

WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

20 T.E.M. 24 OKTOBER
2025

DRAAIBOEK

Dahadikeffenodig

Draaiboek Week van de Jonge Mantelzorger 2025

Doel

Dahadikeffenodig

Dit draaiboek biedt een handleiding voor organisaties, gemeenten, steden, onderwijsinstellingen en iedereen die tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger iets wil organiseren of het thema mee onder de aandacht wil brengen. **De Week van de Jonge Mantelzorger** wordt voor de tweede keer georganiseerd van: **20 tot 24 oktober 2025**.

Wat

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet!

Jonge mantelzorgers. Ze zijn met velen, maar vallen niet op. Ze helpen thuis, maken zich zorgen of krijgen zelf minder zorg. Voor hen is dat normaal. Voor ons een reden om ze te zien. Tijdens de tweede week van 20 tot 24 oktober willen we samen met jullie het thema jonge mantelzorg extra onder de aandacht brengen en vragen we meer (h)erkenning voor jonge mantelzorgers. Dit jaar focussen we vooral op hun 'onzichtbaarheid'. We lichten verschillende zorgsituaties uit – situaties die herkenbaar zijn voor jonge mantelzorgers, maar vaak onder de radar blijven.

1 op de 5 jongeren is namelijk jonge mantelzorger. Dat wil zeggen dat zij zorgen opnemen voor iemand in hun omgeving met een fysieke beperking, chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid of verslavingsproblematiek. Vaak weten deze jongeren zelf niet dat ze jonge mantelzorger zijn of is het een taboe om hierover te praten. Hierdoor krijgen jonge mantelzorgers vaak niet de nodige ondersteuning.

Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger willen we meer begrip creëren voor situaties waarin jonge mantelzorgers zich vaak bevinden. We willen het thema zichtbaar maken door **getuigenissen, quotes, verhalen ... van jonge mantelzorgers te delen**.

Dit jaar trekken daarbij richting scholen, hogescholen en universiteiten. We maken jonge mantelzorg daar letterlijk zichtbaar. Op verschillende dagen in de week zijn we te vinden in verschillende onderwijsinstellingen in Vlaanderen. **Ken jij onderwijsinstellingen die het zien zitten om een actie op hun school te organiseren?** Laat het ons dan zeker weten.

Tijd voor actie!

Heb jij zin om rond het thema jonge mantelzorg ook in jouw regio aan de slag te gaan? Maar hoe begin je hier nu aan? Hieronder vind je inspiratie die je op weg kan helpen. Wacht niet langer en ga van start!

1. Campagnemateriaal

Geen 'Week van de Jonge Mantelzorger' zonder bijhorend campagnemateriaal. Met dit campagnemateriaal maak je de jonge mantelzorgers letterlijk zichtbaar, laat je iedereen stilstaan bij het thema en geef je personen de kans om na te denken over het thema. **Voor deze campagne werken we samen een groepje jonge mantelzorgers en Charlie Dewulf.**

Begin september zal het campagnemateriaal beschikbaar zijn op www.jongemantelzorgers.be.

We bezorgen jou hier graag al een overzicht van het materiaal dat dan beschikbaar zal zijn:

Affiches & flyers (digitaal te gebruiken of zelf af te drukken)

- Postercampagne (affiches & flyers) Week van de Jonge Mantelzorger
- Quotes van jonge mantelzorgers (met plaats voor een eigen logo)
- Activiteitenflyer (zelf aan te vullen met jouw activiteit)

Aanvullend campagnemateriaal

- Beeldschermformaten
- E-mailhandtekening

Sociale media

- Kant-en-klare posts (filmpjes) die je tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger op vaste dagen mee kan verspreiden

Kant-en-klare teksten & getuigenissen om op te nemen in jouw nieuwsbrief, mail of een persbericht voor lokale media.



2. Ga aan de slag met de beschikbare pakketten

- Verspreid de **inspiratiegids voor jonge mantelzorgers in het hoger onderwijs** in jouw regio. In de gids vind je tips voor lesgevers en studenten, sensibiliseringsmateriaal, hulplijnen, cijfers en nog veel meer. Of ga aan de slag met de inspiratiegids en vraag een infosessie aan bij Steunpunt Mantelzorg. Meer info via info@steunpuntmantelzorg.be. [De inspiratiegids kan je hier terugvinden.](#)
- Verspreid het beschikbare **sensibiliseringsmateriaal** in de scholen in jouw buurt. Er werden verschillende posters, flyers, filmpjes, infographics en tips voor leerkrachten en leerlingen ontwikkeld gericht naar het secundair en hoger onderwijs. Met dit sensibiliseringsmateriaal kunnen onderwijsinstellingen de jonge mantelzorgers op hun school letterlijk zichtbaar maken. Laat de onderwijsinstellingen in jouw regio kennismaken met dit sensibiliseringsmateriaal of druk het af en bezorg het hun persoonlijk. Dit kan de drempel voor de scholen, om aan de slag te gaan met het materiaal, nog verlagen. [Het sensibiliseringsmateriaal vind je hier terug.](#)
- Leer de secundaire scholen in jouw buurt het **project 'Samen naar een mantelzorgvriendelijke school'** kennen. Spreek hun aan, leg hun uit waarom het belangrijk is om hier als school op in te zetten en vertel hoe het traject op maat hun hierbij kan ondersteunen. [Meer informatie over het traject kan je hier terugvinden.](#) Meer info via mantelzorg@samana.be
- Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger lanceren we een **educatief kaart- en dobbelspel** dat leerlingen uit het secundair onderwijs laat stilstaan bij de **dilemma's** waar jonge mantelzorgers soms mee te maken krijgen. Als school kan je hier zelf mee aan de slag. Om de week te vieren, **geven we tijdens die week enkele exemplaren weg via een toffe challenge**. Daarna wordt het spel voor iedereen beschikbaar. Hou onze aankondiging zeker in de gaten!
- Maak het thema 'jonge mantelzorg' bespreekbaar in jouw klas aan de hand van het spel **'De geheime club van de MZ'**. Dit spel kan gespeeld worden door leerlingen het 2de tot en met het 7de jaar secundair onderwijs en neemt 2 lesuren in beslag. Tijdens dit spel leren de leerlingen, aan de hand van enkele casussen, verschillende mantelzorgsituaties kennen. [Meer informatie kan je hier terugvinden.](#)
- Organiseer een **schoolpoortactie** aan de scholen in jouw regio. Spreek leerlingen aan en vraag hen om de **zelftest: Ben jij een jonge mantelzorger** in te vullen. Geef hen vervolgens informatie over bij wie ze op school terecht kunnen met vragen. [Meer informatie kan je terugvinden in het draaiboek van deze actie.](#)



3. Organiseer een activiteit voor jonge mantelzorgers

De combinatie van het opnemen van zorgen en studeren kan best lastig zijn. Dit kan namelijk een sterke impact hebben op emotioneel, fysiek en psychisch vlak. Daarom kan het net eens fijn zijn voor een jonge mantelzorger om iets leuks en ontspannend te doen of om eens in contact te komen met lotgenoten. Organiseer daarom een activiteit gericht naar jonge mantelzorgers in jouw regio. We geven jou hieronder wat inspiratie.

Praatgroep over zelfzorg voor jonge mantelzorgers

Organiseer een interactieve sessie waarin jonge mantelzorgers leren over zelfzorg. Dit kan in de vorm van een workshop, praatgroep of klasgesprek.

Workshop creatief schrijven

Organiseer een creatieve schrijfsessie waarbij men leert gevoelens en ervaringen op papier te zetten.

Workshop slam poetry

Slam poetry is een vorm van poëzie waarbij de nadruk ligt op voordracht en de emotionele beleving van woorden.

Pizza & filmmiddag/avond

Maak samen pizza's met de jongeren en smul ze op terwijl je naar een leuke film kijkt. Na de film kan je nog nabespreken.

Theatermiddag/avond

Zoek een theater – of toneelvoorstelling over het zorgen voor iemand, mentaal welbevinden ...

Verwenmiddag/avond

Verwen jonge mantelzorgers met gratis tickets voor een concert, film of theater in jouw regio.

Dansactiviteit

Dansen is een geweldige manier om gevoelens los te maken en vrij te bewegen.

Yogasessie

Yoga kan stress verminderen en welzijn bevorderen.

KUBB of spikeball –toernooi

Organiseer een KUBB of spikeball-toernooi. Dit zijn 2 spellen waar competitie en plezier centraal staan.

Fietstocht

Plan een fietstocht met verschillende stops langs interessante plekken.

Tips

- **Deel je activiteit met zoveel mogelijk (lokale) partners/organisaties.** Richt je hierbij vooral op partners die in jouw regio ook rond jongeren werken, zoals **scholen, jeugdbewegingen, overkophuizen, sociale werkers, JAC ...**
- **Ga er niet van uit dat iedereen weet wat de term 'jonge mantelzorger' betekent.** Veel jonge mantelzorgers weten dit namelijk zelf niet omdat ze het het opnemen van deze zorgen vanzelfsprekend vinden. **Leg de term dus eerst uit, zodat de jongere zich hierin kan identificeren.**
- **Verspreid je activiteit via kanalen die door jongeren veel gebruikt worden,** bv. **Instagram** en **Tiktok**. Pas ook je uitnodiging voldoende aan aan jouw doelgroep, bv. **beperkte tekst, speels, gebruik korte filmpjes ...**
- **Verlaag de drempel om deel te nemen aan een activiteit** door de activiteit gratis te maken of door toe te staan dat de jonge mantelzorger een vriend of familielid mag meebrengen.
- Vergeet niet de **#dahadikeffenodig** en **#weekvandejongemantelzorger** toe te voegen wanneer je over jouw activiteit communiceert. Je kan ook steeds gebruik maken van het **activiteitenposter-sjabloon**.



- **Plaats jouw activiteit ook op de website [Uit in Vlaanderen](http://Uit.in.Vlaanderen).** **Geef de activiteit het label 'mantelzorgers' en vermeld in je titel 'jonge mantelzorgers'.** Op deze manier komt jouw activiteit ook automatisch terecht op de website **www.jongemantelzorgers.be**

Heb je nog vragen na het lezen van dit draaiboek? Dan kan je steeds terecht bij pieter.vanreybrouck@steunpuntmantelzorg.be en evelyn.geerdens@samana.be