

Jonge mantelzorgers, een vergeten groep?

Escapade Hasselt biedt een unieke inkijk in hun leefwereld



Escaperoom Escapade wil zichtbaar maken wat vaak verborgen blijft. Een oplossingsgerichte aanpak via een educatieve spelbeleving in Escapade Hasselt.

Ontwikkeld door CM Gezondheidsfonds & Samana vzw, in samenwerking met vzw Participo Limburg

Inhoud:

1. Escapade Hasselt, een initiatief voor jou
2. Jonge mantelzorgers: een stille groep onder druk
3. De kracht van herkenning
4. Wat biedt Escapade Hasselt?
5. Wat leren de deelnemers?
6. Educatief materiaal en opvolging
7. Getuigenissen
8. Waarom kiezen voor Escapade?
9. Ondersteuningsaanbod
10. Praktische info
11. Meer weten of samenwerken?

1. Escapade Hasselt, een initiatief voor jou.



**1 op 5 jongeren zorgt
voor een ander.
Wie zorgt er voor hen?**

In Vlaanderen is naar schatting 1 op de 5 jongeren tussen 12 en 25 jaar een jonge mantelzorger. Ze zorgen voor een zieke ouder, broer of zus — vaak zonder dat iemand het weet, in volkomen stilte en onzichtbaar. Die zorgtaken zijn fysiek en emotioneel zwaar. De impact op hun welzijn is groot: vermoeidheid, schoolachterstand, stress en sociaal isolement. Toch blijven jonge mantelzorgers vaak onder de radar.

Deze whitepaper belicht hun realiteit en presenteert een innovatieve educatieve oplossing in de vorm van een escaperoom, *Escapade Hasselt*. Deze escaperoom werd ontwikkeld als initiatief van CM Gezondheidsfonds en Samana vzw.

Waarom?

- **Escapade Hasselt** biedt een unieke beleving die deelnemers in de leefwereld van een jonge mantelzorger onderdompelt.
- **Escapade Hasselt** heeft als doel de noden van jonge mantelzorgers bespreekbaar te maken via het ervaringsgerichte educatieve spel.
- **Escapade Hasselt** biedt optioneel een educatief luik voor scholen, jeugd- en sportverenigingen. Dit biedt leerkrachten en begeleiders concrete handvatten aan om deze noden van jonge mantelzorgers te beantwoorden.

**Weet jij of er in jouw buurt,
klas, sportclub of jeugdvereniging
een jonge mantelzorger
verborgen zit?**

Wist je dat...

1/5

1 op 5 jongeren tussen 11 en 18 jaar in Vlaanderen
jonge mantelzorger is?



Meer dan 100.000 jongeren
(12-18 jaar)
jonge mantelzorger zijn?

5%

van deze jongeren
minstens 4 uur/week zorgtaken opnemen?



Sociale isolatie vaak voorkomt?

75%

stress of mentale druk ervaart?



Schoolproblemen ontstaan door overbelasting?

2. Jonge mantelzorgers: een stille groep onder druk

Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen of jongeren die opgroeien in een gezin waar iemand langdurig ziek is met een fysieke, psychische of sociale kwetsbaarheid of zorgnood. De zorgsituatie kan tijdelijk of structureel zijn. Vaak nemen deze jongeren taken op zich zoals:

- huishoudelijke taken: huishouden, boodschappen, koken
- emotionele steun: troosten, luisteren, spanningen thuis opvangen
- medische en/of administratieve ondersteuning: medicatie geven of praktische organisatie en opvolging
- zorgen voor jongere broers of zussen
- ...

Ze doen dit vaak onbewust en zonder daarover te praten, waardoor ze zelden als mantelzorger worden herkend.

Gevolgen op hun dagelijks leven

De zorgtaken die jonge mantelzorgers opnemen, hebben een impact op:

- **schoolresultaten:** verminderde concentratie, spijbelgedrag, schooluitval, lage punten
- **mentaal welzijn:** stress, angst, schuldgevoelens, emotionele uitputting, eenzaamheid
- **vrije tijd:** minder ruimte voor ontspanning of hobby's, gemiste kansen
- **sociale relaties:** zich onbegrepen voelen of afgezonderd zijn, weinig aansluiting bij leeftijdsgenoten, angst en schaamte om hulp te vragen

Toch ontwikkelen ze ook veerkracht en waardevolle positieve competenties zoals:





“

**Stap in hun wereld.
Begrijp. Ondersteun.
Maak het verschil.**

3. De kracht van herkenning

Jonge mantelzorgers hebben vaak niet door dat hun situatie *'anders'* is. Voor hen is hun situatie *normaal*. De omgeving — leerkrachten, jeugdbegeleiders, trainers — ziet enkel dat ze moe of afwezig zijn, geen motivatie hebben, zich sociaal terugtrekken, niet deelnemen aan naschoolse activiteiten of overprikkeld zijn. De link met mantelzorg wordt zelden gelegd en daarom zijn ze moeilijk te bereiken. Ook vermijden sommigen om erover te praten vanwege het taboe, vooral als de zorgtaken voortkomen uit een verslavingsproblematiek of psychische kwetsbaarheid van de zorgbehoevende thuis.

Getuigenissen op jongemantelzorgers.be en visie.net tonen aan dat jongeren zich pas herkennen als mantelzorger na een gesprek met een vertrouwenspersoon die kennis heeft van de noden van jonge mantelzorgers.

Herkenning is de eerste stap naar ondersteuning. Daarom is beleving, dialoog en bewustwording cruciaal om jonge mantelzorgers te helpen.



jongemantelzorgers.be



visie.net

4. Hoe werkt 'Escapade Hasselt'?

In de escaperoom rond '*Jonge Mantelzorgers*' duiken deelnemers in het leven van een fictieve jongere die zorgt voor een gezinslid. Ze worden geconfronteerd met realistische dilemma's en tijdsdruk:

- Moet ik mijn schoolwerk afmaken of thuis helpen?
- Wat als ik te laat kom op training?
- Hoe vertel ik dit aan mijn vrienden?

Je speelt het spel in deze unieke escaperoom en beleeft de intense leefwereld van jonge mantelzorgers. Ervaar gedurende ongeveer 70 minuten hun uitdagingen, keuzestress en emoties. Hoe ontsnap je aan de druk?

Iedereen is welkom in Escapade Hasselt.

Escapade is toegankelijk voor iedereen tussen 12 en 99 jaar die fan is van escaperooms en/of iets wil bijleren over jonge mantelzorg. Ideaal als activiteit met collega's, vrienden of je gezin. Vanaf 2 personen tot maximum 6 à 8 personen. Bij minderjarigen vragen we begeleiding van minstens 2 volwassenen.

Een educatief pakket:

Wil jij echt het verschil maken voor jonge mantelzorgers?

Beleef een 2,5 uur durende educatieve sessie welke vooral gericht is op:

- leerlingen uit het secundair onderwijs en hoger onderwijs
- studenten in sociale of pedagogische opleidingen
- leerkrachten, jeugdbegeleiders, sporttrainers
- jeugdverenigingen, sportclubs en zorgorganisaties

Beleef het spel in deze educatieve escaperoom. Daarna volgt er een uitgebreide nabespreking waarin je meer leert over het thema en samen reflecteert over de ervaringen die jullie zijn bijgebleven vanuit de escaperoom. Jullie krijgen inzichten die zeker nuttig zijn in de klas, gemeente, vereniging, bedrijf....



5. Wat leren deelnemers?

De kracht van **Escapade** zit in de combinatie van **beleving, samenwerking, inzicht en reflectie**. Na het spel volgt een educatieve nabespreking met materiaal op maat van het publiek. Deelnemers leren:

Wat is een jonge mantelzorger?

- Definitie, realiteit, rollen en verantwoordelijkheden.
- Deelnemers ontdekken wie tot deze doelgroep behoort en wat dat concreet inhoudt.

Hoeveel jonge mantelzorger zijn er?

- Feiten, cijfers en getuigenissen maken het probleem tastbaar.

Wat betekent het om mantelzorger te zijn er?

- Dagelijkse impact, stressfactoren, verborgen verantwoordelijkheden.

Hoe ga je in gesprek met een jonge mantelzorger?

- Gespreksstarters, tips voor herkenning, signalen leren interpreteren, informatiekkanalen, ondersteuningsmogelijkheden, doorverwijzingskanalen.

Welke ondersteuningsmogelijkheden en hulpkanalen bestaan er?

- CLB, CM, Samana, jongerenhulplijnen, lokale hulp.

Wat kan jij doen als school, sportclub of jeugdvereniging?

- Aandacht creëren, taboes doorbreken, veilige ruimte bieden, doorverwijzen.

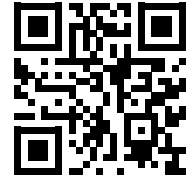


Voor veel jongeren is het spel een echte eyeopener: 'Ik wist niet dat ik mantelzorger was tot ik dit spel speelde.'

6. Educatief materiaal en opvolging

Het project voorziet per doelgroep specifieke nabesprekingen en tools:

- signaalfiches en tips voor jeugd- en sportcoaches, verenigingen
- reflectievragen en verwerkingsvragen voor groeps gesprekken, sensibiliseringsmateriaal, ...
- verdere doorverwijzingen naar ondersteuning: CLB, Samana, CM Gezondheidsfonds, www.jongemantelzorgers.be



Deze tools helpen om het thema te integreren in lessen, groepsactiviteiten of individuele begeleiding. Er is ook de mogelijkheid om het thema te koppelen aan bredere leerdoelen zoals burgerschap, mentaal welzijn en zorg in de samenleving.

Wat is de meerwaarde?

- **Interactieve aanpak met impact:**
empathie en bewustzijn groeien sneller via beleving dan via theorie alleen.
- **Kwalitatieve nabespreking met materiaal:**
tips over het herkennen van mantelzorgers, opdrachten en gespreksmethodieken.
- **Detectie en actie:**
door het spel herkennen deelnemers zichzelf of anderen als mantelzorger, wat het gesprek op gang brengt.
- **Versterking van groepsgevoel:**
teamwerking staat centraal, net als in echte mantelzorgsituaties.



7. Getuigenissen: de kracht van ervaring



'Ik wist niet dat ik een mantelzorger was. Pas na de escaperoom dacht ik: dit ben ik.'

– Leerling, 16 jaar

'Het spel maakt voelbaar wat je niet in woorden kan uitleggen.'

– Leerkracht maatschappijleer

'Het was niet zomaar een spel. Het raakte mij echt. Ik herkende mezelf in het personage.'

– Leerling, 5de jaar secundair



'Deze escaperoom was niet alleen leuk, het was ook confronterend. Ik besef nu dat ik niet de enige ben.'

– Lid jeugdvereniging

'Ik merkte tijdens de nabespreking dat een aantal leerlingen zich herkenden in het verhaal. Ze vertelden nadien dingen die ze anders nooit zouden zeggen.'

– Leerkracht PAV



'We willen deze escaperoom jaarlijks inplannen. Het is enorm waardevol.'

– Coördinator jeugdvereniging

8. Waarom kiezen voor Escapade?

Deze escaperoom werd ontwikkeld in samenwerking met jonge mantelzorgers en gebouwd door ervaren professionals.

- innovatief educatief aanbod: uniek in Vlaanderen
- kant-en-klaar aanbod voor scholen en verenigingen
- laagdrempelig en op maat van jongeren én begeleiders
- krachtige combinatie van spel, educatie, samenwerking en dialoog
- professioneel begeleid en pedagogisch onderbouwd
- bijdrage aan een zorgzame school- of verenigingscultuur

Deelnemers verlaten het spel niet alleen met kennis, maar ook met inzicht en empathie. Organisaties worden aangespoord om hun beleid mantelzorgvriendelijk te maken.



9. Ondersteuningsaanbod

Bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers is bewustwording en sensibilisering in de eerste plaats belangrijk. Aangezien jonge mantelzorgers en hun omgeving vaak niet weten dat zij meer verantwoordelijkheden dragen dan iemand anders van hun leeftijd, is het belangrijk om hier samen over te praten. Dit kan via onderstaand ondersteuningsaanbod.

- Verwijs jonge mantelzorgers voor meer informatie, getuigenissen en organisaties door naar deze website www.jongemantelzorgers.be of het instagramkanaal [jongemantelzorgers_samana](https://www.instagram.com/jongemantelzorgers_samana). Ook jij kan hier meer informatie terugvinden over de ondersteuning van jonge mantelzorgers.
- Laat jongeren 8 korte vragen invullen via een [zelftest](#): Ben ik jonge mantelzorger? Combineer dit met een [infostand](#), waarbij je op een interactieve manier uitleg geeft over het thema jonge mantelzorg.
- Maak het thema *jonge mantelzorg* letterlijk zichtbaar aan de hand van verschillende soorten [sensibiliseringsmateriaal](#).
- Zet de jonge mantelzorgers extra in de bloemetjes tijdens de [Week van de Jonge Mantelzorger](#).

Ook op school kan je daarnaast via verschillende manieren jonge mantelzorgers ondersteunen:

- Stap in het project [Samen naar een mantelzorgvriendelijke school](#) van Samana. Samana kijkt dan op maat van de school, wat deze school kan doen om jonge mantelzorgers te ondersteunen. Het project is gratis en Samana voorziet een schoolcoach om de werkdruk voor de school zo laag mogelijk te houden.
- Vaak zijn leerkrachten zich niet bewust dat ook jongeren zorgen kunnen opnemen. Organiseer een vorming voor de leerkrachten rond dit thema en verminder het onbegrip naar leerkrachten tegenover jonge mantelzorgers. [Dit kan via Samana](#).
- Breng het [thema aan bod](#) in de les adhv quotes, getuigenissen, [quiz](#), [filmpje](#), stellingen, [schoolpoortactie](#), opdracht ...
- Integreer jonge Mantelzorg in elke stap (bv. inschrijving, leerlingencontact, in de les ...).
- Zorg voor een mantelzorgbegeleider op school. Verwijs jonge mantelzorgers door indien nodig. Op www.jongemantelzorgers.be zijn er verschillende organisaties terug te vinden waar jonge mantelzorgers terecht kunnen als ze hier nood aan hebben.

10. Praktische info

- **Locatie:** Hasselt (Escapade Hasselt)
- **Adres:** Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt
- **Bereikbaar:** rolstoeltoegankelijk
- **Duur inclusief optionele nabespreking:** ± 2,5 uur (± 70 minuten escaperoom spel + nabespreking en reflectie)
- **Doelgroep:** jongeren 12–25 jaar en hun begeleiders
- **Groepsgrootte:** max. 6–8 deelnemers per sessie
- **Taal:** Nederlands
- **Reserveren:** www.escapadehasselt.be

11. Meer weten of samenwerken?

- 🌐 www.escapadehasselt.be
- ✉ educatie@escapadehasselt.be
- ℹ Meer info over mantelzorg: www.cm.be/jonge-mantelzorger
- 🔍 Extra achtergrond: www.jongemantelzorgers.be

V.U.: Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579 PB40, 1031 Brussel - september 2025 - CM

Organisatie & partners

Deze whitepaper werd opgesteld door CM Gezondheidsfonds in samenwerking met Samana vzw en vzw Participo Limburg en het educatief project *Escapade Hasselt*.

Laten we jonge mantelzorgers niet langer over het hoofd zien. Laten we hun zien, horen en ondersteunen.

escaperoom: www.escapadehasselt.be

