

## De Balansmeter | Tips en tekst

**Om het delen van de Balansmeter zo makkelijk mogelijk te maken hebben wij wat tips en een deelbare tekst voor je uitgewerkt. Zo kun je ons helpen bij het verspreiden van de Balansmeter onder ouders en kun je binnenkort de resultaten, per provincie, bekijken op onze website.**

### Tips

- Vraag de communicatiemedewerker van jouw organisatie om de balansmeter te verspreiden via jullie eigen communicatiemiddelen. Dit document kan daarbij helpen.
- Welke kanalen kun je inzetten om ouders te bereiken?
  - de nieuwsbrief van jouw organisatie
  - social media (de tekst op de volgende pagina gebruiken of de berichten van het NCJ op LinkedIn en Twitter delen).
  - oproepje op de website
  - whatsapp (als jullie bijvoorbeeld een oudergroep beheren)
  - [Print de a4-poster](#) voor in de wachtkamer of voor op het bureau
  - Laat de ouder de Balansmeter invullen tijdens het wachten op de afspraak.
- Vraag ouders de Balansmeter in te vullen als jullie een (online) bijeenkomst organiseren.
- De Balansmeter bestaat uit 9 vragen en het kost ouders slechts 2 minuten om de Balansmeter in te vullen. Benadruk dat het een zeer korte vragenlijst is.

### Link naar de Balansmeter

<https://vraagme.nl/ncj>

### QR-code

Klik op de afbeelding en vervolgens op 'afbeelding kopiëren', gebruik print screen of het knipprogramma (windows).



## Bericht

### **Kort bericht voor social media, nieuwsbrief, whatsapp of de website**

Wil jij ons helpen inzicht te krijgen in de balans van ouders? Vul de Balansmeter in: een korte anonieme vragenlijst met 10 vragen die laat zien hoe jij als ouder jouw eigen draaglast en draagkracht beoordeelt. <https://vraagme.nl/ncj>

### **Bericht voor e-mailhandtekening**

Help ons in beeld te brengen hoe ouders op dit moment de balans tussen draagkracht en draaglast ervaren. [Vul de Balansmeter in](#)

### **Liever onze berichten delen?**

Op 24 november delen wij het bericht ook op [@NCJ\\_tweets](#) en op de [LinkedIN van Nederlands Centrum Jeugdgezondheid](#). Volg ons en deel het bericht met jouw volgers.