



Week van de jonge mantelzorger 2026

De Week van de Jonge Mantelzorger is een jaarlijkse campagneweek om aandacht te vragen voor kinderen en jongeren die opgroeien met zorgen; Jonge Mantelzorgers.

Jonge Mantelzorgers groeien op met een hulpbehoevende in hun omgeving, vaak een ouder, broer(tje) of zus(je) met een fysieke of verstandelijke beperking, chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid, verslaving of taalachterstand. Jonge Mantelzorgers hebben hierdoor zorgtaken, ervaren veel kopzorgen en/of missen zorg en aandacht vanwege de zorgsituatie thuis. Vaak zijn deze jongeren zelf gewend geraakt aan het opgroeien met zorgen en zien wat zij doen en laten als vanzelfsprekend. 1 op de 4 jongeren groeit op als Jonge Mantelzorger. Juist daarom is de campagne van de Week van de Jonge Mantelzorger nog altijd zo belangrijk.

De Week van de Jonge Mantelzorger is een jaarlijks terugkerende, landelijke bewustwordingscampagne, geïnitieerd door de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg en uitgevoerd samen met alliantiepartners, netwerkpartners, organisaties en professionals door het hele land. Deze week draait om bewustwording, erkenning en herkenning. Uiteraard alles in samenwerking en co-creatie met jonge mantelzorgers. Niet over hen, maar met hen!

Doe mee. Jouw aandacht doet meer dan je denkt!d

Een vraag veranderde alles voor Noor

Het verhaal van Noor (16):

“Mijn moeder heeft al een paar jaar gezondheidsproblemen. Thuis hielp ik veel mee. Ik maakte eten, hield rekening met afspraken en probeerde vooral geen extra stress te veroorzaken.

Op school deed ik alsof alles prima ging. Mijn vrienden wisten eigenlijk niet hoe druk ik me thuis voelde. Ik wilde niet lastig zijn of zielig gevonden worden.

Pas toen iemand op school vroeg hoe het écht ging, merkte ik hoeveel spanning ik eigenlijk altijd voelde.

Wat mij helpt? Even tijd met vriendinnen, wandelen in de natuur en weten dat ik niet alles alleen hoeft op te lossen.”

Veel jonge mantelzorgers herkennen dit gevoel. Aan de buitenkant lijkt alles normaal, maar vanbinnen dragen zij vaak een grote verantwoordelijkheid.

Daarom is aandacht zo belangrijk. Soms maakt één gesprek al een verschil!

Heb jij al een Broedel in huis?

Speciaal in de Week van de Jonge Mantelzorger 2026 zetten we graag een bijzonder initiatief in de spotlight: “Broedels”. Deze gratis serious game is speciaal ontwikkeld voor kinderen van 6 tot 9 jaar met een broer of zus met een verstandelijke, visuele of meervoudige beperking.

In de game maken kinderen kennis met de Broedels: lieve monstertjes die herkenbare situaties meemaken uit het leven van brussen. Denk aan zorgen maken om een broer of zus in het ziekenhuis, of omgaan met momenten waarop samen spelen lastig is. Spelenderwijs leren kinderen hun gevoelens herkennen, begrijpen en bespreken. Misschien wel de belangrijkste boodschap: je bent niet de enige. Onderzoek onder ruim 100 Nederlandse en Vlaamse gezinnen laat zien dat Broedels kinderen kan helpen beter om te gaan met hun situatie, hun zelfbeeld te versterken en het gesprek binnen gezinnen op gang te brengen. Ouders en kinderen noemen de game leerzaam, herkenbaar en waardevol.

De game is een initiatief van Anjet Brouwer-van Dijken en werd ontwikkeld samen met kinderen, ouders en experts uit Nederland en België. Het succes krijgt inmiddels een vervolg: er wordt gewerkt aan een nieuwe versie voor tienerbrussen van 12 tot 17 jaar.

Benieuwd? Bekijk de trailer en speel gratis mee via:

www.brussengame.nl

Samen geven we jonge mantelzorgers de aandacht en steun die ze verdienen.

Mijn Brus-boekje

Voor kinderen met een ernstig zieke broer of zus is het niet altijd makkelijk om te vertellen wat er thuis speelt. Daarom is er nu een speciaal invulboekje ontwikkeld voor brussen in het basisonderwijs. 'Brussen' is de term die gebruikt wordt voor broers en zussen van een kind dat extra zorg nodig heeft.

Samen met hun juf of meester kunnen kinderen invullen wat zij meemaken en waar zij behoefte aan hebben – thuis én op school. Zo krijgen brussen een stem en ontstaat er meer begrip in de klas.

Het boekje is ontwikkeld samen met studenten Pedagogiek van de Haagse Hogeschool, ouders, brussen en zorgprofessionals. Er zijn versies beschikbaar voor de onder-, midden- en bovenbouw. Ook zijn er aanvullende hulpmiddelen voor scholen en leerkrachten beschikbaar.

Het boekje is te downloaden via onderstaande link:

[Zorg voor broers en zusjes](#)

Samen zorgen we voor meer erkenning en ondersteuning voor brussen in de klas.

Chillbox

Veel kinderen maken zich zorgen over iemand in hun gezin, omdat die te maken heeft met ziekte, verslaving of beperking. Ze maken zich zorgen, voelen zich alleen of ervaren onmacht en durven hier met niemand over te praten. Dit kan op termijn gevolgen hebben voor hun fysieke en mentale gezondheid.

Mentaal welzijn is essentieel om gezond en gelukkig op te groeien. Niet alleen voor jonge mantelzorgers maar voor alle kinderen. MantelzorgNL ontwikkelde twee chillboxen. Een voor kinderen van 6-9 jaar oud en een voor kinderen tussen 9 en 12 jaar.

Ouders, leerkrachten en professionals kunnen met deze chillbox op een creatieve manier kinderen ondersteunen om mentaal gezond te blijven.

Ga naar www.mantelzorg.nl voor meer informatie of om de Chillbox aan te vragen.



Boekenwurmvoer

Een boek kan soms precies de woorden geven aan wat moeilijk uit te leggen is. Op de boekenlijst van JMZ Pro vind je bijzondere verhalen voor kinderen, jongeren, ouders en brussen die opgroeien met zorg, psychische problemen, verslaving of een beperking binnen het gezin.

Van aangrijpende romans tot toegankelijke kinderboeken: deze tips bieden herkenning, steun en helpen moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken.

Benieuwd naar alle boekentips? Bekijk de complete boekenlijst via www.jmzpro.nl/kennisbank/boekentips

TOT SLOT

Jonge mantelzorgers zijn vaak sterk, zorgzaam en verantwoordelijk. Maar ook zij hebben aandacht, rust en steun nodig.

Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger staan we stil bij alle jongeren die iedere dag zorgen voor een ander — soms zichtbaar, vaak onzichtbaar.

Aan alle jonge mantelzorgers in Maastricht en omstreken:

We zien jullie!



Ken jij nog een (jonge) mantelzorger?

Zorgt er iemand in jouw omgeving voor een naaste, maar staat diegene nog niet bij ons ingeschreven? Geef deze tip dan door! Nieuwe (jonge) mantelzorgers kunnen zich eenvoudig aanmelden via www.mantelzorgzuid.nl.

Zo krijgen ook zij de steun en waardering die ze verdienen!

