

Werk jij met jongeren en/of jonge mantelzorgers en wil je meer handvatten om met hen in gesprek te gaan? Hieronder vind je tools, spellen en vragenlijsten om mantelzorg bespreekbaar te maken en jonge mantelzorgers te signaleren, ondersteunen en begeleiden.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Gespreksstarter - individueel

Voorbeeldvragen voor een gesprek met een jonge mantelzorger.



Gespreksstarter
Groep
[Link naar tool](#)

Gespreksstarter - groep

Stellingen voor het gesprek met een groep jonge mantelzorgers.



Gespreksstarter
Groep
[Link naar tool](#)

Just Like You - spel

Een interventieprogramma van Dreamsupport dat gericht is op het bevorderen van de dialoog over mantelzorg.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

3-minuten check

Korte vragenlijst over (jonge) mantelzorgsituatie. Breng in 3 minuten de situatie van de mantelzorger in kaart.



Gespreksstarter
Individueel

BordjeVol

Een interactieve tool om inzicht te krijgen in de mantelzorgsituatie en wat er op het bordje van een jonge mantelzorger ligt.



Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Positieve gezondheid bij jongeren

Vragenlijst met de focus op mentale gezondheid bij jongeren (16 - 25 jaar).

Gespreksstarter
Groep
[Mail ons](#)

Mantelzorgspel

Een spel voor professionals in de eerste lijn om meningen, ervaringen en knelpunten in contact met mantelzorgers uit te wisselen.



Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Praatpakket Samen praten over zorg

Een interactief cultuursensitief praatpakket met vier activiteiten: foto's, zorguitspraken, balans, hulp vragen.



Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Praatpakket voor kinderen

Een doe-boek voor jonge kinderen en instructies en tips voor ouders.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Kwaliteitenspel

Een spel waarin op kaarten verschillende kwaliteiten staan, in te zetten voor verschillende doelen.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Dobbelspel Opgelucht staat netjes

Een spel waarin vragen worden gesteld die je normaal minder snel zou durven stellen.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Ecogram

Het vullen van de sociale kaart van een jongere (mantelzorger) om het netwerk inzichtelijk te maken.



Gespreksstarter
Individueel 12-16 jaar
[Mail ons](#)

E-learning boekjes

Modules met vragen en opdrachten over de thuissituatie om na te denken over je eigen leven. Categorieën: 12-16 jaar, 16-18 jaar en 18+.



Gespreksstarter
Individueel
[Mail ons](#)

Storytelling Held in eigen verhaal

Een poster opgezet als een verhaal over je eigen leven.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Ervaren Druk door Informele Zorg

EDIZ is een korte vragenlijst om te meten onder hoeveel druk een mantelzorger staat (16+).

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Screeningsinstrument SACZO

Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronische Zieke Ouder dat het risico op problemen inschat bij 10-20-jarigen.

Gespreksstarter
Groep
[Link naar tool](#)

Vragenlijst Caregiver Strain Index

De Caregiver Strain Index (CSI) is een wetenschappelijk gevalideerde 13-items vragenlijst (ja/nee) die overbelasting meet bij 16+.

Gespreksstarter
Individueel
[Link naar tool](#)

Waar haal jij je energie vandaan?

Overzicht met wat energie geeft en wat energie kost.



Gespreksstarter
Groep
[Mail ons](#)

Veerkrachtstraining voor JMZ

Training van vijf bijeenkomsten voor jongeren die zorgen voor iemand.



Gespreksstarter
Individueel en groep
[Link naar tool](#)

Cirkel van invloed

Op welke zaken heb je invloed en welke niet?



centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org