

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!



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?

De woorden

Overbelast zijn - als iemand meer moet doen dan hij eigenlijk aankan, is hij overbelast. Een mantelzorgster 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 huishulp en de huisarts werken samen met Laila om voor haar zus te zorgen.

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 mantelzorgster 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.

Gezonde Taal - hét materiaal voor het verbeteren van taal- en gezondheidsvaardigheden

Gezonde Taal is een praktische methode voor taalcoaching aan anderstaligen rond niveau A2. Dankzij Gezonde Taal kunnen taalcoaches en anderstaligen gesprekken oefenen over concrete gezondheidsthema's. Gezonde Taal zorgt ervoor dat anderstaligen makkelijker in gesprek gaan, bijvoorbeeld in de (dokters)praktijk!

- geschikt voor zowel een-op-een taalcoaching als kleine groepen
- eenvoudig in gebruik (geen leservaring vereist)
- goede aansluiting op de dagelijkse praktijk
- laagdrempelig, leuk en leerzaam

De methode bestaat uit tien praktische modules over veelvoorkomende gezondheidsthema's en de handleiding voor taalcoaches. Meer informatie over het materiaal vind je op: www.gezondetaal.nl

Gezonde Taal – thema's

Gezond eten en bewegen

Horen en zien

Ouder worden

De huisarts

De apotheek

Het bevolkingsonderzoek

De zorgverzekering

Mantelzorg

Diabetes

Stress en ontspanning



van Dale



Het Begint met Taal versterkt taalvrijwilligersorganisaties op ruim 250 locaties bij het slim organiseren van taalcoaching. Op deze locaties oefenen wekelijks 15.000 vrijwilligers met 28.000 anderstaligen de Nederlandse taal. Nieuwe initiatieven kunnen zo gelijk aan de slag, ervaren organisaties kunnen groeien en methodes die lokaal werken rollen wij landelijk uit. De vrijwilligersorganisatie Taal Doet Meer is bijvoorbeeld initiatiefnemer van Gezonde Taal en Het Begint met Taal rolt de methode landelijk uit. Zo wordt taalcoaching nóg effectiever. Meer informatie: www.hetbegintmettaal.nl

© 2018 Het Begint met Taal

© 2018 Taal Doet Meer

© 2018 Van Dale Uitgevers

Alle rechten voorbehouden.

