

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: PRIKKEL



Als je maar 1
jas hebt is die
snel versleten.

over mantelzorg

We hebben een
vestiaire
nodig.

over mantelzorg

Wat als je
mantel te krap
zit?

over mantelzorg

*Met dank aan Annelies De Bruyne (Thomas More)
om gedachten "over mantelzorg" te delen*

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: OPDRACHT



Ga naar Tool 4C op de website: <https://www.datisdevraag.be/4-zorg-en-ik.html>.

Je vindt er 4 vragenlijsten die je kan invullen. Bij elke lijst vind je een set extra vragen die je uitnodigen om wat verder na te denken over je antwoorden en een aantal besluiten te trekken.

Je kan deze vragen beantwoorden op de volgende bladzijden.

Je kan het ook meteen noteren in de tool zelf. Denk er dan aan om het bestand op te slaan of af te drukken zodat je het later terug kunt bekijken.

Op het einde kan je het overzicht van je scores maken. Je kan deze vragen beantwoorden op de volgende bladzijden.

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: OPDRACHT



1. Draaglast

| | |
|------------|--|
| Mijn score | |
|------------|--|

De lijnen met de hoogste scores wegen voor jou zwaar door. Welke aspecten zijn dat?

Wat herken je? Wat is verrassend?

Zou het voor jezelf beter zijn minder zorg op te nemen?

Tijdelijk of definitief verminderen of stoppen?
Wat nog wel, wat niet?

Wat betekent dit voor je loopbaankeuze?

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: OPDRACHT



2. Betekenisvolle zorg

| | |
|------------|--|
| Mijn score | |
|------------|--|

De lijnen met de hoogste scores geven weer welke positieve gevolgen zijn voor je eigen ontwikkeling en leven. Op welke aspecten scoor jij 3 of 4?

Hoe kijk jij er zelf naar? Haal je er voldoening en kracht uit?

Heb je hier vooral lage scores?

Klopt het dat je (nog) weinig meerwaarde voor jezelf uit je zorgrol haalt?

Wat betekent dit voor de toekomst, in je zorgrol en/of loopbaanbeslissing?

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: OPDRACHT



3. Veerkracht

| | |
|------------|--|
| Mijn score | |
|------------|--|

De scores maken de bronnen van je veerkracht zichtbaar.
Waarop kan jij op dit moment steunen? (Hoge scores)

Misschien ga je door een zware periode en scoor je op dit moment (op sommige punten) lager. Denk even terug aan vroeger, toen de omstandigheden beter waren. Op welke vragen zou je toen wel wat hoger scoren?

Zou een wijziging in je zorgrol en/of je werksituatie je veerkracht kunnen versterken?

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: OPDRACHT



4. Sociale steun

| | |
|------------|--|
| Mijn score | |
|------------|--|

Welke steun zit wel goed (scores 3 en 4)?

Welke (bijkomende) steun heb je meest nodig?

Bij wie kan je aankloppen? Wie/wat heeft je vroeger geholpen?

Tool 4: Zorg en ik

4C DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST: OPDRACHT



| Vragenlijst | Mijn score | Kleur |
|---------------------|------------|-------|
| Draaglast | | |
| Betekenisvolle zorg | | |
| Veerkracht | | |
| Sociale steun | | |

VEEL ROOD: De zorg is op dit moment erg zwaar voor jou.

Dit kan zeer confronterend zijn. Of maakt het alleen zichtbaarder wat je al voelde?

Hebben de extra vragen bij de vragenlijsten je geholpen om wat zicht te krijgen op de belangrijkste knopen? Zijn er ook wat lichtpuntjes?

Bekijk misschien op welke manier je (tijdelijk) (een deel van) de zorg aan iemand anders kan toevertrouwen.

In Tool 7C vind je wat suggesties om ondersteuning voor de persoon met een beperking te vinden.

En waar kan jij ondersteuning krijgen voor jezelf?

- Kan je terecht bij iemand in je eigen kring of bij een vertrouwde beroepskracht (huisarts, thuisbegeleider, ...)?
- De webpagina [Zelfzorg van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg](#) wijst je de weg naar het aanbod van mantelzorgverenigingen en lotgenotengroepen
- Link naar het [aanbod van psychologische ondersteuning](#)

VERSCHILLENDE KLEUREN: Het beeld is gemengd

Gebruik je conclusies en inzichten bij de verschillende vragenlijsten bij je keuzes voor de toekomst. Bekijk de suggesties bij 'Veel rood'; dit kan ook voor jou interessant zijn.

VEEL GROEN: De verhouding draagkracht en draaglast zit bij jou wel goed

Misschien heb je hier en daar nog aandachtspunten ontdekt? Wat wil je zeker behouden, blijven koesteren, alert voor blijven, even mee aan de slag gaan,...