal netwerk

Tot slot zijn inzichten verzameld over de persoonlijke ontwikkeling en het sociaal netwerk van deelnemers en is in kaart gebracht welke ontwikkelingen zich hebben voorgedaan op dit gebied.

Persoonlijke ontwikkeling

Deelnemers is gevraagd op welke aspecten van persoonlijke ontwikkeling zij voor hun gevoel vorderingen hebben gemaakt door deelname aan het vormingsprogramma (zie Tabel 20). Daaruit blijkt dat alle deelnemers een of meerdere vorderingen van persoonlijke ontwikkeling aankaarten. Onderdelen die het meest worden genoemd zijn 'jezelf beter leren kennen' en 'dingen positief bekijken', ruim drie kwart van de deelnemers heeft het gevoel dat zij in deze aspecten zijn gegroeid door hun deelname aan het programma. Daarnaast geeft een meerderheid van de deelnemers ook aan dat zij zich hebben ontwikkeld op het gebied van 'communiceren' en 'samenwerken'. Verder zijn er ook relatief veel deelnemers die het gevoel hebben dat zij beter zijn geworden in keuzes maken, doorzetten en toekomstplannen maken. Een deel van hen heeft de ervaring dat zij hebben kunnen ontdekken waar ze goed in zijn en dat zij mede hierdoor ook zekerder zijn geworden van zichzelf.

Ik vond het leuk aan het programma dat ik meer over mijzelf heb geleerd. Ik heb geleerd hoe je voor jezelf kan opkomen. En meer zelfverzekerdheid gekregen.

- deelnemer (13 jaar)

Tabel 20. Aspecten van persoonlijke ontwikkeling van deelnemers (n=17)

Ontwikkelingsaspect	Aantal
Communiceren	11
Samenwerken	10
Hulp vragen	2
Keuzes maken	8
Dingen positief bekijken	13
Toekomstplannen maken	8
Doorzetten	8
Jezelf beter leren kennen	13
Jezelf presenteren	5
Ontdekt hebt waar je goed in bent	8
Zekerder bent geworden	7

Alle deelnemers benadrukken dat het programma iets heeft opgeleverd voor hun ontwikkeling, al zijn er ook verschillen in de mate waarin zij hun deelname als leerzaam hebben ervaren. De meeste deelnemers relateren de ontwikkeling die zij bij Young Leaders -WE CARE hebben doorgemaakt expliciet aan de sociale vaardigheden die zij hebben opgedaan door de discussies in de groep en de manier waarop zij naar zichzelf kijken en zich opstellen naar hun sociale omgeving. Dit kan ook positieve effecten hebben op de omgang met familie, vrienden en andere sociale verbanden, bijvoorbeeld op school.

Op school vind ik het sociale contact met andere leerlingen soms lastig, maar ik heb hier geleerd dat je erover moet praten als er conflicten zijn, en hoe je dat kan doen.

- deelnemer (12 jaar)

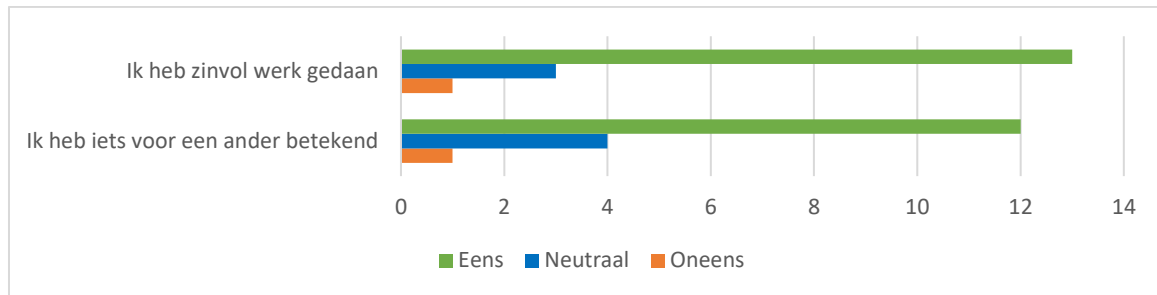
Anderen benadrukken vooral de meerwaarde die deelname heeft gehad, omdat zij nu meer op de voorgrond treden en zichzelf meer open uiten. Zij hebben veel geoefend met ervaringen delen en je verhaal presenteren voor de groep. Daarom hebben zij het gevoel nu sterker in hun schoenen te staan en makkelijker voor zichzelf durven opkomen.

Wat nieuw is aan mijn toekomstplannen is dat ik meer focus op het geloof in jezelf. Dat is wat ik hier heb meegekregen: altijd geloven in jezelf en als mensen iets zeggen voor jezelf opkomen.

- deelnemer (12 jaar)

Ook hebben deelnemers het gevoel dat zij via hun deelname aan het programma iets hebben kunnen betekenen voor een ander (zie Figuur 4). Bijna drie kwart van de deelnemers is het eens met de stelling dat zij zinvol werk hebben gedaan en dat zij iets voor een ander hebben betekend. Zij denken dan met name aan wat zij hebben kunnen doen voor de andere deelnemers uit hun groep, maar bijvoorbeeld ook aan

de bijdrage die zij hebben geleverd aan hun (buurt)omgeving door een activiteit te organiseren om jonge mantelzorgers te ondersteunen. Daarmee hebben zij voor hun gevoel ook weer andere mensen kunnen helpen alsmede de organisaties die hen hebben begeleid gedurende het programma.



Figuur 4. Antwoorden van deelnemers (n= 17) op de stellingen “Ik heb iets voor een ander betekend” en “Ik heb zinvol werk gedaan”.

Sociaal netwerk

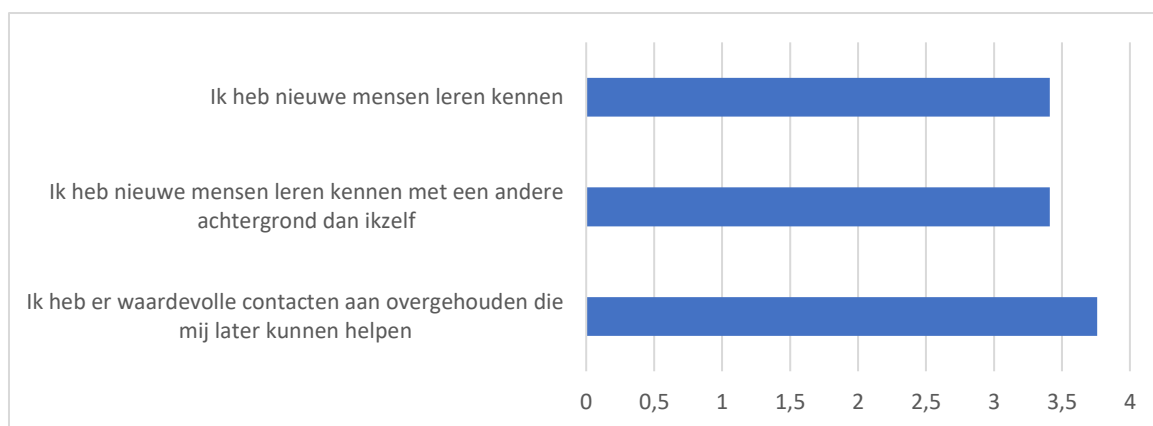
In lijn met het voorgaande benoemen deelnemers ook regelmatig dat het programma invloed gehad heeft op hun sociaal netwerk. Gedeeltelijk heeft dat te maken met de vaardigheden die zij hebben ontwikkeld in het programma, zoals een deelnemer uitlegt:

Ik kan nu beter omgaan met vriendinnen en andere mensen. Ik heb in de training geleerd om met elkaar te praten. En ik ben meer gaan vertrouwen op mezelf en ook dat mensen in je geloven en begrip hebben. - deelnemer (12 jaar)

Daarnaast heeft het ook te maken met het onderlinge contact tussen deelnemers binnen de groepen en de openheid die zij naar elkaar hebben getoond. Binnen het trainingsprogramma werd er van hen gevraagd om meer van zichzelf te laten zien en zichzelf kwetsbaar op te stellen. Dit leidde er in veel gevallen toe dat zij elkaar als groep een stuk beter hebben leren kennen.

Ik heb met deze meiden uit de groep een band opgebouwd. Ik heb hen echt ontmoet. Iedereen was heel open naar elkaar. Het teamwerk was wel heel leuk met de meiden.
- deelnemer (17 jaar)

Ook uit analyse van het sociaal netwerk van de deelnemers blijkt dat zich ontwikkelingen hebben voorgedaan op dit gebied in de periode tussen de nul- en eindmeting. Veel deelnemers geven aan dat ze een groter sociaal netwerk hebben na afloop van het programma, doordat ze nieuwe mensen hebben leren kennen (zie Figuur 5). Ook vinden ze dat ze waardevolle contacten hebben overgehouden aan het programma die hen in de toekomst kunnen helpen. Toch geeft ruim de helft van de deelnemers aan dat er na afloop van het programma geen veranderingen zijn geweest in hun sociaal netwerk.



Figuur 5. Gemiddelde score van deelnemers (n=17) op stellingen over veranderingen in hun sociaal netwerk

Thuisituatie en mantelzorg

Van de 17 deelnemers hebben na afloop van het programma 10 deelnemers verteld over een familielid dat (langdurig) ziek is en voor wie zij zorgtaken vervullen (zie Tabel 21).

Tabel 21. Deelnemers (n=17) naar (langdurig) ziek familielid

Ziek familielid	Deelnemers nulmeting	Deelnemers eindmeting
Ouder	1	1
Broer/zus	0	2
Opa/oma	4	3
Oom/tante	2	3
Privé	1	0
Geen	9	7
Onbekend	0	1

Bij de eindmeting na afloop van het programma blijkt dat zij hier makkelijker over vertellen ten opzichte van de nulmeting. Meerdere jongeren hebben bij de nulmeting aangegeven dat zij geen ziek familielid hebben voor wie zij zorg dragen en vertellen hier bij de eindmeting wel over. Dit kan te maken hebben met meer bewustwording over hun situatie of een lagere drempel om deze informatie te delen. In de bijeenkomsten is ook gesproken over het taboe dat hier soms op rust.

Bijna alle deelnemers geven aan dat er geen veranderingen in hun thuisituatie zijn geweest sinds hun deelname aan het programma. Slechts een tweetal deelnemers heeft wel de ervaring dat op dat punt iets is veranderd. Voor beide heeft dat te maken met de zorgtaken die zij thuis hebben en het contact daarover met hun moeder. Eén van hen zegt daarover:

Mijn moeder heeft wel door dat ik nu vaker voor mezelf kies. Daardoor is het wat rustiger qua zorgtaken voor mij. Ik heb in het programma geleerd om ook aan mezelf te denken en vaker tijd voor mezelf te nemen. Mijn moeder steunt me daarin. - deelnemer (15 jaar)

Voor de meeste deelnemers zijn de zorgtaken die zij hebben echter niet veranderd. Ook hebben zij zowel voorafgaand als na afloop van het programma niet de ervaring dat de zorgtaken die ze hebben veel knelpunten opleveren. Zij vinden het vanzelfsprekend en vertellen dat zij graag willen bijdragen aan de zorg van hun familielid. Toch hebben sommigen wel de ervaring dat het soms zwaar is, maar zij geven tegelijkertijd ook aan dat ze steun krijgen van andere familieleden, met name van hun moeder met wie zij in veel gevallen ook zorgtaken delen. Door erover te praten met elkaar hebben zij ook het gevoel steun te krijgen. Dat is voor een deel van hen een belangrijke meerwaarde geweest van het programma. Door meer open te kunnen praten over wat zij denken en voelen, hebben zij het idee dat het hen beter lukt om met hun thuissituatie om te gaan.

Je leert wel meer aan jezelf te denken. Door de gesprekken hier stond ik er wel bij stil dat het wel een groot iets is in mijn leven. Ik heb geleerd om erover te praten. Er valt dan een last van mijn schouders als ik dat doe. Dat heb ik hier ervaren. - deelnemer (17 jaar)

Ik kan nu makkelijker praten over wat niet goed gaat, dat is fijn.
- deelnemer (13 jaar)

Na afloop van het programma weet een groter deel van de jongeren waar zij terecht kunnen voor steun en hulp (zie Tabel 22). Bij de nulmeting zegt bijna drie kwart niet te weten waar jongeren die mantelzorg verlenen terecht zouden kunnen. Als zij hier wel ideeën voor hebben noemen zij veelal familieleden. Bij de eindmeting weet meer dan de helft van de deelnemers waar steun en hulp te vinden is en noemen zij ook vaak de begeleiders van het programma en de sportorganisatie bij wie zij altijd kunnen aankloppen. Ook hebben zij meer ideeën over waar jonge mantelzorgers bij gebaat zouden zijn. In de eerste plaats een plek om erover te praten waar zij zich gehoord en gesteund voelen, aandacht en tijd voor henzelf, maar ook meer begrip en het gevoel dat het niet iets 'raars' is om zich voor te schamen.

Wat vooral nodig is, is dat ze gehoord worden en dat mensen snappen wat hun situatie is.
- deelnemer (13 jaar)

Tabel 22. Deelnemers (n=17) naar wel of geen weet waar jongeren terecht kunnen

Weet waar jongeren terecht kunnen	Aantal deelnemers nulmeting	Aantal deelnemers eindmeting
Ja	3	8
Nee	14	3
Onbekend	0	6

Bijlage 3. Geraadpleegde literatuur en documentatie

Voor de ontwikkeling van en het onderzoek naar het programma voor Jonge mantelzorgers zijn onder meer de volgende publicaties en documenten geraadpleegd:

Aldridge J. & D. Sharp, *Pictures of Young Caring*. Loughborough: Loughborough University, 2007.

Boer, A. de, Oudijk, D., & Tielen, L. (2012). Kinderen en Jongeren met een Langdurig Ziek Gezinslid in Nederland. *TSG, Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 167-170.

Boel M, Smit F, Bohlmeijer E. *Kinderen van ouders met psychische problemen. Factsheet Preventie*. Utrecht: Trimbos Instituut, 2007.

Borger, H. *Onderzoeksrapport (addressing) the elephant in the room. Een verkennend onderzoek naar jonge mantelzorgers in Amsterdam en hun (behoefte aan) ondersteuning*. Amsterdam: Markant Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam, 2015.

Bussemaker, J. (2007, oktober 9). *Voor elkaar. Beleidsbrief Mantelzorg en Vrijwilligerswerk 2008-2011*. Den Haag: Ministerie van VWS.

Gates, M.F. & N.R. Lackey, Youngsters caring for adults with cancer, *Image - the journal of nursing scholarship*, 30 (1), 11-15, 1998.

GGD Rotterdam. *Jongeren met een langdurig ziek familielid. Factsheet*. Rotterdam: GGD Rotterdam, 2006.

Gomes C, Ait Moha A. *Medicijngebruik onder Marokkanen*. Amsterdam: Motivaction International BV, 2007.

Graaff FM de & Francke AL. Home care for terminally ill Turks and Moroccans and their families in the Netherlands: carers' experiences and factors influencing ease of access and use of services. *International Journal of Nursing Studies*, vol.40: 797-805, 2003.

Hijnekamp, M., Doelman-van Geest, H., & Hoffmans, T. (2013). *Jonge Mantelzorgers. Ordening en effectiviteit van methodieken en interventies gericht op het bereiken en ondersteunen van jonge mantelzorgers*. Den Haag: Tympan Instituut.

Kalverboer, M. (2018). *Hoor je mij wel. Kinderen van ouders met een ziekte, verslaving of beperking*. De Kinderombudsman.

Noorda, J. en A. van Dijk, *De pedagogische buurt. Evaluatief actieonderzoek naar*

de pedagogisch dragende samenleving in de Wildeman- en Reimerswaalbuurt e.o. inclusief een blauwdruk voor een vervolg, Amsterdam, 2015.

Noorda, J. & A. van Dijk, *Young Leaders. Positieve rolmodellen in kwetsbare wijken*, VU University Press, Amsterdam. 2015.

Schwartz, S.J., Zamboanga, B.L., Wang, W. & Olthuis, J.V., Measuring Identity From an Eriksonian Perspective: Two Sides of the Same Coin? *Journal of Personality Assessment*, 91, 143-154, 2009. doi: 10.1080/00223890802634266

Sieh, D.S., Visser-Meily, J.M.A., & A.M. Meijer, Jonge mantelzorgers heeft behoefte aan zorg. *Jeugd en Co Kennis*, 18 (1), 2011.

Sjak-Shie, B. & F. Ouhris, *Project Jonge Mantelzorgers 2016-2017*. Amsterdam Nieuw-West, z.j.

Thomas, N., Stainton, T., Jackson, S., Cheung, W.Y., Doubtfire, S. & A. Webb. 'Your friends don't understand': Invisibility and unmet need in the lives of 'young carers'. *Child & Family Social Work*, 8 (1), 35-46, 2003.

Tielen L. *Jonge mantelzorgers. Kinderen en jongeren die opgroeien met een langdurig ziek familielid*. Factsheet. Gewijzigde druk. Utrecht: EIZ, 2004.

Veer AJE de, Francke, AL. *Opgroeien met zorg; quick scan naar de aard en omvang van zorg, belasting en ondersteuningsmogelijkheden voor jonge mantelzorgers*. Utrecht: NIVEL, 2008.

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/45/een-op-zeven-mantelzorgers-vindt-zichzelf-zwaarbelast>.