



Gezond thema:

**MANTELZORG**



## 1. Wat gaan we doen?

- Leren wat mantelzorg is en wat een mantelzorger doet.
- Woorden leren over mantelzorg.
- Ervaringen uitwisselen over mantelzorg.
- Leren welke organisaties mantelzorgers kunnen ondersteunen.



## 2. Wat weet ik al?

Noem zoveel mogelijk dingen die je kunt doen als je voor iemand zorgt. Bijvoorbeeld schoonmaken, eten, koken, vertalen, ... De taalcoach maakt een lijst van activiteiten op een flip-over.

Eén persoon kiest één van de activiteiten en beeldt deze uit. De ander(en) raadt/raden wat de activiteit is.

## 3. Wat vind ik van?

Vertel aan elkaar:

- Zorg je voor iemand? (bijvoorbeeld je kinderen, vader of moeder, vriend of vriendin?)
- Wat vind je hier fijn aan?
- Wat vind je minder fijn?
- Zorgt er ook wel eens iemand voor jou?



### De woorden

**De mantelzorger** - Iemand die langdurig veel zorg geeft aan familie of vrienden of buren. Dat doet hij drie maanden of meer, minstens acht uur per week. De mantelzorger wordt hier niet voor betaald.

De moeder van Olcay is dement. Olcay en haar zussen zorgen voor haar. Ze zijn haar mantelzorgers.

**De handicap** - een probleem of ziekte waardoor je een deel van je lichaam of je geest niet goed kunt gebruiken.

Door een handicap aan zijn benen kan John niet lopen.

## 4. Het gesprek – deel 1

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

### Iwan en Ellen

Iwan en Ellen wonen in dezelfde buurt. Ze komen elkaar tegen bij de bibliotheek.

**Vraag: Is Iwan mantelzorger?**

**Ellen:** Hoi Iwan, moet je ook boeken terugbrengen?

**Iwan:** Hallo. Ja, dat klopt. Mijn zus heeft deze boeken gelezen.

**Ellen:** Oh ja, jij bent mantelzorger voor je zus hè.

**Iwan:** Eh, nee dat denk ik niet hoor. Wat bedoel je precies?

**Ellen:** Jij zorgt toch elke dag voor je zus?

**Iwan:** Ja, want ze heeft een handicap. Ze kan niet alles zelf.

**Ellen:** Iemand die een lange tijd voor iemand anders zorgt, noem je een mantelzorger. Dus jij bent mantelzorger.

**Iwan:** Ik wist niet dat het een speciale naam had. Ik vind het heel normaal om voor mijn zus te zorgen. Ik houd veel van mijn zus.

**Ellen:** Ja, dat begrijp ik.

**Iwan:** En mijn zus houdt veel van lezen. Dus ik ga snel nieuwe boeken uitkiezen.

**Ellen:** Succes!



### De woorden

**Overbelast zijn** - als iemand meer moet doen dan hij eigenlijk aankan, is hij overbelast. Een mantelzorger die overbelast is, kan zelf ziek worden of klachten krijgen.

Toen Fatima alleen voor haar vader moest zorgen én 40 uur per week moest werken, raakte zij overbelast. Fatima meldde zich ziek bij haar werk.

**Het kost veel energie** - als je ergens veel kracht voor nodig hebt, kost het veel energie.

Het zorgen voor haar tweeling kost Maria veel energie.

**Samenwerken** - met elkaar aan dezelfde taak of opdracht werken.

De thuishulp en de huisarts werken samen met Laila om voor haar zus te zorgen.

## 5. Het gesprek – deel 2

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach.

Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

### Iwan en Dokter

Iwan heeft een afspraak bij de huisarts.

Vraag: Waarom is Iwan zo moe?

**Iwan:** Hallo dokter, ik heb veel last van hoofdpijn. Ik voel me ook heel moe.

**Dokter:** Dat is vervelend. Heb je zelf een idee hoe dat komt?

**Iwan:** Ik heb het wel heel druk de laatste tijd. Ik ben ook mantelzorger voor mijn zus.

**Dokter:** Misschien ben je overbelast. Helpt iemand je bij de mantelzorg?

**Iwan:** Nee, dat niet. Ik doe het met liefde, maar het kost wel veel energie.

**Dokter:** Er zijn organisaties die je kunnen helpen bij de mantelzorg.

**Iwan:** Nou, ik doe het liever alleen. Mijn zus wil dat de familie voor haar zorgt.

**Dokter:** Ja dat begrijp ik. En het is fijn als dat kan.

**Iwan:** Wat doen die organisaties die je kunnen helpen bij mantelzorg dan?

**Dokter:** Ze kunnen met je samenwerken om voor je zus te zorgen. En ze kunnen je veel advies geven.

**Iwan:** Misschien ga ik dan toch eens informeren, bedankt.

**Dokter:** De assistent kan je meer informatie en telefoonnummers van die organisaties geven.



## 6. De tekst

Lees de tekst of luister naar de taalcoach die de tekst voorleest. Bespreek de woorden die je niet begrijpt. Beantwoord daarna de vragen bij het onderdeel 'Praat met elkaar'.

In Nederland geven veel mensen mantelzorg. Zij zorgen voor een persoon die ziek is, een handicap heeft of oud is. Als iemand meer dan 8 uur per week en voor langere tijd voor iemand zorgt, noem je dit mantelzorg. Een paar voorbeelden:

- Een man helpt zijn zus elke dag met aankleden en medicijnen innemen. Zijn zus heeft een handicap.
- Een vrouw maakt elke dag eten voor haar vader. Haar vader heeft dementie. Zij gaat mee met boodschappen doen en afspraken bij het ziekenhuis. Ook helpt ze hem met de post en de administratie.

De meeste mensen vinden het normaal om voor hun familie of vrienden te zorgen als het nodig is. Ze krijgen er geen geld voor.

Mantelzorg kan soms best zwaar zijn. Bijvoorbeeld als je naast de mantelzorg ook een baan hebt. Of als je 24 uur per dag voor iemand moet zorgen.

Er zijn veel organisaties die mantelzorgers willen helpen. Ze kunnen advies geven over de verzorging. Ze helpen met vervoer van de zieke. Of ze brengen mensen in contact met andere mantelzorgers. Zo kunnen mantelzorgers met elkaar praten.

Een mantelzorger kan in contact komen met deze organisaties via de gemeente of de huisarts.



## 7. Praat met elkaar

**In een groep:** verdeel de groep in duo's of in kleine groepjes. Elk groepje neemt een stukje van de tekst en praat daar samen over. Beantwoord ook onderstaande vragen. Daarna vertellen ze aan de groep waar het stukje over gaat en wat hun ervaringen zijn.

**Eén-op-één:** de taalcoach en de anderstalige nemen om de beurt een stukje van de tekst en de anderstalige beantwoordt onderstaande vragen.

- Ben je een mantelzorger?
- Ken je iemand die mantelzorger is?
- Is mantelzorg hetzelfde als vrijwilligerswerk?  
Wat is het verschil?
- Geeft een mantelzorger praktische hulp? Welke? Denk aan schoonmaken, maar ook aan administratie of afspraken maken.
- Geeft een mantelzorger ook emotionele steun? Welke? Denk aan troosten, lieve woorden.
- Ken je een organisatie die mantelzorgers wil helpen?
- Wil je hulp van zo'n organisatie? Waarom wel of niet?

### Extra informatie over Mantelzorg

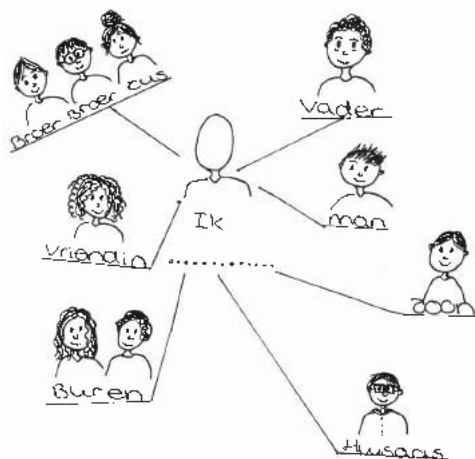
Bespreek samen de factsheet van Pharos over mantelzorg:

<http://www.pharos.nl/documents/doc/factsheet-mantelzorgers.pdf>

Mantelzorgers met een migrantenachtergrond hebben een grotere kans op overbelasting dan autochtone mantelzorgers. De zorg wordt als vanzelfsprekend gezien door de mantelzorger zelf, maar ook door zijn of haar omgeving. Ook zijn er vaak extra zorgtaken zoals tolken bij een doktersafspraak. Dit levert soms ook lastige situaties op.

De website [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) is een landelijke pagina met informatie voor mantelzorgers.

Op de website [oefenen.nl](https://oefenen.nl) is een speciale module ingericht over mantelzorg: zorgen voor 2 [https://oefenen.nl/programmazorgen\\_voor\\_2](https://oefenen.nl/programmazorgen_voor_2). Door deze module te doorlopen kunnen deelnemers kennis maken met wat mantelzorg is en oefenen met het zoeken naar informatie op een website.



## 8. Teken je sociale netwerk

Doe het zo: Neem een vel papier. Schrijf of teken jezelf in het midden. Schrijf of teken daarna de mensen uit je omgeving eromheen. Je verwerkt zo de informatie uit het thema en betreft die op de eigen situatie.

Vertel daarna aan de ander(en) wie deze personen zijn.

Bespreek met elkaar de vragen:

- Welke mensen zijn het belangrijkst voor je? Waarom?
- Van wie krijg je bezoek? Bij wie ga je op bezoek?
- Voor wie zorg je?
- Van wie vraag je hulp als je zelf ziek bent?
- Met wie praat je als je het moeilijk hebt?
- Met wie praat je in het Nederlands?
- Met wie heb je contact via Whatsapp of telefoon?
- Met wie ga je weleens iets doen? Bijvoorbeeld wandelen, boodschappen doen, ...

**Taalkaart:** Vul onderdeel 1 en 2 van de Taalkaart in.

## 9. Praktijkopdracht 1

Beschrijf, fotografeer of teken wat je op een dag doet. Het doel is de kennis die je hebt geleerd koppelen aan de praktijk.

- Welke van deze activiteiten kosten je energie en welke geven energie? Vertel dit aan de ander.
- Wat kun je doen om niet overbelast te raken?
- Aan wie kun je hulp vragen als je het gevoel hebt dat je overbelast raakt?

## 10. Praktijkopdracht 2

Vraag: Is er een Steunpunt Mantelzorg in mijn gemeente? Als iemand in de groep het Steunpunt Mantelzorg al kent kan hij/zij erover vertellen aan de anderen.

Zoek samen het antwoord op de vraag. Dat kan op verschillende manieren.

1. Bellen naar de gemeente
2. Naar de gemeente gaan
3. Op de website van de gemeente kijken
4. Op de website van het Steunpunt Mantelzorg kijken



## 11. Wat wil ik weten over...?

### a) Praat met elkaar over mantelzorg:

Wat wist je al over mantelzorg? .....

Welke informatie was nieuw? .....

### b) Waar wil je nog meer over weten? Zoek zelf informatie of ga met iemand anders op zoek.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Meer leren over wat een mantelzorger doet
- Leren hoe je hulp kunt krijgen bij de verzorging van een zieke of oudere

### c) Praat met elkaar

- Hoe kun je de informatie vinden?
- Waar kun je de informatie vinden?
- Wie kun je om hulp vragen?

## 12. Dit ga ik doen

Vertel aan de taalcoach en aan de groep welke informatie je gaat zoeken of wat je gaat doen.

.....

.....

**Taalkaart:** Vul onderdeel 3 van de Taalkaart in.

Meer achtergrondinformatie bij de gezonde thema's vind je op [www.gezondetaal.nl](http://www.gezondetaal.nl).



| Taalkaart                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Onderdeel 1                                                                                                                            | Onderdeel 2                                                                                                                                                                                                                             | Onderdeel 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Van taalontmoeting                                                                                                                     | Naar de praktijk                                                                                                                                                                                                                        | Terugkijken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Wat heb ik geleerd / gedaan?                                                                                                           | Wat ga ik deze week doen?                                                                                                                                                                                                               | Hoe ging het?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| Datum taalontmoeting:<br><br>Handige zinnen / nieuwe woorden<br>— ...<br><br>— ...<br><br>— ...<br><br>— ...<br><br>— ...<br><br>— ... | Ik ga ...<br><input type="checkbox"/> luisteren en opletten<br><input type="checkbox"/> de woorden/ zinnen toepassen in een gesprek<br><br>Waar?<br>op mijn werk/ op straat / in een boek / op tv /<br>....<br><br>Hoe?<br>samen / zelf | Datum gedaan:<br><br>Wat heb je gedaan?<br><br><br>Hoe ging het?<br>  <br><br>Wat doe je de volgende keer anders?<br><br><br>Heb je een tip voor de anderen? |  |



## Gebruik Gezonde Taal

Gezonde Taal is een praktische methode voor anderstaligen rond A2 niveau die hun kennis en taalvaardigheid over gezondheid willen verbeteren via taalcoaching.

Aan de hand van tien praktische thema's gaan taalvrijwilligers en anderstaligen in gesprek over onderwerpen rondom gezondheid en wisselen zij kennis uit. Met als gevolg dat anderstaligen nieuwe kennis opdoen en die kunnen toepassen op hun eigen leven.

Gezonde Taal is laagdrempelig, eenvoudig te gebruiken en uitgebreid getest in de praktijk. Het materiaal is te bestellen via [www.gezondetaal.nl](http://www.gezondetaal.nl).

Gezonde Taal bestaat uit de volgende tien thema's:

- Bevolkingsonderzoek
- De apotheek
- De huisarts
- De zorgverzekering
- Diabetes
- Gezond eten & bewegen
- Horen en zien
- Mantelzorg
- Ouder worden
- Stress en ontspanning

Gezonde Taal is een initiatief van Taal Doet Meer en is ontwikkeld in samenwerking met ITTA UvA en Het Begint met Taal. De inhoud van dit thema is onder andere tot stand gekomen dankzij informatie van expertisecentrum voor gezondheidsverschillen Pharos.



[www.hetbegintmettaal.nl](http://www.hetbegintmettaal.nl)  
Koningin Wilhelminalaan 8  
3527 LD Utrecht  
tel. 030-2422841



‘het  
begint  
met  
taal’