

# Schilder je bordje vol!



**14 september 2021**

# **Schilder je bordje vol!**

Ken je de uitdrukking “wat ligt er op je bord?” Daarmee bedoelen ze niet wat je ’s avonds eet maar wat je allemaal moet doen.

Tijdens de thema activiteit van vandaag “schilder je bord vol!” gaan we samen kijken wat er op jouw bord ligt, maar ook wat er vanaf kan en jij er nog bij wilt hebben. We doen dat met kaartjes en leuke borden.

Daarna mag je je eigen bord versieren! Met speciale stiften en eventueel de hulp van voorbeelden en sjablonen mag je je eigen bord maken, die je alleen thuis nog moet “afbakken”.

In dit boekje mag je de opdrachten doen en alles opschrijven voor jezelf. We gaan ook met elkaar bespreken wat je hebt opgeschreven.

Tijdens de activiteit houden we ons allemaal aan de volgende regels:

- Iedereen mag alles aan elkaar vragen maar je bepaalt zelf wat je tegen wie zegt. samen met andere dit bespreken.
- Alles wat wij bespreken vertellen wij niet door, je mag wel tegen je ouders zeggen wat er verteld is maar niet wie dat vertelde.
- We luisteren naar elkaar en praten niet door elkaar heen
- We zijn aardig naar elkaar en zorgen dat iedereen zich welkom voelt.

Vanwege Corona houden we afstand van elkaar, wassen we onze handen na toilet en voor het eten.

# **Dit is mijn “(zorg)situatie”:**

Je bent jonge mantelzorger omdat iemand in je gezin of omgeving ziek is, niet alles kan, je meer rekening met die persoon moet houden, etc. Hier kan je elke dag mee bezig zijn, maar dit hoeft niet. Sommige kinderen moeten meer doen andere moeten meer rekening houden met wat ze doen en vaak maak je je zorgen over degene die extra zorg nodig heeft of de andere die er bij betrokken zijn.

Mijn naam is:

Ik ben jonge mantelzorger voor: (naam)

Dit is mijn: (bijvoorbeeld je vader/ broer/zus/opa)

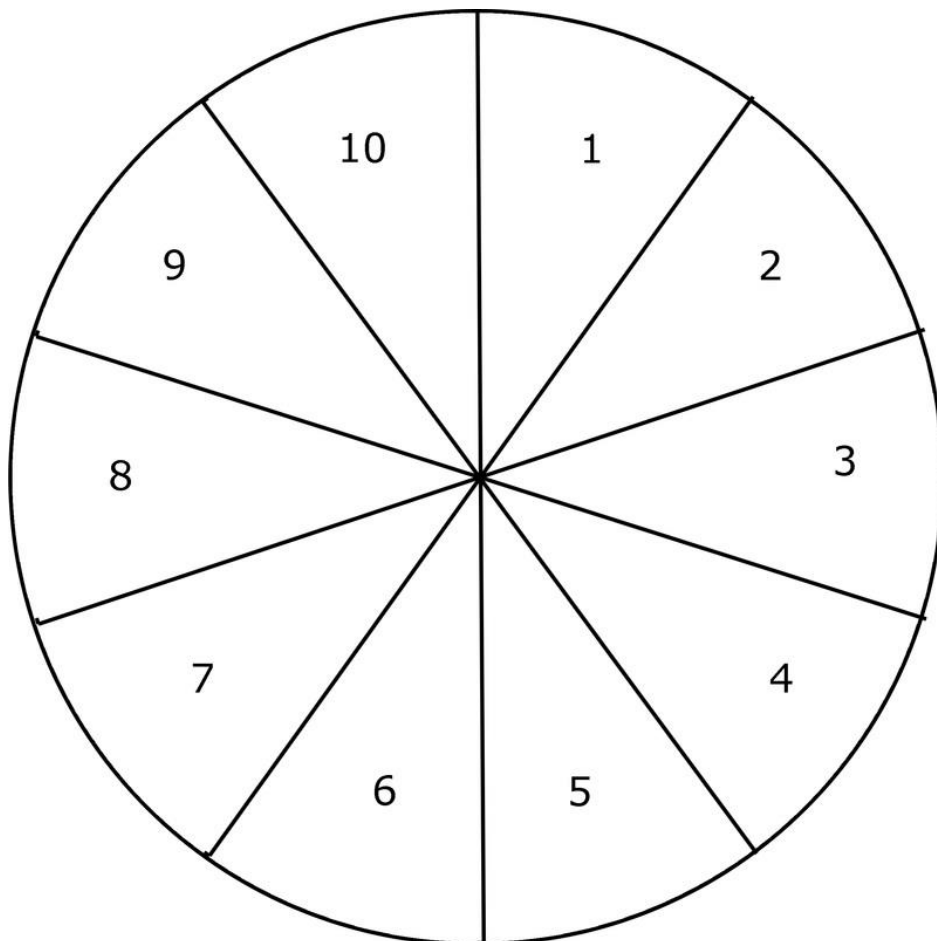
Ik ben jonge mantelzorger omdat hij/zij : (wat heeft hij/zij)

De mensen die bij mijn gezin horen zijn; (voorbeeld mijn vader Piet)

# Hoe vol voelt jouw bordje?

Voordat we gaan starten met onderzoeken hoe vol je bordje is willen we eerst graag weten hoe vol je bordje voelt. Heb je het gevoel dat je veel moet doen, een beetje of juist niet. Je mag alles erbij betrekken school, sport, afspreken, taken thuis, de zorgen die je hebt.

Denk er even over na en vul het hieronder in.



# **1: Dit is wat op mijn bordje ligt**

Als jonge mantelzorger heb je soms extra dingen te doen of om over na te denken. Natuurlijk ben je ook gewoon jezelf en ga je naar school. Op deze bladzijden geef je aan wat jij allemaal doet; wat er op je bord ligt.

Naar aanleiding van de kaartjes die we hebben of de ideeën die jij en de andere hebben, mag je hier opschrijven en/of tekenen wat jij allemaal doet.





## **2: Dit is wat anderen doen**

Voor degene die extra zorg nodig heeft ben jij niet de enige die dingen doet of zich zorgen maakt, anderen doen dat ook. En er zijn taken die jij (nog) niet hoeft te doen. Deze dingen liggen op het bord van iemand anders.

Op deze bladzijden kan je schrijven en/of tekenen wat anderen doen, zoals bijvoorbeeld je kleren strijken of mee naar het ziekenhuis gaan. Als je wilt mag je er ook bij zetten wie dat doet.







### **3: Wat wil je doen?**

Soms moet het bij jonge mantelzorgers thuis extra rustig zijn, of kan je niet afspreken omdat je moet helpen. Ook kan het zijn dat je eerst wel dingen kon doen, zoals zwemmen maar dat dit nu niet meer kan omdat er iets veranderd is.

Op deze bladzijden mag je schrijven en/of tekenen wat je graag (weer) zou willen doen.





## **4: Wat geeft je energie?**

Van de dingen die je doet, je hebt ze beschreven bij vraag 1, welke dingen maken je blij, doe je graag, wordt je wakker van?

Bedenk je je nog iets, schrijf ze dan ook nog op bij vraag 1.

## **5: Wat kost je energie?**

Van de dingen die je doet, je hebt ze beschreven bij vraag 1, wat kost je energie of moeite om te doen.

Bedenk je je nog iets, schrijf ze dan ook nog op bij vraag 1

## **6: Wat wil je niet meer doen?**

Van de dingen die je doet, je hebt ze beschreven bij vraag 1, Welke dingen zou je eigenlijk niet meer willen doen?

Je mag erbij schrijven waarom je dit niet meer wilt doen.

Bedenk je je nog iets, schrijf ze dan ook nog op bij vraag 1.



## **7: Wie kan het doen en hoe ga je het doen?**

Van de dingen die je niet meer wilt doen, en die ook niet bij je horen 😊, zou het fijn zijn als je die niet meer of in ieder geval iets minder hoeft te doen. Wie zouden die taken over kunnen nemen? En hoe kan je dat regelen?

**We vinden het belangrijk dat je weet:**

Als je vragen hebt, ook als je taken/dingen van je bord wilt hebben, mag je ons altijd vragen om je te helpen.