

Ter inspiratie: Werkvormen om te gebruiken in gastlessen



In onderstaand overzicht vind je verschillende werkvormen en materialen, aangedragen door o.a. steunpunten mantelzorg.

Heb je zelf een gastles gegeven en wil je jouw lesformat en/of informatie delen? Of heb je aanvullingen op dit overzicht? Geef dit dan door aan info@jmzpro.nl. Dan breiden we ons overzicht uit en zo helpen we elkaar.

Werkvormen

1. Nieuwsbegrip (8-15 jaar)
2. Stoelenshuffle (14-18 jaar)
3. Over de streep (12-18 jaar)
4. Jonge mantelzorger quiz (10-24 jaar)
5. Wat zou jij doen?/Wouter weet raad (12-18 jaar)
6. Mantelzorg tekenen (10-12)
7. Chillboxen (basisschool)
8. De tas van... (10-15 jaar)
9. Aandacht voor jonge mantelzorgers in lessenreeks van beeldende vorming (VO)
10. Voorbeelden van stellingen
11. Stel je voor vragen

Theater voorstellingen *(let op, kosten voor deze voorstellingen moeten worden voldaan door de aanvragende school/organisatie en boekingen gaan rechtstreeks via de aanbieders)*

12. Multiple Choices, interactief theaterstuk (12-18 jaar)
13. Zus van broer (8+)
14. Mijn moeder is een mens (10+)
15. Schaduwziek

Gesprekstoels

16. Gesprekstoels voor kinderen en jongeren (4-18 jaar).
17. Wolkenkaarten

1. Nieuwsbegrip

Bron: 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

2. Stoelenshuffle

Bron: 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

3. Over de streep

Bron: 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

4. Jonge mantelzorger quiz

Bron: 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

5. Wat zou jij doen?/Wouter weet raad

Bron: 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 huilt 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

6. Mantelzorg tekenen

Bron: 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 link 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 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. Door middel 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.

7. Chillboxen

Bron: MantelzorgNL

Chillbox voor kinderen op de basisschool

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. Chillboxen kunnen hen helpen.

Twee chillboxen

Mentaal welzijn is essentieel om gezond en gelukkig op te groeien. Niet alleen voor jonge mantelzorgers maar voor alle kinderen. [MantelzorgNL](#) ontwikkelde daarom samen met Rina Kamta, ervaren chilljuf in zorg en onderwijs, twee chillboxen. Een voor kinderen van 6-9 jaar oud en een voor kinderen tussen 9 en 12 jaar.

Door gebruik van deze chillboxen kunnen ouders, leerkrachten en professionals die bijvoorbeeld bezig zijn met jonge mantelzorgers of KOPP/KOV-kinderen op een creatieve manier kinderen ondersteunen om mentaal gezond te blijven.

Direct aan de slag

De chillboxen zijn zo gemaakt dat je er zonder voorkennis of ervaring direct mee aan de slag kan. Met concrete uitleg, filmpjes en oefeningen. Help de kinderen met het loslaten van vervelende gedachten en met ontspannen. Chillen kun je leren, daar hebben ze hun hele leven plezier van.

8. De tas van...

Bron: Stichting Evenmens

Neem een gevulde tas mee naar de les die je geeft. Doe hier spullen in; bijvoorbeeld lesboeken, iets van de hobby van de persoon, iets wat hij of zij dagelijks gebruikt e.d. maar ook spullen die wijzen op mantelzorgen (bv medicijndoosje, telefoon om bereikbaar te zijn, spelletje wat je als bruis altijd speelt met je broer of zus die zorg nodig heeft, picto's of memobriefjes enz.)

Aan de hand van deze tas kun uitleggen dat iedereen spullen in zijn of haar rugzak heeft. Dat je soms niet weet wat er in de tas zit of waarom het erin zit. Maar soms speelt wat er in de tas zit een grote rol voor degene die het meedraagt. Je kunt uitleggen wat het betekent om jonge mantelzorger te zijn aan de hand van de spullen, maar ook dat iemand meer is dan alleen jonge mantelzorger.

9. Aandacht voor jonge mantelzorgers lessenreeks van beeldende vorming

Bron: Cordaad welzijn, PiusX college

Cordaad welzijn heeft in samenwerking met het PiusX college aandacht aan jonge mantelzorgers besteed tijdens de lessen beeldende vorming.

Leerlingen hebben eerst uitleg gekregen over jonge mantelzorgers. Daarna zijn ze met dit onderwerp aan de slag gegaan door middel van opdrachten. Zij moesten beeldend werk maken over waar zij aan dachten bij (jong) mantelzorgen. De opdrachten voldeden aan de eisen van het vak beeldende vorming maar waren gekoppeld aan het thema jonge mantelzorg.

Na afloop van de lessen zijn de kunstwerken geëxposeerd in de hal van het gemeentehuis.

[Filmpje Alice van Laarprijs Cordaad](#)

10. Voorbeelden van stellingen

- Je bent mantelzorger als je je zorgen maakt om een ziek familielid
- Er kan maar één persoon uit je familie mantelzorger zijn
- Vrienden kunnen mantelzorgers goed helpen
- Het is belangrijk dat mensen weten dat je mantelzorger bent
- Mantelzorg is hetzelfde als vrijwilligerswerk
- Mijn klasgenoot met een zieke vader gaat nooit mee chillen na schooltijd, hij is stom
- Als ik weet dat iemand uit de klas mantelzorger is, moet ik dat aan de rest vertellen

11. Stel je voor... vragen

Een vriend is jonge mantelzorger

- Hoe kun je erachter komen?
- Wat kun je voor hem betekenen?
- Wat kan iemand zelf doen?
- Waar kun je terecht?

Wat zou jij doen?

Theatervoorstellingen:

12. 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 mantelzorger zijn. Tijdens de voorstelling, die bestaat uit vier scenes, 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 scenes door met de leerlingen wat zij lastig vindt aan het zijn van mantelzorger. Tijdsduur: 50/60 minuten Opbouwtijd: 30 minuten Speelvlak: 3-4 m2 Groepsgrootte: per klas Techniek: helder Theater neemt alle benodigheden 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

13. Zus van Broer

Naam organisatie: Kracht van Beleving

Zus neemt een besluit; zo kan het niet langer! Haar moeder staat er alleen voor en heeft veel teveel hooi op haar vork. Daarom zet ze haar broer in de bakfiets en begint aan een tocht ver van huis. Haar moeder is natuurlijk in alle staten. Ze schakelt de politie in en alarmeert de pers. Het hele land is in rep en roer. En dat is nou precies waar zus op hoopte! Waarom doet het altijd zo verstandige en lieve meisje dit? De verrassende waarheid komt boven water na een spannende zoektocht.

Zus van broer is een grappig familieverhaal over broers en zussen van kinderen die chronisch ziek zijn of speciale zorg nodig hebben.

Vanaf 8 jaar

Kracht van beleving: Neem voor meer informatie en boekingen contact op:
06 43142760 jolanda@krachtvanbeleving.nl

14. Mijn moeder is een mens

Naam organisatie: Kracht van Beleving

De moeder van Babs is heel lief maar ze is al lang ziek. Ze is vaak moe en daarom moeten Babs en haar zus thuis helpen. Wat begon met stofzuigen en dweilen, wordt langzaam steeds meer zorg voor hun moeder. Terwijl de buitenwereld dit mantelzorg noemt, is het voor Babs de gewoonste zaak van de wereld.

Mijn moeder is een MENS is een verhaal vanuit het perspectief van een zonnige kind dat schijnbaar moeiteloos verantwoordelijkheid en liefde met elkaar verbindt. Gebaseerd op de jeugd van actrice Sabrina NaberMacnack.

De titel verwijst niet alleen naar de ziekte van de moeder (MS) maar maakt ook duidelijk dat een mens zijn ziekte niet is.

Vanaf juni 2025, 10 jaar en ouder

Kracht van beleving: Neem voor meer informatie en boekingen contact op:
06 43142760 jolanda@krachtvanbeleving.nl

15. Schaduwziek

In Schaduwziek neemt Sylvia ons mee naar vijftien intense jaren waarin zij niet alleen opgroeide, maar ook de zorg voor haar moeder op zich nam. Een periode waarin zorgen en zorgzaamheid elkaar afwisselden, waarin jeugd en volwassenheid elkaar kruisten, en waarin een bijzondere balans tussen geven en vasthouden ontstond.

Wat als...

- Wat als je hoort dat je moeder zal overlijden, maar het vijftien jaar duurt?
- Wat als zorg jouw cadeau wordt, in plaats van vrijheid?
- Wat als je wilt spelen, maar verantwoordelijkheden in de weg staan?
- Wat als je op school niet geloofd wordt, omdat je niet zomaar kunt delen waarom je te laat bent?
- Wat als je op zoek bent naar je eigen leven, maar het zorgen voor je moeder altijd voorop blijft staan?

Een verhaal dat herkenning en inzicht biedt

Schaduwziek belicht de impact van ziekte, zorg en verlies op jonge mensen en laat zien hoe dat levens tekent en veerkracht aanwakkert. We zijn trots dit intieme en confronterende verhaal met het publiek te delen.

Met deze voorstelling hopen we herkenning en steun te bieden aan iedereen die zorg draagt voor een ander, en om de ogen te openen van hen die van een afstand meekijken. Want ziekte, beperking en verlies raken ons allemaal – Schaduwziek helpt ons die verbinding te voelen.

Leeftijdsindicatie onbekend

Storytelling Centre
Meer en Vaart 290, 1068LE
Amsterdam
info@storytelling-centre.nl
020 412 1415

Gesprektools

16. Gesprekstools voor kinderen en jongeren

Bron: Muzus.nl

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).

Meer informatie: [Rizzo_complete-pakket.pdf](#)

Wolkenkaarten

Bron: www.wolkenkaarten.nl

Met de Wolkenkaarten heb jij – als professional in het onderwijs – dé tool in handen waarmee je de juiste vragen stelt. Met de kaarten krijg je op een laagdrempelige manier inzicht in de thuissituatie en het welbevinden van leerlingen. Zo krijg je de leerlingen met een moeilijke thuissituatie in beeld en kan je hen de ondersteuning bieden die ze nodig hebben, met jouw luisterend oor als begin.

De naam 'Wolkenkaarten' symboliseert de gedachten en gevoelens die in het hoofd van een leerling kunnen hangen, als wolken aan de lucht. Soms zijn die wolken licht en luchtig, maar andere keren donker en zwaar, vol regen. Met de Wolkenkaarten kun je die wolken samen verkennen. Door te praten over wat er speelt, voelen leerlingen zich gezien en minder alleen met hun zorgen. Zo helpen de Wolkenkaarten jou om het weer in het hoofd van een leerling samen lichter te maken. De Wolkenkaarten zijn ingedeeld in verschillende thema's: algemeen, school, vrije tijd, thuis, welbevinden en steun. Elk thema bevat vijf vragen. Je kunt de kaarten op verschillende manieren gebruiken, zowel individueel als klassikaal. Zo zijn ze toepasbaar voor iedere situatie.

Gratis te bestellen op www.wolkenkaarten.nl