

### Achtergrondinformatie

- De inhoud van de lesbrief en de handleiding is gemaakt met behulp van Steunpunt Mantelzorg Utrecht. <https://www.u-centraal.nl/mantelzorg/>  
In Utrecht wonen minstens 25.000 mantelzorgers. Steunpunt Mantelzorg Utrecht is de plek waar mantelzorgers, vrijwilligers, beroepskrachten en beleidsmakers elkaar ontmoeten. Het is een plek voor uitwisseling van kennis en ervaringen en verbinden en versterken, zodat mantelzorgers worden gehoord en beter worden ondersteund.
- Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) definieert mantelzorg als volgt: *mantelzorg* is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving in Nederland. Mantelzorgers zijn dus mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Er zijn 4 miljoen mantelzorgers in Nederland, daarvan helpen 610.000 mensen langer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week. De rol van mantelzorgers wordt steeds belangrijker sinds de drempel voor betaalde zorg hoger is geworden. Daarmee neemt ook het gevaar toe dat mantelzorgers overbelast raken en zelf patiënt worden. Er zijn allerlei initiatieven om mantelzorgers te ondersteunen door middel van informatie, advies, lotgenotencontact, vervangende zorg en dagjes uit.
- Verschil mantelzorg en vrijwilligerszorg:  
Mantelzorg overkomt je -- mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt hen, omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen hier niet zomaar mee stoppen en verrichten soms verpleegkundige handelingen.  
Voor vrijwilligerszorg kies je -- vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er nog geen emotionele band. Zij verlenen hun zorg voor een beperkt aantal uren en kunnen hier op eigen initiatief mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.
- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl): de landelijke pagina voor mantelzorgers met informatie over wet- en regelgeving.
- Filmpje van een mantelzorger: <https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/dit-is-mantelzorg/mantelzorg-in-beeld>: Kaouter is 22 jaar oud. Zij studeert Sociaal Pedagogische Hulpverlening. Kaouter combineert haar studie met de zorg voor haar jonge zusje, die aan een ernstige bloedziekte lijdt.

### Leerdoelen

De cursisten leren:

- wat een mantelzorger is
- woorden over mantelzorg
- over een ecogram: wie zijn belangrijk voor je?

### Materialen in het lespakket

- lesbrief 13 'Mantelzorg'
- bijlage: een leeg en een ingevuld ecogram

## **Materiaal zelf meenemen**

- laptop of tablet om filmpje mee af te spelen

## **Vorbereiding**

- Lees de lesbrieff en de achtergrondinformatie goed door.
- Bekijk de bovengenoemde websites wanneer je meer achtergrondinformatie nodig hebt over mantelzorg.
- Kopieer het lege ecogram zodat iedereen er één heeft.

## **Woordenschat**

- de administratie
- het medicijn geven
- iemand wegbrengen
- troosten
- schoonmaken
- verzorgen

## **1. Introductie**

- Bekijk en bespreek samen de afbeelding op de voorpagina van de lesbrieff. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven. Noteer de eventueel genoemde woorden alvast op het bord of een groot vel papier.
- De titel van deze lesbrieff is 'mantelzorg'. Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende uit je directe sociale omgeving.
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over mantelzorg. Hoe vinden de cursisten het om over dit onderwerp te praten?
- Je kunt als taalcoach zelf een voorbeeld geven van een mantelzorger. Ben je het zelf (geweest) of ken je iemand? Je kunt ook het filmpje van Kaouter (zie achtergrondinformatie) laten zien.
- Bespreek de leerdoelen.

## **2. Instructie en verwerking**

### **A. Het gesprek**

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens een (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden. Maak bij het bespreken van de woorden gebruik van informatie uit het woord zelf of van de context.
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?
- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. De cursisten geven aan welke zinnen in de tekst staan en welke niet. Laat bij de zinnen die *niet* in de tekst staan, aangeven hoe het *wel* in de tekst staat.
- Bespreek oefening 2. Leg uit dat voorzetsels de relatie aangeven tussen verschillende woorden in de zin. Lees vervolgens de voorzetsels in oefening 2. In tweetallen bedenken de cursisten welk voorzetsel in welke zin thuishoort. Het leuke van voorzetsels is dat je ze ook kunt laten zien of uitbeelden (ik loop om de tafel, ik doe een sjaal om).

### **B. Woorden**

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de

gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.

- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
  - **de administratie:** het verzamelen, vastleggen, verwerken van informatie. Waarbij helpt de mantelzorg op de foto? Met wie zou ze kunnen bellen? Doe je zelf de administratie? Lukt dat? Waar kun je eventueel hulp krijgen bij de administratie? (buurtteam)
  - **het medicijn geven:** medicijnen bestaan er in vele soorten en maten. Kunnen jullie er een aantal noemen? Denk bijvoorbeeld aan zalfjes, tabletten, inhalatoren, drankjes, zetpillen en poedertjes die je moet oplossen in water. Elk medicijn heeft zijn eigen werking en een andere dosering.
  - **iemand wegbrengen:** iemand begeleiden of vervoeren naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, of een andere plek waar iemand zelf niet naar toe kan. Waar zou deze vrouw op de foto naar toe kunnen gaan?
  - **troosten:** als iemand verdriet of pijn heeft deze steun geven. Iets doen of zeggen waardoor iemands verdriet wat minder wordt. Hoe troost de vrouw op de foto? Word jij weleens getroost?
  - **schoonmaken:** opruimen, poetsen, stofzuigen. Je kunt iemand op allerlei manieren helpen in huis. Wat zie je op de foto? Is de vrouw blij?
  - **verzorgen:** Verzorgen is een breed begrip. In het algemeen betekent het dat je er op toeziet dat een persoon of dier krijgt wat nodig is. Denk aan het verzorgen van je handen en nagels, mondhygiëne, haarverzorging, goede schoenen en kleding. Hier gaat het vooral om het verzorgen van een medisch probleem, bijvoorbeeld een wond. Wanneer iemand niet voor zichzelf kan zorgen, bijvoorbeeld omdat iemand ziek is, is het nodig dat iemand komt helpen. Dit kan een mantelzorg zijn of een beroepskracht. Wat zie je op de foto? Waarbij helpt de mantelzorg?
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrieven. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de cursisten ook een zin maken met het woord.

### C. Spreken

- De cursisten bespreken samen een situatie waarbij zij of iemand in hun directe omgeving *mantelzorg* is of was. Bespreek met elkaar op welke manier je hulp biedt of hebt geboden.
- Geef een aantal stellingen waarbij je vraagt iemand op te staan als het antwoord 'ja' is. Kan iemand ook vertellen waarom zij/ hij is opgestaan?
- Toelichting bij de laatste vraag: de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is bedoeld voor iedereen die thuis ondersteuning nodig heeft, zodat ze zelfredzaam blijven. De gemeente biedt onder andere hulp bij vervoer, zelfstandig wonen, het huishouden, dagbesteding en ontmoeting en dementie. Het inkomen of vermogen speelt geen rol bij het wel of niet toekennen van een Wmo-aanvraag. Wel betaalt iedereen een inkomens- en vermogens-afhankelijke eigen bijdrage. De eerste stap bij het aanvragen van hulp en ondersteuning is het maken van melding bij het Wmo loket van de gemeente. Hiervoor hebben de meeste gemeenten een speciaal meldingsformulier. Na de aanmelding neemt er iemand van de gemeente contact op om een afspraak te maken. Als je hier niet uitkomt, kun je ook naar het buurtteam gaan. Zij kunnen je ondersteunen bij het doen van de Wmo-aanvraag.

#### **D. Eindopdracht**

In de laatste opdracht maken de cursisten een ecogram. De cursist plaatst zichzelf in het midden. Een ecogram laat de omvang en de kwaliteit van het sociale netwerk zien.

Gebruik een leeg ecogram, je vindt deze in de bijlage. Ter illustratie is ook een ingevuld ecogram toegevoegd. Deze kun je zelf gebruiken om inzicht te krijgen in het ecogram, zodat je het in de les duidelijk uit kan leggen.

#### **Na de les/ doorverwijzen**

Er zijn heel wat onderwerpen aan bod gekomen. Bij twijfel over advies aan je cursisten kun je altijd de coördinator van Taal Doet Meer op de hoogte te brengen.

### **3. Terugblik – notities van de taalcoaches**

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar* of *niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.  
Bijvoorbeeld:
  - In Nederland zijn er weinig mantelzorgers (niet waar).
  - Als je overbelast bent kun je je verdrietig of machteloos voelen (waar).
  - Bij het Wmo loket van de gemeente kan je vragen om hulp voor je familie (waar).
- Wat waren echte eye-openers? Wat wisten ze eerst niet? Wat hebben ze geleerd van de lesstof? Noteer je bevindingen in je schrift.

## Spreken

### Praten in tweetallen

#### Ben je nu een mantelzorgster? Of ben je het geweest? Welke hulp bied je?

1. Bied je praktische hulp? (zoals het huishouden, vervoer naar het ziekenhuis).
2. Bied je gezelschap? (zoals theedrinken, wandelen).
3. Geef je advies en informatie? (zoals informatie over het buurtteam).
4. Geef je emotionele steun? (zoals troosten, lieve woorden).

### Praat in de groep over mantelzorg

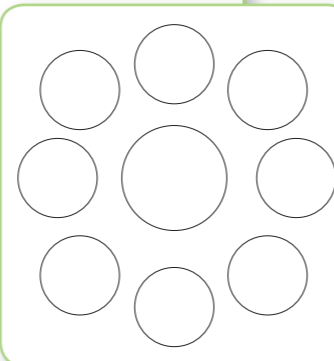
#### Ga **staan** als het antwoord **ja** is en blijf **zitten** als het antwoord **nee** is

- Kies je ervoor om mantelzorgster te zijn?
- Ken je een mantelzorgster? Wie is dat?
- Is een mantelzorgster ouder dan 40 jaar?
- Zeg je weleens 'nee' als iemand iets aan je vraagt?
- Ken je de thuiszorg? Zo ja, kun je vertellen waarbij de thuiszorg helpt?
- Heb je weleens contact gehad met het buurtteam? Waarover?
- Biedt de gemeente hulp aan mensen die zorg nodig hebben? Kun je een voorbeeld geven?

## Eindopdracht

#### Maak een ecogram van jezelf met je eigen familie, vrienden en andere mensen in je directe omgeving.

- Met wie praat je als je het moeilijk hebt?
- Wie vraag je hulp als je ziek bent?
- Met wie heb je contact in de buurt waar je woont?
- Met wie ga je weleens naar buiten?
- Van wie krijg je bezoek? Bij wie ga je op bezoek?
- Met wie heb je contact via telefoon, WhatsApp of Facetime?
- Zijn er mensen die belangrijk voor je zijn?



# Mantelzorg

## Lesbrief 13



Deze lesbrief gaat over een mantelzorgster

### Wat leer je in deze les?

#### Je leert:

- wat een mantelzorgster is
- woorden over mantelzorg
- wat een ecogram is: wie zijn er belangrijk voor je?



## Het gesprek

### Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Layla is mantelzorger. Haar buurvrouw, Martha, is ziek. Layla helpt haar. Vandaag gaat Layla langs bij Martha. **Wat doet Layla voor haar buurvrouw Martha?**

Layla: Hoe gaat het met je?

Martha: Vandaag gaat het niet goed. Mijn arm doet pijn. Ik kan de afwas niet doen.

Layla: Ach wat vervelend. Kom, ik troost je.

Martha: Dank je, wat lief.

Layla: Ik ga je arm verzorgen en ik geef je de medicijnen. Misschien helpt dat tegen de pijn.  
Als ik klaar ben ga ik je huis schoonmaken. Dan is je huis netjes.

Martha: Dat is heel fijn.  
Vrijdag moet ik naar het ziekenhuis. Kun je mij wegbrengen?

Layla: Ja, dat kan. Ik ga vrijdag ook de administratie doen.

Martha: Je bent een schat. Je doet heel veel voor mij. Ik kan niet zonder jou.  
Als ik beter ben, ga ik een taart voor je bakken!

## Oefening 1

### Staat het in de tekst?

ja    nee

Het gaat goed met Martha.  ja  nee

Het been van Martha doet pijn.  ja  nee

Martha doet de afwas.  ja  nee

Layla troost Martha.  ja  nee

Layla geeft Martha haar medicijnen.  ja  nee

Layla verzorgt de wond van Martha.  ja  nee

Layla brengt Martha niet weg.  ja  nee

Martha moet vrijdag naar het ziekenhuis.  ja  nee

## Oefening 2

### Voorzetsels

**Kies uit: met, naar, in, naast, om, op**

Ik ga ..... de dokter.

De papieren liggen ..... de tafel.

We hebben een afspraak ..... het buurtteam.

Ik doe het verband ..... de arm.

Ik doe de pil ..... het glas water.

De stofzuiger staat ..... de bezem.

## Oefening 3

### Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. de administratie

.....  
.....



2. het medicijn geven

.....  
.....



3. wegbrengen

.....  
.....



4. troosten

.....  
.....



5. schoonmaken

.....  
.....



6. verzorgen

.....  
.....









schoonmaken



wegbrengen



de  
administratie



verzorgen



troosten



het  
medicijn geven





## Een ecogram maken: de omgeving

Met een ecogram brengen we de belangrijke sociale contacten van de cliënt in kaart. Het ecogram houdt rekening met verschillende leefgebieden. Het is als een röntgenfoto van het sociaal netwerk.

Een ecogram is een schema van het sociaal netwerk van de cliënt. Bij een ecogram gaat het niet alleen om familie, maar ook om niet-familieleden waarmee de cliënt een belangrijke persoonlijke verbinding heeft zoals vrienden, kennissen, burens en/of collega's. In een ecogram kunnen ook meer 'zakelijke' contacten opgenomen zijn zoals artsen, verpleegkundigen, de fysiotherapeut, huishoudelijke of verzorgende medewerkers of de activiteitenbegeleidster. Een ecogram laat in één oogopslag de omvang van het netwerk en de praktische en emotioneel steun die door het netwerk gegeven wordt zien.



**P = praktische steun**

**G = gezelschap**

**A = advies en uitwisselen informatie**

**E = emotionele steun**

"Het maken van het ecogram" is een bestaand instrument. Deze uitwerking van het maken van het ecogram is aangepast op grond van ervaringen uit de praktijk (*Traject In voor Mantelzorg, 2015 - 2016*)



## Een voorbeeld van een ecogram: Ecogram van Jan de Vries

Een ecogram heeft de vorm van een ster. We tekenen een cirkel in het hart van het schema. Daarin staat de naam van de cliënt. Vervolgens maken we rondom deze cirkel allerlei rondjes. De rondjes staan voor de persoonlijke contacten van de cliënt. Meestal gaat het om een aantal vaste gegevens:

- 1) Gezin van herkomst (G). Bij ouderen gaat het dan meestal om broers en zusters. Bij jongere generaties ook om de ouders.
- 2) Overige familieleden (F). Dit zijn (klein-)kinderen, zwagers, schoonzussen, neven en nichten.
- 3) Vrienden (V). Het contact is van persoonlijke en emotionele aard en kan een belangrijke steun zijn.
- 4) Kennissen (K), (oude) burens, (oud) collega's, vrijwilligers, maatjes. Het contact is van sociale aard, maar misschien minder persoonlijk en emotioneel van aard dan bij vrienden.
- 5) Burens (B). Directe burens, gang- of huiskamerburens waarmee men een band ervaart.
- 6) Zorgverleners (Z), of andere beroepskrachten zoals verpleegkundigen, artsen, therapeut, dominee/pastoor.

De cirkels worden via een lijn verbonden met het hart. Elke lijn is ook met een pijl gericht: van de cliënt naar de ander, van de ander naar de cliënt en wederzijds (twee pijlen). De aard van de verbinding wordt met een letter aangeduid. Een P-lijn staat voor 'praktische steun'. Een G-lijn betekent 'gezelschap'. Een A-lijn staat voor advies en uitwisselen van informatie en een E-lijn zegt dat er emotionele steun gegeven wordt.

### Tips bij het maken van een ecogram

- *'Soms merken we dat het vragen naar het sociale netwerk een soort invulinstructie is voor medewerkers. Maar als je echt het gesprek aangaat met iemand levert het andere gesprekken op dan je van tevoren zou verwachten.'* (Noorderbreedte Zorgpartners)
- *"We beginnen nu bij cliënten waarvan we het vermoeden hebben dat ze niet over een groot netwerk beschikken."* (RST Zorgverleners)

### Voorbeeldvragen bij het maken van een ecogram

- Met wie praat u als u het moeilijk hebt?
- Welke rol speelt deze persoon in uw leven?
- Met wie heeft u contact in de buurt waar u woont?
- Met wie heeft u telefoongesprekken?
- Met wie gaat u (weleens) naar buiten?
- Hoe is het contact met familieleden?
- Van wie krijgt u bezoek?
- Bij wie gaat u wel eens op bezoek?
- Heeft u vast gezelschap bij het eten, in de huiskamer of tijdens activiteiten?
- Aan wie schrijft u weleens brieven of ansichtkaarten / wie schrijft weleens brieven of ansichtkaarten aan u?
- Met wie heeft u contact via brieven, ansichtkaarten, e-mail, WhatsApp of Facebook?
- Gaat u wel eens uit logeren en bij wie?
- Heeft u de afgelopen tijd aan iemand iets uitgeleend of heeft u van iemand iets geleend?
- Wie komt er op uw verjaardag / bij wie gaat u op verjaardag?
- Zijn er personen die voor u belangrijk zijn, niet genoemd?

