

## Jouw volgende stap

Gebruik wat je tot nu toe met de toolbox 'mantelzorgen op tafel' hebt opgehaald als basis voor deze afsluitende oefening. Kies bewust één haalbare volgende stap die jou helpt om meer steun, ruimte of richting te ervaren in jouw situatie.

Je mantelzorgen liggen op tafel en je hebt verschillende puzzelstukken in handen:

- Je hebt op tafel gelegd met welke mantelzorgtaken je te maken hebt
- Je hebt de impact van het mantelzorgen op jezelf in kaart gebracht
- Je hebt kunnen reflecteren op verschillende coping stijlen en beperkende gedachten die een rol kunnen spelen
- Het begrip steun is onderverdeeld in verschillende soorten en competenties zodat je er meer grip op kunt krijgen
- Via de oefeningen heb je verhaal gemaakt, voor jezelf en om te delen.
- Je hebt in kaart gebracht waar je (meer) behoefte aan hebt
- Je hebt nagedacht over jouw secure bases én welke mensen in jouw support team welkom zijn
- Ook heb je mogelijk al ervaren dat steun en verbinden met mensen om je heen niet altijd even vanzelfsprekend of makkelijk gaat – maar misschien wel noodzakelijk of wenselijk is.

## Kies één puzzelstuk

Kijk naar alles wat je hebt verzameld en kies één onderwerp dat op dit moment het meest urgent of helpend voor je is. Dat kan bijvoorbeeld gaan over het delen van jouw verhaal of je support team activeren.

## Maak het concreet

Werk jouw gekozen onderwerp uit aan de hand van deze drie zinnen:

1. Wat heb ik nu het meest nodig?
2. Wat houdt mij tegen?
3. Wat is een kleine, realistische stap die ik deze week kan zetten?

## Deel je stap

Bespreek jouw volgende stap met iemand zodat deze concreter wordt en er een 'getuige' is van jouw wens. Én: koppel het aan een woord, een mantra, een muziknummer, een voorwerp, een foto of iets anders wat jou eraan herinnert. Beiden vergroten de kans dat je er ook echt naar handelt.

En handelen werkt: het levert steun, ruimte of richting.

Ik wens je alle drie van harte toe!

*Karlien*

