



Hoe blijf ik in balans?

Zorg je goed voor een ander? Zorg ook goed voor jezelf!

- Neem tijd voor jezelf en zoek ontspanning. Zo houd je de zorg langer vol.
- Praat met mensen in je omgeving over je situatie. Probeer hen te betrekken bij de zorg. Dat zorgt voor meer begrip en voorkomt dat je vereenzaamt. Geef aan waar jij behoefte aan hebt.
- Ben je werkzaam? Maak de situatie bespreekbaar. Zo krijg je meer begrip. Misschien kun je de werktijden flexibel invullen. Ook zijn er verlofregelingen.



Bekijk onze website!



Informatie en ondersteuning

Neem contact op met Synthese

 **info@synthese.nl**

 **synthesethuisinjewijk**

 **synthese.nl**

Wil je de nieuwsbrief ontvangen?
Schrijf je in via onze website!

Tips **voor een goede balans**

- Durf hulp te vragen! Van vrienden, familie, vrijwilligers of professionals. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Vaak zijn anderen bereid een handje te helpen.
- Maak jezelf niet onmisbaar. Het is voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen. Zo houd je de zorg langer vol.
- Probeer te lachen met elkaar. Lachen verlicht gevoelens van verdriet en onmacht.
- Kijk naar wat nog wél kan. Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is goed je te richten op wat je naaste nog wél kan.
- Laat je informeren over het ziektebeeld van je naaste; dit kan duidelijkheid bieden en het vergroot je draagkracht.
- Ervaringen delen met andere mantelzorgers kan helpen. Je bent niet alleen.
- Neem spanningen in je lijf serieus! Zo voorkom je overbelasting.

