

Zie bladzijde 60 van het boek (deel 2, de stille kracht)

1	Ik voel me langer dan 2 weken terneergeslagen	ja/ nee
2	Ik pieker de hele dag over de zorg die ik lever	ja/nee
3	Ik lig 's nachts wakker	ja/nee
4	Ik verlang terug naar mijn oude leven	ja/ nee
5	Ik voel me alleen met al mijn zorgen	ja/ nee
6	Ik voel me niet gezien door de mensen om mij heen	ja/ nee
7	Ik durf om hulp te vragen	ja/ nee
8	Ik zorg goed voor mijzelf	ja/ nee
9	Ik vul mijn rol als mantelzorger goed in	ja/ nee
10	Ik voel me meestal opgewekt	ja/ nee
11	Ik heb vertrouwen in de toekomst	ja/ nee
12	Ik heb neem geregeld tijd voor mijzelf	ja/ nee
13	Ik mag ook gelukkig zijn	ja/ nee

Zijn er nog stappen te zetten in jouw rouwproces en de acceptatie van jouw rol als mantelzorger?  
Schrijf dan hieronder op wat jouw eerste stapje wordt richting acceptatie.

.....  
.....