

SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL



Dahadikeffenodig

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

Hoe kan ook jij jonge mantelzorgers ondersteunen?

Informatie & sensibilisering

- Website www.jongemantelzorgers.be
- Zelftest: [Ben jij jonge mantelzorger](#) + methodiek: [schoolpoortactie](#)
- [Sensibiliseringsmateriaal](#) voor secundair & hoger onderwijs
- Voorjaar 2026: inspiratiedag jonge mantelzorg

Praktisch aan de slag als school in de ondersteuning van jonge mantelzorgers

- Project: Samen naar een mantelzorgvriendelijke school

Ondersteuning van jonge mantelzorgers

- Mantelzorgverenigingen: sociale media, website, mantelzorgtelefoon, hulpvraag
- Verschillende organisaties voor hulpvragen (bv. ZoJong) → www.jongemantelzorgers.be

WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER: 20 tot 24 oktober 2025

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



Opstart kernteam

- Begin v/h
schooljaar



Vragenlijst

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



Actiedag

- Januari
- Acties worden
bepaald
- Scholencoach
aanwezig



Uitwerking acties

- Voorjaar
- Realisatie
actieplan



Toon- moment

- Einde v/h
schooljaar
- Uitgewerkte acties
voorstellen aan
iedereen binnen en
buiten school

PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL



Opstart kernteam

- Begin v/h
schooljaar

Kernteam

- 4 tot 8 leden
- Leerkrachten/directie/zorgleerkracht/GOK-leerkracht/CLB-medewerker ...
- 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 v/h
schooljaar

Vragenlijst

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

Vragenlijst

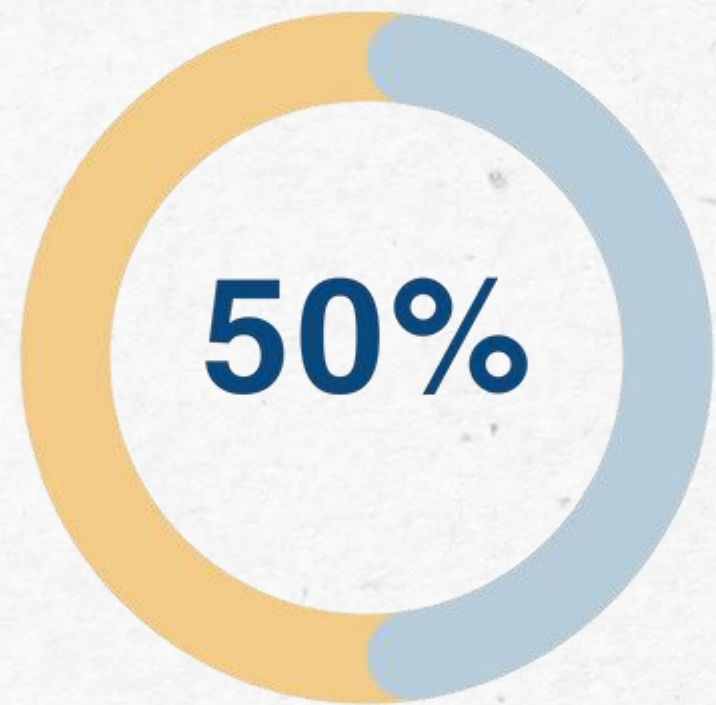
LEERLINGEN

- 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,...

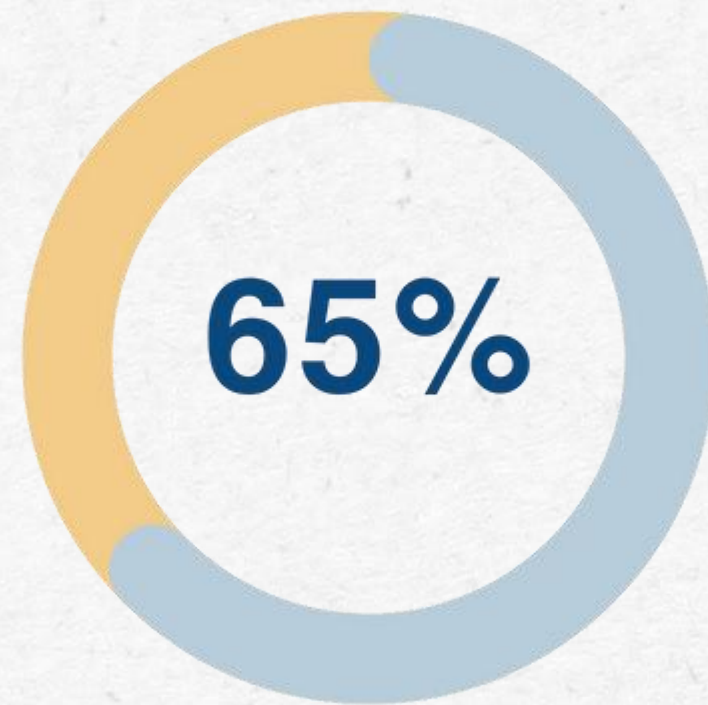
LEERKRACHTEN

- 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?,...

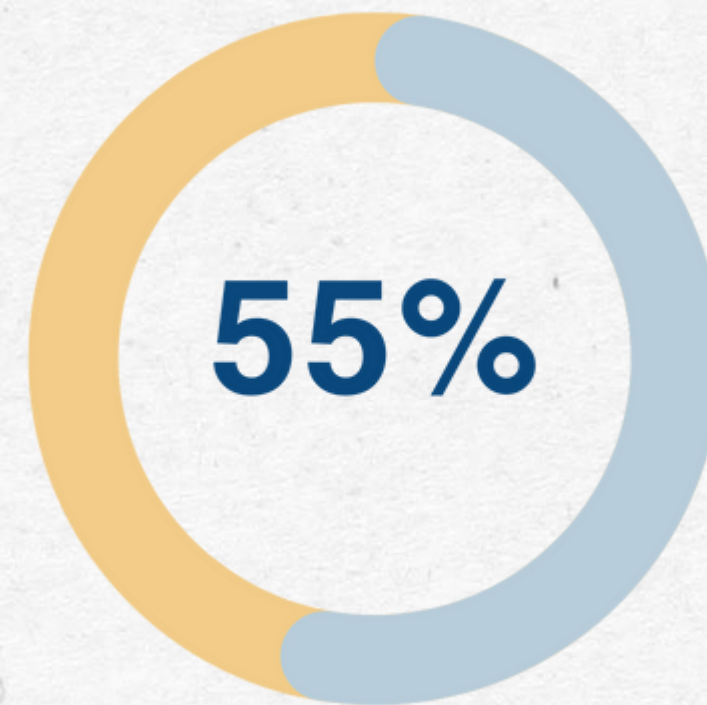
WIST JE DAT...



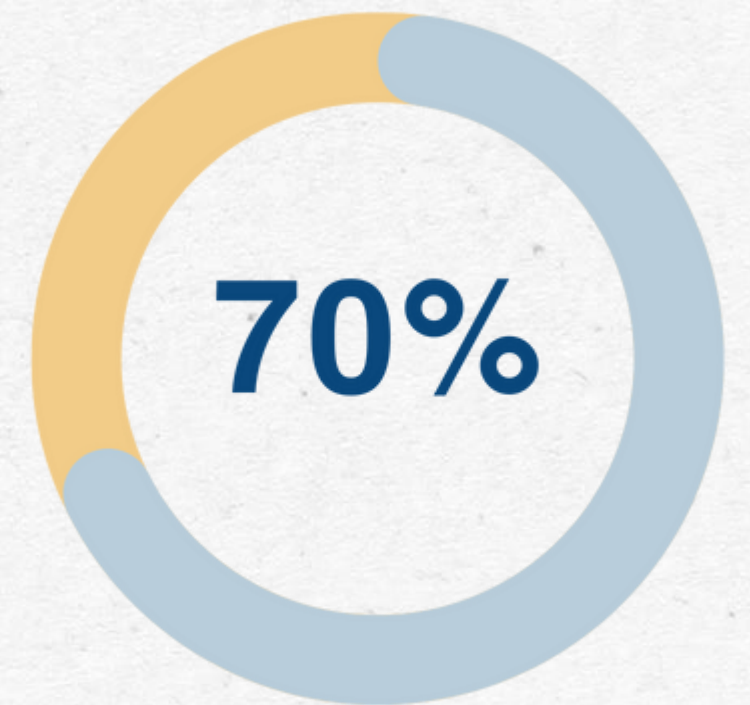
van de jonge mantelzorgers geeft aan dat de zorg impact heeft op schoolwerk, studiekeuze & vrije tijd.



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



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



van de leerkrachten linkt afwijkend gedrag niet aan mantelzorg

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
'jonge 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



Opstart kernteam

- Begin v/h
schooljaar



Vragenlijst

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



Actiedag

- Januari
- Acties worden
bepaald
- Scholencoach
aanwezig

Actiemoment

- **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



Opstart kernteam

- Begin v/h
schooljaar



Vragenlijst

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



Actiedag

- Januari
- Acties worden
bepaald
- Scholencoach
aanwezig



Uitwerking projecten

- Voorjaar
- Realisatie
actieplan

VOORBEELDEN VAN ACTIES

- Stille ruimte/huiswerkruimte
- Sleutelhanger met warme boodschap
- Totebags
- Ontwikkelen van een les
- Getuigenissen JMZ in klassen
- Koken en bakken voor JMZ
- Verwenweek/verwennamiddag
- Infobrochure
- Instagram-account met tips
- Receptenbundel
- Posters
- Blog
- Mantelzorgbegeleider
- Leerlingenkaartje
- Inclusief zorgbeleid
- ...



PROJECT SAMEN NAAR EEN MANTELZORGVRIENDELIJKE SCHOOL

Opstart kernteam

- Begin v/h
schooljaar

Vragenlijst

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

Actiedag

- Januari
- Acties worden
bepaald
- Scholencoach
aanwezig

Uitwerking projecten

- Voorjaar
- Realisatie
actieplan

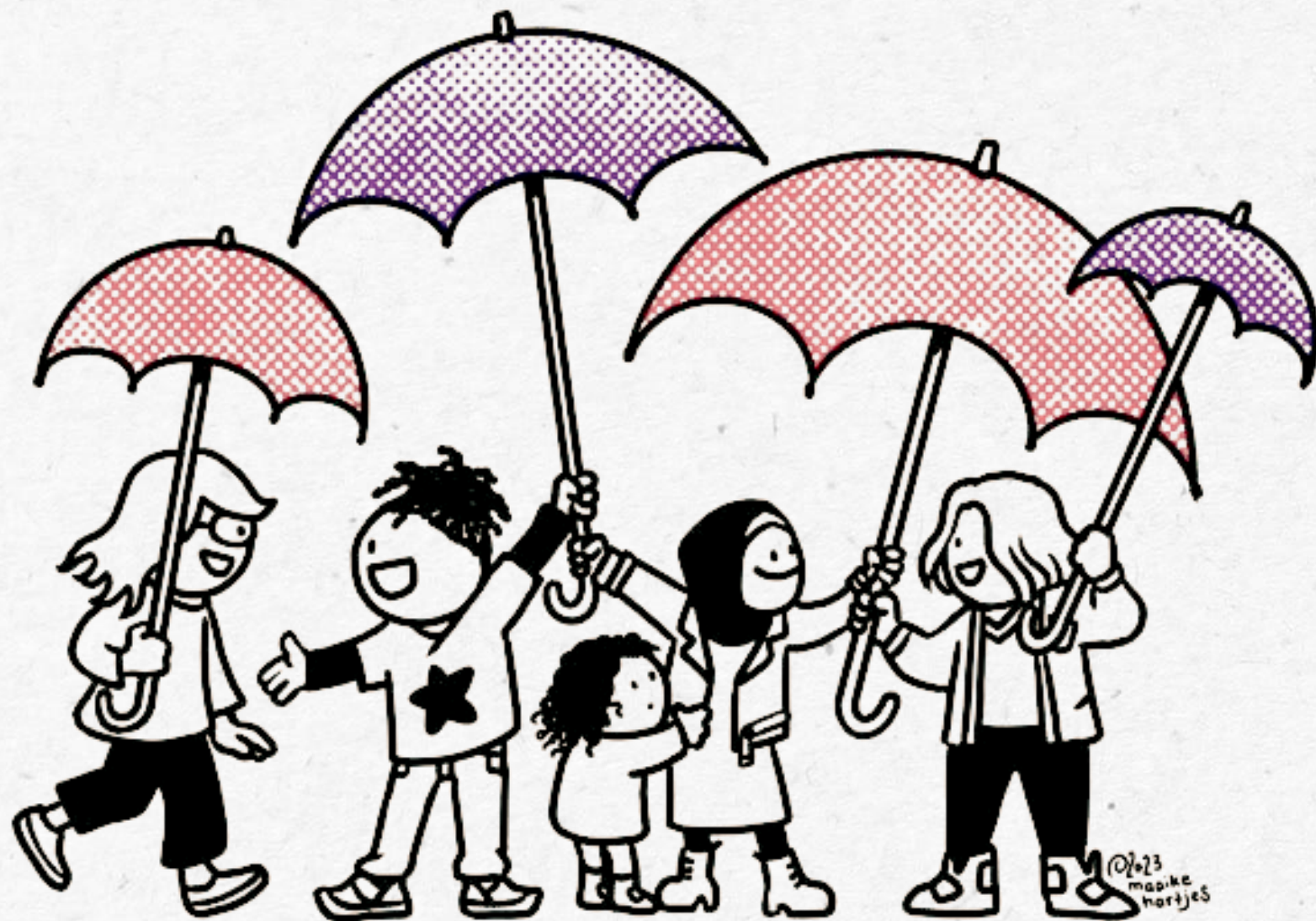
Toon- moment

- Einde v/h
schooljaar
- Uitgewerkte acties
voorstellen aan
iedereen binnen en
buiten 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



KLEINE VERANDERINGEN MET GROTE VERSCHILLEN



- Een luisterend oor! Vraag hoe het gaat en toon begrip.
- Flexibiliteit op rond huiswerk & toetsen.
- Begrip bij te laat komen door het uitvoeren van zorgtaken.
- GSM toelaten in de les.
- Rustige plek/moment waarop het mogelijk is om huiswerk af te maken.
- Mantelzorgbegeleider.
- Aanvulling in het leerlingendossier of een kaartje voor de jonge mantelzorger, die de situatie van jonge mantelzorger omschrijft. Zodat ze zich niet steeds moeten verantwoorden.
- Sensibiliseer de leerkrachten op school rond dit thema. (Dit kan via Samana)

Hoger onderwijs

Door Steunpunt Mantelzorg

- [Inspiratiegids hoger onderwijs](#)
- Lerend netwerk voor hoger onderwijsinstellingen
- Sessie voor jonge studerende mantelzorgers
- Zelfzorgboekje gericht naar studerende jonge mantelzorgers

WAAR KAN JE TERECHT?



Hieronder kan je een lijst terugvinden van verschillende organisaties waar je terecht kan rond het thema jonge mantelzorg en voor de verdere ondersteuning van jonge mantelzorgers:

- De Mantelzorgverenigingen;
 - Samana (secundair onderwijs)
 - Steunpunt Mantelzorg (hoger onderwijs)
 - Liever Thuis LM
 - Coponcho
 - Okra Zorgrecht
 - Mantelzorgnetwerk
- Familieplatform
- ZoJong
- Mentaalmaatje
- JAC

Meer op www.jongemantelzorgers.be

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

02 211 35 65

www.jongemantelzorgers.be

**[www.samana.be/projecten/
mantelzorgvriendelijke-school/](http://www.samana.be/projecten/mantelzorgvriendelijke-school/)**



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



Dahadikeffenodig