

## Jouw persoonlijke behoeften

Zonder er te lang over na te denken: maak een top 5 van dingen waar jij behoefte aan hebt. Het gaat niet om wat verstandig, handig of noodzakelijk is, maar om wat jij zelf fijn zou vinden.

Sta ook even stil bij wat je nu moet laten door de zorgsituatie. Misschien sport je minder dan je zou willen, zie je vrienden minder vaak of kun je op je werk niet laten zien wat je kan? Wat mis jij op dit moment en welke behoefte kun je daaraan koppelen?

## Behoeften in relatie tot mantelzorg

Kijk vervolgens nog eens naar de kaarten die je op tafel hebt gelegd en maak een tweede lijst.

- Welke behoeften heb je bij de mantelzorgtaken die je uitvoert?
- Welke behoeften heb je als je kijkt naar de impact van het mantelzorgen op jezelf?
- En als je de kaarten rondom steun bekijkt: aan welke soorten steun en welke soorten steuncompetenties heb jij (meer) behoefte?

