

WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

26 T.E.M. 30
OKTOBER
2026

HANDLEIDING
COMMUNICATIEMATERIALEN

Handleiding communicatiemateriaal

Week van de Jonge Mantelzorger 2026

Dahadikeffenodig

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.

Samen met jullie willen we tijdens de week het thema jonge mantelzorg extra onder de aandacht brengen. Dit jaar focussen we opnieuw op hun **'onzichtbaarheid'**. Om dit mee uit te dragen, voorzien we opnieuw **communicatie-materialen**: (online) posters, cartoons, getuigenissen, mailfooters, en kant-en-klaar materiaal voor sociale media.

Hieronder geven we graag nog eens een overzicht van al het beschikbare materiaal:

Posters (digitaal te gebruiken of zelf af te drukken)

- Postercampagne voor de Week van de Jonge Mantelzorger

Aanvullend campagnemateriaal

- Afbeeldingen voor beeldschermen
- Afbeeldingen voor mailhandtekening

Sociale media

- Kant-en-klare cartoons met tekst om tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger te delen op je sociale media

Campagnebeelden 2025:

- Ook de campagnebeelden van vorig jaar blijven relevant en kunnen perfect opnieuw gebruikt worden tijdens deze editie van de Week van de Jonge Mantelzorger.



1. Campagneposters

Naast de posters van vorig jaar ontwikkelden we **3 nieuwe posters**. **Hang ze op, deel ze online en help mee om jonge mantelzorg zichtbaar te maken in jouw school, organisatie of gemeente.**

Deze posters kan je digitaal versturen, online posten of zelf afdrukken in jouw gewenst formaat en uithangen binnen jouw organisatie of regio. We voorzien van deze posters ook telkens een **beeldschermformaat** en een **emailhandtekening**.

Daarnaast kan je ook nog altijd de **logo's van De Week van de Jonge Mantelzorger** terugvinden in verschillende kleuren. Deze logo's kan je gebruiken als je zelf over de week zou communiceren.

Organiseer je zelf een activiteit en wil je deze graag bekend maken in jouw buurt. Dan stellen wij hier graag een **sjabloon van een activiteitenposter** ter beschikking dat je kan gebruiken om jouw activiteit te promoten. Dit sjabloon is beschikbaar in word, zodat je deze in jouw gewenste programma, kan **bewerken en de info van jouw activiteit kan toevoegen**. Je kan het sjabloon ook gemakkelijk bewerken in **Canva**. Dan klik je op **deze link**, daarna klik je op: *Sjabloon gebruiken voor nieuw ontwerp*. Opgelet! Je hebt hiervoor een Canva-account nodig. Indien je nog geen account hebt, maak dit dan eerst aan.

2. Social media: cartoons met echte getuigenissen

Ook op sociale media kan je mee helpen om jonge mantelzorg zichtbaar te maken. Enerzijds voorzien we de **campagnebeelden** in een formaat dat geschikt is voor sociale media. Deze beelden kunnen vrij gebruikt worden in de aanloop naar de Week van de Jonge Mantelzorger op onder andere LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok en X, zowel als post als story.

Daarnaast voorzien we een **reeks sociale media-posts** voor tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger. **Elke dag staat één cartoon centraal, gekoppeld aan een echte getuigenis van een jonge mantelzorger.** Voor deze berichten voorzien we een vaste planning, zodat zoveel mogelijk organisaties op hetzelfde moment dezelfde boodschap kunnen delen. Door samen dezelfde beelden en verhalen te verspreiden, versterken we elkaars boodschap en zorgen we ervoor dat jonge mantelzorg tijdens die week extra zichtbaar wordt.

De teksten bij de posts zijn gebaseerd op **echte getuigenissen van jonge mantelzorgers** en kunnen rechtstreeks gebruikt worden worden. Gelieve deze niet aan te passen, aangezien deze gaan over authentieke getuigenissen. Je mag ervoor of erna altijd nog tekst toevoegen.

Vergeet zeker niet om de hashtags **#weekvandejongemantelzorger** en **#dahadikeffenodig** te gebruiken.

TIP

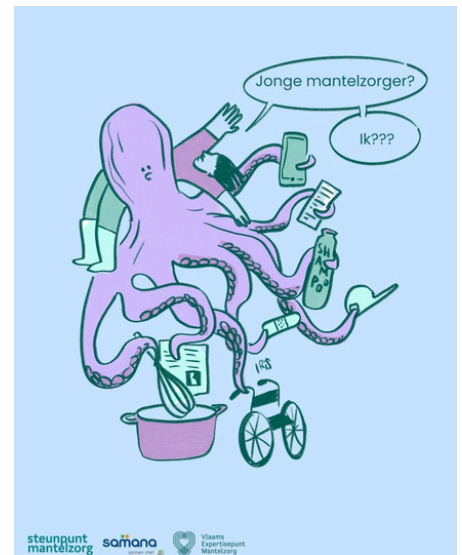
Plan de berichten van te voren in voor de juiste datum. Zo voorkom je dat een bericht te laat online zou komen of dat je op een vrije dag een bericht online moet plaatsen.

2. Social media

MAANDAG 26 oktober

Cartoon 1: Jonge mantelzorger? Ik???? (octopus)

Hoe delen: Deel de cartoon als een post met een beschrijving. Deel de post daarna via een story.



Getuigenis bij de cartoon:

"Ik zorg al sinds mijn zestiende voor mijn vader. Maar als iemand me toen had gevraagd of ik een jonge mantelzorger was, had ik waarschijnlijk verbaasd gekeken. Ik? Een jonge mantelzorger?"

Voor mij was het gewoon mijn papa. Dus ik deed wat nodig was. Mee naar afspraken gaan, dingen regelen, een luisterend oor bieden, thuis helpen en ondertussen school en vrienden proberen combineren.

Pas later besepte ik dat niet iedereen dat doet. Dat er een naam bestaat voor al die kleine en grote dingen die je opneemt voor iemand. Misschien is dat wel waarom zoveel jonge mantelzorgers zichzelf niet herkennen in die term. Je bent zo druk bezig met zorgen, dat je er nooit bij stilstaat dat jij er ook eentje bent."

Lolita, jonge mantelzorger

Herken jij jezelf of iemand anders hierin, weet dan dat je niet alleen bent.

👉 Voor meer info en vragen kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be

#weekvandejongemantelzorger #jongemantelzorgers #jmz #dahadikeffenodig
#ikziekwatjijnietziet #onzichtbaar #lop5 #jongemantelzorgersaanhetwoord
#getuigenissen

2. Social media

Dinsdag 27 oktober

Cartoon 2: zelf kiezen hoeveel je zorgt

Hoe delen: Deel de cartoon als een post met een beschrijving. Deel de post daarna via een story.

Getuigenis bij de cartoon:

Maandenlang draaide mijn leven rond de zorg voor mijn mama. Mensen zagen iemand die sterk was en het goed deed. Wat ze minder zagen, waren de momenten waarop ik gewoon probeerde het hoofd boven water te houden. Erkenning is fijn, maar soms heb je meer nodig dan een schouderklopje.

Luna, jonge mantelzorger

Herken jij jezelf of iemand anders hierin, weet dan dat je niet alleen bent.

👉 Voor meer info en vragen kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be

#weekvandejongemantelzorger #jongemantelzorgers #jnz #dahadikeffenodig
#ikziekwatjijnietziet #onzichtbaar #lop5 #jongemantelzorgersaanhetwoord
#getuigenissen



2. Social media

Woensdag 28 oktober

Cartoon 3: je kan niet zien dat een leerling mantelzorger is

Hoe delen: Deel de cartoon als een post met een beschrijving. Deel de post daarna via een story.

Getuigenis bij de cartoon:

Op mijn laatste rapport in het middelbaar schreef mijn leerkracht Gedrag en Cultuur dat ik een positieve ingesteldheid had. Nooit eerder was ik zo trots op een commentaar. Net dat schooljaar was namelijk een van de zwaarste voor mij: mijn oma was terminaal en tijdens de lessen dwaalden mijn gedachten geregeld af.

Gedrag en Cultuur waren nochtans mijn favoriete vakken, maar zelfs daar lukte het me niet altijd om mijn aandacht erbij te houden. Diezelfde leerkracht merkte dat op en vroeg me na de les of er iets aan de hand was.

Ik vond het moeilijk om op die vraag te antwoorden. Het liefst deed ik alsof er geen vuiltje aan de lucht was. Ik wilde gewoon leerling zijn, net zoals alle anderen, zonder dat wat er thuis speelde ook op school een plaats moest krijgen.

Maar de realiteit was anders. Ik had de nacht ervoor tot drie uur op spoed gezeten met mijn oma. Juist daarom betekende die ene zin op mijn rapport zoveel voor mij. Ondanks alles wat er op de achtergrond speelde, zag mijn leerkracht nog steeds die positieve ingesteldheid in mij.

Lotte, jonge mantelzorger

Herken jij jezelf of iemand anders hierin, weet dan dat je niet alleen bent.

👉 Voor meer info en vragen kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be

#weekvandejongemantelzorger #jongemantelzorgers #jnz #dahadikeffenodig
#ikzieikziewatjijnietsiet #onzichtbaar #lop5 #jongemantelzorgersaanhetwoord
#getuigenissen



2. Social media

Donderdag 29 oktober

Cartoon 4: zelf kiezen hoeveel je zorgt

Hoe delen: Deel de cartoon als een post met een beschrijving. Deel de post daarna via een story.



Getuigenis bij de cartoon:

Mensen zien vaak alleen de dingen die je doet: werken, studeren, af en toe afspreken met vrienden. Wat ze niet zien, zijn de zorgen die voortdurend in je hoofd zitten. Die nemen soms evenveel plaats in als de zorg zelf.

Jelle, jonge mantelzorger

Herken jij jezelf of iemand anders hierin, weet dan dat je niet alleen bent.

👉 Voor meer info en vragen kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be

#weekvandejongemantelzorger #jongemantelzorgers #jnz #dahadikeffenodig #ikziekwatjijnietziet #onzichtbaar #lop5 #jongemantelzorgersaanhetwoord #getuigenissen

2. Social media

Vrijdag 30 oktober

Cartoon 5: zelf kiezen hoeveel je zorgt

Hoe delen: Deel de cartoon als een post met een beschrijving. Deel de post daarna via een story.

Getuigenis bij de cartoon:

Toen mijn mama een hersenbloeding kreeg, veranderde mijn leven van de ene dag op de andere. Terwijl leeftijdsgenoten bezig waren met studeren, uitgaan of plannen maken voor de toekomst, moest ik zorgen voor mijn mama en oma. Ik stopte met studeren, ging werken en zette zelfs mijn voetbaldroom op een lager pitje. Soms voelde het alsof ik dezelfde race liep als anderen, maar met een extra gewicht op mijn schouders.

Sarah, jonge mantelzorgers

Herken jij jezelf of iemand anders hierin, weet dan dat je niet alleen bent.

👉 Voor meer info en vragen kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be

#weekvandejongemantelzorger #jongemantelzorgers #jnz #dahadikeffenodig
#ikziekwatjijnietziet #onzichtbaar #lop5 #jongemantelzorgersaanhetwoord
#getuigenissen



EXTRA SOCIAL MEDIA POSTS

De 3 nieuwe campagnebeelden kan je lanceren **in aanloop van de Week van de Jonge Mantelzorger**.

AANKONDIGING VAN DE WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

Hoe delen: Kies één van de afbeeldingen die je graag wilt gebruiken voor de aankondiging. Deel de post daarna als een story.

Bericht:

Ik zie, ik zie... wat jij niet ziet.

Jongeren die thuis zorgen opnemen. Ze zijn met velen, maar vaak onzichtbaar. Ze springen bij, maken zich zorgen of krijgen zelf minder zorg. Voor hen lijkt dat gewoon. Maar eigenlijk nemen ze een rol op die je niet meteen bij jongeren verwacht, waardoor ze vaak niet gezien worden of zich onbegrepen voelen.

Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger (26 – 30 oktober) willen we hen zichtbaar maken. Doe jij mee?

Ben je benieuwd wat er nog staat te gebeuren? Houd dan onze social media kanalen in de gaten: <<Eigen info toevoegen>> of check www.jongemantelzorgers.be

#weekvandejongemantelzorger #getuigenissen #jongemantelzorgers
#dahadikeffenodig #jmz #ikzieikziewatjijnietziet #onzichtbaar #lop5
#jongemantelzorgersaanhetwoord

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