

ONDERSTEUNING VAN JONGE MANTELZORGERS IN HET SECUNDAIR ONDERWIJS



Dahadikeffenodig

JONGE MANTELZORGERS ZIJN

- Kinderen en jongeren tot en met 24 jaar
- Groeien op met zieke ouder, broer, zus of een ander gezinslid die bijzondere zorgen nodig heeft.
- Het kan gaan om chronische ziekte, verstandelijke beperking, fysieke beperking, verslavingsproblematiek of een psychische kwetsbaarheid.
KOPP: kinderen van een ouder met psychische problemen
KOAP: kinderen van een ouder met een afhankelijkheidsprobleem
- Meestal thuiswonende kinderen die onder één dak wonen met het zieke gezinslid of een gezinslid die in een instelling zit.
- Mogelijke zorgtaken: huishoudelijke taken, emotionele ondersteuning, vervoer & begeleiding, persoonlijke verzorging, administratie



1 O P 5

**van de jongeren tussen de 11 en
18 jaar is een jonge mantelzorger***

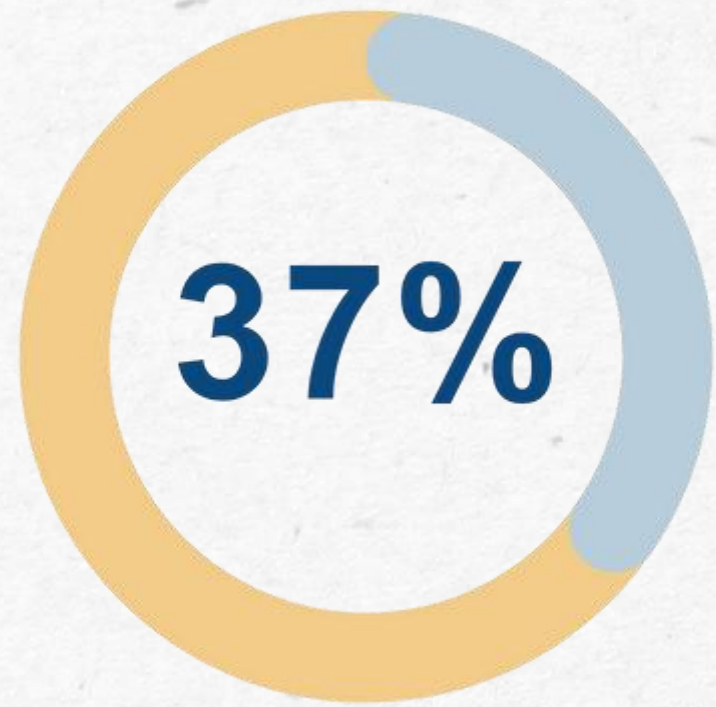
* Onderschatting

Bron: (2021) HBSC (Health Behaviour School-aged Children): Studie (Jongeren en gezondheid)
met uitvoering in Vlaanderen door Universiteit Gent

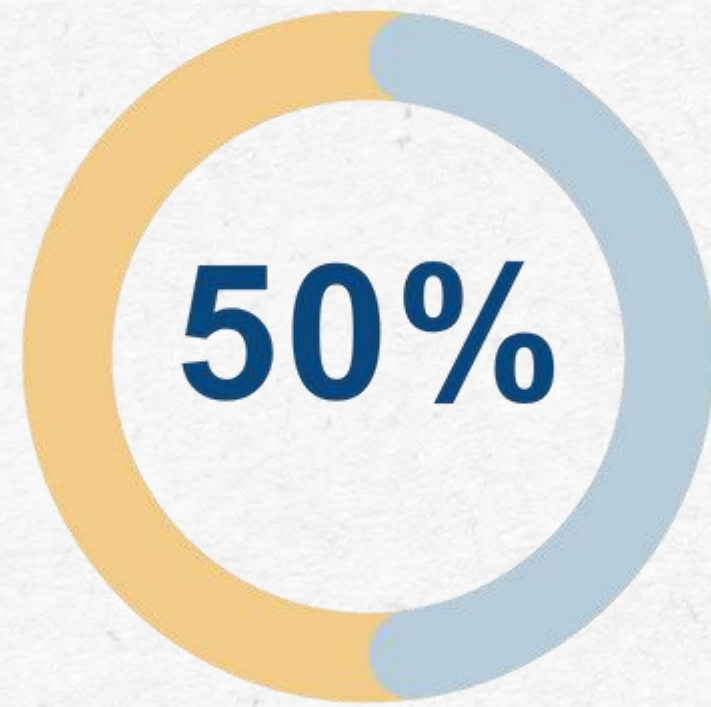
Elise is jonge mantelzorger: ze zorgt voor haar mama en oma



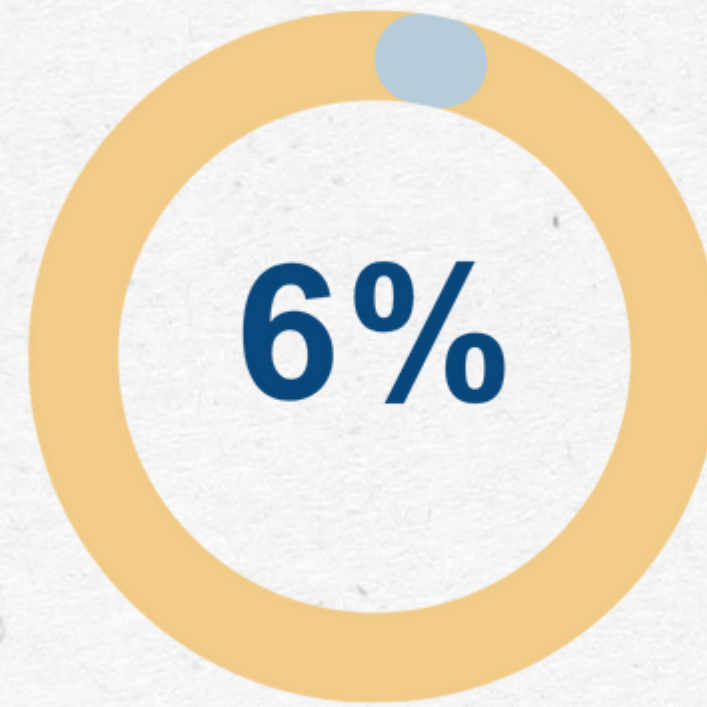
IK ZORG VOOR ...



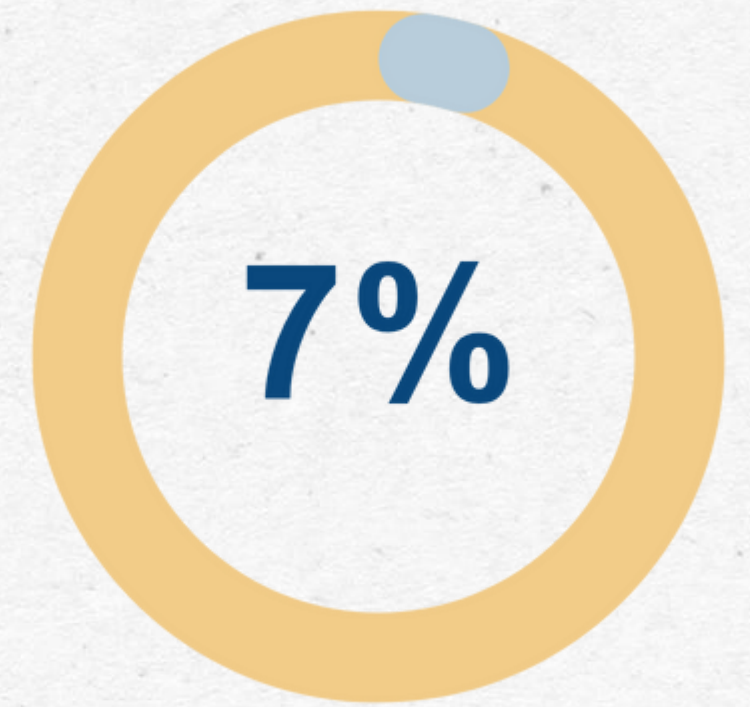
Broer of zus



Ouder



Grootouder



Vriend of naaste
in hun omgeving

Elke situatie is anders en afhankelijk van:

- Socio-economische positie van het gezin
- Externe hulpbronnen
- Gezinssamenstelling
- Kenmerken hulpbehoevende persoon
- Kan veranderen doorheen de tijd
 - Hoe ouder, hoe meer zorgen dat ze opnemen
 - Hulpbehoevendheid neemt toe

**‘Het voorbeeld’
van de
jonge mantelzorger
bestaat niet**

MAAR...

Toch vaker meisjes
Toch vaker leerlingen
uit B-stroom of BuSO-
richtingen

JONGE MANTELZORGER ZIJN, HEEFT GEVOLGEN

OP SCHOOL

- Overmatig braaf of storend gedrag
- Wijziging in resultaten
- Taken niet maken
- Schooluitval
- Uitgeput in de klas (thuis al veel werk)
- Te laat komen
- Vaker afwezig
- Afgeleid (zorgen maken)
- Sociale isolatie

OP PSYCHOSOCIAAL & ALGEMEEN WELZIJN

- Meer stress en angst
- Onvoldoende slaap
- Schuldgevoelens & schaamte
- Vaker zelfdodingsgedachten
- Minder tijd voor ontspanning, hobby's en me-time
- Minder tijd voor vrienden

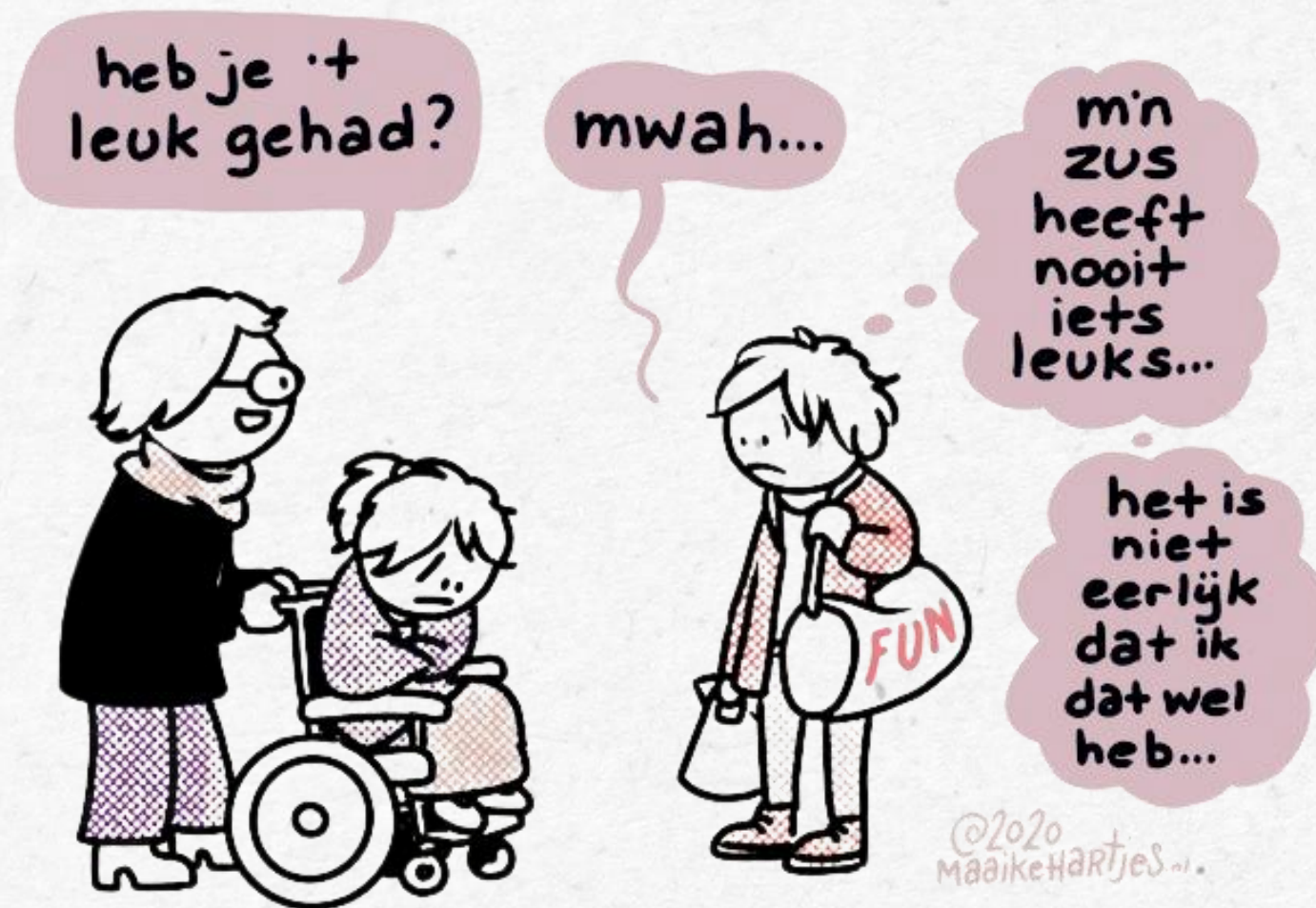
ONTPLOOIINGS-KANSEN

- Kiezen vaker voor een zorg-opleiding
- Opleidingen verder van huis zijn vaak moeilijker

EN ... in het verdere leven

MAAR....

JONGE MANTELZORGER ZIJN, HEEFT OOK POSITIEVE GEVOLGEN



- Verhoogd zelfvertrouwen
- Vroegrijpheid / matuur
- Meer empathie
- Nauwe gezinsband (42%)

Het zijn sterke jongeren die op jonge leeftijd al veel verantwoordelijkheden opnemen

WIST JE DAT...

50%

van de jonge mantelzorgers geeft aan dat de zorg impact heeft op schoolwerk, studiekeuze & vrije tijd.

65%

van de keren is er op school niemand op de hoogte van de extra zorgtaken van de jonge mantelzorger

55%

van de leerkrachten weet niet of er mantelzorgers in de klas aanwezig zijn

70%

van de leerkrachten linkt afwijkend gedrag niet aan mantelzorg

Bron: deze resultaten zijn afkomstig uit de bevestigingen die reeds sinds 2017 binnen het scholenproject worden afgenomen.

WAAROM IS HET BELANGRIJK OM OOK OP SCHOOL ROND JONGE MANTELZORG TE WERKEN?

- Sensibiliseren: vaak is dit nog erg onbekend bij leerlingen en leerkrachten
→ Onbegrip
- Identificeren van de jonge mantelzorgers begint op school
- Met kleine acties en veranderingen op school kan je een verschil maken



© Congres Jonge Mantelzorg 2020 – Maaïke Hartjes/ComicHouse.nl

Bewustwording = stap 1

- Jonge mantelzorgers moeten eerst en vooral weten dat de maatregelen voor hun bedoeld zijn.
- Identificatie begint op school
- Benadruk de diversiteit in zorgsituaties:
 - Verschillende zorgnood (ook niet zichtbare zorgnoden, bv. verslaving & psychische kwetsbaarheid)
 - Verschillende frequentie
 - Verschillende zorgtaken (ook niet zichtbare zorgtaken, bv. emotionele ondersteuning)
- Grote vanzelfsprekendheid → Langdurig proces vaak meerdere gesprekken nodig

Bewustwording = stap 1

Maak het thema zichtbaar (maak het niet te groot!)

- Zelftest: Ben jij jonge mantelzorger + methodiek: schoolpoortactie

ZELFTEST: BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?

- Max. een 8-tal vraagjes
- Resultaat:
volgens de test ben je WEL/GEEN jonge mantelzorger
- Doorverwijzing naar www.jongemantelzorgers.be
- Doel:
Op een laagdrempelige manier voor de eerste keer in aanraking met de term jonge mantelzorg & dat de zorgen die ze opnemen vaak toch niet zo vanzelfsprekend zijn.

SCHOOLPOORTACTIE

- Op een interactieve manier kennis maken met de term jonge mantelzorg aan de schoolpoort of in de middagpauze
- 3 opdrachten
 - Vul de zelftest in;
 - Plak een sticker op de taak waarvan jij denk dat jonge mantelzorgers deze het vaakste uitvoeren;
 - Gooi een bal in de mand met de ondersteuningsmaatregel, waarvan jij denk dat jonge mantelzorgers hier het meeste deugd bij zouden hebben.
- Kant-en-klaar draaiboek
- Tips
 - Verplicht hun niet om het resultaat van de test te laten zien;
 - Leg hun uit waar ze op school terecht kunnen als ze achteraf hierover vragen zouden hebben;
 - Een wafel als bedanking helpt :)



samana
samen met

Wat is Samana? Word vrijwilliger Vacatures Webshop Contact **Nieuwsbrief**

ONTMOETING VAKANTIES VORMING MANTELZORG BELANGENBEHARTIGING INFORMATIE PROJECTEN

Ben jij een jonge mantelzorger?

Doe de snelle zelftest en ontdek in max. 10 vragen of jij aan mantelzorg doet.

* Help jij daar zelf ook aan mee?

☐ Ja

☐ Misschien

☐ Nee

Vor. **Volg.**



JONGE MANTELZORG - ZELFTEST

samana
samen met

Is er iemand in jouw omgeving die extra hulp nodig heeft bij dagelijkse dingen?

JA → Help jij daar zelf ook mee?

NEEN → Uit jouw antwoorden bleek dat jij geen jonge mantelzorger, maar misschien kan je wel een vriend ondersteunen?

NEEN → Uit jouw antwoorden bleek dat jij als jongere extra zorgen opneemt. Dit noemen we: jonge mantelzorg. Dit is niet zo vanzelfsprekend. Wil je graag meer info? Ga naar www.jongemantelzorgers.be

Welke taken neem jij op, en hoe vaak doe je dat? (Meestal / Soms / Nooit)

Persoonlijke hulp → Aankleden, wassen

Huishoudelijke hulp → Koken, boodschappen doen

Emotionele hulp → Luisterend oor, troosten

Praktische hulp → Gezinsbudget regelen, administratie, tolken

Medische hulp → Bij innamen van medicatie

Helpen bij broer & zus → Naar school brengen, huiswerk maken

Deze extra taken hebben invloed op:

☐ Studiekeuze ☐ Schoolwerk

☐ Nachtrust ☐ Hobby's en vrije tijd

☐ Mood ☐ Vrienden

Geen van bovenstaande

Maak je je vaak zorgen of voel je je gestrest door de situatie thuis?

JA **NEEN**

Heb je soms nood aan een babbel over de hulp die je thuis biedt?

JA **NEEN**

Weet je bij wie je hiervoor terecht kan?

JA **NEEN**

Surf voor meer info naar www.jongemantelzorgers.be

9 september > 30 december 2023
Tour & Taxi



Bewustwording = stap 1

Maak het thema zichtbaar (maak het niet te groot!)

- Zelftest: Ben jij jonge mantelzorger + methodiek: schoolpoortactie
- Sensibiliseringsmateriaal & campagnemateriaal Week van de Jonge Mantelzorger

Week van de Jonge Mantelzorger: 26 tot en met 30 oktober 2026

SENSIBILISERINGSMATERIAAL

- 3 pakketten
 - Voor hoger onderwijs
 - Voor secundair onderwijs
 - Voor de Week van de Jonge mantelzorger
- Mogelijk om online te verspreiden of af te drukken
- Materiaal
 - Flyers & affiches
 - Social media-materiaal
 - Tips
 - e-mailhandtekeningen
 - activiteitenposter
 - ...

In elke klas zit minstens één jonge mantelzorger

1 op 5

jongeren tussen 11 en 18 jaar neemt zorgen op voor iemand anders

Dahadikeffenodig

Vaak beschouwen ze dit zelf als vanzelfsprekend, maar ze zijn met meer dan je denkt. Dit kan een negatieve invloed hebben op hun mentaal welzijn, maar ook op school.



Jij kan een verschil maken!

Ontdek hier op welke manieren jij jonge mantelzorgers nog kan ondersteunen

Door simpelweg te vragen 'hoe gaat het echt met jou?' kan je al veel betekenen.

www.jongemantelzorgers.be

Tips voor leerkrachten in het secundair onderwijs

Hoe kan jij de jonge mantelzorgers ondersteunen?

Jij kan een verschil maken!

Tip 1 Informeer jezelf en je collega's over wat jonge mantelzorg is
Hiervoor kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be.

Tip 2 Sta open voor deze signalen
Heb je al eens overwogen dat volgende signalen kunnen wijzen op een zorgsituatie thuis of in de omgeving?

- Vermoeidheid & slaperigheid
- Vaak te laat komen
- Gepest worden in de klas – of net zelf pestgedrag vertonen
- Niet in orde zijn met huiswerk
- Wijzigingen in schoolresultaten
- Te braaf gedrag, of net heel uitdagend gedrag
- ...



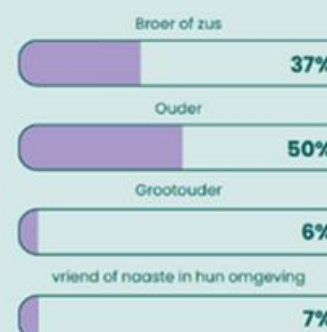
Zie achterzijde voor meer tips

Jonge mantelzorg in cijfers (12-18 jaar)

Wanneer ben je jonge mantelzorger?



Jonge mantelzorgers zijn jongeren tot en met 25 jaar die zorgen voor



Neemt deze zorgen op omwille van een verstandelijke & lichamelijke beperking, chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid of een verslavingsproblematiek bij de zorgbehoevende

De belangrijkste zorgtaken zijn:



emotionele ondersteuning



vervoer



verzorging



medicatie



administratie



huishouden

weetje

Iedere situatie is anders. Toch blijkt uit onderzoek dat de meerderheid van de jonge mantelzorgers meisjes zijn en een B-stroom of BuSO-richting volgen.

Dahadikeffenodig

1 op 5

van de jongeren tussen de 11 en 18 jaar groeit op met een naaste die extra zorgen nodig heeft

5%

4u

Daarvan neemt 5% minstens 4u per week zorgen op voor deze naaste



Wat kan je als school doen om jonge mantelzorgers te ondersteunen?

Maak het thema bespreekbaar op jouw school!

In elke klas zit minstens één jonge mantelzorger. Dit is zowel bij de leerkrachten als de leerlingen vaak niet bekend. Maak gebruik van het kant-en-klaar **sensibiliseringsmateriaal** om jonge mantelzorgers op jouw school zichtbaar te maken.

Maak jouw school mantelzorgvriendelijk!

Gedurende één schooljaar wordt de school gratis begeleid om rond het thema jonge mantelzorg aan de slag te gaan. Dit gebeurt op een participatieve manier en op maat van de school. Samen met de leerlingen worden duurzame acties opgezet om jonge mantelzorgers op school te ondersteunen. Neem gerust contact met ons op!

Integreer de ondersteuning van jonge mantelzorgers in het zorgbeleid op school

Dahadikeffenodig

Zet een mantelzorgstatuut op binnen jouw school

Communiceer deze aanpak naar leerkrachten, leerlingen en ouders

Formuleer een duidelijk visie rond de ondersteuningsmogelijkheden en zorg dat deze gedragen wordt binnen de school

Stel een mantelzorgbegeleider aan. Deze persoon is dan het aanspreekpunt voor de jonge mantelzorgers op school.



Zie achterzijde voor meer tips

Week van de Jonge Mantelzorger

Week van de jonge mantelzorger

Week van de **jonge mantelzorger**

1 op 5 jongeren zorgt voor een familielid, vriend(in) of buur. Dat noemen we mantelzorg.

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet.

Merk op, vraag, ondersteun.

Dahadikeffenodig

WWW.JONGEMANTELZORGERS.BE

steunpunt mantelzorg samana Vlaams Expertisepunt Mantelzorg Vlaanderen

Week van de **jonge mantelzorger**

1 op 5 jongeren zorgt voor een familielid, vriend(in) of buur. Dat noemen we mantelzorg.

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet.

Merk op, vraag, ondersteun.

Dahadikeffenodig

WWW.JONGEMANTELZORGERS.BE

steunpunt mantelzorg samana Vlaams Expertisepunt Mantelzorg Vlaanderen

Hoe kan **ook jij** jonge mantelzorgers ondersteunen?

Dahadikeffenodig

Informeer jezelf
Informeer je over het thema jonge mantelzorg. Leer de signalen herkennen en deel deze informatie met anderen in jouw omgeving.

Let op de signalen
Jonge mantelzorgers zijn vaak onzichtbaar, maar dat betekent niet dat ze geen ondersteuning nodig hebben. Let steeds op subtiele signalen.

Spreek hen aan
Vraag waar de jonge mantelzorger nood aan heeft. Elke jonge mantelzorger is anders, dus hun behoeften en ervaringen verschillen.

Bied een luisterend oor
Een simpele vraag als 'Hoe gaat het met jou?' kan al een groot verschil maken voor jonge mantelzorgers.

Geef alleen tips en advies als de jonge mantelzorger hier om vraagt.

Verwijs hen door, indien nodig
Verwijs jonge mantelzorgers door naar organisaties zoals Samana, Steunpunt Mantelzorg, ZoJong, JAC, Overkop....

Respecteer hun wensen
Niet elke jonge mantelzorger wil over de situatie praten. Respecteer dit.

Jonge mantelzorgers zijn sterke jongeren. Zij nemen op jongere leeftijd vaak al een grote verantwoordelijkheid op zich. Behandel hen dan ook zo.

Voor meer informatie check www.jongemantelzorgers.be

steunpunt mantelzorg samana Vlaams Expertisepunt Mantelzorg Vlaanderen

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet.

Merk op, vraag, ondersteun.

Dahadikeffenodig

Week van de **jonge mantelzorger**

1 op 5 jongeren zorgt voor een familielid, vriend(in) of buur. Dat noemen we mantelzorg.

steunpunt mantelzorg samana Vlaams Expertisepunt Mantelzorg Vlaanderen

Week van de **jonge mantelzorger**

21 okt - 25 okt

“Ik voel veel druk door de zorgsituatie. Dit gaat vaak ten koste van mijn eigen gezondheid en examens. Gelukkig kan ik hierover praten met mijn studiecoach.”

Dahadikeffenodig

www.jongemantelzorgers.be

Bewustwording = stap 1

Maak het thema zichtbaar (maak het niet te groot!)

- Zelftest: Ben jij jonge mantelzorger + methodiek: schoolpoortactie
- Sensibiliseringsmateriaal & campagnemateriaal Week van de Jonge Mantelzorger
- Breng het thema aan bod in de les adhv:
 - Een kant-en-klare kahoot-quiz (Er bestaat ook een versie voor basisonderwijs of jongere jaren).
 - Een quiz in de vorm van een PPT
 - Enkele denkvragen & stellingen
 - Enkele gesprekstarters
 - Enkele cijfergegevens en statistieken
 - Een getuigenis of explainer video (Voor het basisonderwijs of 1^{ste} graad kan je hier een goede getuigenis vinden)
 - Kaart- en dobbelspel: Split the load (momenteel online te verkrijgen – later ook fysiek aan te kopen)
 - Toon een film rond het thema jonge mantelzorg: bv Kapsalon Romy of La famille Bélier (Frans) - CODA (Engels)
 - KOPP/KOAP: Kriebelkoffer van Familieplatform
- Neem het thema doorheen het hele jaar mee: Inschrijving, leerlingencontacten, oudercontact, social media, bericht op smartschool, in de les, bezinningsmoment ...
- Sensibiliseer leerkrachten rond het thema jonge mantelzorg (Dat kan via Samana)

Week van de Jonge Mantelzorger: 26 tot en met 30 oktober 2026

Laat je als school ondersteunen!

PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL

DOEL

SENSIBILISERING
PARTICIPATIEF
PROCES

DUURTIJD

1 SCHOOLJAAR

**FINANCIËEL
ONDERSTEUND**

BEGELEIDING DOOR SCHOOLCOACH

- Op maat v/d school
- Lage workload voor de school

PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL





PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL



**Opstart
kernteam**

Begin schooljaar

Kernteam

- 3 tot 4 leden
- Leerkrachten/directie/zorgleerkracht/GOK-leerkracht/CLB-medewerker ...
- Maak gebruik van reeds bestaande werkgroepen
- Leden krijgen mandaat van de directie
- Zitten verschillende keren gedurende het schooljaar samen met de schoolcoach
- Ondersteund door de schoolcoach
- Doel: op maat van de school werken



PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL



**Opstart
kernteam**

Begin schooljaar



Vragenlijst

Najaar

- Voor leerlingen en leerkrachten
- Hoe is de situatie op onze school?
- Sensibilisering

Vragenlijst

LEERLINGEN (≠ variaties)

- Weet je wat een 'jonge mantelzorger' is?
- Ben je een jonge mantelzorger?
 - Ja: voor wie? Hoeveel uren per week spendeer je aan helpen in het huishouden?, Wat is de impact op je huiswerk,...
 - Nee: ken je iemand die jnz is? Praten jullie hierover,...

LEERKRACHTEN

- Weet je wat JNZ is?
- Praat je erover in de klas?
- Denk je eraan wanneer een leerling storend gedrag vertoont, dat die misschien JNZ is?,...

ONDERZOEK JONGE MANTELZORGERS

Onderzoek: najaar 2018 in IKSO Hoeselt.

Bevraging bij

402

Vlaamse
leerlingen tussen
12 en 19 jaar

17%

groeit op in gezin met
zorgbehoevende:

- bij **66,6%** is dit een (plus)ouder
- bij **28%** een (plus)broer/zus
- bij **6%** een opa/oma die inwoont

Slechts

31,8%

van de leerlingen
kent de term
'junge
mantelzorger'

HELPEN

Van die 17% geeft **69,70%** aan dat
ze thuis meehelpen:

<2u	33,33%	10-15u	11,11%
2-5u	41,67%	>15u	4,7%
5-10u	9,72%		

Welke taken?

79,10%	hulp huishouden
73,13%	emotionele steun
16,42%	hulp met medicatie
17,91%	persoonlijke verzorging
10,45%	papieren in orde brengen
4,48%	vervoer en begeleiding

VOELEN

Hoe jongeren die
mantelzorger zijn
zich voelen:



70,42%	Blij dat ik kan helpen
46,48%	Ik voel me verantwoordelijk
30,99%	Ik voel me goed
26,76%	Ik sta dicht bij m'n gezinsleden



9,86%	Ik voel me gespannen
12,68%	Ik voel me overbelast
9,86%	Ik voel me alleen

PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL



Brainstormmoment

- Doelstelling:
“Als wij mantelzorgvriendelijk willen worden, wat kunnen we doen?”
- Voor en door de leerlingen
- Kernteam beslist welke leerlingen deelnemen:
klasgroepen/themagroepen/...
→ Participatief werken
- Verschillende soorten acties:
sensibilisering, actiegericht & beleid
- 3 regels:
op school, in schooljaar, binnen eigen invloedssfeer

PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL



- Stille ruimte/huiswerkruimte
- Mantelzorgmuur – Complimentenkaartjes
- Brievenbus
- Ontwikkelen van een les
- Getuigenissen JMZ in Klassen - Filmpje
- Koken en bakken voor JMZ
- Praatgroep voor jonge mantelzorgers
- Verwenweek/verwennamiddag
- Infobrochure & posters
- Receptenbundel
- Blog
- Buddysysteem
- Mantelzorgbegeleider
- Leerlingenkaartje/bijlage leerlingendossier
- Inclusief zorgbeleid
- Meldknop op smartschool
- Flexibiliteit opbouwen binnen groepswork, toets/examens, huistaak, stage, te laat komen
→ angst voor misbruik, maak gebruik van jokers
- ...

VOORBEELDEN VAN ACTIES



Mantelzorgvriendelijke school

Samana

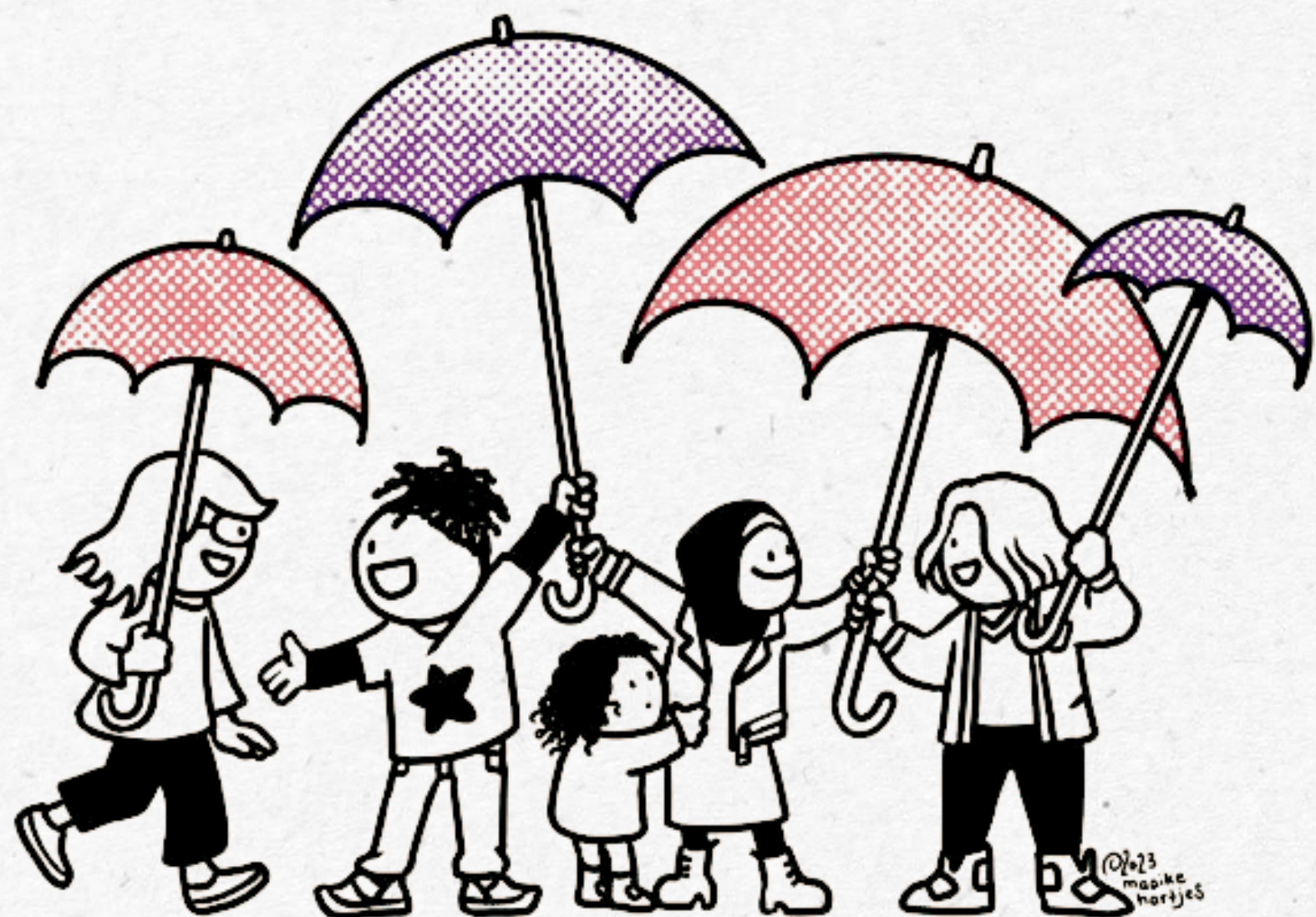


PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL





SCHOLENNETWERK



- Lerend netwerk van scholen die deelnamen: uitwisseling, intervisie, informatie delen, inspiratie opdoen
- Doel = verduurzaming
- Bijeenkomsten (3 online bijeenkomsten), forum ...
- Minstens 1 persoon per kernteam

scholennetwerk voor
jonge mantelzorgers

ondersteund door Samana

HANDBOEK 'JONGE MANTELZORGERS OP SCHOOL' (POLITEIA, 2019)



Verduurzaming

Mantelzorgvriendelijk schoolbeleid (mantelzorgstatuut)

- Eén aanspreekpunt op school, zoals een mantelzorgbegeleider
- Uitwerken van een ondersteuningsbeleid door middel van een mantelzorgstatuut
 - Zonder leeftijdsgrens (bv. HBO5)
 - Kan d.m.v. een bestaand statuut uit te breiden
 - Laagdrempelige en duidelijke aanvraagprocedure met duidelijke criteria
- Bekendmaken van het statuut en de aanvraagprocedure (bv. bij inschrijving)
- Voorzie een noodprocedure voor onverwachte gebeurtenissen (bv. bij overlijden, verandering zorgnood, ziekte leerling)
- Informatie over het statuut komt automatisch bij lesgevers terecht (privacy: geen achtergrondinfo))

Verduurzaming

Mantelzorgvriendelijk schoolbeleid (mantelzorgstatuut)

- Bij uitwerking (aanvraag)procedure rekening houden met diversiteit aan zorg & verantwoordelijkheid
 - Maatwerk
 - Goede definiëring met brede definitie
 - Rekening houden met mentale zorg en belasting
 - Diversiteit van situaties, duur, intensiteit, type, veelheid aan taken ...
 - Praktische zorg (aantal en zwaarte) a.d.h.v. een niet-limitatieve lijst met mogelijke zorgtaken en verantwoordelijkheden

De MACA YC 18 is een gevalideerde vragenlijst van 18 zorgtaken die jonge mantelzorgers vaak opnemen. Het gebruik van deze vragenlijst kan helpen om de zorgbelasting van deze jonge mantelzorgers in beeld te brengen

Verduurzaming

Mantelzorgvriendelijk schoolbeleid (mantelzorgstatuut)

- Attestering via
 - Gesprek met verklaring op eer bij mantelzorgbegeleider
 - Officieel document (meer administratieve overlast & grotere drempel)
 - Mutualiteit: mantelzorgstatuut
 - Arts of thuiszorgdiensten
 - Psycholoog/psychiater/therapeut

[Voorbeeld van een modelovereenkomst tussen de student en de school \(uit Nederland\)](#)

Verduurzaming

Mantelzorgvriendelijk schoolbeleid (mantelzorgstatuut)

- Mogelijke maatregelen (binnen het statuut) - Maatregelen op maat: ga in gesprek!
 - Mogelijkheid om examens te verplaatsen binnen/buiten de examenperiode
 - Bereikbaar mogen blijven voor het thuisfront via GSM
 - Digitaal examen mogen afleggen
 - Online de les kunnen volgen
 - Flexibiliteit en versoepeling bij opnemen van stages
 - Flexibiliteit, versoepeling of uitstellen van deadlines
 - Alternatieven voor verplichte groepswerken
 - Toestemming om vroeger te vertrekken of later toe te komen (zonder nota)
 - Bereikbaar mogen blijven voor het thuisfront via GSM
 - Flexibele uurroosters

Verduurzaming

Voorbeeld flexibel uurrooster op maat (Kindsheid Jesu)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
08.25u.	Later op school	Major stem-wetenschappen	Nederlands	Nederlands	Major stem-wetenschappen
09.15u.	Wandelen met zorgleraar	Major stem-wetenschappen	W&T	M&S	Engels
10.25u.	W&T	Economie	Engels	Rustmoment (indien nodig)	Godsdienst
11.15u.	wiskunde	Nederlands	Major stem-wetenschappen	AV	Wandelen met zorgleraar
13.00u.	Rustmoment (indien nodig)	wiskunde		Major stem-wetenschappen	wiskunde
13.50u.	Frans	geschiedenis		W&T	Frans
14.40u.	LO	OLC studeren		wiskunde	OLC studeren

Verwijs door, indien nodig

- CLB
- Samana
 - Instagram: [jongemantelzorgers_samana](#)
 - Mantelzorgtelefoon
 - Mantelzorgcoaches
- Awel
- JAC
- Overkop
- Mentaalmaatje
- KOPP/KOAP-groepen in de buurt

Nog meer organisaties op

www.jongemantelzorgers.be

WEBSITE

WWW.JONGEMANTELZORGERS.BE

- Alle info rond het thema jonge mantelzorg is hier terug te vinden.
 - Informatie
 - Overzicht van organisaties waar je terecht kan
 - Tips
 - Methodieken
 - Activiteiten voor jonge mantelzorgers
- Doelgroep
 - Voor jonge mantelzorgers
 - Voor klasgenoten van jonge mantelzorgers
 - Voor mensen werkzaam in het onderwijs
 - Voor organisaties en verenigingen

Jonge mantelzorgers

[Over deze website](#)

**Week van de Jonge Mantelzorger**

Voor het eerst organiseren we van **21 tot 25 oktober 2024** de 'Week van de Jonge Mantelzorger' om jonge mantelzorgers onder de aandacht te brengen en te waarderen.

Meer over de Week van de Jonge Mantelzorger

**Do You Care? Event voor jonge mantelzorgers**

Omcirkel alvast **25 oktober** in jouw agenda! Want dan zetten we jonge mantelzorgers in de bloemetjes op het event 'Do You Care?' in Hal 5 in Leuven.

Meer over het event

Ben jij een jonge mantelzorger?

Zorg je voor iemand die door een ziekte, verslaving, mentale kwetsbaarheid of beperking hulp nodig heeft in bijvoorbeeld het huishouden, persoonlijke verzorging, administratie, boodschappen ...? *

- ☐ Ja
☐ Nee

Ben jij of ken jij een jonge mantelzorger in het secundair onderwijs?

Op deze pagina

- [Waar kan je als jonge mantelzorger terecht](#)
- [Hoe steun je vrienden die mantelzorger zijn](#)

Loes is een jonge mantelzorger voor haar vader. Herken jij jezelf of een vriend in het verhaal van Loes?

Je bent een jonge mantelzorger als je regelmatig geconfronteerd wordt met ziekte en zorg, thuis of in je dichte omgeving. Wanneer je bijvoorbeeld de zorg opneemt voor een familielid of een vriend(in) dat te kampen heeft met langdurige ziekte, een beperking, psychische problemen of een verslaving.

 Loes: "Het zorgen voor mijn vader, zorgt dat ik soms pieker."

Later bekij...

Delen



Meer info op maat

Ik ben leerling in het secundair onderwijs

Ik ben student in het hoger onderwijs

Ik werk voor een organisatie of bestuur

Ik werk in het secundair onderwijs

Ik werk in het hoger onderwijs

Contact

LEERPLANDOELSTELLINGEN KATHOLIEK ONDERWIJS

1ste & 2de graad / A- + B-stroom / Gemeenschappelijk funderend leerplan
(jan. 2022 - wordt vernieuwd)



**TER
INFO**

LPD 1.1 * De leerlingen ervaren de klas en de school als plaatsen waar ze kansen krijgen om zich te ontwikkelen als persoon.

LPD 1.4 * De leerlingen vragen hulp bij het leerproces en bij persoonlijke problemen.

LPD 2.1 * De leerlingen gedragen zich zorgzaam en respectvol in relaties.

LPD 2.2 De leerlingen bewaken de fysieke en mentale grenzen en van zichzelf en van anderen op een gelijkwaardige en respectvolle manier.

LPD 2.3 De leerlingen werken samen om bij te dragen aan een gemeenschappelijk resultaat.

LPD 3.1 * De leerlingen vormen een eigen mening over zichzelf, anderen en de samenleving en zijn bereid die bij te sturen.

LPD 3.4 Leerlingen werken mee aan de realisatie van een meer duurzame, rechtvaardige en inspirerende samenleving waar plaats is voor iedereen.

LPD 5.1 De leerlingen doorlopen een creatief denkproces waarbij ze een zelfgekozen idee onderzoeken en vorm geven in de praktijk.

LEERPLANDOELSTELLINGEN KATHOLIEK ONDERWIJS

2de & 3de graad / Doorstroom-, dubbele & arbeidsmarktfinaliteit /
Gemeenschappelijk funderend leerplan (aug. 2023)



**TER
INFO**

LPD 1 + De leerlingen reflecteren over ethische keuzes

LPD 6 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.

LPD 7 De leerlingen verwoorden hun eigen standpunt over maatschappelijke thema's vanuit aangereikte informatie.

LPD 8 De leerlingen dialogeren geïnformeerd en beargumenteerd over maatschappelijke thema's.

LPD 9 + De leerlingen reflecteren over hun engagement op school en in de samenleving.

LPD 10 De leerlingen genereren creatieve ideeën om een probleem op te lossen en bespreken de uitvoerbaarheid ervan aan de hand van criteria.

LEERPLANDOELSTELLINGEN OVSG & GO! & POV

1ste graad / A- & B-stroom / Basisvorming (sept. 2021)



**TER
INFO**

3.1.4 Het mentaal welbevinden opbouwen, onderhouden en versterken

(ET 1.15, 1.16, 1.17, 1.18, 1.19)

3.5.1 Interpersoonlijke relaties opbouwen, onderhouden en versterken

(ET 5.1, 5.2, 5.4, 5.5)

3.7.3 Geïnformeerd en beargumenteerd met elkaar in dialoog gaan

(ET 7.7)

3.15.2 De uitvoerbaarheid van ideeën onderzoeken, het inzetten van middelen tegenover doelstellingen afwegen en het gekozen idee realiseren

(ET 15.2, 15.3)

LEERPLANDOELSTELLINGEN GO! ONDERWIJS

2de graad / Doorstroom-, dubbele & arbeidsmarktfinaliteit /
Basisvorming / (2023 - voorlopig)



**TER
INFO**

BV2_01.02 de leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.

(01.02.02, 01.02.03)

BV2_05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.

(05.01.01, 05.01.02)

BV2_07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

BV2_15.02 De leerlingen genereren creatieve ideeën om een probleem op te lossen en bespreken de uitvoerbaarheid ervan aan de hand van criteria

(15.02.01, 15.02.02)

LEERPLANDOELSTELLINGEN GO! ONDERWIJS

3de graad / Doorstroom-, dubbele & arbeidsmarktfinaliteit /
Basisvorming / (2023 - voorlopig)



**TER
INFO**

BV3_01.02 de leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's.

(01.02.02, 01.02.03)

BV3_05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.

(05.01.01, 05.01.02)

BV3_07.04 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

BV3_15.02 De leerlingen genereren creatieve ideeën om een probleem op te lossen en bespreken de uitvoerbaarheid ervan aan de hand van criteria

(15.02.01, 15.02.02)

LEERPLANDOELSTELLINGEN POV

2de graad / Doorstroom-, dubbele en arbeidsfinaliteit / (2023)



**TER
INFO**

01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's

05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.

05.02 De leerlingen werken samen met medeleerlingen aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat

07.06 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

15.02 De leerlingen generen creatieve ideeën om een probleem op te lossen.

15.03 De leerlingen bespreken de uitvoerbaarheid van creatieve ideeën aan de hand van criteria.

15.04 De leerlingen werken stapsgewijs een creatief idee uit door het inzetten van tijd en middelen

LEERPLANDOELSTELLINGEN POV

3de graad / Doorstroom-, dubbele en arbeidsfinaliteit / (2023)



**TER
INFO**

01.02 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's

05.01 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.

05.02 De leerlingen werken samen met medeleerlingen aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat

07.06 De leerlingen gaan geïnformeerd, beargumenteerd en constructief in dialoog over maatschappelijke thema's.

15.02 De leerlingen generen creatieve ideeën om een probleem op te lossen.

15.03 De leerlingen bespreken de uitvoerbaarheid van creatieve ideeën aan de hand van criteria.

ONTWIKKELINGSDOELEN BUSO

OV3 / Algemene en sociale Vorming



**TER
INFO**

BZ 5 De leerling maakt op een sociaal-aanvaardbare wijze gebruik van de middelen die er bestaan om vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken.

BZ 6. De leerling is gepast solidair met de groep.

BZ 7. De leerling is bereid zich in te zetten voor solidariteits- en andere acties in de klas, op school en in de ruimere leefomgeving.

BZ 9. De leerling heeft begrip voor verschillende gezinsvormen en gezinsculturen.

BZ 10. De leerling weet waar hij terecht kan bij problemen in eigen leefkring.

GE 42. De leerling zoekt hulp indien nodig, aanvaardt hulp voor zichzelf en is bereid anderen te helpen.

GE 54. De leerling participeert aan een gezondheidsbeleid en een veiligheidsplan op school

GE 55 De leerling draagt zorg voor zichzelf en anderen rekening houdend met leeftijd, ziekte, sociale achterstelling en handicaps.

SE 31. De leerling zoekt bij een concreet sociaal probleem naar mogelijke oorzaken, genereert oplossingen, weegt voor- en nadelen af en evalueert de oplossing tijdens en na de uitvoering.

SE 40. De leerling draagt verantwoordelijkheid bij een groepstaak, werkt onder leiding en geeft zelf leiding.

LEERPLANDOELSTELLINGEN GRADUAATSOPLEIDING

Verpleegkunde / Hoger beroepsonderwijs / 2023

**TER
INFO**

Competenties in 5 verschillende modules

- Sociale vaardigheden toepassen
- Gezondheids- en welzijnszorg vanuit een maatschappelijke context benaderen

CONTACTGEGEVENS

mantelzorg@samana.be

02 246 64 64

www.jongemantelzorgers.be

<https://samana.be/jonge-mantelzorgers/mantelzorgvriendelijke-school/>



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



Dahadikeffenodig