



**WERKBOEK DAG 4**

**WANNEER HEB JE  
GENOEG GEZORGD**

© MARIANNE STEVENS

ANDERS OMGAAN MET DEMENTIE

## Hoe vul je dit werkboek in?

Er zijn 3 manieren om de werkboeken in te vullen en in te leveren:

1. Uitprinten, invullen, inscannen en mailen.
2. Digitaal invullen. Sla het bestand op, op je computer. Open hem dan in Adobe Acrobat en vul het daar in. Of via de gratis website PDF Escape (<https://www.pdfescape.com/>), waar je een PDF in kunt vullen. Sla het bestand daarna weer op en mail deze naar [marianne@marianne-stevens.be](mailto:marianne@marianne-stevens.be).

**Tip:** Stop je halverwege? Sla je bestand op en download deze. Als je weer verder gaat dan upload je het bestand wat al deels is ingevuld en daarna vul je ook nog de overige velden in. Zo voorkom je dat je werk kwijtraakt. Zelf sla ik ook regelmatig tussendoor op, voor de zekerheid.

3. De vragen in een schriftje opschrijven en dat inscannen of maak wat foto's met je telefoon en mail dat. Dat geldt vanaf nu voor alle werkboeken.

Veel succes!

# Werkboek dag 4: Wanneer heb je genoeg gezorgd

## Tot waar wil jij zorgen?

Ik denk dat dat het moeilijkste is om te weten van jezelf.

Waarom?

We zijn zo'n beetje ge-pre-conditioneert.

## **We trouwen tot de dood ons scheid**

Maar de persoon voor wie je zorgt lijkt al lang niet meer op de partner die je lief had en waar je die belofte aan gemaakt hebt.

## **We zorgen voor onze ouders omdat zij toch ook voor ons gezorgd hebben**

Terwijl we nooit gevraagd hebben om geboren te worden.

Misschien heb je niet zo'n goede relatie met je ouders omdat je nooit gekregen hebt wat je nodig had.

De uitspraken alleen al maken dat we dingen doen die we eigenlijk niet willen. Je voelt je gedwongen om te zorgen. Het is bijna alsof je geen keuze hebt om te kiezen voor de zorg en de manier waarop je wil zorgen.

Net een keuze in de manier van zorgen is belangrijk om die zorg-marathon te kunnen volbrengen. Ook, en vooral als je kiest om te zorgen tot het einde.

## Brainstorm Time!

### Opdracht 1

Schrijf hier even op wat je allemaal moet. Blijf schrijven zolang er 'ik moet' blijft komen  
Bijvoorbeeld: ik moet koken, ik moet voor de kinderen zorgen, ik moet opstaan zodat hij/zij naar toilet kan, ik moet de voordeur sluiten zodat hij niet op straat kan, ik moet boodschappen doen ... blijf gaan zelfs al 'moet' je er een extra blad bijnemen en wees zo specifiek mogelijk

ik moet ...

ik moet ...

ik moet

ik moet





## Brainstorm Time!

### Opdracht 2

Schrijf nu op wat je graag wilt. Blijf ook hier schrijven zolang je 'ik wil' in je hoofd opkomt. Bijvoorbeeld: ik wil naar de film, ik wil koken, ik wil zorgen, ik wil zijn/haar boterhammen smeren, ik wil ... blijf schrijven totdat je het niet meer weet en neem er een pagina bij als er ik wil's blijven komen.

ik wil ...

ik wil ...

ik wil

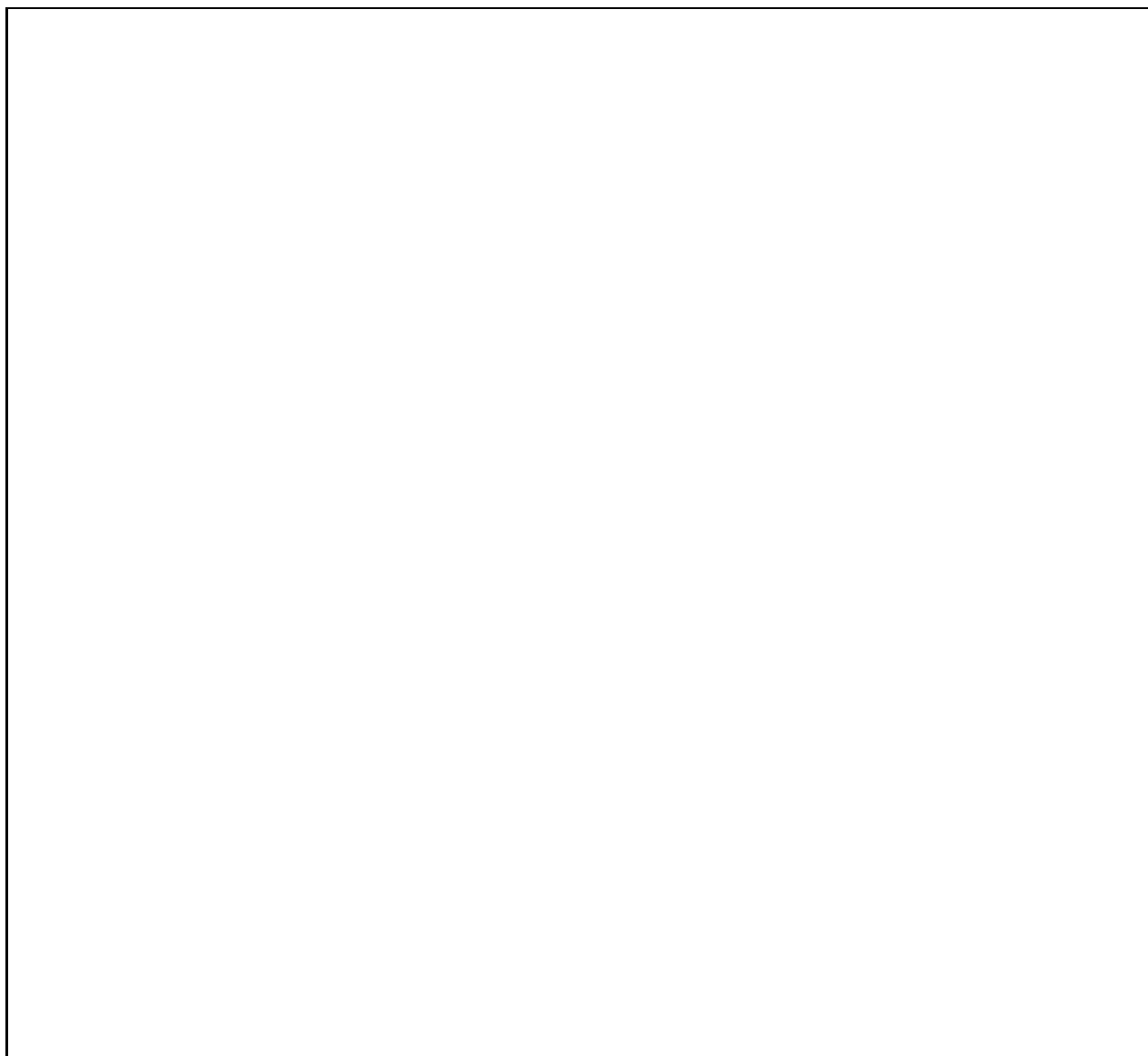
ik wil



**Brainstorm  
Time!**

### **Opdracht 3**

Wat voelde je hierbij?





**Brainstorm  
Time!**

## **Opdracht 4**

Welk inzicht kreeg je?

YOU'VE GOT THIS!

Vul hier het geheime woord in van dag 4

Marianne Stevens

[www.marianne-stevens.be](http://www.marianne-stevens.be)

