

Mantelzorgen vraagt om superkrachten. En de superkracht van mensen is samenwerken!¹

Maak hier alsjeblieft gebruik van – niet alleen omdat je met meer mensen meer voor elkaar krijgt, maar ook omdat het zowel fysiek als mentaal gezond is om onderdeel uit te maken van een groep, verbonden te zijn, uit te kunnen wisselen.

Als mantelzorger sta jij klaar voor een ander - wie laat jij toe om klaar te staan voor jou?

- Wie zit/zitten er momenteel in jouw support team?
- Wie zou je nog in je team willen hebben?
- Ervaar je steun op alle vier de vlakken of ontbreekt er nog iets?
- Als een van de vlakken nog versterkt kan worden – wie kan je daarvoor benaderen?

Emotionele steun	Praktische steun	Informatieve steun	Verbindende steun
Wie geeft jou warmte, een schouder, knuffel of luisterend oor?	Wie helpt jou concreet in het dagelijks leven?	Wie helpt jou met kennis of richting?	Wie ziet jou en houdt je verbonden met het leven naast het zorgen?

Tip: schrijf per vak de namen van mensen die jou op die manier steunen. Zo zie je snel waar je team al sterk is en waar je nog iemand kunt toevoegen.

¹ Zie voor meer informatie: 'Unstoppable us' van Yuval Noah Harari

