



Zorgen voor 2

Een programma voor mensen die zorgen voor een ander

Zorgen voor 2

Veel mensen krijgen te maken met mantelzorg. Het online oefenprogramma *Zorgen voor 2* op *Oefenen.nl* ondersteunt mantelzorgers met informatie over waar je als mantelzorgers mee te maken kunt hebben. Het geeft praktische tips om het mantelzorgen makkelijker te maken. De insteek is dat een mantelzorgers niet zelig is, maar het soms wel zwaar heeft.

Elk hoofdstuk bevat herkenbare video's met praktische tips. Animaties geven uitleg over zaken waarmee de mantelzorgers te maken kan hebben, bijvoorbeeld het keukentafelgesprek. Elk hoofdstuk bevat oefeningen waarin de informatie uit de video's en animaties verwerkt wordt en je gevraagd wordt na te denken over je eigen situatie.

In 8 hoofdstukken biedt het programma je materiaal om vaardigheden aan te leren en kennis te verwerven voor je mantelzorgtaak.

1. De mantelzorgers
2. Ik zorg en ik zit op school
3. Ik zorg en ik werk
4. Ik zorg en sta er alleen voor
5. Ik zorg samen met anderen
6. Ik zorg voor anderen en voor mezelf
7. Ik zorg voor iemand in een instelling
8. Zorgen en geld

De hoofdstukken staan op zichzelf. Ze laten de verschillende situaties zien van mantelzorg. Deze verschillende situaties komen terug in de



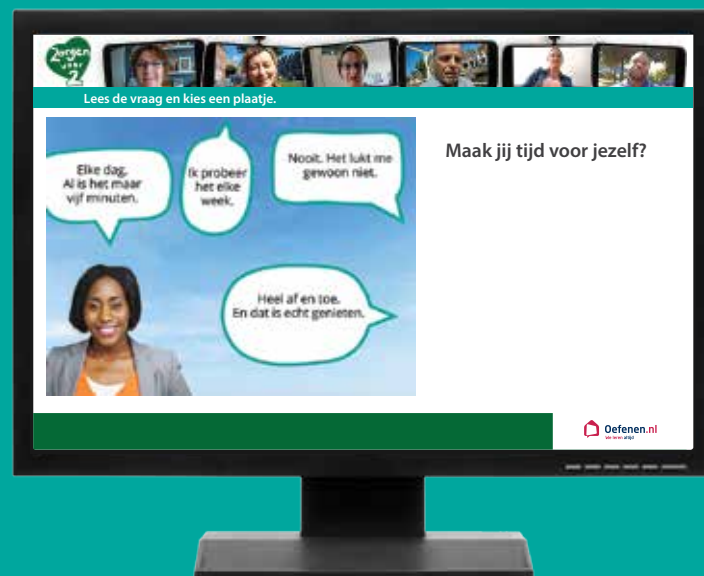
video's bij de hoofdstukken. Hoofdstuk 1 is een introductiehoofdstuk.

Wanneer je het programma hebt gemaakt weet je bijvoorbeeld dat je goed voor jezelf moet zorgen als je voor iemand anders zorgt. Je weet ook dat er speciale regelingen zijn voor mantelzorgers.

Ook weet je hoe je sociale media kunt gebruiken om afspraken te maken. Na het programma kun je bijvoorbeeld het keukentafelgesprek voorbereiden. En je kunt informatie op internet opzoeken over mantelzorgen. Ook kun je aangeven wat je zwaar valt en wat je nodig hebt.

Certificaat

Als je alle oefeningen hebt gemaakt, kun je een certificaat aanvragen.



Woordenlijst en lijst met websites over mantelzorg

Je kunt een Woordenlijst en een lijst met websites over mantelzorg downloaden.

BTN (Branchebelang Thuiszorg Nederland) heeft in samenwerking met enkele van haar leden tien informatiekaarten ontwikkeld met praktische tips en informatie voor mantelzorgers. De kaarten richten zich op zorghandelingen en ziektebeelden waar veel mantelzorgers in de thuissituatie mee te maken krijgen. Zo zijn er kaarten over dementie, reuma, toiletgang, vallen en aan- en uitkleden. Deze materialen staan als extra te downloaden materiaal onder de button 'papier'.



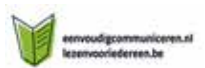
App Samen Leren

Bij het programma is ook een app waarmee maximaal vier deelnemers samen aan oefeningen werken. Alle spelers krijgen dezelfde vraag of stelling te zien. Soms geeft ieder apart antwoord en bij andere vragen moeten de spelers samen tot een antwoord komen. De opdrachten bij *Zorgen voor 2* moeten vooral prikkelen tot een gesprek. Je kunt de app *Samen Leren* downloaden in de Apple Store en in Google Play Store.



Makkelijk lezen

Bij het programma komen twee boeken van Uitgeverij Eenvoudig Communiceren in eenvoudige taal. Een boek met de titel *Voor jou, Verhalen van mantelzorgers* en het boek *Wees blij dat je ze nog hebt* van Yvonne Kroonenberg. Yvonne Kroonenberg laat in dit boek mensen aan het woord die met mantelzorg te maken hebben: wanhopige, opofferende, boze en blijde mantelzorgers.



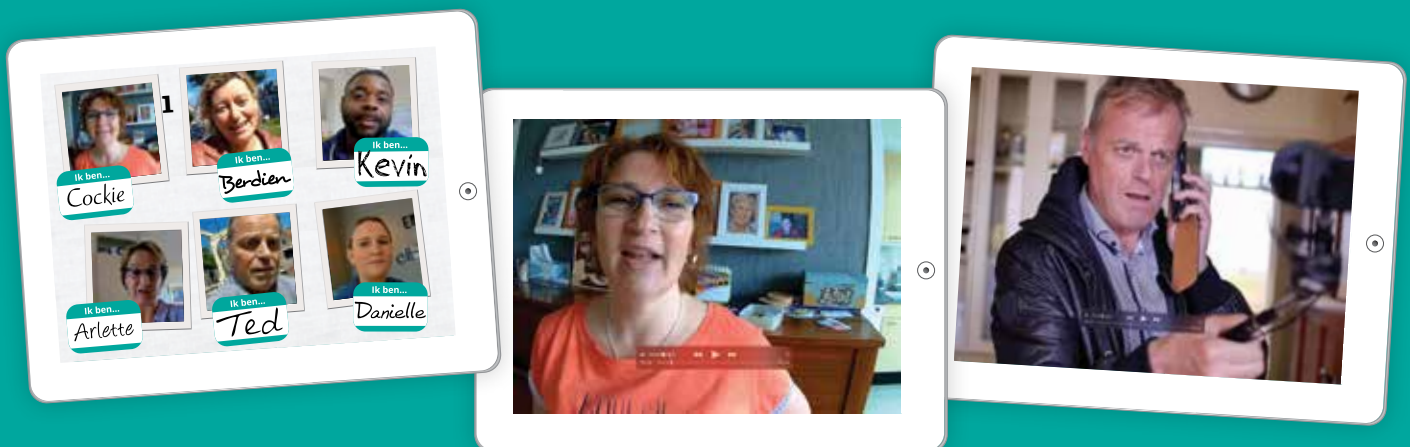
Informatie voor begeleiders/docenten

Doelgroep

Het programma *Zorgen voor 2* richt zich primair op langzaam lerende laagopgeleide (jong)volwassenen met een lage taalvaardigheid. Het taalniveau ligt tussen de niveaus 1F en 2F van de Standaarden en eindtermen ve en rond niveau A2 van het Raamwerk NT2. De video's en animaties zijn herkenbaar voor de doelgroep. Gebruikers kunnen het programma individueel doorlopen. Docenten/begeleiders kunnen het programma ook in een groep aanbieden.

Handleiding

Een licentie op *Oefenen.nl* biedt begeleiders toegang tot een Handleiding.



Oefenen.nl

Oefenen.nl is ontwikkeld voor laagopgeleide (jong) volwassenen die hun basisvaardigheden op het gebied van taal, rekenen en digitale vaardigheden willen versterken en meer willen weten over onderwerpen zoals gezondheid, werk, opvoeding en geld.

Ga voor meer informatie naar www.oefenen.nl



Licenties

Organisaties met een licentie op *Oefenen.nl* krijgen toegang tot het Volgstelsel. Daarmee kunnen materialen voor deelnemers klaargezet worden en je kunt hun vorderingen volgen. Ook krijgen ze toegang tot extra materiaal, zoals werkbladen, docentenhandleidingen, didactiefilms en leerroutes.

Wil je meer informatie over de licenties? Stuur dan een e-mail naar info@oefenen.nl

Meer weten?

info@oefenen.nl
070 762 2 762
www.oefenen.nl

Het programma *Zorgen voor 2* is ontwikkeld met middelen van de Gemeente Den Haag, Dienst Onderwijs en Oefenen.nl.

Thuis, op school of in de bibliotheek.
Steeds meer mensen werken met de programma's van Oefenen.nl.