

Mantelzorger

Hulpbehoevende -
"Ik heb je nodig!"

Broer / zus van mantelzorger -
"Ik zie je niet veel meer ..."

Zoon van de mantelzorger -
"Mama / papa, kan je me naar de sportles voeren?"

Collega van de mantelzorger -
"Ik had graag een vergadering ingepland."

Leidinggevende van de mantelzorger -
"Ik wil dat je op tijd op je werk komt!"

Partner van de mantelzorger -
"Je hebt weinig tijd voor me..."

Arts van de mantelzorg -
“Je bloeddruk is veel te hoog!”

Dochter van de mantelzorg -
“Mama / papa, wat eten we vandaag?”

Hond van de mantelzorg -
“Wanneer ga je met me wandelen?”

Schoonmoeder van de mantelzorg -
“Het is lang geleden dat we je nog eens gezien hebben.”

Geweten van de mantelzorg -
“Wanneer maak je nog eens tijd voor jezelf?”

Reflectieblad Fiche 4: “Hoe voelt het om zelf een mantelzorger te zijn?”

Na de oefening volgt een kort reflectiemoment waarbij de deelnemers nadenken over hoe het voelt om zelf een mantelzorger te zijn. Aan de hand van volgende richtvragen krijgt het reflectiemoment vorm.

Richtvragen voor de mantelzorger:

- *Hoe voelde het om zelf mantelzorger te zijn?*
- *Wat ging er door je heen wanneer verschillende mensen je (tegelijktijd) aanspraken?*
- *Wat kan je uit deze oefening leren?*

Richtvragen voor de andere rollen:

- *Hoe reageerde de mantelzorger op jouw vraag?*
- *Hoe zou jij je voelen wanneer je in de schoenen van een mantelzorger staat?*
- *Hoe zou jij – als je mantelzorger zou zijn – ervoor proberen zorgen om aan ieders vraag tegemoet te komen? Zou dit je lukken? Welke problemen zou je hierbij ervaren?*
- *Wat kan je uit deze oefening leren?*