

Het combineren van mantelzorg en studie: Op weg naar meer bewustzijn

Melissa van Alff¹ en Hilde H. Wierda-Boer¹

¹HAN University of Applied Sciences, Academie Mens & Maatschappij

Samenvatting Ongeveer 12% van de Nederlandse hbo- en universiteitsstudenten verleent naast hun studie zorg aan een naaste. Zij hebben vergeleken met medestudenten een verhoogde kans op psychische of fysieke klachten en studieproblemen. Studerende mantelzorgers zijn zich vaak niet bewust van hun mantelzorgtaak. Hierdoor, en omdat studieloopbaanbegeleiders weinig kennis hebben over mantelzorg, komen zij pas in beeld wanneer problemen zich voordoen. In dit kwalitatieve, exploratieve onderzoek wordt gekeken hoe het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van mantelzorg en studie vergroot kan worden onder studieloopbaanbegeleiders en studerende mantelzorgers zelf, om beter aan te sluiten op de behoeften van studerende mantelzorgers. Semigestructureerde interviews met vijf studerende mantelzorgers en zeven studieloopbaanbegeleiders van HAN University of Applied Sciences zijn op narratieve wijze geanalyseerd. De resultaten laten, zoals verwacht, zien dat studerende mantelzorgers zichzelf niet als mantelzorger identificeren. Ook studieloopbaanbegeleiders hebben moeite hen als zodanig te herkennen. Dit komt doordat studenten doorgaans niet uit zichzelf vertellen over hun mantelzorgsituatie, maar ook doordat studieloopbaanbegeleiders bij mantelzorg denken aan het verzorgen van een ouder familielid. Om het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van mantelzorg en studie te vergroten is het noodzakelijk de term praktisch te maken met een diversiteit aan casuïstieken. Dit helpt oude beelden los te laten en ondersteunt studerende mantelzorgers in hun zelfidentificatie. Studieloopbaanbegeleiders die zich bewust zijn van de verscheidenheid aan mantelzorgsituaties en de bijbehorende impact, zullen in studieloopbaangesprekken sneller doorvragen naar de thuissituatie. Dit bevordert signalering en daarmee tijdige ondersteuning van de studerende mantelzorger.

Trefwoorden bewustzijn, mantelzorg, studenten, studieloopbaanbegeleiders, jonge mantelzorgers

Publicatiedatum

Online: 12 april 2023

Contactpersoon

Melissa van Alff, melissa.vanalf@han.nl

Copyright

© Author(s); licensed under Creative Commons Attribution 4.0. This allows for unrestricted use, as long as the author(s) and source are credited.

Financiering onderzoek

Dit onderzoek is uitgevoerd vanuit Leeratelier Jongeren, Inclusie en Participatie, onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Arnhem Nijmegen en vormt de opmaat naar een ontwerponderzoek rond studerende mantelzorgers dat met steun van Stichting De Beide Weeshuizen in 2022–2023 uitgevoerd zal worden.

Belangen

De auteurs hebben geen belangen te vermelden.

Aanvullende informatie

Ten tijde van het onderzoek was Melissa van Alff werkzaam als onderzoeksstagiaire bij de Academie Mens & Maatschappij van HAN University of Applied Sciences. Inmiddels is zij werkzaam als docent bij de Academie Paramedische Studies op de HAN. Hilde Wierda-Boer, senior onderzoeker bij de Academie Mens & Maatschappij van HAN University of Applied Sciences, docent bij de Master Pedagogiek op de HAN en thematrekker van het Leeratelier Jongeren, Inclusie en Participatie (JIP)

1 Inleiding

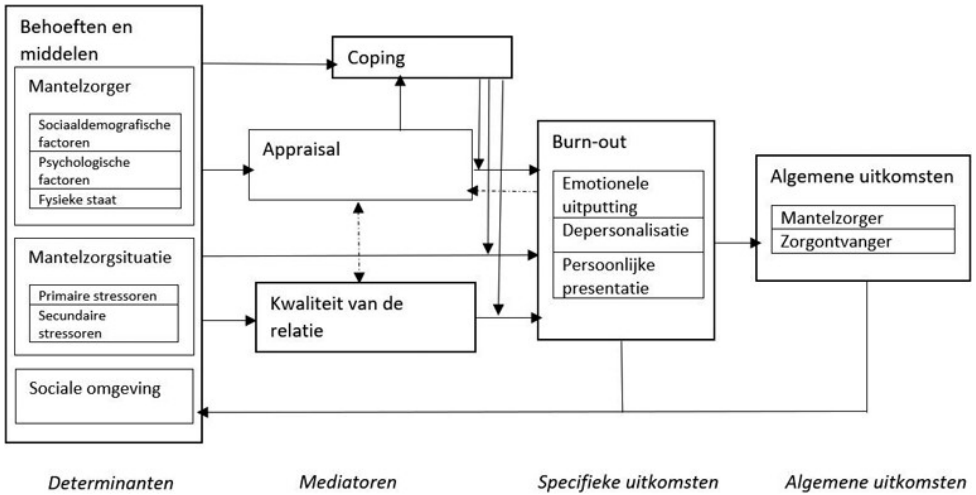
Ongeveer 12 % van de Nederlandse hbo- en universiteitsstudenten verleent naast hun studie zorgtaken aan een naaste met een psychische of fysieke beperking (e.g. de Bunck, 2014; Leu & Becker, 2017). Het mantelzorg-zijn gaat vaak gepaard met het maken van zorgen (van der Werf et al., 2019). Studerende mantelzorgers hebben, vaker dan leeftijdsgenoten, psychische en lichamelijke klachten (e.g. Aldridge, 2008; Becker & Sempik, 2019). Bovendien ervaren zij meer studieproblemen (Becker & Sempik, 2019; Kettell, 2020). Zij vinden het moeilijk zichzelf te identificeren als mantelzorg (Stolk, 2017), waardoor ze zelf geen hulp vragen. Het Nederlandse zorg- en onderwijsbeleid is onvoldoende ingericht op het signaleren van jonge mantelzorgers (Joseph et al., 2020; Leu & Becker, 2017). Onderwijsprofessionals zijn zich onvoldoende bewust van de impact van de combinatie van mantelzorg en studie en zijn niet op de hoogte van de ondersteuningsmogelijkheden (van Loon & Caspers, 2021a; Hennevelt, 2018). In het huidige onderzoek wordt daarom gekeken hoe het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van mantelzorg en studie vergroot kan worden onder studieloopbaanbegeleiders en studerende mantelzorgers zelf.

2 Theoretisch kader

2.1 Gevolgen van mantelzorg

Het mantelzorg-zijn heeft voor studenten zowel positieve als negatieve gevolgen (de Bunck, 2014). Enerzijds zorgt het voor een positief zelfbeeld (Booijink & de Haan, 2020) en vroege rijping, waardoor studenten zelfstandiger, onafhankelijker en veerkrachtiger zijn dan leeftijdsgenoten (Booijink & de Haan, 2020; van Tienen et al., 2018). Mantelzorgers zijn vaak sociaal en hebben een groot inlevingsvermogen (Vanthuyne et al., 2015).

Anderzijds zijn er negatieve gevolgen voor jonge mantelzorgers, zoals een groter risico op het ontwikkelen van angst of depressie, of het ontwikkelen van internaliserend en externaliserend probleemgedrag (e.g. Aldridge, 2008; Cohen et al., 2012; Sieh et al., 2010). Naast psychische problematiek hebben studerende mantelzorgers, ten opzichte van leeftijdsgenoten, vaker lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn en rugklachten (van Tienen et al., 2018). Bovendien ervaren zij vaker studieproblemen, zoals lagere studieresultaten, lager studietempo, meer afwezigheid en een grotere kans op studieuitval (Becker & Sempik, 2019; Kettell, 2020), mogelijk veroorzaakt door een verminderde concentratie vanwege de ervaren zorgen (Emmens et al., 2019; van der Werf et al., 2019).



Figuur 1 Informal Caregiving Integrative Model (ICIM)

2.2 Voorspellers van problemen

Niet elke studerende mantelzorgers ondervindt bovenstaande problemen. De ontwikkeling van problemen is afhankelijk van verschillende factoren (Gérain & Zech, 2019; Riffin et al., 2018). Onderzoek toont aan dat studenten die minder dan vier uur per week mantelzorg verlenen geen verschillen vertonen met studenten zonder mantelzorgtaken (de Ruijter, 2018). De ervaren belasting hangt daarnaast af van karaktereigenschappen van de mantelzorgers en de gevraagde mantelzorgtaken (Riffin et al., 2018), en van leeftijd: jonge mantelzorgers ervaren de belasting als zwaarder dan volwassen mantelzorgers (Public Health England, 2021).

Bovenstaande relaties met ervaren belasting worden bevestigd door het Informal Caregiving Integrative Model (ICIM), zie figuur 1. Dit op het caregiver-stressmodel gebaseerde model geeft inzicht welke determinanten burnoutklachten kunnen voorspellen bij mantelzorgers (Gérain & Zech, 2019; Pearlin et al., 1990). De eerste determinanten uit het ICIM betreffen eigenschappen van de zorgverlener, zoals SES, copingstrategie en lichamelijke gezondheid (Gérain & Zech, 2019). Het ICIM beschrijft daarnaast de invloed van de zorgsetting. Woonachtig zijn bij de zorgvrager, wat bij studenten vaak het geval is, is een risicofactor (Gérain & Zech, 2019; van Tienen et al., 2018). Laatste beïnvloedende factor is sociale omgeving: ondersteuning van de sociale omgeving kan zowel een positieve als negatieve invloed hebben op de ervaren belasting (Gérain & Zech, 2019). Het hebben van een slechte relatie met professionals, zoals een studieloopbaanbegeleider, verhoogt de kans op het ontwikkelen van problemen (Almberg et al., 2000) en wordt in het ICIM beschreven als mediator (Gérain & Zech, 2019). Het is daarom van belang dat studieloopbaanbegeleiders zich bewust zijn van studerende

mantelzorgers en de impact die het combineren van mantelzorgtaken en studie kan hebben.

De beschermende werking van omgeving in het voorkomen van problemen bij jonge mantelzorgers lijkt in Nederland onderbenut. Het Nederlandse zorg- en onderwijsbeleid is onvoldoende ingericht op het erkennen, herkennen en begeleiden van deze jongeren (Joseph et al., 2020; Leu & Becker, 2017). Studenten zien zichzelf niet als mantelzorger, waardoor zij geen hulp vragen (Stolk, 2017). Het feit dat studenten zichzelf niet zien als mantelzorger duidt erop dat zij moeite hebben met hun zelfidentificatie als mantelzorger (Montgomery & Kosloski, 2009). Mantelzorgers zien de zorg voor een naaste als vanzelfsprekend, waardoor zij zichzelf enkel als familielid zien (e.g. Dobrof & Ebenstein, 2003; Emmens et al., 2019). Zelfidentificatie is echter wel belangrijk: het draagt bij aan het meer participeren in activiteiten die mantelzorgers helpen de druk beter aan te kunnen (Kutner, 2001, cited in Dobrof & Ebenstein, 2003) waardoor zij de verantwoordelijkheid beter dragen (Hoffman, 2002, cited in Dobrof & Ebenstein, 2003). Hulp bij zelfidentificatie is daarom wenselijk.

2.3 Behoeften studerende mantelzorgers en studieloopbaanbegeleiders

Onderwijsprofessionals zijn zich steeds meer bewust dat jonge mantelzorgers beter gesig-naleerd moeten worden (de Klerk et al., 2014; Leu & Becker, 2017). In het Nederlandse onderwijs is hier echter nog weinig aandacht voor (Leu & Becker, 2017). Studieloop-baanbegeleiders zijn zich onvoldoende bewust van de impact van het combineren van mantelzorgtaken en studie (van Loon & Caspers, 2021a; Hennevelt, 2018). Zij voelen zich niet bekwaam in het signaleren en ondersteunen van deze studenten. Om als studieloop-baanbegeleider studerende mantelzorgers te signaleren is het belangrijk een luisterend oor te bieden, een vertrouwensband op te bouwen en aandacht te besteden aan de soci-ale omgeving (van der Werf et al., 2020). Bij vermoeden van een mantelzorgsituatie is het voor studieloopbaanbegeleiders raadzaam het proces van deze student extra goed te volgen (Dobrof & Ebenstein, 2003). Om studenten zich bewust te laten worden van hun rol als mantelzorger kan de studieloopbaanbegeleider herhaaldelijk uitleggen wat mantelzorg inhoudt. Bewustzijn over mantelzorg onder studieloopbaanbegeleiders is van belang om deze uitleg te kunnen geven (Hennevelt, 2018; Stolk, 2017).

Studerende mantelzorgers zijn ontevreden over de huidige ondersteuning in het onderwijs (e.g. Hennevelt, 2018; Stolk, 2017). Zij voelen zich niet begrepen door stu-dieloopbaanbegeleiders en zijn niet op de hoogte van ondersteuningsmogelijkheden binnen en buiten de onderwijsinstelling (Stolk, 2017). Zij zouden graag zien dat rollen, zoals de rol van decaan en studieloopbaanbegeleider, binnen de onderwijsinstelling verduidelijkt worden om zo het vragen van hulp te vergemakkelijken. Voor studenten is nu niet duidelijk bij wie ze voor welke hulp aan kunnen kloppen.

Zowel studieloopbaanbegeleiders als studerende mantelzorgers zijn van mening dat het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van

mantelzorg en studie vergroot moet worden (e.g. Hennevelt, 2018; Stolk & Kwekkeboom, 2019). Het Integrated-Change model, een model dat helpt gedragsverandering te verklaren, beschrijft bewustzijn als één van de voorwaarden voor gedragsverandering (Cheung et al., 2020). Het vergroten van het bewustzijn zal daarmee bijdragen aan een betere begeleiding en een snellere zelfidentificatie door studerende mantelzorgers.

Om het bewustzijn onder studieloopbaanbegeleiders en studenten te vergroten is het, volgens het Integrated-Change model, noodzakelijk dat zij kennis verkrijgen over het onderwerp (Cheung et al., 2020). Dit sluit aan bij de wensen van studerende mantelzorgers en studieloopbaanbegeleiders die beide hopen dat studieloopbaanbegeleiders meer kennis en inzicht verkrijgen over mantelzorg (Hennevelt, 2018; Stolk, 2017). Alhoewel het belang van bewustzijns- en kennisvergroting onder studieloopbaanbegeleiders en studenten uit de literatuur duidelijk wordt (e.g. Aldridge, 2008; Joseph et al., 2020) en in veel succesvolle landen op het gebied van jonge mantelzorgondersteuning scholen een belangrijke rol spelen in de signalering en ondersteuning (Armstrong-Carter et al., 2021; Siskowski, 2006) is het vanuit literatuur onduidelijk op welke manier Nederlandse studenten en studieloopbaanbegeleiders zich meer bewust kunnen worden van mantelzorg en de impact die mantelzorg kan hebben.

2.4 Huidig onderzoek

De problemen en ondersteuningsbehoeften zoals in de literatuur beschreven, worden ook ervaren op de HAN University of Applied Sciences (HAN). Het huidige onderzoek richt zich daarom op de vraag: Hoe kan het bewustzijn over studerende mantelzorgers, en de impact van het combineren van mantelzorg en studie, vergroot worden onder zowel studerende mantelzorgers als studieloopbaanbegeleiders op de HAN? De inzichten uit het onderzoek moeten bijdragen aan een betere ondersteuning van deze studenten. De inzichten zijn echter ook buiten de HAN relevant. Niet alleen de HAN, maar ook andere onderwijsinstellingen worstelen met de vraag hoe zij studerende mantelzorgers passend kunnen ondersteunen (van Loon & Caspers, 2021b; Stolk, 2017; van der Werf et al., 2019).

Dobrof en Ebenstein (2003) onderschrijven het belang van het betrekken van directe betrokkenen in de ontwikkeling van ondersteuningsprogramma's. Om deze reden ligt de focus in dit onderzoek op studenten en hun eerste aanspreekpunt, de studieloopbaanbegeleider.

Het percentage mantelzorgers is hoger bij sociale en zorgopleidingen (e.g. van Tienen et al., 2018). Interessant is na te gaan of dit gegeven gerelateerd is aan bewustzijn over mantelzorg. Daarom richt dit onderzoek zich zowel op een zorggerelateerde academie (Academie Paramedische Studies, APS) als een niet-zorggerelateerde academie (Academie Financieel Economisch Management, AFEM).

Enerzijds wordt onderzocht wat studenten zelf nodig hebben om hun zorgtaak en de zorgzwaarte hiervan te erkennen en herkennen. Montgomery en Kosloski (2019) beschrijven dat mantelzorgers zichzelf vaak niet herkennen als mantelzorger. De verwachting is

dat dit ook geldt voor studerende mantelzorgers. Hierbij zou een herhaaldelijke uitleg van het begrip door de omgeving helpend kunnen zijn (Dobrof & Ebenstein, 2003). Anderzijds wordt onderzocht wat studieloopbaanbegeleiders helpt om studerende mantelzorgers en de zorgzwaarte van mantelzorg te kunnen herkennen en erkennen. De verwachting is dat het vergoten van kennis hierbij belangrijk is (Cheung et al., 2020). Het is onbekend hoe en van wie zij deze kennis willen ontvangen.

3 Methode

3.1 Design en steekproef

Dit onderzoek heeft een kwalitatief exploratief karakter. Middels semigestructureerde interviews met studenten en studieloopbaanbegeleiders is in de periode februari–juni 2022 verkend hoe het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van mantelzorg en studie vergroot kan worden onder studieloopbaanbegeleiders en studerende mantelzorgers van de HAN-academies APS en AFEM.

Om studerende mantelzorgers te bereiken is contact gelegd met (senior) studieloopbaanbegeleiders van de academies. Aan hen is voorlichting gegeven over het thema mantelzorg. Dit leidde ertoe dat zij meer zicht kregen op studenten met mogelijke mantelzorgsituatie. De studieloopbaanbegeleiders hebben contact gezocht met deze studenten, waarna zichzelf via hun studieloopbaanbegeleider of direct bij de onderzoeker konden aanmelden voor deelname.

Voorwaarde voor deelname was dat zij minstens vier uur per week mantelzorgtaken verlenen. Deze grens is getrokken omdat studenten die minder dan vier uur per week mantelzorg verlenen geen verschillen vertonen met studenten zonder mantelzorgtaken (de Ruijter, 2018). Studieloopbaanbegeleiders konden zich eveneens naar aanleiding van de mails en presentaties aanmelden voor deelname. Ervaring met het begeleiden van studerende mantelzorgers was niet noodzakelijk voor deelname. Respondenten zijn met een gemakssteekproef geselecteerd.

3.2 Respondenten

Aan dit onderzoek hebben vijf studenten deelgenomen, allen afkomstig van APS (zie Tabel 1). Tijdens de respondentenwerving leken studieloopbaanbegeleiders binnen AFEM zich minder bewust van mantelzorg. Zij leken zich, meer dan studieloopbaanbegeleiders APS, te beperken tot studenten die hun grootouders helpen bij persoonlijke verzorging of huishoudelijke taken. Naar aanleiding van dit onderzoek zijn studieloopbaanbegeleiders met studenten in gesprek gegaan over mantelzorg, waardoor een aantal studenten zich bewust is geworden van hun mantelzorgtaken. Dit leidde echter niet tot deelname aan dit onderzoek.

Tabel 1 Gegevens studenten

Nummer	Leeftijd	Geslacht	Opleiding	Academie	Mantelzorger van	Mantelzorger sinds
P1*	26	V	Ergotherapie	APS	Zusje	Jeugd
P2**	18	V	Voeding & Diëtiëk	APS	Grootouders	2013
P3	19	V	Ergotherapie	APS	Moeder	2021
P4	30	V	Mondzorgkunde	APS	Broertje en moeder	Jeugd
P5	19	V	Logopedie	APS	Grootouders	2019

* student is februari 2022 afgestudeerd

** student is eind 2021 gestopt met haar opleiding na ruim 1 jaar studie aan de HAN

Tabel 2 Gegevens studieloopbaanbegeleiders

Nummer	Geslacht	Ervaring met studerende mantelzorgers?	Opleiding	Academie
SP1	V	Ja	Ergotherapie	APS
SP2	V	Ja	Mondzorgkunde	APS
SP3	V	Ja	Fysiotherapie	APS
SP4	V	Ja	Mondzorgkunde	APS
SP5	V	Ja	Logopedie	APS
SF1	V	Ja	Finance and Control	AFEM
SF2	M	Nee	Finance and Control/ Finance, Tax and Advice	AFEM

Naast studenten zijn zeven studieloopbaanbegeleiders geïnterviewd (zie Tabel 1). Zes studieloopbaanbegeleiders hadden ervaring met het begeleiden van studerende mantelzorgers. Eén was startend studieloopbaanbegeleider.

3.3 Dataverzameling

Vanwege de persoonlijke informatie en belasting van studerende mantelzorgers is gekozen voor semigestructureerde één-op-één interviews van maximaal 45 minuten.

Studieloopbaanbegeleiders werden uitgenodigd voor focusgroepen, vanwege de mogelijkheid op elkaar te reageren. Logistiek bleek dit niet haalbaar, waardoor gekozen is voor maximaal 45 minuten durende duo-interviews. Studieloopbaanbegeleiders vulden van tevoren anoniem een Padlet in. De reactie op elkaars antwoorden, fysiek en op de Padlet, droeg bij aan extra diepgang, bijvoorbeeld doordat de onderzoeker tijdens de interviews doorvroeg op Padlet-antwoorden.

De conceptversie van de op literatuur gebaseerde interviewguides is voor feedback en verrijking voorgelegd aan een ervaringsdeskundige ($n = 1$), medewerkers van mantelzorgorganisaties ($n = 2$) en een collega-onderzoeker ($n = 1$). Vervolgens zijn pilots uitgevoerd met een studerende mantelzorger ($n = 1$) en studieloopbaanbegeleider ($n = 1$) om te waarborgen dat de verkregen antwoorden passend zijn bij het onderzoeksdoel.

Om een veilige sfeer te creëren bij afname van de interviews is gebruik gemaakt van trechtersvragen, waarbij begonnen is met brede vragen om hierna te vervolgen met meer specifieke vragen over het erkennen en herkennen van mantelzorgtaken. Interviews vonden plaats in een voor de respondenten bekende omgeving, wat bijdraagt aan de ecologische kwaliteit van het onderzoek (Baarda et al., 2018).

Bewustzijn bestaat uit kennis en risicoperceptie (Cheung et al., 2020). Huidige kennis met betrekking tot het combineren van mantelzorgtaken en studie en de impact hiervan was daarom een topic in de interviewgide voor studieloopbaanbegeleiders. Tijdens interviews is doorgevraagd wat zij willen leren en op welke manier. Bij studenten daarentegen is, op retrospectieve wijze, gevraagd welke ervaringen hebben bijgedragen aan het herkennen van hun rol. Hiervoor is gekozen omdat het voor studenten lastig is zichzelf te identificeren als mantelzorger (Stolk, 2017). Binnen dit onderzoek was het doel op dit proces meer grip te krijgen. Daarnaast beschrijft de literatuur dat zowel studieloopbaanbegeleiders als studenten vaak niet weten welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn. In beide interviews is gevraagd naar de huidige kennis en leerbehoeften op het gebied van ondersteuningsmogelijkheden.

Na de interviews heeft de onderzoeker de opbrengsten samengevat, waarop respondenten konden reageren. Deze mondelinge member check draagt bij aan een juiste interpretatie van de resultaten door de onderzoeker en verhoogt daarmee de interne validiteit (Baarda et al., 2018).

3.4 Data-analyse

De audio-opnamen zijn getranscribeerd, geanonimiseerd en gefragmenteerd. Bij één interview is gebruik gemaakt van een uitgebreide samenvatting in verband met technische problemen tijdens de opname. Middels narratieve analyse zijn aan alle fragmenten één of meer open codes toegevoegd (Baarda et al., 2018). Vervolgens zijn, tijdens het axiaal coderen, de open codes vergeleken en zijn vergelijkbare codes samengevoegd tot overkoepelende hoofdcodes. Bij het toekennen van hoofdcodes werd gebruik gemaakt van aan de hand van literatuuronderzoek opgestelde a priori codes. Voor de interviews met de studenten zijn vanuit de literatuur zijn de volgende overkoepelende codes opgesteld: zelfidentificatie, rol studieloopbaanbegeleider, ondersteuningsmogelijkheden HAN. Voor de interviews met studieloopbaanbegeleiders golden de volgende vooraf opgestelde codes: huidige kennis, huidige ondersteuning en deskundigheidsbevordering. Vanuit de literatuur waren per overkoepelende code ook subcodes opgesteld, zo was de code 'deskundigheidsbevordering' onderverdeeld in 'bron deskundigheidsbevordering',

'methode deskundigheidsbevordering' en 'inhoud deskundigheidsbevordering' (Cheung et al., 2020). Deze werden waar nodig aangevuld naar aanleiding van informatie uit de transcripten. Dit resulteerde in een combinatie van deductieve en inductieve analyse (van Lanen, 2010).

Binnen de codes werd, tijdens het selectief coderen, gezocht naar verbanden om een theorie op te stellen. Tijdens dit iteratieve proces is regelmatig teruggaan naar een vorige stap om een zo volledig mogelijke theorie te creëren. Het bespreken van de data-analyse met collega-onderzoekers, waarbij bij verschillen werd overlegd tot consensus werd bereikt, draagt bij aan de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid en voorkomt het onjuist interpreteren van resultaten (Boeije & Bleijenbergh, 2019).

Het transcriberen en coderen gebeurde tussen de afname van interviews door. Hierdoor was reflectie op de interviewafname en aanscherping van de interviewgide mogelijk. Deze aanpassingen leverden een positieve bijdrage aan de inhoudsvaliditeit (Boeije & Bloeyenbergh, 2019).

3.5 Ethische overwegingen

Voorafgaand aan de interviews hebben alle respondenten, na schriftelijk en verbaal geïnformeerd te zijn over onderzoeksdoel en -procedures, schriftelijk toestemming gegeven voor deelname. Respondenten konden te allen tijden zonder opgave van reden stoppen met het onderzoek. Het onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie van de Universiteit Utrecht en voldoet aan de richtlijnen voor dataopslag en -verwerking.

4 Resultaten

De resultaten worden besproken aan de hand van drie thema's: zelfidentificatie van studenten, rol van de studieloopbaanbegeleider, het vergroten van het bewustzijn van studieloopbaanbegeleiders.

4.1 Zelfidentificatie student

Geen van de studenten identificeerde zich met de term mantelzorger. Bij mantelzorgers denken zij aan volwassenen die meer doen dan zij. Zij zien hun rol en daarbij horende taken als vanzelfsprekende verantwoordelijkheid. De mantelzorgtaken, zoals huishoudelijke en administratieve taken of houden van toezicht, ervaren zij echter niet als het meest belastend. Dit waren de zorgen die gepaard gaan met de ziekte van een naaste. Zo zei een respondent: "Ik denk dat het grootste aspect daar niet in meegenomen wordt en dat is verdriet en je zorgen maken, dat is wel wat bij mij het allergrootste was" (P2). De ervaren zorgen verschilden echter wel per persoon.

Studenten vinden de term mantelzorger niet passend bij hun eigen situatie. Desondanks weten de respondenten dat zij mantelzorger zijn. Zij zijn hier veelal achter gekomen doordat iemand uit hun sociale omgeving dit met hen heeft besproken. Door de term praktisch te maken, voorbeelden te geven en een vergelijking te maken met leeftijdsgenoten lukte het hen hun mantelzorgtaken te herkennen. De term mantelzorg ervaren zij echter als te zwaar voor dat wat zij doen.

Studenten gaven tijdens de interviews aan dat studieloopbaanbegeleidingslessen een bijdrage kunnen leveren aan de zelfidentificatie van studenten. Ook een van de studieloopbaanbegeleiders benoemde deze lessen als kans om het bewustzijn onder studenten te verhogen door casuïstieken met verschillende mantelzorgvoorbeelden te implementeren, waarbij aandacht is voor verschillende ziektebeelden en mantelzorgtaken. Op deze manier zien studenten dat mantelzorgers niet alleen vrouwen zijn die hun ouders verzorgen. Tijdens deze les kan aangegeven worden dat het normaal is dat het combineren van mantelzorgtaken en studie lastig is:

Je hebt die groepsbijeenkomsten dat je gewoon wat casuïstieken opgooit (...) Stel je gaat gewoon elke middag nog even langs je oma (...) dat wordt straks lastig met een fulltime studie. Dat zij daar wat alerter op zijn dat het ook geen aanstelleritis is, maar dat het wel invloed kan hebben (SP5).

Studenten beamen dat voorbeelden in zo'n les kunnen bijdragen aan het herkennen van hun mantelzorgtaken: "Ik denk dat als er zo'n les was geweest (...) had ik misschien wel beseft dat er veel overeenkomsten zijn, dat je jezelf daarin herkent" (P5). Deze lessen zouden volgens studenten gegeven moeten worden door de studieloopbaanbegeleider. Dit geeft studenten het gevoel dat hun studieloopbaanbegeleider voldoende kennis heeft over het onderwerp.

4.2 Rol studieloopbaanbegeleider

Studenten zien hun studieloopbaanbegeleider als eerste aanspreekpunt, als degene waar zij naar toe gaan met vragen. Daarnaast zien zij het als taak van de studieloopbaanbegeleider om het studieproces in de gaten te houden. Het voeren van individuele gesprekken biedt volgens studenten en studieloopbaanbegeleiders mogelijkheden om een mantelzorgsituatie te herkennen.

Studenten geven aan niet te koop te lopen met hun mantelzorgtaken. Toch kunnen studieloopbaanbegeleiders een dergelijke situatie herkennen in een kennismakingsgesprek. Wanneer de studieloopbaanbegeleider actief vragen stelt zullen zij de situatie niet achterhouden. Volgens studenten is het belangrijk niet alleen naar studie te vragen, maar ook naar thuissituatie en vrijetijdsbesteding. Vragen naar niet-studiegerelateerde onderwerpen is nog niet altijd de norm.

Doorvragen zorgt er volgens studenten voor dat zij zich gehoord voelen en meer vertellen. Dit kan bijdragen aan het herkennen van een mantelzorgsituatie door de studieloopbaanbegeleider. Zo zei respondent P1: “De SLB’er (studieloopbaanbegeleider) zou wel door kunnen vragen goh ben jij dan ook mantelzorger? Of verricht jij dan ook zorgtaken?”. Het doorvragen van studieloopbaanbegeleiders over wat het hebben van een zieke naaste voor de student en zijn of haar studieproces betekent, kan volgens studenten bijdragen aan hun zelfidentificatie.

Niet alleen in kennismakingsgesprekken kan een dergelijke situatie naar voren komen. In gesprek gaan omdat zich problemen voordoen tijdens de studie is, volgens studieloopbaanbegeleiders, een veel voorkomende manier om een mantelzorgsituatie te herkennen. In een dergelijk gesprek is het van belang te zoeken naar de oorzaak van problemen. Zo zei respondent SP3: “Ja dat is dan wel het gevaar, dat je het met de student hebt over hoe gaan we om met jouw uitstelgedrag. En dat er dan eigenlijk een andere vraag is”. Bij kenmerken als verminderde concentratie en afwezigheid, die bij mantelzorgers voorkomen, is het belangrijk de oorzaak van deze problemen te achterhalen, zonder te oordelen. Dit zorgt er volgens studieloopbaanbegeleiders voor dat studenten open vertellen over de situatie. Een open houding en gespreksvaardigheden zijn hierbij noodzakelijk. Studieloopbaanbegeleiders vinden het belangrijk dat gespreksvaardigheden worden opgenomen in de basistraining SLB.

Wanneer een mantelzorgsituatie bekend is bij de studieloopbaanbegeleider is het belangrijk betrokken te blijven bij de student. De betrokkenheid die studenten verwachten is dat de studieloopbaanbegeleider schetst welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn en regelmatig vraagt hoe het gaat en of er behoefte is aan extra ondersteuning. Studenten ervaren het als vervelend dat zij de situatie soms jaarlijks opnieuw moeten vertellen. Zij zouden het daarom prettig vinden als deze informatie, met hun toestemming, wordt overgedragen bij wisseling van studieloopbaanbegeleider.

4.3 Bewustzijn vergroten

Er liggen veel kansen voor studieloopbaanbegeleiders om een mantelzorgsituatie te herkennen en een bijdrage te leveren aan de zelfidentificatie van studenten. Hiervoor is het echter nodig dat studieloopbaanbegeleiders zich bewust zijn van studerende mantelzorgers. Zo antwoordde een studieloopbaanbegeleider APS op de vraag ‘hoe signaleer jij studerende mantelzorgers?’ in de anoniem ingevulde Padlet met “Ik moet eraan denken om ernaar te vragen”. In interviews gaven studieloopbaanbegeleiders aan dat het handig zou zijn herinnerd te worden aan mantelzorg, waarbij herhaling noodzakelijk is, bijvoorbeeld door een periodieke mail. Dit kan door regelmatig een mail te ontvangen van een mantelzorgorganisatie of de decaan over mantelzorg. Dit hoeft niet altijd verdere uitleg. “Soms is het gewoon alleen al dat je het ziet, het woord, dat je toch denkt van o ja, moet ik ook nog doen” (SP4).

Alle geïnterviewde studieloopbaanbegeleiders waren op de hoogte van de definitie van mantelzorg. Zij benoemden de last van het zorgen maken. Toch kwam in de interviews een tunnelvisie op het gebied van mantelzorg naar voren. In eerste instantie wordt met name gedacht aan de persoonlijke verzorging van oudere familieleden, terwijl mantelzorg betrekking kan hebben op elke zieke naaste, ongeacht leeftijd. Er zijn veel taken mogelijk die de student uitvoert. Wanneer iedereen bekend zou zijn met verschillende voorbeelden zouden mogelijk meer studerende mantelzorgers in beeld komen. Zo zei respondent SP5 na het horen van een aantal voorbeelden:

Slim dat we het daar nu even over hebben. Want er zouden zo toch maar echt best wat meer, want ook mijn collega's zeiden 'nou nee'. Maar die dachten veel klassiek, net als ik, inderdaad richting dat dagelijks op en neer naar iemand, of inderdaad iemand echt op bed leggen, dat is het eerste wat in je opkomt.

Dit citaat illustreert dat het inzetten van casuïstieken niet alleen waardevol is voor het bevorderen van zelfidentificatie bij studenten, maar ook bij bewustzijnsvergroting onder studieloopbaanbegeleiders. De meeste opleidingen hebben regelmatig overleggen met alle studieloopbaanbegeleiders om elkaar op de hoogte te brengen van nieuwe inzichten. Hierin worden casuïstieken gebruikt voor deskundigheidsbevordering. Voorbeelden van mantelzorgsituaties zouden hier ingepast kunnen worden om het bewustzijn onder studieloopbaanbegeleiders te vergroten.

Volgens studieloopbaanbegeleiders zouden ervaren collega's, senior studieloopbaanbegeleiders of decanen een rol kunnen spelen in het op de kaart zetten van studerende mantelzorgers. Dit zijn de personen waar zij heen gaan met vragen.

5 Discussie

Het huidige onderzoek richt zich op het vergroten van het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van mantelzorgtaken en studie onder studieloopbaanbegeleiders en studenten op de HAN. Middels semigestructureerde interviews met vijf studenten en zeven studieloopbaanbegeleiders, die narratief zijn geanalyseerd, is gekomen tot resultaten die kunnen bijdragen aan de verbetering van de ondersteuning van studerende mantelzorgers.

5.1 Zelfidentificatie student

Uit eerdere onderzoeken komt naar voren dat studenten de rol als mantelzorger als vanzelfsprekend zien (Dobrof & Ebenstein, 2003; Emmens et al., 2019; Montgomery & Kosloski, 2009). De interviews bevestigen dit. Doordat studenten zichzelf niet zien als mantelzorger en niet uit zichzelf vertellen over hun mantelzorgtaken is het voor

studieloopbaanbegeleiders lastig hen te signaleren. Uit de interviews blijkt dat studieloopbaanbegeleiders naar verwachting niet alle studerende mantelzorgers in beeld hebben. Bewustzijnsvergroting hierover kan bijdragen aan snellere zelfidentificatie door studenten en gericht vragen naar een dergelijke situatie door studieloopbaanbegeleiders, wat kan resulteren in een snellere en betere ondersteuning van studerende mantelzorgers.

5.2 Rol studieloopbaanbegeleider

Uit het huidige onderzoek blijkt dat meer aandacht voor studerende mantelzorgers door studieloopbaanbegeleiders wenselijk is. Wanneer hier geen verandering in komt worden zij pas gesignaleerd wanneer zich problemen voordoen. Vroegsignalering draagt bij aan een betere ondersteuning en daarmee het studiesucces van studerende mantelzorgers (Stolk & Kwekkeboom, 2019).

De resultaten van dit onderzoek suggereren dat tijdens de studieloopbaanbegeleiding meer tijd en aandacht dient te zijn voor niet-studiegerelateerde onderwerpen. Studenten geven aan met hun studieloopbaanbegeleider voornamelijk over studie te praten, waardoor onderwerpen als mantelzorg onopgemerkt blijven. Alhoewel individuele gesprekken, zoals kennismakingsgesprekken, in de betrokken studies geïmplementeerd zijn in de studiebegeleiding, dient er een verschuiving van aandachtsgebied plaats te vinden in deze gesprekken. Door in deze gesprekken meer tijd en aandacht te hebben voor persoonlijke context kan een mantelzorger eerder herkend worden. Dit draagt tevens bij aan de band met de studieloopbaanbegeleider, wat helpend kan zijn in de preventie van welzijnsproblemen en studieuitval (Dopmeijer, 2021; Edwards et al., 2007).

Uit dit de interviews blijkt dat het als studieloopbaanbegeleider belangrijk is aan te sluiten bij de behoeften van de student. Niet elke studerende mantelzorger ervaart dezelfde problemen, waardoor ondersteuningsbehoeften verschillen. In de huidige interviews leken de ervaringen met name te verschillen op het gebied van ervaren zorgen. Deze hangen mogelijk samen met het ziektebeeld van de zorgbehoevende naaste. Zo lijkt het van invloed te zijn of de ziekte progressief, stabiel of met uitzicht op herstel is. Ook hoelang iemand al mantelzorger is lijkt invloed te hebben. Zo leken de zorgen een grotere rol te spelen bij een nieuwe situatie of een progressief ziekteverloop. Dit sluit aan bij het Informal Caregiving Integrative Model, wat voorspellende determinanten van een burn-out bij mantelzorgers voorspelt (Gérain & Zech, 2019).

5.3 Bewustzijn vergroten

Het Integrated-Change model beschrijft het belang van kennisvergroting om zo bewustzijn te vergroten (Cheung et al., 2020). In tegenstelling tot de literatuur (e.g. Hennevelt, 2018; Stolk & Kwekkeboom, 2019) waren de studieloopbaanbegeleiders in het huidige onderzoek op de hoogte van de mogelijke impact van mantelzorg op gezondheid en

studie. Dit verschil is mogelijk te verklaren doordat de meeste studieloopbaanbegeleiders een paramedische achtergrond hadden of iemand in hun directe omgeving werkzaam was in de mantelzorgondersteuning. Ondanks de adequate kennis was onder hen en studenten, behoefte aan het horen van voorbeelden van mantelzorgsituaties.

Zowel studenten als studieloopbaanbegeleiders denken bij mantelzorg in eerste instantie aan het zorgen voor een ouder familielid. Door casuïstieken met verschillende zorgtaken, ziektebeelden en impacts te integreren in studieloopbaanbegeleidingslessen herkennen studenten zichzelf eerder als mantelzorger en vragen mogelijk eerder hulp. Op dit moment worden niet bij alle HAN-opleidingen dergelijke lessen aangeboden. Tijdens de respondentenwerving werden studieloopbaanbegeleiders zich beter bewust van mogelijke mantelzorgers door het horen van verschillende mantelzorgsituaties. Dit suggereert dat het gebruik van casuïstieken een passende interventie is. Studenten zien graag dat deze studieloopbaanbegeleidingslessen, met thema mantelzorg, gegeven wordt door hun eigen studieloopbaanbegeleider. Dit geeft hen het gevoel dat zij met hun studieloopbaanbegeleider kunnen praten over mantelzorg. Voor studieloopbaanbegeleiders is het echter wel belangrijk zelf voldoende kennis te hebben, voordat zij deze casuïstieken implementeren in hun lessen.

Om de kennis en het bewustzijn van studieloopbaanbegeleiders te vergroten zou het inzetten van casuïstieken tijdens werkoverleggen en de basiscursus studieloopbaanbegeleiding waardevol zijn. Om goed aan te sluiten bij hun belevingswereld, een voorwaarde voor effectieve informatieoverdracht, is het bij studieloopbaanbegeleiders belangrijk de casuïstieken te koppelen aan ondersteuning die zij de desbetreffende studenten kunnen bieden (Cheung et al., 2020). Hierbij kan gedacht worden aan aangepaste roostering, aangepaste toetsing of doorverwijzing naar een externe mantelzorgconsulent.

Opgedane kennis kunnen studieloopbaanbegeleiders niet alleen inzetten in studieloopbaanbegeleidingslessen, maar draagt ook bij aan het beter signaleren van studerende mantelzorgers tijdens individuele gesprekken. Om studieloopbaanbegeleiders bewust te laten blijven van mantelzorg is herhaling, bijvoorbeeld door een periodieke mail, volgens hen noodzakelijk.

5.4 Sterktes en beperkingen

De individuele interviews met studerende mantelzorgers hebben geresulteerd in openheid over het onderwerp en daarmee rijke data voor het onderzoek. Dit maakt de keuze voor individuele interviews een sterkte van het huidige onderzoek. Daarnaast zorgde het iteratieve proces, waarbij de onderzoeker na het transcriberen kritisch keek naar de interviewvragen en interviewtechniek, voor een stijgende lijn in de interviews. Naast de kritische blik van de onderzoeker heeft de kritische blik van mantelzorgorganisaties en een ervaringsdeskundige bijgedragen aan een gedegen interviewgids en daarmee aan de begrips- en inhoudsvaliditeit van het onderzoek (Boeije & Bleijenbergh, 2019).

Oorspronkelijk was beoogd focusgroepen te organiseren met studieloopbaanbegeleiders. Dit is gewijzigd naar duo- of individuele interviews. In de duo-interviews bleek het reageren op elkaar te leiden tot aanvullende informatie. De wijziging naar duo- en individuele interviews is daarmee een beperking in het huidige onderzoek. In vervolgonderzoek zou het organiseren van focusgroepen waardevol zijn, waarbij niet alleen studieloopbaanbegeleiders geïncludeerd worden, maar ook medestudenten, beleidsmedewerkers en decanen. Door hen te betrekken in de ontwikkeling van ondersteuningsmogelijkheden wordt draagvlak voor deze mogelijkheden gecreëerd (Dobrof & Ebenstein, 2003).

De onzichtbaarheid van mantelzorgers onder studieloopbaanbegeleiders maakte het in het huidige onderzoek lastig om voldoende respondenten te werven. Het ontbreken van mantelzorgers aan de AFEM is een beperking in het huidige onderzoek. Het feit dat studieloopbaanbegeleiders op deze academie zich minder bewust lijken te zijn van mantelzorg en zich meer beperken op het klassieke beeld van mantelzorg suggereert verschillen tussen academies. Dit dient echter verder onderzocht te worden in vervolgonderzoek.

Ondanks dat datasaturatie is bereikt, is het geringe aantal respondenten een beperking in dit onderzoek. Alhoewel dit aantal overeen lijkt te komen met vergelijkbaar onderzoek op andere hogescholen (van Loon & Caspers, 2021a, 2021b) is het aan te raden het onderzoek te herhalen met een hoger aantal respondenten. Om de respondentenwerving te vergemakkelijken kan overwogen worden studenten met een ziek familielid te werven. Studieloopbaanbegeleiders uit het huidige onderzoek wisten regelmatig dat er sprake was van een familielid met bijvoorbeeld kanker, echter hadden zij niet de mogelijk link gelegd met mantelzorg.

Om de ondersteuning goed aan te laten sluiten bij de individuele student is het in vervolgonderzoek wenselijk de verschillen tussen academies en culturen te onderzoeken. Het is aannemelijk dat studenten van gezondheidsgerelateerde academies meer kennis hebben over mantelzorg dan studenten van niet-gezondheidsgerelateerde academies. Daarnaast is er in niet-Westerse culturen sprake van een groter plichtsgevoel omtrent het zorgen voor familie, wat resulteert in verschillende visies op het verlenen van mantelzorg (Ayalong, 2004; Sutter et al., 2016). Ook studieloopbaanbegeleiders gaven aan dat niet-Nederlandse studenten vaak meer zorgdragen voor hun familie, waardoor zij een andere benadering vragen dan Nederlandse studenten met zorgtaken.

5.5 Conclusie

Om het bewustzijn over studerende mantelzorgers en de impact van het combineren van mantelzorg en studie te vergroten is het noodzakelijk de term praktisch te maken met een diversiteit aan casuïstieken. Dit helpt oude beelden los te laten en ondersteunt studerende mantelzorgers in hun zelfidentificatie. Studieloopbaanbegeleiders die zich bewust zijn van de verscheidenheid aan mantelzorgsituaties en de bijbehorende impact, zullen in studieloopbaangesprekken sneller doorvragen naar de thuissituatie. Het in

kaart brengen van de persoonlijke situatie van een student tijdens individuele begeleidingsgesprekken, bijvoorbeeld door te vragen naar de thuissituatie of vrijetijdsbesteding verlaagt de drempel voor mantelzorgers om te vertellen over de mantelzorgsituatie. Hiermee wordt signalering en tijdige ondersteuning van de mantelzorger bevorderd. Het huidige onderzoek is een waardevolle toevoeging op de reeds bestaande onderzoeken door expliciet aandacht te besteden aan bewustzijnsvergroting onder de mantelzorgers zelf en onder degenen die mantelzorgers kunnen helpen bij de zelfidentificatie: studieloopbaanbegeleiders.

Literatuur

- Aldridge, J. (2008). Understanding the needs of children with responsibilities. *Children and Society*, 22(4), 253–264. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2007.00094.x>
- Almberg, B., Grafström, M., Krichbaum, K., & Winblad, B. (2000). The interplay of institution and family caregiving: relations between patient hassles, nursing home hassles and caregivers' burnout. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(10), 931–939. [https://doi.org/10.1002/1099-1166\(200010\)15:10<931::aid-gps219>3.0.co;2-l](https://doi.org/10.1002/1099-1166(200010)15:10<931::aid-gps219>3.0.co;2-l)
- Armstrong-Carter, E., Johnson, C., Belkowitz, J., Siskowski, C., & Olson, E. (2021). The United States should recognize and support caregiving youth. *Social Policy Report*, 34(2), 1–24. <https://doi.org/10.1002/sop2.14>
- Ayalong L. (2004). Cultural variants of caregiving or the culture of caregiving. *Journal of Cultural Diversity*, 1(4), 131–138.
- Baarda, B., Bakker, E., Boullart, A., Fischer, T., Julsing, M., Peters, V. & van der Velden, T. (2018). *Basisboek kwalitatief onderzoek*. Noordhoff Uitgevers.
- Becker, S., & Sempik, J. (2019). Young adult carers: The impact of caring on health and education. *Children & Society*, 33(4), 377–386. <https://doi.org/10.1111/chso.12310>
- Boeije, H. & Bleijenbergh, I. (2019). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom
- Booijink, M., & de Haan, J. (2020). *Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers?* Movisie. <https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-ondersteuning-jonge-mantelzorgers>
- de Buncq, I. (2014). *Draaglast versus draagkrach* [Thesis, UvA]. <https://www.huisartsenamsterdam.nl/wp-content/uploads/2014/06/Draagkracht-versus-Draaglast-bij-Studerende-Mantelzorgers.pdf>
- Cheung, K. L., Eggers, S. M., & de Vries, H. (2020). Combining the Integrated-Change Model with Self-Determination Theory: Application in physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 28. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010028>
- Cohen, D., Greene, J. A., Toyinbo, P. A., & Siskowski, C. T. (2012). Impact of family caregiving by youth on their psychosocial well-being: A latent trait analysis. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(3), 245–256. <https://doi.org/10.1007/s11414-011-9264-9>
- Dobrof, J., & Ebenstein, H. (2003). Family caregiver self-identification: Implications for healthcare and social service professionals. *Generations*, 27(4), 33–38.

- Dopmeijer, J. M. (2021, Februari 5). *Running on empty: The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance* [PhD thesis, Universiteit van Amsterdam]. Universiteit van Amsterdam. <https://dare.uva.nl/search?identifier=48d13ac-cc5c-4488-bbc2-404397f16081>
- Edwards, O. W., Mumford, V. E., Shillingford, M. A., & Serra-Roldan, R. (2007). Developmental assets: A prevention framework for students considered at risk. *Children & Schools*, 29(3), 145–153. <https://doi.org/10.1093/cs/29.3.145>
- Gérain, P., & Zech, E. (2019). Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. *Frontiers in Psychology*, 10, 1748. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01748>
- Hennevelt, B. (2018). *Studerende mantelzorgers in kaart: Kwalitatief onderzoek naar signalering en begeleiding van studerende mantelzorgers op de HvA, UvA en vU* [Thesis, Vrije Universiteit Amsterdam]. https://jongemantelzorg.nl/wp-content/uploads/2019/09/26_2625443_0-2.pdf
- Joseph, S., Sempik, J., Leu, A., & Becker, S. (2020). Young carers research, practice and policy: an overview and critical perspective on possible future directions. *Adolescent Research Review*, 5(1), 77–89. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00119-9>
- Kettell, L. (2020). Young adult carers in higher education: The motivations, barriers and challenges involved – a UK study. *Journal of Further and Higher Education*, 44(1), 100–112. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1515427>
- de Klerk, M., de Boer, A., Kooiker, S., Plaisier, I., & Schijns, P. (2014). *Hulp geboden*. Sociaal Cultureel Planbureau. <https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:scp.nl:12f94b46-4cd4-4179-918a-749e2ba52a77>
- van Lanen, M. (2010). Inductief én deductief analyseren bij kwalitatief onderzoek: het geheel is meer dan de delen. *Kwalon*, 15(1). <https://doi.org/10.5117/2010.015.001.008>
- Leu, A., & Becker, S. (2017). A cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to 'young carers'. *Journal of Youth Studies*, 20(6), 750–762. <https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1260698>
- van Loon, L. & Caspers, M. (2021a). *Studerende mantelzorgers: wat zeggen de Fontys professionals hierover?* <https://www.fontys.nl/actueel/services/downloadfile.php?f=factsheet2-fontysprofessionalsoverstuderendemantelzorgers.pdf&uid=1039224&hash=63876017f1f416c7524cfia2ce5e90f00a2f3b64>
- van Loon, L. & Caspers, M. (2021b). *Studerende mantelzorgers: wat zijn de ervaringen, wensen en behoeftes van studerende mantelzorgers?* <https://www.fontys.nl/actueel/services/downloadfile.php?f=factsheet2-studerendemantelzorgers.pdf&uid=1039225&hash=baf5a6a3cc286fd916a64aac501bodea84f03606>
- Montgomery, R., & Kosloski, K. (2009). Caregiving as a process of changing identity: Implications for caregiver support. *Generations*, 33(1), 47–52.
- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: an overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30(5), 583–594. <https://doi.org/10.1093/geront/30.5.583>
- Public Health England. (2021). *Caring as a Social Determinant of Health- Findings from a Rapid Review of Reviews and Analysis of the GP Patient Survey*. <https://assets.publishing.service.gov.uk/>

- government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/97115/Caring_as_a_social_determinant_report.pdf
- Riffin, C., van Ness, P. H., Wolff, J. L., & Fried, T. (2018). Multifactorial examination of caregiver burden in a national sample of family and unpaid caregivers. *Journal of the American Geriatrics Society*, 67(2), 277–283. <https://doi.org/10.1111/jgs.15664>
- de Ruijter, B. (2018). *Mantelzorg, studeren of deze combineren* [Masterthesis, Vrije Universiteit Amsterdam]. https://jongemantelzorg.nl/wp-content/uploads/2019/09/26_2621293_0.pdf
- Sieh, D. S., Meijer, A. M., Oort, F. J., Visser-Meily, J. M. A., & van der Leij, D. A. V. (2010). Problem behavior in children of chronically ill parents: a meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(4), 384–397. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0074-z>
- Siskowski, C. (2006). Young caregivers: Effect of family health situations on school performance. *The Journal of School Nursing*, 22(3), 163–169. <https://doi.org/10.1177/10598405060220030701>
- Stolk, L. (2017). *Standje doorgaan* [Thesis, Vrije Universiteit Amsterdam]. https://jongemantelzorg.nl/wp-content/uploads/2019/09/26_2581284_0.pdf
- Stolk, L. M., & Kwekkeboom, M. H. (2019). *Expertiselab jonge mantelzorgers: Verslag van de pilot uitgevoerd op de HvA najaar 2018*. Lectoraat Langdurgie Zorg en Ondersteuning. https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:hbokennisbank.nl:amsterdam_pure%3A0ai%3Apure.hva.nl%3Apublications%2F7ebec834-d700-4be1-b609-a9d91400e432
- Sutter, M., Perrin, P. B., Peralta, S. V., Stolfi, M. E., Morelli, E., Obeso, L. A. P., et al. (2016). Beyond strain personal strengths and mental health of Mexican and Argentinean dementia caregivers. *Journal of Transcultural Nursing*, 27, 376–384. <https://doi.org/10.1177/1043659615573081>
- van Tienen, I., de Boer, A., de Roos, S., van der Heijde, C., & Vonk, P. (2018). *Gezondheids- en studietoekomst bij studerende mantelzorgers*. Vrije Universiteit Amsterdam. https://assets.vu.nl/d8b6f1f5--816c-005b-1dc1-e363dd7ce9a5/4d5a39ea-c952-4af2-9d86-d7029b3a90c2/Factsheet-studerende-mantelzorgers_tcm249-887161.pdf
- Vanhuynne, T., Moyson, T., Coone, A., Werk, V. S., & Vaerwyckweg, V. (2015). Verkennd onderzoek naar de leefsituatie en ondersteuningsbehoeften van jonge mantelzorgers. [unpublished rapport]. Hogeschool Gent.
- van der Werf, H. M., Luttik, M. L. A., Francke, A. L., Roodbol, P. F., & Paans, W. (2019). Students growing up with a chronically ill family member: a survey on experienced consequences, background characteristics, and risk factors. *BMC Public Health*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7834-6>
- van der Werf, H. M., Paans, W., Emmens, G., Francke, A. L., Roodbol, P. F., & Luttik, M. L. A. (2020). Expectations and prospects of young adult caregivers regarding the support of professionals: a qualitative focus group study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4299–4310. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124299>