

Ter inspiratie: beschikbare gastlessen en/of materialen om te gebruiken in gastlessen

In onderstaand overzicht vind je verschillende gastlessen en materialen, aangedragen door steunpunten mantelzorg. Via de genoemde contactgegevens kun je meer informatie of de materialen opvragen. Heb je zelf een gastles gegeven en wil je jouw powerpoint lesformat en/of informatie delen? Geef dit dan door aan r.hanning@mantelzorg.nl. Dan breiden we ons overzicht uit en zo helpen we elkaar.

Inhoud

Gastlessen

1. Gastles groep 7/8 en brugklas (10-14 jaar).
2. Powerpoint MBO zorg en welzijn (16-18 jaar).
3. College tour, gastles, koffiedialoog, nieuwsbrief (10-18 jaar).
4. Gastlessen basisschool/middelbare school/beroepsopleiding + training aan jonge mantelzorgers + filmpjes (4-24 jaar)
5. Gastles over jonge mantelzorgers voor scholieren alle leeftijden of beroepskrachten

Werkvormen

6. Nieuwsbegrip (8-15 jaar)
7. Stoelenshuffle (14-18 jaar)
8. Over de streep (12-18 jaar)
9. Jonge mantelzorger quiz (10-24 jaar)
10. Wat zou jij doen?/Wouter weet raad (12-18 jaar)
11. Mantelzorg tekenen (10-12)

Theater

12. Jonge helden, interactieve theatervoorstelling voortgezet onderwijs (14-18 jaar)
13. What if, theatervoorstelling (11-16)
14. Care2share, interactieve theatervoorstelling voortgezet onderwijs (13-15 jaar)
15. Roos Radeloos, theatervoorstelling (12-16 jaar)
16. Multiple Choices, interactief theaterstuk (12-18 jaar)

Materialen

17. Gesprekstoelen voor kinderen en jongeren (4-18 jaar).
18. Educatieclips (8-13 jaar)
19. Film, flyer en strips voor jonge mantelzorgers (9-23 jaar).
20. Voorlichtingsfilm voor kinderen over omgaan met psychiatrische problemen of verslaving in je gezin

1. Gastles (1 uur) groep 7/8 en brugklas

Naam organisatie:

Carinova

Wat is het (korte omschrijving):

Het is een compleet lesprogramma voor groep 7/8, maar ook te gebruiken in de eerste klas van het VO.

De start is een testje: Wat doe jij thuis?

Door dit met elkaar te bespreken zien de kinderen al grote verschillen. Hiernaast zijn er korte filmpjes te halen van YouTube of is er een bestaande film te gebruiken. Hierna volgt er informatie over wat het steunpunt kan bieden en als er tijd is nog een Stellingenspel. Het neemt in het totaal een uur in beslag en de kinderen/jongeren kunnen gewoon op hun eigen plek blijven zitten. Het enige wat nodig is, is een digi bord.

Daarnaast hebben wij ook interactieve lessen met twee drama docenten.

De drama docenten vertellen over jonge mantelzorgers en doen drie verschillende sketches in de klas. Bv: Een kind komt te laat sluipend de klas in. De juf gaat behoorlijk te keer en laat het kind niet uitspreken. Toevallig had dit kind die dag net een boekbespreking, maar het broertje met ADHD heeft het boek kapot gemaakt (waardoor het kind te laat kwam) en kan dus zijn voordracht niet doen.

De klas mag bedenken wat iedereen anders had kunnen doen en het hierna zelf naspelen op een goede manier. Ook dit kost een uur en ook hier is alleen een digi bord nodig.

Welke doelgroep

groep 7/8 en brugklas

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Het lesprogramma is digitaal verkrijgbaar via r.vandehoek@carinova.nl

2. Powerpoint voor MBO opleidingen zorg en welzijn

Naam organisatie:

Vitis Welzijn

Wat is het (korte omschrijving):

PowerPoint presentatie voor de zorg opleidingen van het MBO. Deze leerlingen zijn toekomstige professionals in de zorg en krijgen hierdoor (bijna) allemaal wel met mantelzorgers te maken.

Daarnaast is er uit onderzoek gebleken dat jongeren die op jonge leeftijd te maken krijgen met zorg in hun omgeving, vaak ook in de toekomst kiezen voor een opleiding en beroep in de zorg. (Opmerking Vitis: Wij zien soms klassen voorbij komen waarbij 50% van de leerlingen zelf jonge mantelzorg is of is geweest).

Welke doelgroep:

- MBO opleidingen zorg & welzijn
- Gemiddelde leeftijd tussen 16 en 18 jaar (meestal eerste jaar)

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Presentatie is verkrijgbaar bij Vitis Welzijn afdeling mantelzorg.
Meer informatie, mail naar mantelzorg@vitiswelzijn.nl en vraag naar Marjon van Oosten, consulent voor jonge mantelzorgers.

3. College tour, gastles, koffiekamerdialogoog

Naam organisatie:

Wel!zijn de Kempen

Wat is het (korte omschrijving):

College Tour:

Door mee te doen aan het project "college tour" zet je op je school een proces in gang dat leidt naar meer herkenning en ondersteuning van jonge mantelzorgers waardoor bijvoorbeeld schoolverzuim kan worden voorkomen.

Gastles

Leerlingen krijgen een interactieve gastles over mantelzorg waardoor zij eerder iemand kunnen herkennen als jonge mantelzorger.

We hebben 3 verschillende gastlessen:

- Bovenbouw basisschool
- Onderbouw middelbare school
- Bovenbouw middelbare school

Koffiekamer dialoog met docenten

Tijd voor een goed gesprek! Aan de hand van de dialoogmethodiek gaan we het gesprek aan over jonge mantelzorgers. Wat zijn de ervaringen van de docenten op jullie school?

Indien gewenst leveren we een artikel over het thema jonge mantelzorgers aan voor in de nieuwsbrief (speciaal geschreven voor ouders/verzorgers)

Welke doelgroep:

Bovenbouw basisschool, onder- en bovenbouw middelbare school, docenten en ouders.

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Contactpersoon: Eefje Heesterbeek, eheesterbeek@welzijndekempen.nl

4. Gastlessen basisschool/middelbare school/beroepsonderwijs + training aan jonge mantelzorgers + filmpjes

Naam organisatie:

Tandem

Wat is het (korte omschrijving):

Tandem biedt verschillende lespakketten aan binnen het onderwijs. Ons aanbod is samengesteld uit verschillende werkvormen. In samenwerking met verschillende scholen, onderwijsdeskundigen en jongerenwerkers uit de regio is ons aanbod tot stand gekomen.

Gastlessen op basisscholen en middelbare scholen

De informatieve les is geschikt voor de basis- en middelbare school en kan binnen in een klaslokaal gegeven worden. Tijdens deze les is het doel om bewustwording te vergroten ten aanzien van jonge mantelzorg en jongeren te stimuleren om een vangnet voor elkaar

te vormen. Om de jongeren zoveel mogelijk kennis te laten maken met het thema maken zij tijdens de les middels een film kennis met een jonge mantelzorger. De les wordt afgerond met een quiz of Stellingenspel om te kijken of de leerlingen de informatie goed hebben kunnen ontvangen.

Voor de basisscholen bestaat de les uit een korte introductie van het thema, wat wordt gevolgd door een stoelenshuffle waarin de leerlingen wordt gevraagd hoe en wat zij voor een ander doen. Vervolgens maken zij middels een film kennis met een jonge mantelzorger. Naar aanleiding van de film volgen er verschillende activiteiten die in het teken staan van elkaar onderling leren te vertrouwen ook in moeilijke situaties en inzicht krijgen in het leven van een jonge mantelzorger.

Voor leerlingen van de middelbare school start de les ook met een korte introductie en een stoelenshuffle. Daarna zullen wij middels het "uit-de-knoop" spel de leerlingen laten ervaren dat je anderen nodig hebt om met moeilijke situaties om te gaan en dat elkaars hulp om eruit te komen nodig hebt. De les wordt afgesloten met een "doe-goed" tegoedbon, de tegoedbon zetten de leerlingen in om iets voor een ander te doen. Voor het geven van de interactieve les maken wij graag gebruik van grote ruimtes zoals een gymzaal of aula. Iedere les wordt aangepast op de leeftijd van de leerlingen en het leerniveau. Alle docenten ontvangen een informatiepakket over jonge mantelzorgers.

■

Gastles op beroepsopleidingen

Binnen beroepsopleidingen zien wij dat er steeds meer jongeren naast hun beginnende carrière ook met zorgen voor een naaste te maken hebben. Om ervoor te zorgen dat zij alle ballen in de lucht kunnen houden bieden wij een gastcollege aan waarin aandacht wordt gegeven aan het thema "jonge mantelzorgers". Iedere les wordt aangepast op de leeftijd van de studenten en het leerniveau. Alle docenten ontvangen een informatiepakket over jonge mantelzorgers

Training voor jonge mantelzorgers op scholen

De training voor jonge mantelzorgers bestaat uit 3 bijeenkomsten en wordt aangeboden voor 3 leeftijdsgroepen : 12-15 jaar, 15-18 jaar en 18-24 jaar. Het doel van de training is het bewust zijn vergoten bij jonge mantelzorgers. We zorgen dat zij helderheid krijgen in hun taken en waar hierin lastigheden zitten. Daarnaast leren zij hun eigen netwerk in kaart te brengen zodat ze overzicht hebben bij wie zij terecht kunnen als de zorg voor hun naaste te zwaar wordt. Deze training kan zowel in groepsverband als aan individuele jonge mantelzorgers gegeven worden. Daarnaast kan de training binnen school gegeven worden wanneer een school hiervoor een ruimte faciliteert.

Op de website van Tandem staan verschillende verhalen van jonge mantelzorgers, dit zijn filmpjes van VPRO Bikkels.

Welke doelgroep:

Basisschool, middelbare school, beroepsonderwijs.

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Informatie is op te vragen via info@tandemmantelzorg.nl. Filmpjes zijn te bekijken op www.jmz.nu

5. Gastles over jonge mantelzorgers

Naam organisatie:

Stichting Eva

Wat is het (korte omschrijving):

Een gastles over jonge mantelzorgers. Altijd op maat. In de basis betreft het een introductie in de vorm van een filmpje, vervolgens een stukje theorie (wat is een jonge mantelzorger, waar loopt hij/zij tegen aan), vervolgens een stukje praktijk: de groep gaat zelf nadenken en opschrijven wat zij denken voor een jonge mantelzorger te kunnen doen en ook wat er op het niveau van scholen, gemeente en landelijke overheid kan gebeuren. Dit wordt plenair nabesproken. We eindigen met tips.

Welke doelgroep:

Op maat gemaakt kan deze voor scholieren van alle niveaus en leeftijden, maar ook voor beroepskrachten van scholen, cjb's, jgt's, zorg en welzijn of bijvoorbeeld gemeenten.

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Voor meer informatie over deze workshop kun je Samantha van der Werf-Chaudron mailen op s.chaudron@wijzijneva.nl of bellen op 071-5161445.

6. Nieuwsbegrip

Naam organisatie:

MantelzorgNL

Wat is het (korte omschrijving):

Begrijpend leesles over mantelzorg: MantelzorgNL en Nieuwsbegrip willen bij kinderen de bewustwording vergroten rondom het zorgen voor elkaar - want dat is mantelzorg - en om begrip voor elkaar op te roepen. Ook steeds meer kinderen zijn een jonge mantelzorger. Deze nieuwsbegrip heeft als titel '*Zet mantelzorgers in het zonnetje!*'

Op 10 november is het de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg en worden mantelzorgers in heel Nederland in het zonnetje gezet. De lessen zijn gemaakt op A, B en C niveau. Op elk niveau zijn een handleiding, teksten en opdrachten beschikbaar.

Kaart maken

Deze extra les is er op niveau A, B en C. De laatste opdracht is het maken van een kaart voor een mantelzorger. Het is natuurlijk extra leuk als de kinderen de kaart ook echt kunnen versturen of bezorgen bij de mantelzorger die zij willen verrassen.

Welke doelgroep:

- Niveau A voor groep 5/6, ISK en praktijkonderwijs en pas gealfabetiseerde cursisten
- Niveau B voor groep 7/8, vmbo bbl/kbl leerjaar 1-2 en mbo niveau 1
- Niveau C voor de betere lezers van groep 8, vmbo bbl/kbl leerjaar 3-4, vmbo g/t leerjaar 1-3, havo/vwo leerjaar 1-2 en mbo niveau 2

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

De lessen zijn te downloaden op nieuwsbegrip.nl en op mantelzorg.nl

7. Stoelenshuffle

Naam organisatie:

MantelzorgNL + NJR

Wat is het (korte omschrijving):

Stoelenshuffle kan gebruikt worden als start van een workshop. Door deze actieve oefening ontstaat er een ontspannen, energieke en open sfeer. Bij binnenkomst nemen alle leerlingen plaats op de stoelen die in een kring staan opgesteld. Een trainer staat in het midden en heet iedereen welkom.

Trainer: "Voordat ik jullie ga uitleggen wat we vanmiddag gaan doen, beginnen we met een opwarmertje, namelijk de stoelenshuffle. De persoon in het midden mag bepalen wie er van stoel moet wisselen. Dit doe je door iets te noemen dat zowel op jou als op een aantal van je medeleerlingen van toepassing is."

Voorbeelden:

- Iedereen met een rode trui wisselt van stoel.
- Iedereen die vanochtend heeft ontbeten wisselt van stoel.
- Iedereen die een bril of contactlenzen heeft wisselt van stoel.
- Iedereen van 16 jaar oud wisselt van stoel.

Nu noemt de persoon in het midden een taak die hij/zij thuis wel eens doet. Voorbeelden:

- Afwassen
- Stofzuigen
- Planten water geven

Nu noemt de persoon in het midden iets wat hij/zij weleens voor iemand anders heeft gedaan.

Voorbeelden:

- Een klasgenoot helpen met huiswerk.
- Boodschappen doen voor je oma.
- Je broertje of zusje naar school brengen.
- Luisteren naar de verliefdheidperikelen van je beste vriendin.

Na deze introductie kan overgegaan worden op wat de bedoeling is van de workshop.

Trainer: "Iedereen doet wel eens wat voor iemand anders. Dit kunnen kleine dingen zijn zoals een vriend helpen met een moeilijke som, luisteren naar de relatieproblemen van je beste vriendin of boodschappen te doen voor je buurvrouw. Dit is vaak EENMALIGE HULP. Sommigen van ons doen vaker iets om iemand of meerderen te helpen. Zoals vrijwillig een wedstrijd leiden bij een voetbalvereniging of een kopje koffie drinken met bewoners van het verzorgingshuis. Mensen doen dit omdat ze hier zelf voor gekozen hebben, en het wordt vaak gedaan bij of voor mensen die geen familie of vrienden zijn. Dit noem je VRIJWILLIGERSWERK.

Er zijn ook jongeren die bijvoorbeeld zorgen voor hun zieke vader of moeder of thuis een gehandicapt broertje of zusje hebben. Hun familielid kan bijvoorbeeld suikerziekte of een spierziekte hebben, of depressief of verslaafd zijn. Dingen die ze vaak doen zijn klusjes

in het huishouden, helpen bij aankleden, helpen bij eten of zelfs helpen bij medicijnen geven. Ze doen dit omdat ze van hun broer/zus, ouder, opa/oma of oom/tante of vriend houden. Soms hebben deze jongeren geen extra taken maar maken ze zich wel veel zorgen, bijvoorbeeld tijdens school waardoor ze het moeilijk vinden om op te letten. Deze jongeren groeien op in een gezin met ziekte en zorg. Naast dat ze voor hun familie zorgen, maken ze zich ook veel zorgen. Jongeren die in zo'n situatie zitten noem je een MANTELZORGER.

Welke doelgroep:

Voortgezet onderwijs bovenbouw

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

www.mantelzorg.nl

8. Over de streep

Naam organisatie:

Humanitas Groningen Stad

Wat is het (korte omschrijving):

Deze werkvorm is gebaseerd op het TV -programma 'over de streep'.

Introductie

Ik zal jullie de spelregels uitleggen:

- We stellen jullie een aantal vragen. Die vragen zijn steeds met 'ja' of 'nee' te beantwoorden. Je moet dus kiezen, 'misschien' en 'weet niet' bestaan niet in dit spel. (naam collega) staat met een bordje 'ja' in haar handen, ik met het bordje 'nee'. (of andersom).
- Als je de vraag met 'ja' beantwoordt, ga je aan de kant van de streep met 'ja' staan, met 'nee' aan de kant met 'nee'. Helder? En de voor de volgende vraag geldt hetzelfde.
- (Variant hierop: Leerlingen blijven zitten op hun plek en staan op bij 'ja' en blijven zitten bij 'nee')
- Geef de kinderen altijd de ruimte om niet mee te doen. Niemand is verplicht zich bloot te geven, respecteer dit.
- Geef ook aan dat ze respect voor elkaar moeten hebben, geen oordeel over het antwoord van de ander.

Spel uitvoeren

Voorbeeldvragen 'over de streep':

- Ruim je je eigen kamer op?
- Dek je thuis de tafel voor het eten?
- Stofzuig je thuis de woonkamer?
- Help jij thuis de badkamer schoon te maken?
- Zet je koffie of thee voor visite?
- Help je thuis met de boodschappen?
- Kook jij thuis voor de familie?
- Doe je thuis de was?
- Verschoon jij thuis de bedden?

- Ga je wel eens met een familielid mee naar de dokter?
- Vertaal jij voor je ouders/ familieleden?
- Pas jij op je broertje of zusje?
- Maak jij je zorgen om iemand thuis?
- Deel je je zorgen met iemand?
- Heb je genoeg tijd voor je huiswerk?
- Heb je tijd voor je hobby's?
- Heb je tijd om met vriend(inn)en iets te doen?
- Is er iemand bij jou thuis ziek?*
- Zit er iemand bij jou thuis in een rolstoel?
- Heeft iemand bij jou thuis een rollator?
- Kom jij voor familieleden in het ziekenhuis?
- Ga je op vakantie met je ouders?
- Ga je wel eens samen met je ouders een dag wat leuks doen?
- Zwem jij met je broertjes en zusjes in het zwembad?
- Hebben jullie een schoonmaker thuis vanuit de thuiszorg?
- Komt bij jou de thuiszorg over de vloer voor je vader/ moeder/ broer of zus?

* Leg bij deze vraag goed uit wat je onder 'ziek' verstaat. Bijvoorbeeld: Ziek zijn kan van alles zijn. Soms heel ernstig en soms niet. Het is een ziekte of zorgsituatie die niet zo maar voorbij gaat als een griepje. Zoals:

- je moeder heeft kanker
- je broer heeft autisme
- je vader heeft suikerziekte
- je zus heeft adhd
- je broertje is gehandicapt
- je vader heeft een psychische aandoening
- je moeder is depressief
- je moeder drinkt teveel alcohol

Afronding spel

- Wat hebben jullie ervaren?
- Wat vind je normaal om thuis te doen?
- Zaten er ook vragen/ taken/ dingen bij die je niet normaal vindt?
- Niet op de man spelen, misschien wil een kind het niet.
- Als er geen antwoorden komen, helpen: Vind je het normaal om je kamer op te ruimen? Vind je het normaal om voor het hele gezin te koken/strijken/ etc?

Deze vragen zijn bedoeld om je na te laten denken over je taken in en rond het huis, je gezin. Misschien ben je, of ken je, een jonge mantelzorger.... Zonder dat je er ooit over hebt nagedacht...

Welke doelgroep:

- Scholieren voortgezet onderwijs

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

-

9. Jonge mantelzorger quiz

Naam organisatie:

Markant

Wat is het (korte omschrijving):

Tijdens deze quiz moet zowel worden gedacht en bewogen! Een leuke manier om de groep letterlijk in beweging te krijgen. Leerlingen beantwoorden namelijk de vragen door niet alleen het goede antwoord te geven maar door bij het goede antwoord te gaan staan. Het kan leuk zijn om van te voren als energizer een warming-up te geven zodat de leerlingen klaar zijn om zo snel mogelijk naar het goede antwoord te rennen. Deze werkvorm is geschikt om de les te starten en te kijken wat iedereen al weet over mantelzorg. En het is ook geschikt als afsluiter, omdat je zo zicht krijgt of de leerlingen het hebben begrepen.

Vorbereiding

Verdeel de ruimte in vier grote vakken (bijvoorbeeld met tape of krijt) met de letters A,B,C & D (tape, krijt of op papier). Zet de quizvragen in een powerpoint of prezi zodat de leerlingen de vragen goed kunnen lezen.

Uitvoering

Vandaag gaan we een quiz doen waarbij je zowel moet nadenken als snel moet bewegen! Je laat namelijk je antwoord zien door in het juiste vak (A/B/C/D) te gaan staan! Dus je krijgt van ons 5/6/7 vragen. Je geeft antwoord door in het juiste vak te gaan staan. Als je het goed hebt ben je door. Als je het fout hebt ga je aan de zijkant staan. Aan het eind krijgt de winnaar eeuwige roem/een leuke dvd/chocola.

Voorbeelden van Quizvragen:

* Wanneer ben je een mantelzorger?

- A. Als je vrijwilligerswerk doet
- B. Als je extra meehelpt in het huishouden
- C. Als je wordt betaald om voor mensen te zorgen
- D. Als er iemand bij jou thuis ziek is waardoor je je zorgen maakt, meer zorgtaken hebt of zorg tekort komt

* Waarom is mantelzorg geen vrijwilligerswerk?

- A. Omdat je zorgt voor een familielid
- B. Omdat je er niet zelf voor gekozen hebt
- C. Omdat je er niet zomaar mee kunt stoppen
- D. Alle antwoorden zijn goed

* Wat is de maximum leeftijd om een jonge mantelzorger te zijn?

- A. 12 jaar
- B. 16 jaar
- C. 18 jaar
- D. 24 jaar

* Hoeveel procent van de jongeren is jonge mantelzorger?

- A. 1%
- B. 5%
- C. 10%
- D. 25%

* Wat voor problemen kan een jonge mantelzorger ervaren?

- A. Weinig tijd voor huiswerk
- B. Stress en concentratieproblemen
- C. Weinig tijd voor ontspanning en voor leuke dingen
- D. Alle antwoorden zijn goed

* Je bent geen jonge mantelzorg als:

- A. Een familielid een psychische ziekte heeft
- B. Een familielid de griep heeft
- C. Een familielid een verslaving heeft
- D. Een familielid gehandicapt is

* Hoe kan je een jonge mantelzorger helpen?

- A. Door te luisteren naar zijn verhalen
- B. Door leuke dingen te doen
- C. Door te vragen of je hem kan helpen met bv boodschappen, huiswerk of andere dingen
- D. Door hem met rust te laten want hij heeft al genoeg aan zijn hoofd
(Iedereen in vak D valt af)

Welke doelgroep:

Voortgezet onderwijs

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

-

10. Wat zou jij doen?/Wouter weet raad

Naam organisatie:

Indigo Midden Nederland

Wat is het (korte omschrijving):

De volgende twee werkvormen laat leerlingen nadenken wat het betekent om jonge mantelzorger te zijn, wat voor vragen daarbij komen kijken en wat zij zouden doen in een soort gelijke situatie. Door het in een verhaal vorm te gieten kunnen leerlingen zich beter inleven.

Casus 1: Patrick is 14 jaar en sinds zijn 8e mantelzorger voor zijn moeder. Zijn moeder kreeg een herseninfarct/auto ongeluk en raakte daardoor verlamd. Hij maakte zich veel zorgen om haar en ging altijd meteen uit school naar huis om voor haar te zorgen. Bij vriendjes spelen deed hij eigenlijk niet. Ook al voelt zijn moeder zich nu een stuk beter, ze kan nog steeds haar linkerarm niet bewegen. Ze voelt zich vaak somber en huult erg snel. Zijn ouders zijn gescheiden. De vader van Patrick heeft hem uitgenodigd om 3 weken mee te gaan op vakantie naar Spanje, maar Patrick twijfelt omdat zijn moeder dan alleen thuis is.

Casus 2: Sarah is 14 jaar en heeft een moeder die depressief is. Hierdoor ligt ze veel op bed en zorgt Sarah voor het huishouden. Ook past ze veel op haar jongere zusje Alia van 5. Vanavond is er een schoolfeest. Sarah heeft met haar vriendinnen afgesproken erheen te gaan. Haar moeder heeft vandaag een slechte dag en ligt op bed. Als Sarah naar het feest gaat, is er niemand die haar zusje naar bed brengt, want haar vader zit deze week voor zijn werk in het buitenland.

Wat zou jij doen??? Geef tips en adviezen over het omgaan met de lastige situatie en probeer je in te leven.

- Laat de leerlingen in groepjes hierover in discussie gaan
- Geef iedereen 10 minuten hierover na te denken en bespreek het dan klassikaal
- Bespreek het klassikaal door zelf vragen te stellen aan de klas

Een andere vraag die je de leerlingen kunt stellen is 'wat zou je doen als een vriend/vriendin dit probleem aan je vertelde?' 'Hoe reageer je?' Op deze manier laat je de leerlingen nadenken wat zij voor elkaar kunnen betekenen.

Variant op 'Wat zou jij doen?' = 'Wouter weet raad'

Een casus wordt beschreven alsof het uit een tijdschrift komt waarin een lezer vraagt om advies van mede-lezers. De casus is dan beschreven vanuit de ik-persoon.

Voorbeeldcasus: W.: 'Ik ben een jongen van 14 jaar en ik vind een meisje heel erg leuk. Zij is ook 14 en heeft een moeilijke tijd. Haar moeder is al lange tijd heel ziek/depressief.

Laatst hadden we na school afgesproken en dat was erg gezellig. Maar drie dagen later had ze me geblokkeerd op WhatsApp, ik weet niet waarom. Ik wil haar graag helpen. Wat moet ik doen?'

- Leerlingen kunnen een advies terug schrijven
- Leerlingen kunnen met elkaar hierover in gesprek
- Leerlingen kunnen klassikaal met elkaar in gesprek

Ook hier kun je de leerlingen de vraag stellen 'wat zou je doen als een vriend/vriendin dit probleem aan je vertelde?' 'Hoe reageer je?' Op deze manier laat je de leerlingen nadenken wat zij voor elkaar kunnen betekenen.

Welke doelgroep:

Voortgezet onderwijs

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

-

11. Mantelzorg tekenen

Naam organisatie:

Steunpunt Mantelzorg Parkstad

Wat is het (korte omschrijving):

Deze werkvorm is speciaal gericht op kinderen van de basisschool. Je laat kinderen eerst zelfstandig nadenken over de term 'mantelzorg' door hen een tekening van dit woord te laten maken. Hierdoor kun je zien welke linken kinderen leggen met deze term.

Vervolgens bespreek je de tekeningen en is dit de aanleiding om het gesprek over

mantelzorg te starten. Een leuke en creatieve manier om kinderen aan het denken en werken te zetten.

Vorbereiding

Een week voor de gastles vraag je de leerkracht om de term 'Mantelzorg' op het bord te zetten, zonder enige verdere uitleg. Het is de bedoeling dat de kinderen over dit woord een tekening maken. De kinderen tekenen wat het eerst in hen opkomt als ze de term 'mantelzorg' zien staan. Hierbij hoeft je zelf niet aanwezig te zijn. Vraag aan de leerkracht of de kinderen een uur de tijd mogen hebben om deze tekening te maken. Het is belangrijk dat de kinderen het niet in de klas tekenen. Hiermee voorkom je dat kinderen eerst thuis gaan opzoeken wat mantelzorg is. Dit zorgt voor een breed scala aan verschillende tekeningen zoals een fabriek waar mantels worden gewassen, sint maarten, sinterklaas en mensen die een rolstoel duwen. Vaak gaan de tekeningen over oudere mensen waaruit je zou kunnen concluderen dat kinderen zich niet als zodanig herkennen.

Bespreking van de tekeningen

Uiterlijk een week na het maken van de tekeningen ga je naar school. Je gaat met de groep kijken wat er allemaal getekend is. Dit kan op verschillende manieren:

- Je hangt de tekeningen op en vraagt enkele leerlingen naar voren om wat te vertellen over hun tekening
- klassikaal doornemen door een tekening omhoog te houden en te vragen om uitleg. Het is belangrijk om de kinderen te laten nadenken. Doormiddel van communicatie op een positieve manier beïnvloeden en sturen naar de juiste omschrijving.
- Je vraagt of de kinderen de tekening voor zich op tafel leggen en je vertelt wat je allemaal ziet en opvalt
- Je laat de kinderen in groepjes iets vertellen over hun tekening

Begripsverheldering

Het bespreken van de tekeningen is een mooie aanleiding om meer te vertellen over mantelzorg. Ga in op antwoorden die worden gegeven, vraag door, vat samen en toon oprechte nieuwsgierigheid. Bespreek welke elementen uit de tekeningen horen bij mantelzorg. Leg uit wanneer iemand jonge mantelzorger is. 'Jonge mantelzorgers zijn kinderen bij wie iemand thuis ziek is of extra zorg nodig heeft' -noem enkele voorbeelden. 'Ziek zijn kan dus van alles zijn. Soms heel ernstig en soms niet. Het is een ziekte of zorgsituatie die niet zo maar voorbij gaat als een griepje'. Een filmpje laten zien kan de kinderen helpen om het begrip nog beter te kennen.

Welke doelgroep:

Basisonderwijs groep 7 en 8.

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

-

12. Jonge helden, interactieve theatervoorstelling

Naam organisatie:

Mind Mix

Wat is het (korte omschrijving):

Jonge Helden is een interactieve voorstelling over vriendschap, vertrouwen en de druk om alle ballen in de lucht te houden: naar school gaan, je huiswerk maken, het huishouden doen, voor (in dit geval) je zieke vader zorgen en proberen je eigen sociale leven te leiden zonder dat iemand erachter komt dat je vader ziek is.

In de voorstelling zie je hoe het gaat met Bente, een scholier met een zorgende taak. Uiteindelijk gaat het thuis, op school en met haar vriendschap met Dennis helemaal mis. Het publiek mag daarom ingrijpen. De leerlingen bepalen wat de acteurs anders moeten doen om deze situaties toch goed af te laten lopen. Ze krijgen de kans om verschillende oplossingen uit te proberen en ervaren wat wel en niet werkt. Zo oefent de hele klas met sociale vaardigheden. Wat is er nodig om iemands situatie te begrijpen? Hoe kun je elkaar helpen? Wat moet je juist niet doen? Hoe vertel je je vrienden of docent dat je het moeilijk hebt?

De opbrengst

Leerlingen die zelf een zorgende rol hebben herkennen hun eigen situatie in de voorstelling en voelen zich na afloop vrijer om hierover te praten, zonder de angst om zielig of niet cool gevonden te worden. Hun klasgenoten zien hoe waardevol een luisterend oor kan zijn en dat je niet te snel moet oordelen. Jonge Helden levert zo een bijdrage aan de sociale vaardigheden van leerlingen en het welzijn van jonge mantelzorgers.

Welke doelgroep:

Voortgezet onderwijs

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

www.mindmix.nl of neem contact op met Martine de Boer: 06 40761074, mail naar info@mindmix.nl

13. What if, theatervoorstelling

Naam organisatie:

Theatergroep Bint

Wat is het (korte omschrijving):

What if is een herkenbare, beeldende voorstelling voor jongeren (11 tot 16 jaar) over de impact van het zorgen voor, of zorgen hebben van een chronisch zieke naaste. Deze voorstelling is gebaseerd op interviews met jonge mantelzorgers. Theatergroep Bint speelt deze op scholen vaak in samenwerking met welzijnsorganisaties. Kenmerkend voor de voorstellingen is het naprogramma, waarin de theatergroep met speelse werkvormen het publiek stil laat staan bij het thema van de voorstelling.

Wellicht is het een idee om ook deze voorstelling toe te voegen aan jullie lijst? Of om de voorstelling eens te komen bekijken, mochten jullie nog niet bekend zijn met What if.

Welke doelgroep: Jongeren 11-16 jaar
Waar verkrijgbaar/meer informatie: www.theatergroepbint.nl Op deze website is ook een trailer te zien van de voorstelling

14. Care2Share, interactieve theatervoorstelling

Naam organisatie: Spectrum <i>partner met elan</i>
Wat is het (korte omschrijving): Spectrum biedt met het programma Care2Share aan (bij voorkeur) alle tweede klassers van het Voortgezet Onderwijs een interactieve theatervoorstelling, in samenwerking met het steunpunt mantelzorg en de gemeente. De start is een voorbereidingsbijeenkomst voor de mentoren. Zij geven aansluitend aan de voorstelling een les over mantelzorg. Na deze activiteiten volgt een evaluatie met de school waarin tips worden gegeven voor mantelzorgvriendelijk beleid, liefst samen met een ervaringsdeskundige (oud)leerling. Care2Share is ontwikkeld met steun van het VSBfonds en alle materialen zijn beschikbaar voor scholen en steunpunten op www.care2share.nu .
Welke doelgroep: Voortgezet onderwijs (± tweede klas).
Waar verkrijgbaar/meer informatie: www.care2share.nu of bij Spectrum: Elise Roelofse e.roelofse@spectrumelan.nl en Hester Bats h.bats@spectrumelan.nl

15. Roos Radeloos, theatervoorstelling

Naam organisatie: De Kap
Wat is het (korte omschrijving): Als onderdeel van de campagne "Heb oog en oor voor jonge mantelzorgers", heeft de Kap de theatervoorstelling Roos Radeloos laten maken. Twee theatermakers, Fulco de Deken en Evi Zaalberg, hebben met input van jonge mantelzorgers uit Apeldoorn het script geschreven. Zij zijn tevens de acteurs die het stuk spelen. Roos Radeloos is een indrukwekkende vertolking van het alledaagse leven van een jonge mantelzorger. Roos is een veertienjarige puber die gewoon naar school gaat, een mobiele telefoon heeft en net als alle andere veertienjarigen wel eens onzeker en rebels is. Wat bijna niemand op school weet is dat Roos thuis een zieke vader heeft waar ze voor zorgt. Bovendien maakt Roos zich veel zorgen over haar vader én haar eigen toekomst. Is er iemand die haar ziet? Durft ze om hulp te vragen? De Kap hoopt zoveel mogelijk scholen en organisaties die met kinderen/jongeren werken te bereiken. Aan de voorstelling zijn gastlessen gekoppeld waarin het thema verder wordt uitgediept. We hopen dat leerkrachten, medewerkers en leerlingen zo meer inzicht krijgen in het leven van een jonge mantelzorger. Hoe herken en erken je een jonge mantelzorger? Hoe kun je ondersteuning bieden zonder te betuttelen.

Heeft jullie school of organisatie oog en oor voor jonge mantelzorgers?

Roos Radeloos is medemogelijk gemaakt met financiële steun van Rotaryclub Apeldoorn en VGZ.

Welke doelgroep:

Voortgezet onderwijs 12-16 jaar

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

<https://www.dekap.nl/mantelzorg/over-jonge-mantelzorgers/roos-radeloos>

Hier kun je de flyer downloaden. Voor meer informatie, kosten en reserveringen kun je mailen met Nathalie Postma,

jmzapeldoorn@gmail.com of bellen met de Kap 055-529 5520

16. Multiple choices, mantelzorg en de impact op jongeren.

Naam organisatie:

Helder Theater

Wat is het (korte omschrijving):

Jong en dan al voor iemand in je gezin moeten zorgen. Dat is niet niks. Wat betekent het om al jong mantelzorg te moeten geven in een gezin? Deze voorstelling helpt jongeren bewust worden over de impact die hoort bij het al op jonge leeftijd mantelzorg zijn.

Tijdens de voorstelling, die bestaat uit vier scènes, maken leerlingen kennis met Esther en haar vader. Esther's vader wordt plotseling ziek en dit heeft veel impact op het gezin. En daarnaast zeker ook op het leven van Esther...

Esther bespreekt tussen de scènes door met de leerlingen wat zij lastig vindt aan het zijn van mantelzorgers.

Tijdsduur: 50/60 minuten

Opbouwtijd: 30 minuten

Speelvlak: 3-4 m²

Groepsgrootte: per klas

Techniek: helder Theater neemt alle benodigdheden zelf mee.

Helder Theater werkt graag samen met het mantelzorgsteunpunt/consulent

Welke doelgroep:

Voortgezet onderwijs

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

www.heldertheater.nl of 06-107 53 230

17. Gesprekstoels voor kinderen en jongeren

Naam organisatie:

Naasten in beeld

Wat is het (korte omschrijving):

1. Praatpakket over ziek zijn voor ouders en kinderen. Het hele gezinsleven staat op z'n kop als er iemand ziek is. Het is moeilijk voor jezelf, maar ook voor je kinderen. Dit praatpakket is met zorg samengesteld met behulp van professionals en

gezinnen die het zelf hebben meegemaakt. Het bestaat uit drie delen. Je kunt beginnen met het verhaaltje van Rizzo uit de Ruimte. In het tweede deel kiezen jullie opdrachten om samen te doen. Als derde zijn er een aantal tips voor ouders over praten met je kinderen. Ga samen aan de slag: maak, doe en vertel!

2. Je hart luchten is fijn: je voelt je minder alleen en kunt samen op een rijtje zetten wat er zich allemaal in je hoofd afspeelt. Maar als je ergens niet makkelijk over praat, bijvoorbeeld als iemand in je familie ziek is, dan begin je daar niet zo maar aan. Opgelucht staat netjes is een spel voor jongeren dat de vragen stelt die niemand durft te vragen, maar waar een jongere misschien wel wat over kwijt wil.

Welke doelgroep:

Praatpakket voor ouders en kinderen (basisschool).
Opgelucht staat netjes (jongeren 12-18 jaar).

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Te downloaden en uit te printen via <https://www.naasteninbeeld.nl/praatpakket/>

18. Educatieclips

Naam organisatie:

Bikkels educatie

Wat is het (korte omschrijving):

10 clips over opgroeien met zorg

Wassen, strijken, uit bed halen, opvrolijken en zorgen dat het eten op tafel staat...Niet meteen het eerste waar je aan denkt als kind. Bikkels duikt in hun leven vol verantwoordelijkheden die ze met doorzettingsvermogen, humor en liefde dragen.

Elke dag weer. Een kwart van alle kinderen in Nederland groeit op in een gezin met een familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is of psychiatrische problemen heeft. De aandacht gaat veelal uit naar dit familielid, waardoor de jonge mantelzorgers onzichtbaar blijft. Deze jonge mantelzorgers leiden een leven vol verantwoordelijkheden waar andere kinderen van hun leeftijd niet of nauwelijks mee te maken krijgen.

Voor VPRO Jeugd produceerde IDTV Docs een serie documentaires over kinderen tussen de 8 en 13 jaar die opgroeien met ziekte en zorg.

Op basis van fragmenten uit deze serie lichten drs. Els Jonker (arts maatschappij en gezondheid), dr. Deirdre Beneken gnd Kolmer (opvoedingsfilosoof) en drs. Lucia Tielen (sociaal pedagoog) in acht educatieve clips de thematiek rondom jonge mantelzorgers toe.

Welke doelgroep:

Bikkels Educatie is gemaakt voor professionals en andere betrokkenen rondom een gezin met ziekte en zorg. In de filmpjes worden kinderen 8-13 jaar gevolgd.

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

Te bekijken via www.bikkelseducatie.nl

19. Film, flyers en strip

Naam organisatie:

CMO STAMM als coördinator van het provinciale Expertteam.

Wat is het (korte omschrijving):

- In 2016 hebben we een film gemaakt over jonge mantelzorgers. Volwassenen die als kind JMZ'er waren, hebben verschillende JMZ'ers geïnterviewd. De film is gemaakt door een professionele filmmaker. Het staat op een afgesloten deel op YouTube en is aan te vragen via CMO STAMM. Zie aanmeldformulier.
- Algemene flyers voor jongeren.
- Een strip over JMZ.

Welke doelgroep:

- Kinderen en jongeren (met specifiek 9 – 23 jaar).
- JMZ'ers in de provincie.
- Iedereen die met of voor jongeren werkt in de provincie Groningen. Of die contact met kinderen of jongeren heeft.
- ROC's zijn apart benaderd voor samenwerking via de overkoepelende organisatie NetwerkZon.

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

CMO STAMM is coördinator van het Expertteam: Rika Ringersma, adviseur.

Mail: r.ringersma@cmostamm.nl

20. Voorlichtingsfilm voor kinderen over omgaan met psychiatrische problemen of verslaving in je gezin

Naam organisatie:

Arkin Preventie Jeugd

Wat is het (korte omschrijving):

Korte animatiefilm over hoe in het algemeen psychiatrische en verslavingsproblemen van ouders tot uiting komen en hoe je daar als kind mee om kunt gaan.

KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met verslavingsproblemen (KOV). Het kan gaan om één of beide ouders.

KOPP/KOV-kinderen lopen een groter risico om vroeg of laat psychische problemen en/of een verslaving te krijgen, dan kinderen van ouders zonder psychische en/of verslavingsproblemen.

Bij psychische problemen kan gedacht worden aan depressie, angst, schizofrenie en persoonlijkheidsstoornissen, zoals borderline. Onder verslavingsproblemen verstaan we alcohol- en drugsverslaving. In dit filmpje wordt uitgelegd hoe in het algemeen problemen van ouders tot uiting kunnen komen en hoe je hier als kind mee om kunt gaan.

Naast minderjarige KOPP/KOV-kinderen, zijn er ook jongvolwassenen en volwassenen met ouders die psychische problemen hebben of verslaafd zijn.

Welke doelgroep:

- Basisschool
- Voortgezet onderwijs

Waar verkrijgbaar/meer informatie:

<https://vimeo.com/344039534>