

Inspiratiedag jonge mantelzorgers - Leuven 5 maart 2026

Verslag Workshop Hoger onderwijs

Deel 1 – terugkoppeling thematafels

Naast de neergeschreven input is er ook veel onderlinge uitwisseling geweest tussen de deelnemers. Vanuit de werkgroep jonge mantelzorgers in het hoger onderwijs hebben we per thematafel ook extra informatie en suggesties toegevoegd

Tafel 1 – (h)erkennen – de onzichtbare rugzak

Tafel thema 1: (h)erkennen – de onzichtbare rugzak

Case 1:

Een student heeft het statuut 'Bijzondere Sociale Omstandigheden' gekregen. Op basis hiervan verleent een lesgever uitstel voor een opdracht. De lesgever vraagt vervolgens of de student wil getuigen tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger. De student komt bij een studentenondersteuner met een knoop in de maag: "Ik wil niet ondankebaar lijken omdat die lesgever zo flexibel was, maar ik trek het echt niet om mijn verhaal te doen."

- Hoe beschermen we studenten tegen de (vaak onbewuste) druk om iets terug te doen voor de 'gunst' van flexibiliteit?
- Hoe leg je uit dat 'flexibiliteit' een recht is op basis van het statuut, en geen gunst die terugbetaald moet worden?

Handwritten notes (left page):

- Yellow sticky note: "Je moet je niet verplicht voelen! Misschien bedoelde de docent het niet slecht?!"
- Green sticky note: "1. met een student duidelijk maken bij opleidingslectoren en proactief veiligheid bieden. 2. in gesprek met student dat het geen gunst is maar een recht van de student."

Case 2:

Case voor lesgever:

Jasper (20) mist vaak de vorige lessen op maandag. Zijn resultaten zijn oké, maar hij neemt nooit deel aan groepsopdrachten na 16.00 uur en lijkt altijd 'laai' te staan op zijn telefoon.

Case voor studentenondersteuner:

Elisa (21) komt bij de trajectbegeleider. Hij vraagt of hij zijn resterende 40 studiepunten mag spreiden over twee jaar. Wanneer je naar zijn resultaten kijkt, zie je dat hij vorig jaar alles in eerste attempt haalde met 14/20. Hij ligt op het eerste gezicht geen 'academische' reden voor vertragen.

Wanneer je hem erop aanspreekt, zegt hij ontkennend dat hij het gewoon druk heeft thuis.

Wanneer je doorvraagt naar zijn motivatie, blijft hij vast: "Het is thuis momenteel wat organisatorisch uitdaging." Hij vraagt ook zelfdeels naar financiële ondersteuning of een sociaal statuut, maar hij heeft zelf geen medisch attest of functioneringsrapport. Hij vraagt nu, maar is een beetje beleefd en begint te lachen al te vroeg van persoonlijke stress.

Hoe verlaag je de drempel voor deze student om te vertellen dat hij de volledige zorg voor zijn depressieve moeder draagt?

Handwritten notes (right page):

- Green sticky note: "1. veilig aanspreken - ik merk op dat je geen keuzes hebt - met het in de hand om het op zijn te zijn? 2. student in de hand zetten"

Case 1: Een student heeft het statuut 'Bijzondere Sociale Omstandigheden' gekregen. Op basis hiervan verleent een lesgever uitstel voor een opdracht. De lesgever vraagt vervolgens of de student wil getuigen tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger. De student komt bij een studentenondersteuner met een knoop in de maag: "Ik wil niet ondankebaar lijken omdat die lesgever zo flexibel was, maar ik trek het echt niet om mijn verhaal te doen."

- Hoe beschermen we studenten tegen de (vaak onbewuste) druk om iets terug te doen voor de 'gunst' van flexibiliteit?
- Hoe leg je uit dat 'flexibiliteit' een recht is op basis van het statuut, en geen gunst die terugbetaald moet worden?

Input deelnemers:

- Je moet je niet verplicht voelen!
- Misschien bedoelde de docent het niet slecht?
- Het nut van het statuut duidelijk maken bij de lectoren en opleidingen. Op die manier kan je proactief veiligheid bieden.
- In het gesprek met de student benadrukken dat het geen gunst is maar een recht van de student.

Case 2:

Lesgever	Studentenondersteuner
<i>Jasper (20) mist vaak de vroege lessen op maandag. Zijn resultaten zijn oké, maar hij neemt nooit deel aan groepsopdrachten na 16:00 uur en lijkt altijd 'aan' te staan op zijn telefoon.</i> <i>Wanneer je hem erop aanspreekt, zegt hij ontwijkend dat hij het 'gewoon druk heeft thuis'.</i>	<i>Elias (21) komt bij de trajectbegeleider. Hij vraagt of hij zijn resterende 40 studiepunten mag spreiden over twee jaar. Wanneer je naar zijn resultaten kijkt, zie je dat hij vorig jaar alles in eerste zittijd haalde met 14/20. Er lijkt op het eerste gezicht geen 'academische' reden voor vertraging.</i> <i>Wanneer je doorvraagt naar zijn motivatie, blijft hij vaag: "Het is thuis momenteel wat organisatorisch uitdagend." Hij vraagt ook zijdelings naar financiële ondersteuning of een sociaal statuut, maar hij heeft zelf geen medisch attest of functiebeperking. Hij oogt moe, maar is extreem beleefd en bagatelliseert elke vorm van persoonlijke stress.</i>

Hoe verlaag je de drempel voor deze student om te vertellen dat hij de volledige zorg voor zijn depressieve moeder draagt?

Input deelnemers:

- Veilig aanspreken
- Ik merk op ... (feiten benoemen)
- Wat heb jij nodig om wel op tijd te zijn? Doel: student in hun kracht zetten

Extra inspiratie van de werkgroep jonge mantelzorgers in het Hoger onderwijs:

- Maak in gesprekken duidelijk dat faciliteiten worden toegekend op basis van **objectieve criteria** (het statuut), niet op basis van de welwillendheid van een specifieke docent. Gebruik zinnen als: *"Je hebt dit uitstel gekregen omdat je situatie daar recht op geeft, punt."*
- De ondersteuner kan aanbieden om de communicatie met de lesgever over te nemen (met toestemming). *"Zal ik de docent laten weten dat je momenteel geen ruimte hebt voor extra projecten, zodat jij dat gesprek niet hoeft te voeren?"*
- **Sensibilisering van lesgevers:** Onderwijs lesgevers dat een student met een statuut vaak al op 110% van hun capaciteit zit. Een "kleine vraag" voor de lesgever is een "enorme belasting" voor de student.
- **Scheiding van rollen:** Maak een scherp onderscheid tussen de **begeleidende rol** (ondersteuning bieden) en de **PR-rol** (getuigenissen). Een student moet weten dat het weigeren van een getuigenis 0,0 impact heeft op hun verdere begeleiding of statuut.

Hoe verlaag je de drempel om de werkelijke zorgsituatie (bijv. depressieve moeder) bespreekbaar te maken?

1. Normaliseer de "onzichtbare" taken In plaats van te vragen "Wat is er aan de hand?", kun je suggestief en breed vragen: *"We zien vaker dat studenten die thuis veel organisatorische taken hebben of de zorg*

dragen voor een naaste, moeite hebben met vroege lessen/deadlines. Is dat iets wat bij jou speelt?" Door het thema zelf te benoemen, hoeft de student het taboe niet te doorbreken.

2. Focus op de impact, niet op de diagnose Studenten als Elias bagatelliseren de zorg vaak ("het is gewoon druk"). Verschuif het gesprek naar hun **functioneren**:

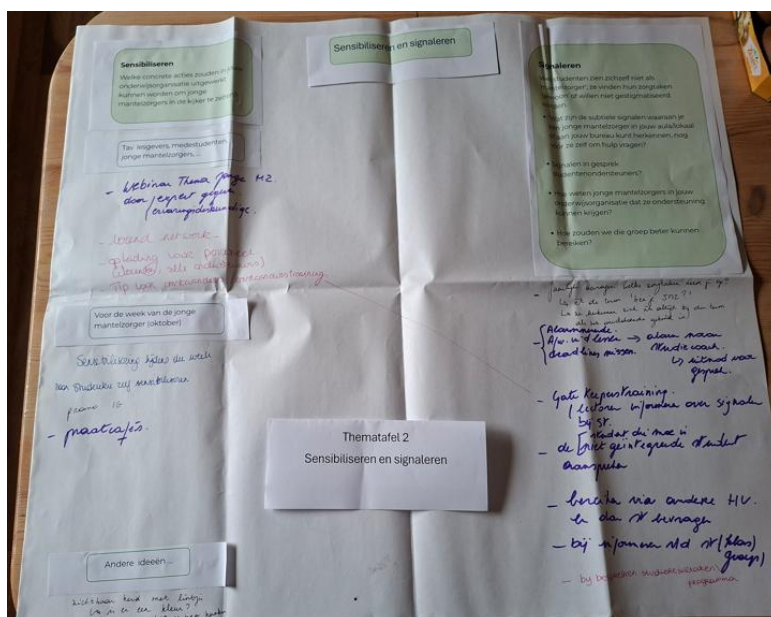
- "Ik zie dat je fantastische punten haalt, maar ik zie ook dat je er vermoeid uitziet. Hoeveel 'vrije ruimte' heb je nog in je hoofd?"
- "Wat gebeurt er thuis als jij hier in de les zit? Ben je dan met je gedachten hier, of ben je standby?"

3. Erken de "Emotionele Alertheid" Bij Jasper (altijd aan op zijn telefoon) kun je de drempel verlagen door de logica van zijn gedrag te erkennen: "Ik merk dat je altijd bereikbaar moet zijn. Dat getuigt van een grote verantwoordelijkheid thuis. Hoe intensief is die 'standby-modus' voor jou?"

4. Transparantie over het Statuut (voor Elias) Leg uit dat het statuut 'Bijzondere Sociale Omstandigheden' juist bedoeld is voor situaties waar geen "eigen" medisch attest voor is.

- "Je hoeft zelf niet ziek te zijn om recht te hebben op steun. De zorg die jij verleent, is een externe factor die jouw studie beïnvloedt, net zoals een topsportstatuut dat doet."

Tafel 2 – Sensibiliseren en signaleren



Sensibiliseren

Welke concrete acties zouden in jouw onderwijsorganisatie uitgewerkt kunnen worden om jonge mantelzorgers in de kijker te zetten?

- naar lesgevers, medestudenten, jonge mantelzorgers, ...

Input deelnemers:

- Webinar over het thema jonge mantelzorgers aanbieden door een expert of ervaringsdeskundige
- Lerend netwerk
- Opleiding voor personeel (docenten en ondersteuners)
- Tip voor omstaanders / omstaanderstraining

- tijdens de week van de jonge mantelzorger (oktober)

Input deelnemers:

- Sensibiliseren
- Studenten zelf inschakelen voor sensibilisering
- Promo IG
- Praatcafés inrichten
- Andere ideeën

Input deelnemers:

- Zichtbaarheid creëren - Cfr de acties van 'kom op tegen kanker' een symbool of lintje dragen

Signaleren

Veel studenten zien zichzelf niet als 'mantelzorger'; ze vinden hun zorgtaken 'gewoon' of willen niet gestigmatiseerd worden.

- "Wat zijn de subtiele signalen waaraan je een jonge mantelzorger in jouw aula/lokaal of aan jouw bureau kunt herkennen, nog vóór ze zelf om hulp vragen?"
- Signalen in gesprek studentenondersteuners?
- Hoe weten jonge mantelzorgers in jouw onderwijsorganisatie dat ze ondersteuning kunnen krijgen?
- Hoe zouden we die groep beter kunnen bereiken?

Input deelnemers:

- Jaarlijks bevragen 'welke zorgtaken neem je op? – Niet de term jonge mantelzorger gebruiken omdat studenten zich niet altijd herkennen in de term. De term is onvoldoende bekend.
- Alarmerende afwezigheden in de lessen of deadlines missen zou moeten leiden tot een uitnodigend gesprek met de studentencoach.
- Gate keepers training – lectoren informeren over signalen bij studenten
- De student die 'moe' is of er ongeïnteresseerd bijzit aanspreken
- Jonge mantelzorgers bereiken via andere hulpverleners en dan studenten uitnodigen voor gesprek
- Wanneer algemene informatie gegeven wordt aan klassen/groepen/studenten ook over mantelzorg spreken en de ondersteuning
- Wanneer studieresultaten/programma bespreken

Extra inspiratie van de werkgroep jonge mantelzorgers in het Hoger onderwijs:

Acties naar verschillende doelgroepen:

- **Naar Medestudenten:** * *Social media campagne:* "Wist je dat de student naast jou in de aula misschien al een hele shift achter de rug heeft?"
- *De 'Check-je-vriend' actie:* Hoe herken je dat een vriend(in) onder druk staat door de thuissituatie?
- **Naar Lesgevers:**
- *Lunch-and-learn sessies:* Korte sessies over de impact van 'emotionele alertheid' op leerprestaties.
- *De 'Disclaimer' in de eerste les:* "Zorg je voor iemand thuis? Laat het me weten, we kijken samen naar de mogelijkheden."

- **Naar de Jonge Mantelzorgers zelf:**

- *Herkennings*tests: "Ben jij een mantelzorger?" (Focus op taken: koken, regelen, piekeren).
- *De-stigmatisering*: Gebruik quotes van studenten die het statuut al hebben: "Het gaf me de rust om weer echt te kunnen studeren."

Wat zien we vóór de student om hulp vraagt?

Subtiele signalen in de aula/klas (voor lesgevers):

- **Fysieke afwezigheid vs. Mentale afwezigheid:** De student is er wel, maar de telefoon ligt constant met het scherm naar boven op de bank.
- **Sociale isolatie:** Nooit deelnemen aan informele momenten (koffiepauzes, naborrels) vanwege een strakke 'thuisplanning'.
- **De 'Overlever':** Een student die extreem schrikt of emotioneel reageert op een kleine wijziging in de planning of een deadline.

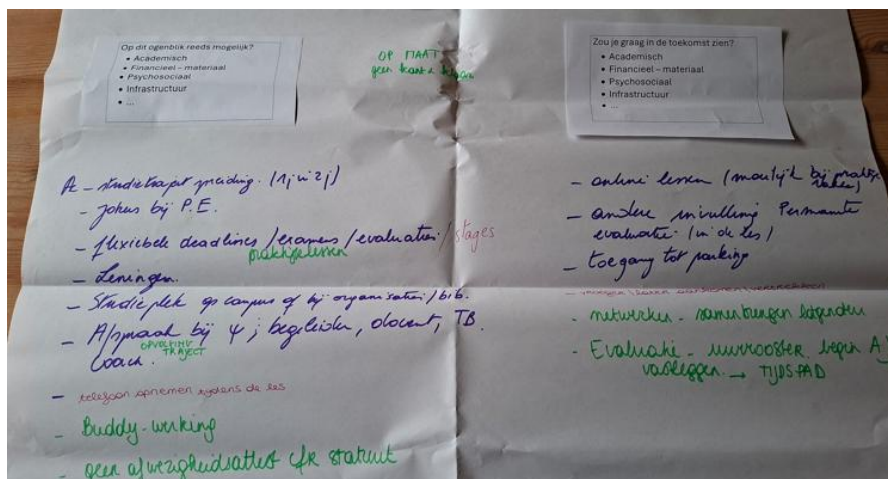
Signalen in het gesprek (voor ondersteuners):

- **Conditionele antwoorden:** "Ik kan de opdracht maken, *mits* er niets verandert thuis."
- **Geen langetermijnvisie:** De student durft niet te dromen over een buitenlandse stage of een intensief keuzevak.
- **De taal van 'moeten':** "Ik moet na de les direct weg," "Ik moet dit weekend de administratie van mijn ouders doen."

Hoe weten ze dat we er zijn?

- **Vindplaatsen opzoeken:** Zorg dat informatie over ondersteuning niet alleen op de website staat, maar ook op plekken waar ze 'vastlopen' (bijv. bij de ombudsdienst, bij het aanvragen van een spreidingsplan, of bij de studentenpsycholoog).
- **Warme taal:** Vermijd de term 'statuut' in de eerste stap. Spreek over "Ondersteuning bij zorgtaken thuis".
- **De 'Peer-to-peer' route:** Zet in op getuigenissen (anoniem) in de studentengids of op het leerplatform.

Tafel 3 – Faciliteren



Stel dat een jonge mantelzorger bij je komt die 30 uur per week zorg draagt. Welke **faciliteiten / ondersteuning** zijn voor deze student binnen jouw onderwijsinstelling:

Op dit ogenblik reeds mogelijk?	Zou je graag in de toekomst zien?
• Academisch • Financieel – materiaal • Psychosociaal • Infrastructuur • ...	• Academisch • Financieel – materiaal • Psychosociaal • Infrastructuur • ...

Input deelnemers:

Op maat – niet kant en klaar

– Studietrajectspreiding (1jaar in 2 jaar) – Jokers bij permanente evaluatie – Flexibele deadlines / examens / evaluaties / stages / praktijklessen – Leningen – Studieplek op campus / organisaties / bib – Afspraak bij psycholoog, begeleider, docent, trajectbegeleider, coach – Opvolging traject – Telefoon opnemen in de les – Buddy-werking – Geen afwezigheidsattest bij statuut	– Online lessen (moeilijk bij praktijkvakken) – Andere invulling bij permanente evaluatie (in de les) – Toegang tot parking – Vroeger/later aankomen/vertrekken – Netwerken – samenbrengen lotgenoten – Evaluatie – uurrooster aan het begin van het academiejaar vastleggen – TIJDSPAD
--	--

Extra inspiratie van de werkgroep jonge mantelzorgers in het Hoger onderwijs:

Academisch:

- Statuut 'Bijzondere Sociale Omstandigheden' of gelijkwaardig.
- Mogelijkheid tot spreiden van examens of afwijken van de examenplanning.
- Vrijstelling van aanwezigheid bij niet-essentiële contacturen.
- Verlengde deadlines voor papers of projecten.

Financieel – Materiaal:

- Spreiding van de betaling van het studiegeld.
- Studietoelagen via STUVO (vaak gekoppeld aan inkomen, maar soms ook noodfondsen).
- Uitleenmateriaal (laptop/wifi-hotspot) voor studenten die vaker van thuis uit moeten werken.

Psychosociaal:

- Individuele gesprekken met studentenpsychologen of trajectbegeleiders.
- Doorverwijzing naar externe mantelzorgverenigingen (zoals Steunpunt Mantelzorg).

Infrastructuur:

- Toegang tot stille ruimtes op de campus.
- Mogelijkheid om op de campus een privé-telefoongesprek te voeren (belangrijk voor zorgoverleg).

Toekomstdroom of hoop:

Academisch:

- **Hybride standaard:** Geen uitzondering hoeven vragen voor online lessen, maar een standaard aanbod van lesopnames voor deze doelgroep.
- **Vervangende opdrachten:** In plaats van verplichte aanwezigheid bij een event, een alternatieve schriftelijke reflectie.
- **Proactieve examenplanning:** Een 'vrije week' mogen inplannen tijdens de blokperiode voor extra zorgtaken.

Financieel – Materiaal:

- **Mantelzorgpremie/Voucher:** Specifieke tussenkomst voor kosten die voortvloeien uit de zorg (bijv. vervoer of extra opvang/hulp die ingekocht moet worden tijdens de examens).
- **Parkeervoorrang:** Een parkeerplaats dichtbij de aula om reistijd (en stress) te minimaliseren bij noodgevallen thuis.

Psychosociaal:

- **Peer-support groepen:** Een netwerk op de campus waar mantelzorgers elkaar ontmoeten (lotgenotencontact).
- **Mindfulness/Resilience training:** Specifiek gericht op de 'emotionele alertheid' en grenzen stellen.

Infrastructuur:

- **De 'Zorg-Hub':** Een fysieke plek op de campus waar studenten niet alleen kunnen studeren, maar ook rustig kunnen rusten of zorg-administratieve taken kunnen afhandelen.

Deel 2 – inspiratie

- Banner – HOGENT – mail Freya.ponteur@Hogent.be om toegang te krijgen tot het sjabloon op CANVA
- Praatplaat – HAN universiteit – Nederland
- Routekaart – Hogeschool Rotterdam – Nederland
- Check – Leiden – Nederland

