**Voorbeeld vragenlijst jonge mantelzorgers en ouders**

**Vragen kinderen/jongeren**

1. Hoe gaat het nu met je? (Hier eventueel op doorvragen naar aanleiding van het antwoord)
2. Voor wie in jouw gezin zorg je?
3. Hoe vindt je het om in deze tijd tijdens alle drukte in Nederland te zorgen voor een familielid? Wat is er voor jou veranderd door de coronatijd?
4. Hoe ziet de mantelzorg/zorg die je verleent/zorg die je hebt er nu uit? (doorvragen op wat ze ervan vinden)
5. Krijg je hulp van anderen uit je omgeving op dit moment? (familie, buren)
6. Kregen jullie/jij ook hulp van professionele mensen buitenaf? Zo ja, hoe is dat nu?
7. Weet je school, vrienden en/of (bij)baan van de situatie thuis op dit moment?
8. Hoe gaat het schoolwerken thuis online?
9. Kom je er aan toe om te werken? (als dit in een sector is waar werken is toegestaan)
10. Wat gaat er goed? (school, (bij)baan, zorg, etc.)
11. Waar loop je tegenaan? (school, (bij)baan, zorg, etc.) Wat is er voor nodig dat dit beter loopt? Behoefte aan hulp peilen.
12. Wat mis je op dit moment het meest?
13. Wat is het eerste wat je weer gaat doen na de Corona?
14. Kun je met je ouders praten over wat er nu allemaal speelt?
15. De activiteiten van <naam org> kunnen eerst niet plaatsvinden, zou je wel graag met andere jonge mantelzorgers in contact willen zijn, en hoe dan? (bijvoorbeeld 1 op 1, of online activiteit etc.).
16. Zou je het leuk vinden als er een alternatieve activiteit komt? (bvb. online activiteit, samen sporten, wat wel mag), heb je ideeën voor ons?
17. Wat vind je van dit gesprek?
18. Wat vind je ervan om contact te hebben met ons?
19. Zou je graag willen dat we nog een keer contact met je opnemen om te vragen hoe het met je gaat?
20. Vind je het goed dat we een kort verslag naar <naam org> sturen over dit gesprek? Zou je graag nog iets willen toevoegen?
21. Heb je tips voor andere jonge mantelzorgers?
22. Overige opmerkingen

Je kunt altijd bij < > terecht voor vragen/contact, of gewoon een praatje!   
Neem contact op met < >.

**Vragen voor de ouders**

1. Hoe gaat het met u? (Doorvragen waar mogelijk)
2. U heeft contact met < naam organisatie > omdat u ingeschreven staat als mantelzorger. Wilt u misschien vertellen voor wie u mantelzorger bent?
3. Hoe is het op dit moment om mantelzorger te zijn, in deze tijd en wat doet deze situatie met u als het gaat om uw mantelzorgtaken?
4. Hoe is het op dit moment in huis (impact gezin), wat is er veranderd? Hoe is het met de kinderen?
5. Heeft het gezin eerder te maken gehad met professionele hulp van buitenaf? Hoe is dit nu?
6. Heeft u en/of het gezin op het moment ergens hulp bij nodig/behoefte aan? (zo nee, wat gaat er goed?) Anders doorvragen:   
   - Krijgt u op het moment hulp van anderen, of is er hulp beschikbaar? Zo ja, van wie, en blijft dit de komende tijd bestaan?   
   - Waar bent u op het moment het meest mee geholpen / waar loopt u het meest tegenaan   
   - Waar zou u nog hulp bij kunnen gebruiken, praktisch of anders?   
   - Wat wordt het meest gemist op dit moment?   
   - Speelt eenzaamheid een rol?
7. Zijn de situaties in Nederland bespreekbaar in het gezin?
8. Heeft u behoefte aan contact met ouders die in een gelijke situatie zitten? Hoe zou u dit willen?
9. Wat is het eerste wat u weer zou doen na de coronatijd?
10. Heeft u nog tips voor andere ouders?
11. Wat vond u ervan om te bellen?
12. Zou u het op prijs stellen als wij nog eens contact met u opnemen?
13. Vind u het goed dat we een kort verslag van dit telefoongesprek terugsturen naar het Bolwerk, waar u bekend bent? Wilt u nog specifiek iets in dit verslag benoemen wat wij terugsturen?
14. Overige opmerkingen

De vragenlijst is opgesteld door Welzijn het Bolwerk. Zij stellen deze vragenlijst beschikbaar om te gebruiken door andere organisaties. Voor vragen over de vragenlijst kun je contact opnemen met Jetske Leijenaar, [j.leijenaar@het-bolwerk.eu](mailto:j.leijenaar@het-bolwerk.eu).