

Zie bladzijde 56 van het boek (deel 2, de stille kracht)

Over jou en je bestaan als mantelzorger		
1	Ik voel me thuis in mijn rol als mantelzorger	ja/ nee
2	Ik zorg goed voor mijzelf	ja/ nee
3	Ik heb grip op mijn leven	ja/ nee
4	Ik ben in balans	ja/ nee
5	Ik voel me meestal opgewekt	ja/ nee
6	Mantelzorgen geeft mij energie	ja/ nee
7	Ik ervaar steun uit mijn omgeving	ja/ nee
8	Ik heb vertrouwen in de toekomst	ja/ nee
9	Ik mag gelukkig zijn	ja/ nee