



LESPAKKET

JONGE MANTELZORG

VOOR GROEP 7 EN 8

Voorbeeld lespakket met:

- enkele pagina's uit handleiding
- enkele slides
- een werkblad

Leeswijzer

In deze handleiding spreken we je aan als docent die voor de groep staat. Maar natuurlijk kan ook een intern begeleider of een andere onderwijsprofessional met dit lespakket werken.

Via de mail ontvang je alle materialen die bij het lespakket horen, waaronder de PowerPoint, werkbladen en een voorbeeldbrief voor ouders/verzorgers. De PowerPoint kun je aanpassen aan jouw groep. Dia's die je niet gebruikt, kun je eenvoudig verbergen.

Jij kent de groep het beste. Kies daarom zelf welke opdrachten en werkvormen passen. Je kunt ook het beste beoordelen waar je de les geeft: in het klaslokaal, buiten of in een gymlokaal. Geef deze les wel alleen aan een sociaal veilige groep.

In het eerste deel van deze handleiding vind je alle informatie die je nodig hebt om de les te geven. De opbouw van de opdrachten sluit zoveel mogelijk aan bij een herkenbare lesstructuur: starten vanuit voorkennis, korte uitleg, samen bespreken en afronden met een verwerking of reflectie.

Bij de opdrachten geven we een tijdsindicatie. Houd er rekening mee dat een opdracht in de praktijk meer tijd kan vragen. Een vraag kan meer losmaken dan je vooraf verwacht. Soms vertellen leerlingen ineens iets over hun eigen situatie. Geef daar ruimte aan. Laat zo nodig andere opdrachten vervallen of verdeel de les over twee momenten. Kies je daarvoor, laat er dan niet te veel tijd tussen zitten. Zo blijft het onderwerp levend en zakt de opgedane kennis minder snel weg.

We adviseren je om ouders/verzorgers vooraf te informeren over deze les. Daarom hebben we een brief toegevoegd die je kunt aanvullen en delen via het school-oudercommunicatieplatform.

Het kan zijn dat je al weet dat er jonge mantelzorgers in je klas zitten. Misschien ontdek je dat pas tijdens de les. Of krijg je een vermoeden. In deel 2 vind je meer informatie over jonge mantelzorgers. Dat helpt je om signalen te herkennen, het gesprek aan te gaan en te bepalen welke vervolgstappen passend zijn.

We wensen je veel succes met deze themales.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Leeswijzer	3
Inhoud lespakket en tijdsinschatting	5
Deel 1 De opdrachten	6
Lesdoelen	6
Stellingen	7
Wat weet jij al?	8
Wie is het?	9
Het verhaal van Maartje/Omar	12
Kijken met andere ogen	15
Poster of flyer over jonge mantelzorgers	16
Quiz	17
Deel 2 Handvatten voor docenten	19
Wat is een jonge mantelzorger?	20
Signalen	22
Hoe ga je het gesprek aan?	23
Route voor ondersteuning	25
Kijken, luisteren, lezen	26
Colofon	27

Inhoud lespakket

- Handleiding met inhoud lespakket + tips voor docenten
- PowerPointpresentatie
- Blooket-Quiz
- Werkbladen
- Brief voor ouders om de les toe te lichten

Opdracht	Geschatte tijd	Opmerking
Lesdoelen	3 min	Korte start van de les
Stellingen	10 min	Goede opener om het onderwerp dichtbij te brengen
Wat weet jij al?	10 min	Kort om voorkennis te activeren
Wie is het?	15 min	Geschikt om aannames te doorbreken
Het verhaal van Maartje/Omar	15 min	Kies bij voorkeur één casus
Kijken met andere ogen	15 min	Past goed als verdiepende verwerking
Poster of flyer maken	30 min	Meer geschikt als keuze-opdracht of vervolgmoment
Quiz	10 min	Sterk als lesafsluiting

Moment	Geschatte tijd	Onderdelen
Les 1: basisles	70 min	Lesdoelen van de les, Stellingen, Wat weet jij al?, Wie is het?, Het verhaal van Maartje/Omar, Quiz, korte nabespreking met vragen uit de groep en een rustige afronding
Keuzedeel in les 1	15 min	Kijken met andere ogen, als daar nog tijd voor is
Les 2: optioneel vervolgmoment	15 tot 45 min	Poster of flyer maken en/of Kijken met andere ogen als verdiepende verwerking. Je kunt eventueel starten met de Quiz, in plaats van les 1 hiermee afsluiten.



Deel 1

De opdrachten

Lesdoelen

Vorm:

PowerPoint met 1 dia

Gekoppelde lesdoelen

Aan het einde van deze les kunnen leerlingen:

- uitleggen wat een jonge mantelzorger is of doet;
- voorbeelden noemen van jonge mantelzorg;
- vertellen over wat jonge mantelzorgers thuis kunnen meemaken;
- uitleggen hoe jonge mantelzorg voor een kind kan voelen.

Waarom deze opdracht?

De lesdoelen geven vooraf richting aan de les en maken duidelijk waar de les naartoe werkt.

Zo pak je het aan

- Lees de doelen kort voor of laat ze zichtbaar op het bord staan.
- Vertel wat leerlingen in deze les gaan ontdekken en bespreken.
- Gebruik de doelen vooral als rode draad; ze hoeven niet allemaal meteen uitgebreid toegelicht te worden.

Afronding

Kom aan het einde van de les kort terug op de doelen en vraag wat leerlingen nu weten of beter begrijpen dan aan het begin.

Aandachtspunten voor de leerkracht

Houd dit onderdeel kort. Het is een opening, geen aparte opdracht.

Gebruik gewone taal. De precieze uitleg volgt in de opdrachten die daarna komen.

Geschatte tijd

3 minuten

Wat weet jij al?

Vorm

Mindmap in kleine groepjes op een leeg vel.
Of plenair op het digibord. 2 dia's in PowerPoint

Gekoppeld lesdoel

Ik kan uitleggen wat een jonge mantelzorg
er is of doet.

Waarom deze opdracht?

Met deze opdracht haal je voorkennis en
misverstanden op. Daardoor kun je de uitleg
beter laten aansluiten op wat leerlingen al
denken of weten.

Belang van de les

Deze opdracht maakt kennis en eventuele
misverstanden zichtbaar. Daardoor kun je
aansluiten op wat leerlingen al denken of
weten.

Zo pak je het aan

- Laat leerlingen eerst opschrijven of
benoemen wat zij denken dat een
mantelzorg er is en doet.
- Bespreek de opbrengst kort en orden de
antwoorden samen.
- Gebruik daarna de dia 'Wanneer ben je
jonge mantelzorg?' om uit te leggen
wat jonge mantelzorg is.
- Benoem dat ook kinderen die
tolken/dingen regelen voor ouders die de
Nederlandse taal niet machtig zijn en/of
analfabeet zijn, jonge mantelzorg zijn.

- Maak duidelijk wat het verschil is tussen
gewoon meehelpt thuis en opgroeien
met extra zorg, zorgen of
verantwoordelijkheid.
- Voor meer achtergrondinformatie zie deel
2 van dit lespakket.

Afronding

Controleer kort of leerlingen het verschil
kunnen benoemen tussen helpen thuis en
jonge mantelzorg.

Aandachtspunten voor de leerkracht

- Het doel is niet om zo veel mogelijk losse
woorden te verzamelen, maar om een
goede opstap naar heldere uitleg te
maken.
- De reflectievraag over hoe dit voor een
kind kan voelen kan hier al kort worden
aangeraakt, maar hoeft nog niet helemaal
uitgediept te worden.

Geschatte tijd

10 minuten

PowerPoint-dia: Wanneer ben je jonge mantelzorg?

Jonge mantelzorg ben je als je:

- tussen 4 en 24 jaar bent.
- een vader, moeder, broer of zus hebt die vaak ziek is, beperkt is en veel zorg en
aandacht nodig heeft.
- het heel gewoon vindt om regelmatig te koken, te wassen, schoon te maken of
boodschappen te doen.
- vaak dingen regelt en doet die in andere gezinnen door ouders worden gedaan.
- je regelmatig zorgen maakt of rekening houdt met de situatie thuis.

Bij meer vakjes ben je waarschijnlijk een jonge mantelzorg.

Het verhaal van Maartje/Omar

Vorm

2 dia's, 2 werkbladen en nabespreking. Kies één van de twee casussen.

Gekoppeld lesdoel

Ik kan vertellen over wat jonge mantelzorgers thuis kunnen meemaken.

Waarom deze opdracht?

Door met een casus te werken, wordt jonge mantelzorg concreet. Leerlingen zien beter wat een kind thuis kan doen, voelen, missen of proberen op te vangen.

Zo pak je het aan

- Lees de gekozen casus samen of laat leerlingen deze eerst zelf lezen.
- Laat leerlingen daarna het werkblad invullen, individueel of in tweetallen.
- Bespreek enkele (of alle) antwoorden plenair, zodat ook gevoelens en gevolgen benoemd worden.

Afronding

Vat samen wat deze casus laat zien over jonge mantelzorg thuis. In de casus van Omar kun je afsluitend vragen: Wat zou er gebeuren als Omar dit niet zou doen?

Aandachtspunten voor de leerkracht

- Kies bewust voor één casus als je binnen een uur wilt blijven.
- Help leerlingen onderscheid maken tussen feiten, taken, gevoelens en wat helpend kan zijn.

Geschatte tijd

15 minuten per gekozen casus



Deel 2

Handvatten voor leerkrachten

Misschien heb je tijdens de themalessen jonge mantelzorgers in je klas ontdekt. Of wist je het al, maar wil je meer informatie. Hieronder vertellen we je meer over jonge mantelzorgers, geven we je tips voor gesprekken en aanvullende informatie.

Het belangrijkste is dat je de jonge mantelzorger herkent en erkent. Dat je weet wat er bij deze leerling speelt, begrijpt dat deze leerling soms ander gedrag laat zien en dat je zorgt voor begrip op school en onder medeleerlingen.

Je kunt met de IB'er bespreken of er voor de leerling een andere aanpak nodig is, maar dat is zeker niet in alle situaties het geval. Erkenning en herkenning geven, zonder het te zwaar te maken, doet een leerling al veel goed.

Wanneer je je zorgen maakt om de leerling is het natuurlijk belangrijk dit met de ouders te bespreken. Na het lezen van dit deel van het lespakket kun je aangeven waar de leerling en zijn/haar ouders terecht kunnen.

Hoe ga je het gesprek aan?

Gesprekstechnieken voor onderwijsprofessionals om in gesprek te gaan met jonge mantelzorgers.

Tip 1. Creëer veiligheid en vertrouwen

Een jonge mantelzorger geeft en deelt niet zomaar informatie.

Wel:

- Praat 1 op 1
- Praat op een rustige plek (niet in de klas)
- Kies een natuurlijk moment (na school, tijdens een taakje)
- Begin met normaliseren: 'Veel leerlingen zorgen thuis voor iemand. Je bent niet de enige.'
- Geef regie: 'Je hoeft niets te vertellen wat je niet wilt vertellen.'
- Geef vooraf duidelijkheid: 'Ik wil even met je praten, omdat ik merk dat het soms veel voor je is.'

Niet:

- Te snel oplossingen willen aandragen
- Te veel doorvragen in het eerste gesprek

Belangrijk:

- Maak duidelijk dat het géén straf is
- Zeg wat je wel en niet met anderen deelt (vertrouwen)

Tip 2. Open en uitnodigende vragen stellen

Laat de leerling zijn/haar verhaal doen.

Wel:

- Stel open vragen
- Ben nieuwsgierig:
 - 'Hoe ziet een gewone dag er voor jou uit?'
 - 'Wat merk je zelf op school als het thuis druk is?'
 - 'Wanneer gaat het goed met jou en wanneer minder goed?'
- Houd vragen kort en duidelijk: 'Wat doe jij thuis om te helpen?'

Niet:

- Vermijd 'waaromvragen', die kunnen oordelend zijn. Gebruik liever wat/wie/wanneer en hoe vragen.
- Vermijd lange of ingewikkelde vragen.
- Vermijd meerdere vragen tegelijk.

Tip 3. Actief en empathisch luisteren

Laat merken dat je écht luistert.

Wel:

- Samenvatten: 'Als ik je goed begrijp, probeer je school en thuis te combineren, maar dat kost jou veel energie.'
- Doorvragen op gevoel: 'Wat doet dat (de zorgsituatie) met jou?'
- Stiltes laten vallen. Door stiltes te laten vallen, geef je de jonge mantelzorger ruimte om zijn/haar verhaal te doen.

Niet:

- Generaliseren en invullen. Iedere jonge mantelzorger is anders en ervaart de zorgsituatie als anders. Denk niet dat je het al weet.

Route voor ondersteuning

Stap 1. Signaleren en bespreken

Vermoed je dat een leerling jonge mantelzorgers is? Of vertelt de leerling dit zelf?

- Ga dan op een rustig moment met de leerling in gesprek.
- Let op: er hoeft niet altijd sprake te zijn van een duidelijke diagnose bij het gezinslid of de naaste. Ook kinderen die thuis veel zorgen ervaren vanuit andere oorzaken, bijvoorbeeld door financiële problemen, kunnen jonge mantelzorgers zijn.
- Bespreek je zorgen ook met de intern begeleider, zorgcoördinator of een andere vaste contactpersoon binnen school. Zo sluit je aan bij de zorgstructuur van school en hoef je de situatie niet alleen op te pakken.
- Informeer ouders of verzorgers als dat passend en veilig is. Bij zorgen over veiligheid volg je altijd de meldcode en de interne afspraken van school.

Stap 2. Verkennen wat nodig is

Bespreek samen met de jonge mantelzorgers en als het kan met ouders:

- Waar loopt de jonge mantelzorgers tegenaan in zijn/haar zorgtaken?
- Aan wat voor hulp is er behoefte? Denk aan: praktisch, emotioneel of ontspanning. Kan de school hierin iets betekenen en is dat voldoende?
- Is er al ondersteuning ingezet?

Ondersteuning betekent niet dat er iets mis is met de jonge mantelzorgers of het gezin. Het is bedoeld om te voorkomen dat zorgen te zwaar worden.

Stap 3. Samen passende ondersteuning zoeken

- Op iedere school is een jeugdprofessional betrokken vanuit CJG of WIJS! Breda. (Met ingang van 2027 is dit alleen nog WIJS! Breda.) Deze jeugdprofessional kijkt met het gezin naar wat er nodig is. Ook kun je de situatie bespreken zonder namen te noemen. Meer info: wijsbreda.nl/professionals.
- Je kunt altijd doorverwijzen naar BredaMantelzorg. We geven advies en ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden en hebben een speciale aanpak voor jonge mantelzorgers. Zo gaan we in gesprek met het kind op een manier die bij hem of haar past, zetten we VR in, helpen we bij het maken van spreekbeurten en organiseren we maandelijks leuke activiteiten waarbij jonge mantelzorgers elkaar ontmoeten en even uit de zorgsituatie zijn. Ook kun je de situatie bespreken zonder namen te noemen. Meer info: bredamantelzorg.nl/jmz

Stap 4. Afspraken maken en blijven volgen

- Spreek af wie contact onderhoudt met de jonge mantelzorgers, ouders en eventuele betrokken professionals
- Leg vast welke ondersteuning is afgesproken en welke rol school heeft
- Plan een evaluatiemoment

Blijf alert op veranderingen in het gedrag van de jonge mantelzorgers die mogelijk te wijten zijn aan de zorgsituatie.

Belangrijk voor onderwijsprofessionals

- Houd de regie zoveel mogelijk bij ouders en verzorgers.
- Respecteer de privacy van de jonge mantelzorgers en het gezin. Volg hierbij de afspraken van school.
- Werk samen, maar neem de rol van hulpverlening niet over.
- Blijf beschikbaar als veilige plek voor de jonge mantelzorgers.

Voorbeeldslides

Stelling

Ik zorg weleens voor iemand anders dan mezelf.



Het verhaal van Omar



Voorbeeldslides

Wat weet jij al?

Jonge mantelzorgers ben je als je:

- tussen 4 en 24 jaar bent.
- een vader, moeder, broer of zus hebt die vaak ziek is, beperkt is en veel zorg en aandacht nodig heeft.
- je het heel gewoon vindt om regelmatig te koken, te wassen, schoon te maken of boodschappen te doen.
- je vaak dingen regelt en doet die in andere gezinnen door ouders worden gedaan.
- je regelmatig zorgen maakt of rekening houdt met de situatie thuis.

Bij meer vakjes ben je waarschijnlijk een jonge mantelzorger.

Maak een poster of flyer



Voorbeeldslides



**BredaMantelzorg is er voor
jonge mantelzorgers in
Breda, Bavel, Ulvenhout,
Teteringen en Prinsenbeek**

- We helpen je begrijpen wat jij thuis doet.
- We laten je zien dat je er niet alleen voor staat.
- We geven tips en handige informatie.
- We praten met je, doen een spelletje of iets creatiefs. Soms gebruiken we VR.
- We helpen je ontspannen en je hoofd leeg te maken.
- We organiseren leuke gratis activiteiten met andere jonge mantelzorgers in Breda.



 **Wil je meer weten? Kijk dan op
bredamantelzorg.nl/jmz**

Voorbeeld werkblad

Opdracht: Kijken met andere ogen

Welke voorwerpen zie je in de tekening?
De voorwerpen kunnen iets vertellen over gevoelens, taken, wensen of zorgen van een jonge mantelzorger.
Zet pijlen bij de voorwerpen en schrijf er kort bij wat ze betekenen.



Dit werkblad is onderdeel van het lespakket over jonge mantelzorgers voor groep 7 en 8.



© VOORBEELD
BredaMantelzorg

© 25 juni 2026 BredaMantelzorg. Alle rechten voorbehouden.

Dit is een voorbeeld met enkele pagina's uit het lespakket over jonge mantelzorg voor groep 7 en 8. Het lespakket blijft in ontwikkeling, dus de versie die je afneemt kan gewijzigd zijn.

Het voorbeeld mag niet worden gebruikt als lesmateriaal, verder worden gedeeld, gepubliceerd, aangepast of verspreid zonder schriftelijke toestemming van BredaMantelzorg, Wethouder van Haperenstraat 36C, 4813 AM Breda.

Gebruik van dit materiaal voor tekst- en datamining, scraping, geautomatiseerde analyse of het trainen van AI-systemen is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BredaMantelzorg.

Meer info: www.bredamantelzorg.nl/onderwijs en 076 750 32 00.