

Intensief zorgen voor een ander heeft invloed op o.a. jouw tijd, gezondheid, emoties, gedachten, gedrag, behoeften en soms ook financiën en kijk op het leven. Dit raakt je sociale relaties: met de zorgvrager, je gezin, je familie, vrienden, collega's, werkgever etc.

Verbinding	Vraag	Namen
Verbinding is versterkt	Met wie is het contact hechter of betekenisvoller geworden?	
Verbinding met ruis	Met wie zijn misverstanden, spanning of afstand ontstaan?	
Verbroken verbinding	Met wie is het contact verminderd of gestopt?	

**Verbinding versterken:** in verbinding blijven in een veranderende relatie vraagt aandacht, tijd, energie. Niet makkelijk in tijden van mantelzorg - wel heel belangrijk.

Is er iemand met wie je de verbinding wil versterken? Wat mis je nu en zou je anders willen zien?

