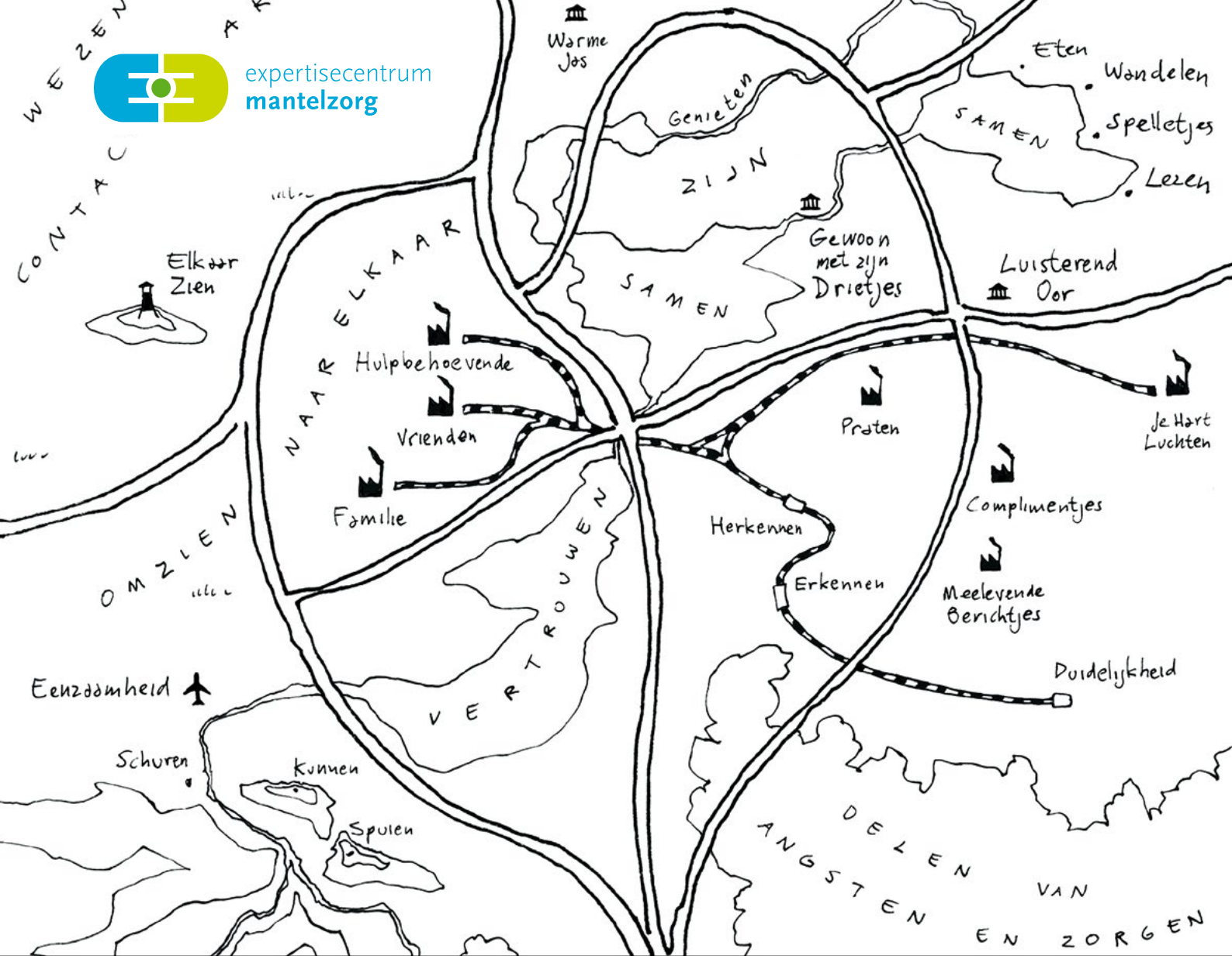




expertisecentrum
mantelzorg



Op weg naar vitaliteit

Landkaarten als reflectietool voor mantelzorgers en mantelzorgondersteuners

Auteurs: Wilco Kruijswijk (Movisie) en Mariëlle Cuijpers (Vilans)

Met dank aan: Dennis Lohuis, alle wandelende mantelzorgers en een grote groep meelezers.

Eindredactie: afdeling Communicatie Movisie

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie & illusie

Illustraties: Dennis Lohuis (www.dennislohuis.nl)

Drukwerk: LibertasPascal

Downloaden: www.expertisecentrummantelzorg.nl/vitaliteit

Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding:

© Expertisecentrum Mantelzorg.

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld. Desondanks is het Expertisecentrum Mantelzorg niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

September 2015



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen in samenwerking met In voor Mantelzorg, met financiering van het ministerie van VWS.

Op **weg** naar vitaliteit

Landkaarten als reflectietool voor mantelzorgers en mantelzorgondersteuners

Voorwoord

Mantelzorg: zwaar, moeilijk en belastend? Dat is soms inderdaad het geval en ook de gangbare benadering van mantelzorg. Maar dat doet geen recht aan de ervaringen van veel mantelzorgers die ook genoeg beleven aan of trots zijn op de mantelzorg die zij verlenen. In 2014 en 2015 besteedt het Expertisecentrum Mantelzorg daarom aandacht aan de positieve aspecten van mantelzorg.

We zijn aan de slag gegaan om, samen met mantelzorgers en beroepskrachten, te achterhalen wat nu maakt dat mantelzorg prettig blijft of weer wordt. Of, meer in jargon, hoe blijft de mantelzorger vitaal? Passend bij dit thema organiseerden we enkele wandelingen met mantelzorgers. Al wandelend bespraken we verschillende onderwerpen, zoals sociale contacten, lichamelijke gezondheid en zingeving. De uitkomsten van deze gesprekken deelden we met elkaar en plaatsten we in een landkaart. De illustraties van Dennis Lohuis in deze handreiking zijn het resultaat van deze wandelingen. We mochten hiervoor gebruik maken van ruimten in het museum Catharijne Convent. Daar was op dat moment de tentoonstelling *Ik geef om jou! Naastenliefde door de eeuwen heen*. Een museumbezoek was bij de bijeenkomst inbegrepen.

Oorspronkelijk was deze aanpak bedoeld om meer te weten te komen over vitaliteit en mantelzorg. Gaandeweg merkten we dat deze aanpak ook goed werkt voor beroepskrachten en mantelzorgers, als reflectietool.

**Mantelzorgers vragen vaak pas om hulp als het ze eigenlijk al te veel is.
Daarom is het goed om op gezette tijden stil te staan bij hoe het gaat.**

Juist reflectie is van belang, omdat mantelzorg zo vaak als vanzelfsprekend verleend wordt. Mantelzorgers staan er daarom niet bij stil. Tegelijkertijd is bekend dat mantelzorg stapsgewijs meer wordt en dat mantelzorgers pas om hulp vragen als het eigenlijk al te veel is geworden. Op gezette tijden stilstaan bij hoe het gaat, helpt om deze *mantelval* te voorkomen.

Deze handreiking biedt een creatieve manier om te reflecteren op mantelzorg: met behulp van zelfgemaakte landkaarten. Je kunt deze landkaarten als beroepskracht gebruiken in het gesprek met mantelzorgers of je kunt er als mantelzorger zelf mee aan de slag.

Geen tijd om te reflecteren? Dat is het beste signaal om juist eens stil te staan.

Dit is een uitgesproken manier van werken. Sommige mensen vinden dit heel prettig, anderen juist niet. Een veel gehoorde drempel van mantelzorgers om te reflecteren op de mantelzorg is het ervaren gebrek aan tijd. Ons antwoord: dat is het beste signaal om juist eens stil te staan. En: de kaarten hoeven ook niet in één keer gemaakt te worden, dat kan stap voor stap over een langere periode.

Inhoudsopgave

Inleiding	5
<hr/>	
Werkvormen	10
Voor mantelzorgers	10
Voor beroepskrachten	12
<hr/>	
De vier landkaarten	14
Lichaam & vitaliteit	14
Hoofd & vitaliteit	16
Hart & vitaliteit	18
Ziel & vitaliteit	20
<hr/>	
Meer kijken, lezen en beleven?	22

Inleiding

Tijd voor vitaliteit

Ook mantelzorgers willen hun leven gewoon leven. Een zorgsituatie zet die wens soms onder druk. Juist daarom is het belangrijk om zo nu en dan wat afstand te nemen van zorgtaken en stil te staan bij wat helpt om vitaliteit te ervaren. Waar kun je van genieten, plezier aan beleven? Hoe behoud je de balans tussen energie hebben en mantelzorg geven? Vaak ligt eenzijdig de nadruk op wat mantelzorg kost, hoe belastend het is. Die belasting wordt ook ervaren. Maar laten we wel het hele verhaal vertellen. Mantelzorg kent, zoals zoveel zaken, minstens twee kanten: een positieve en een negatieve.

Een zoektocht naar balans

De zorg voor een ouder is een ander verhaal dan de zorg voor een partner of voor een kind. En oudere mantelzorgers lopen tegen andere dingen aan dan jongere mantelzorgers. Voor de meesten is het intensief en langdurig zorgen voor een ander een onbekende reis. Een zoektocht naar een manier om mantelzorg zó te verlenen dat je in balans blijft met andere bezigheden en verplichtingen. Door tijd te nemen voor reflectie kun je gemakkelijker inzicht in vragen of problemen krijgen.

Voor wie en door wie

Om mantelzorgers te helpen in deze zoektocht naar balans en inzicht te geven in hun situatie, hebben we een reflectietool in de vorm van vier landkaarten gemaakt. De inhoud van de landkaarten is tot stand gekomen met de inbreng van een aantal mantelzorgers die met ons wandelden en ervaringen deelden. Mantelzorgers kunnen zelf met deze kaarten werken en we spreken mantelzorgers dan ook rechtstreeks aan in deze handreiking. Mantelzorgondersteuners kunnen de kaarten natuurlijk ook samen met mantelzorgers gebruiken. In elk geval kan het prettig zijn om met een gesprekspartner te werken.

Landkaarten lichaam, hoofd, hart en ziel

Deze kaarten bieden een sleutel naar een andere beleving van mantelzorg. De geografische namen op de kaarten weerspiegelen wensen, maar ook grenzen. Ze laten mantelzorgers stilstaan bij vragen als ‘Hoe blijf ik gezond?’ en ‘Wat geeft mij houvast?’. De lege kaarten in de bijlage laten ruimte voor eigen invulling en om je eigen verbeelding te laten spreken.

Elke kaart heeft een eigen thema, een perspectief van waaruit je naar mantelzorg kunt kijken:

- **Lichaam:** gaat over de fysieke gezondheid en de balans tussen spanning en ontspanning.
- **Hoofd:** gaat over persoonlijke ontwikkeling en het begrijpen van de (zorg)situatie.
- **Hart:** gaat over sociale relaties, over het samen of juist alleen dingen doen.
- **Ziel:** gaat over de betekenis die mantelzorgers geven of ontlenen aan de mantelzorg.

Waar ben ik en wie ben ik?

Mantelzorgers kunnen op twee manieren aan de slag: met de beschreven en met de lege landkaarten. Met de beschreven landkaarten kun je zoeken naar antwoorden op de vraag ‘Waar ben ik?’. Je maakt een onbekende reis langs de woorden en symbolen op de kaart, de rivieren, bergen, steden en stations om te onderzoeken wat dit oproept. Wat past bij je situatie, en wat niet?

De lege landkaarten in de bijlage gebruik je om zelf woorden en symbolen op te schrijven die rondom het betreffende thema opkomen. Zo krijg je meer zicht op de vraag ‘Wie ben ik?’ Om mantelzorgers op weg te helpen staan in deze handreiking bij ieder thema diverse inspiratievragen. Deze zijn telkens opgebouwd van concrete naar meer abstracte vragen. Beide soorten kaarten inspireren mantelzorgers om het eigen verhaal te vertellen over vitaliteit. Op deze wijze krijgen mantelzorgers nieuwe inzichten en ideeën over wat voor hen belangrijk is om vitaal te blijven en dat geeft energie. Het is bij deze werkvorm het proces dat telt en niet de uitkomst.

Werkvormen voor mantelzorgers

Wat is de algemene werkwijze en hoe kun je als mantelzorger gebruikmaken van de kaarten? Er zijn talloze varianten te bedenken waarop je de kaarten kunt gebruiken. Laat vooral je eigen verbeeldingskracht en creativiteit spreken om met de landkaarten aan het werk te gaan.

Algemene werkwijze

- Kies een van de thema's: lichaam, hoofd, hart of ziel.
- Brainstorm: schrijf alle associaties – woorden en beelden – op die rondom dit thema in je opkomen. Wat speelt er voor jou? Ter inspiratie kun je putten uit de inspiratievragen of de korte films.
- Vervolgens plaats je jouw woorden en beelden op de kaart. Wat wordt een stad, een rivier, een station, een monument of een ...? Welke thema's of woorden vormen een verrassend contrast? Welke volgen elkaar mooi op?

Benodigde materialen



Alle materialen zijn te vinden en downloaden op www.expertisecentrummantelzorg.nl/vitaliteit:

- Landkaarten met en zonder tekst
- Deze handreiking
- Vier korte films over mantelzorg en vitaliteit: over lichaam, hoofd, hart en ziel.

Zelf verzorgen:

- Extra papier voor de brainstorm of om een kaart te schetsen
- Potloden, stiften, verf: wat je maar wilt gebruiken om de kaarten mooi te kunnen tekenen

Zo geef je stap voor stap vorm aan jouw eigen kaart en krijg je inzicht in wat voor jouw vitaliteit belangrijk is, waar je vooral mee door wil gaan, wat je juist wilt laten, et cetera. Verzin eventueel zelf een legenda. De lege kaarten geven je meer eigen speelruimte, de voorbeeldkaarten geven je al wat aanknopingspunten. Je maakt je eigen keuze voor welk type kaart het beste bij je past.

Korte films



De vitaliteitsthema's lichaam, hoofd, hart en ziel zijn in beeld gebracht in vier korte films met mantelzorgers in verschillende, alledaagse situaties. Je kunt deze filmpjes gebruiken als inspiratie, voordat je zelf aan de slag gaat met de landkaarten.

Samen met de familie stilstaan bij vitaliteit

Wanneer iemand uit de familie langdurig ziek is, heeft dat impact op iedereen uit de familie. Je kunt ook met elkaar een landkaart maken om te bespreken hoe jullie als gezin of als familie, vitaal blijven, ook in deze situatie waarin veel mantelzorg nodig is.

Bijvoorbeeld: maak eerst ieder individueel de landkaarten volgens de algemene werkwijze. Gebruik deze kaarten als basis om een gezamenlijke kaart te maken. Hoe ziet het familielandschap eruit? Zijn er overeenkomsten? Mogen de verschillen er zijn? Hoe kun je elkaar steunen? Meteen samen aan een grote landkaart werken, kan natuurlijk ook. Stel dan iedereen in de gelegenheid om een bijdrage te leveren.

Enkele tips:

- Gebruik bij een gezamenlijke kaart een groot vel papier, bijvoorbeeld A3. Zo is er ruimte voor iedereen om te schrijven en te tekenen.
- Soms is het handig om een gespreksleider te kiezen. Hij of zij houdt de tijd in de gaten en zorgt dat iedereen aan bod komt.
- Maak eventueel afspraken over hoe je feedback op elkaar geeft. Bijvoorbeeld dat ieders inbreng op de kaart mag, ook als de deelnemers verschillen van inzicht.

Werkvormen voor beroepskrachten

Als beroepskracht kun je mantelzorgers wijzen op deze handreiking zodat zij hier zelf mee aan de slag kunnen, maar je kunt ook op verschillende manieren samen met mantelzorgers reflecteren op de zorgsituatie. Dit kan door:

Een gesprek één-op-één

Gebruik de serie landkaarten om je een beeld te vormen over hoe het met een mantelzorger gaat en hoe je het gesprek meer diepgang kunt geven:

- Geef een korte uitleg van wat je gaat doen. Vermeld ook hoe lang het gesprek ongeveer gaat duren (richttijd: 1 uur). De centrale vraag in het gesprek luidt 'Hoe gaat het met je?'.
• Leg alle vier de illustraties van de landkaarten voor jullie neer en nodig de mantelzorger uit om daarop te reageren. Wat valt op? Wat geldt voor hem of haar wel en wat juist niet?
• Bij welk thema passen de antwoorden? Jullie tekenen symbolen en schrijven trefwoorden of korte zinnen op de bijbehorende (invul)landkaart.
• Om het gesprek te voeren kun je ook de inspiratievragen per thema (zie pagina 14 en verder) gebruiken.

Soms zul je zien dat alle antwoorden op één of twee kaarten komen te staan. Dan is de uitdaging om eens stil te staan bij de overige kaarten, om vanuit een ander perspectief naar de mantelzorg te kijken en wat belangrijk is voor je vitaliteit.

Een groepsbijeenkomst

Een groepsgesprek over mantelzorg en vitaliteit is heel geschikt om ervaringen met elkaar uit te wisselen:

- Print de landkaarten als poster (A3) uit en hang ze goed zichtbaar op in de ruimte.
• Iedere deelnemer krijgt de handreiking en lege invulvellen.
• Introduceer steeds het betreffende thema en laat de korte themafilm zien. Daarna bespreek je een voorbeeld en de inspiratievragen en kan ieder individueel of met elkaar aan de slag. Geef ongeveer 15 minuten tijd per thema.
• Aan het eind van de bijeenkomst delen de deelnemers in de groep wat hen opviel bij het maken van de kaarten.

Een serie wandelingen organiseren

Al wandelend kunnen mensen veel met elkaar bespreken. Organiseer bijvoorbeeld een serie van vier themawandelingen. Ieder in het teken van één domein van vitaliteit: lichaam, hoofd, hart en ziel. Na een korte introductie (met een korte film en de inspiratievragen) en een onderlinge kennismaking ga je samen een wandeling van 1 à 2 uur maken, met het betreffende thema als onderwerp. Na de wandeling vult ieder zijn of haar inzichten in op het invulvel en is er gelegenheid om ervaringen te delen. Eventueel sluit je de bijeenkomst af met een lunch, een high tea of een kopje koffie.

TIP: Energiedagboek bijhouden



Een andere manier om te reflecteren op de mantelzorg

In een energiedagboek houd je eenvoudigweg bij wat je die dag energie gegeven heeft en wat je energie gekost heeft. Dit schrijf je in maximaal 10 minuten op. Het kan gaan om een vriendelijke groet bij het binnenkomen bij een behandelaar of een vervelend telefoongesprek vol onbegrip. Het mogen grote dingen zijn, maar tenminste even belangrijk zijn de kleine gebeurtenissen. Het gaat wel om de zogenaamde energiegevers en -vreters die betrekking hebben op de mantelzorg.

Doel

Het bijhouden van een energiedagboek is een prettige manier om ervaringen op te schrijven. Het maakt je meer bewust van zowel de ervaringen die energie geven als ervaringen die energie kosten. In je ervaringen liggen sleutels verborgen om de mantelzorg plezierig te houden. Het doet je glimlachen bij de herinnering aan mooie momenten en het maakt je bewust van energievreters. Dat spoort je aan om toch een gesprek aan te gaan of iets in je leven aan te passen. Het maken van een energiedagboek levert alvast ideeën op voor de landkaarten.

Lichaam & vitaliteit

Bij lichaam en vitaliteit gaat het om de ervaren gezondheid. Dit kan de stress zijn die je voelt of de verkoudheid die opkomt door verminderde weerbaarheid. Maar ook of je goed in je vel zit, en je nog intimiteit kan beleven met diegene voor wie je zorgt. Of je tijd neemt om gezond te eten en geregeld te bewegen. Telkens weer is het een kwestie van balans tussen inspanning en ontspanning. Soms is het goed om dingen *juist wel* te doen, op andere momenten is het belangrijk om je grenzen strikt te bewaken. Het blijft balanceren, waarbij het lichaam werkt als thermometer. Vitaliteit beleven mantelzorgers door goed te luisteren naar die signalen.

Mary zorgde voor haar partner Jasmyn met de spierziekte ALS en negeerde haar eigen oogklachten.

Twee voorbeelden

Nolan zorgt voor zijn tweelingzus Dorte. Ze heeft bij een ongeluk op haar werk ernstige brandwonden opgelopen aan haar armen en handen. Ze waren gewend om in het weekend samen te mountainbiken, maar dat kan voorlopig niet meer. Nolan heeft daarom wandelschoenen gekocht voor hen beiden en neemt zijn zus nu elk weekend mee om een klompenpad te gaan

lopen. Zo kunnen ze toch van het buiten zijn blijven genieten. Dat houdt de moed erin.

Mary zorgde jarenlang intensief voor haar partner Jasmyn met de spierziekte ALS. Ze negeerde haar eigen oogklachten en ook de huisarts dacht niet aan iets ernstigs. Een tijd later bleek dat er sprake was van een kwaadaardige tumor. Met een ingrijpende operatie kwam ze er toch nog goed vanaf. Op mantelzorgbijeenkomsten vertelt ze ter waarschuwing haar verhaal om ook goed op jezelf te blijven letten.



Bekijk de korte film over lichaam & vitaliteit op www.expertisecentrummantelzorg.nl/vitaliteit.

Inspiratievragen

1. Hoe blijf je gezond?
2. Naar welke signalen van je lichaam luister je?
3. Beleef je voldoende intimiteit?
4. Mag je kiezen voor ontspanning?
5. Hoe blijf je overeind als de grond onder je voeten rommelt?

Hoofd & vitaliteit

Het thema hoofd gaat over het belang van tijd voor jezelf te nemen, ruimte vinden voor persoonlijke ontwikkeling en je niet helemaal door de zorgsituatie op te laten slokken. Schrijf je wel eens in een dagboek? Voel je de ruimte om een cursus te volgen? Dat kan leiden tot nieuwe inzichten of plezier en bijdragen aan je vitaliteit. Door je te verdiepen in kennis over de aandoening van diegene waarvoor je zorgt, vind je misschien nieuwe manieren om te handelen. Bijvoorbeeld technische hulpmiddelen of een betere tiltechniek of juist beter begrijpen wat iemand met dementie ervaart. Ook bij hoofd en vitaliteit hoort het organiseren van zorg, met duidelijke planning en afspraken, zodat je als mantelzorger ook weet wanneer er ruimte is voor rust (of die leuke filmafspraken met een vriendin). In sommige situaties, bijvoorbeeld wanneer iemand depressief is of last heeft van psychosen, kan de zorgsituatie erg veranderlijk zijn. Kun je dan überhaupt wel plannen? Met andere woorden: hoe houd je alle ballen in de lucht bij sterk veranderlijke zorgsituaties?

Thea verbaast zich erover hoe vaak en gemakkelijk beroepskrachten en kennissen over de grens van wat ze aankan proberen te stappen.

Twee voorbeelden

Hoewel Thea goed scherp heeft waar haar grenzen liggen, wordt zij tijdens de mantelzorg veel met haar

grenzen geconfronteerd. Zij verbaast zich erover hoe vaak en hoe gemakkelijk beroepskrachten, maar ook vrienden en kennissen van de zorgvrager over de grens van wat ze aankan proberen te stappen. Zij lost dit op door een coördinerende rol op zich te nemen: zo kan ze de mantelzorg op een meer pro-actieve manier vormgeven. Op die manier blijven haar grenzen beter bewaakt.

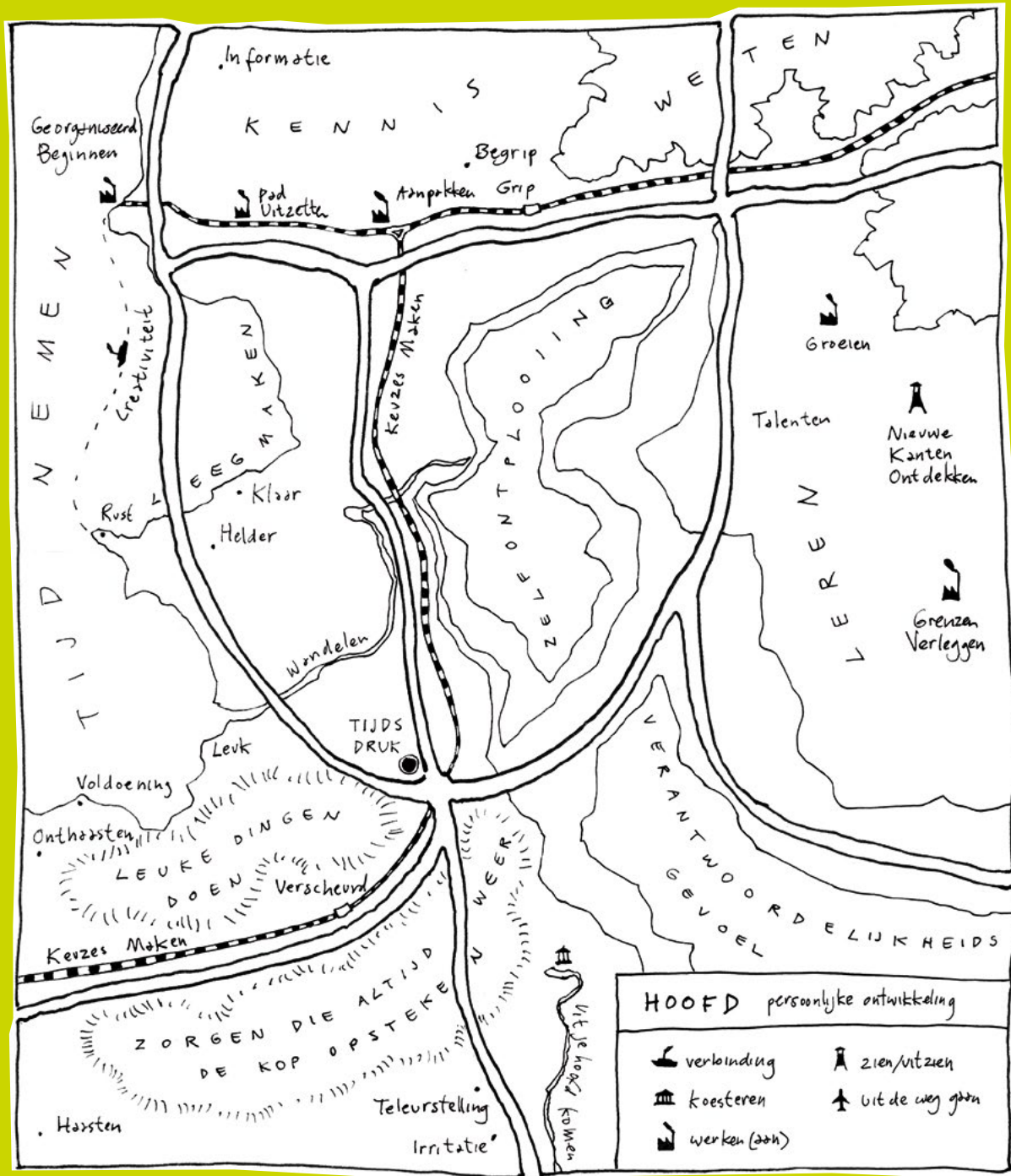
Kassim vindt het belangrijk om in duidelijke stappen te denken. Het was enige tijd onduidelijk of zijn vrouw haar ziekte zou overleven. Om grip te blijven houden op de situatie en positief te kunnen blijven, nam hij het leven per dag en zorgde hij dat hij goed voorbereid was. Stap voor stap nam hij de mantelzorg voor zijn rekening.



Bekijk de korte film over hoofd & vitaliteit op www.expertisecentrummantelzorg.nl/vitaliteit.

Inspiratievragen

1. Welke kennis helpt je verder? Of welke kennis moet je juist relativeren?
2. Hoe houd je je hoofd erbij? Wat kan je daarbij helpen?
3. Hoe houd je grip op alles wat er moet gebeuren?
4. Hoe vind je tijd om de juiste keuzes te maken?
5. Welke onvermoede kanten van jezelf heb je ontdekt?
6. Hoe blijf je jezelf ontwikkelen?



Hart & vitaliteit

Waar gaat jouw hart sneller van kloppen? Is dat van samen zijn en samen met elkaar dingen doen? Of juist van zo nu en dan alleen zijn? Hart en vitaliteit gaat over sociale relaties en samenwerken, met beroepskrachten, vrienden, familie en bekenden. Elkaar zien en kunnen vertrouwen. Elkaar praktische en emotionele steun verlenen. Hoe ga je ermee om als het aankomt op om hulp durven vragen? Met wie durf je te delen wat de mantelzorg met je doet? Het gaat bij hart ook om je behoefte aan waardering, iemand die jouw waarheid ziet. En, geef je zelf ook wel eens een compliment aan een ander? Houd je bij alle zorgen oog voor de schoonheid van het leven, de mooie kleine dagelijkse dingen en momenten? Dat houdt het hart open. En daarmee ook de verbinding met jezelf en anderen.

Na het overlijden van haar zieke vader, nam Myriem de zorg voor haar oudtante op zich. Zorgen is haar lust en haar leven.

Twee voorbeelden

Zorgen voor een ander maakt Myriem heel erg blij. Ze zorgde tijdens zijn ziekbed voor haar vader. Tijdens haar jeugd was hij veel afwezig en zo heeft ze hem toch nog goed kunnen leren kennen. Toen hij overleden was, vroeg de familie of ze voor hun oudtante

wilde zorgen. Dat doe ze graag: 'Het is mijn lust en mijn leven'.

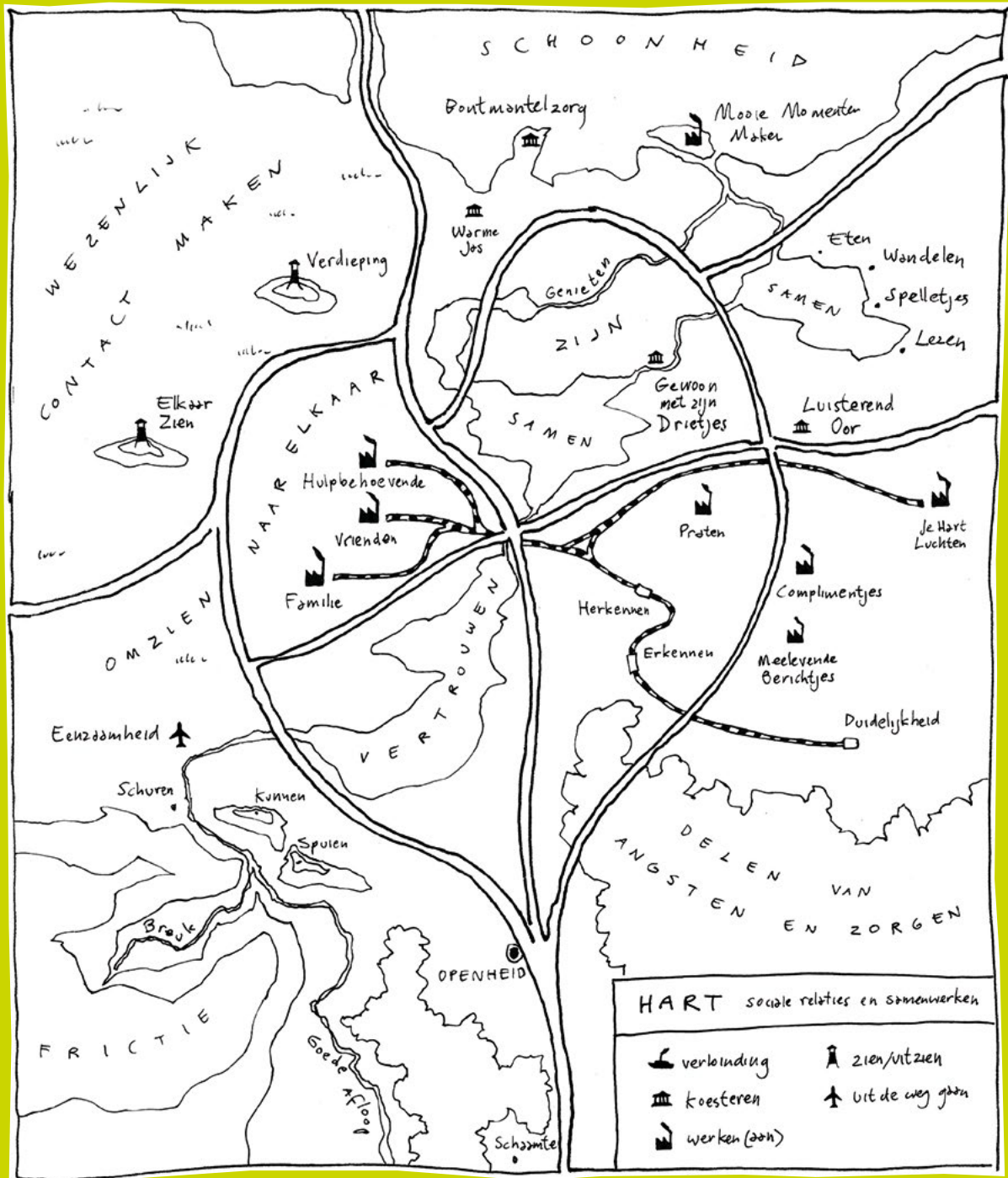
Aanan en Chanda zorgen voor hun zoontje Prem dat ernstig meervoudig beperkt is. Ze hebben in goed onderling overleg met buren en familie de zorgtaken verdeeld en werken allebei in deeltijd. Ze zijn blij met hoe het nu gaat. Over de verdere toekomst van Prem praten ze met elkaar, maar ze willen dit niet met anderen delen. Dat voelt te kwetsbaar. De andere mantelzorgers weten dit en houden daar rekening mee.



Bekijk de korte film over hart & vitaliteit op www.expertisecentrummantelzorg.nl/vitaliteit.

Inspiratievragen

1. Waar kun je samen van genieten? Wat vind je fijn om samen met anderen te doen?
2. Door wie voel je je gewaardeerd?
3. Wat heb je nodig om je zorgen te kunnen delen?
4. Wat ga je uit de weg bij het samen zorgen?
5. Welke schoonheid tref(t) je in het samenzijn?
6. Op welke momenten ervaar je de behoefte om (even) alleen te zijn?



Ziel & vitaliteit

Bij de vitaliteit van de ziel gaat het over wat de kern is van jouw leven. Over in verbinding staan met wat van betekenis voor jou is, wat zin geeft en welke inspiratiebronnen je hebt. Welke waarden en normen heb je? En staan die in graniet gebeiteld of zijn ze ook veranderlijk? *Moet* je de mantelzorg verlenen van jezelf of *mag* je de mantelzorg verlenen? Het gaat bij de ziel niet om vragen die een eenduidig antwoord hebben. Het gaat juist om vragen waar je een zoektocht mee aangaat. Het gaat hier ook om het genoeg om *van betekenis* te kunnen zijn. Juist ook in het licht van onze sterfelijkheid. Je kunt kracht en vitaliteit putten uit de acceptatie van dat gegeven en van de huidige situatie, zonder dat je precies weet wat er nog komen gaat.

De tante van Andries wil bij elk plantje en elke nieuw ontluikende knop even stilstaan.

Twee voorbeelden

Andries zorgt voor zijn tante. Zij is terminaal. In het begin van de lente neemt hij haar mee naar het park. Hij duwt de rolstoel heel langzaam, want zijn tante wil

bij elk plantje en elke nieuw ontluikende knop even stilstaan. Het is een niet uitgesproken afscheid. Hoe verdrietig de situatie ook is, Andries bekijkt hierdoor het leven met een diepere dankbaarheid.

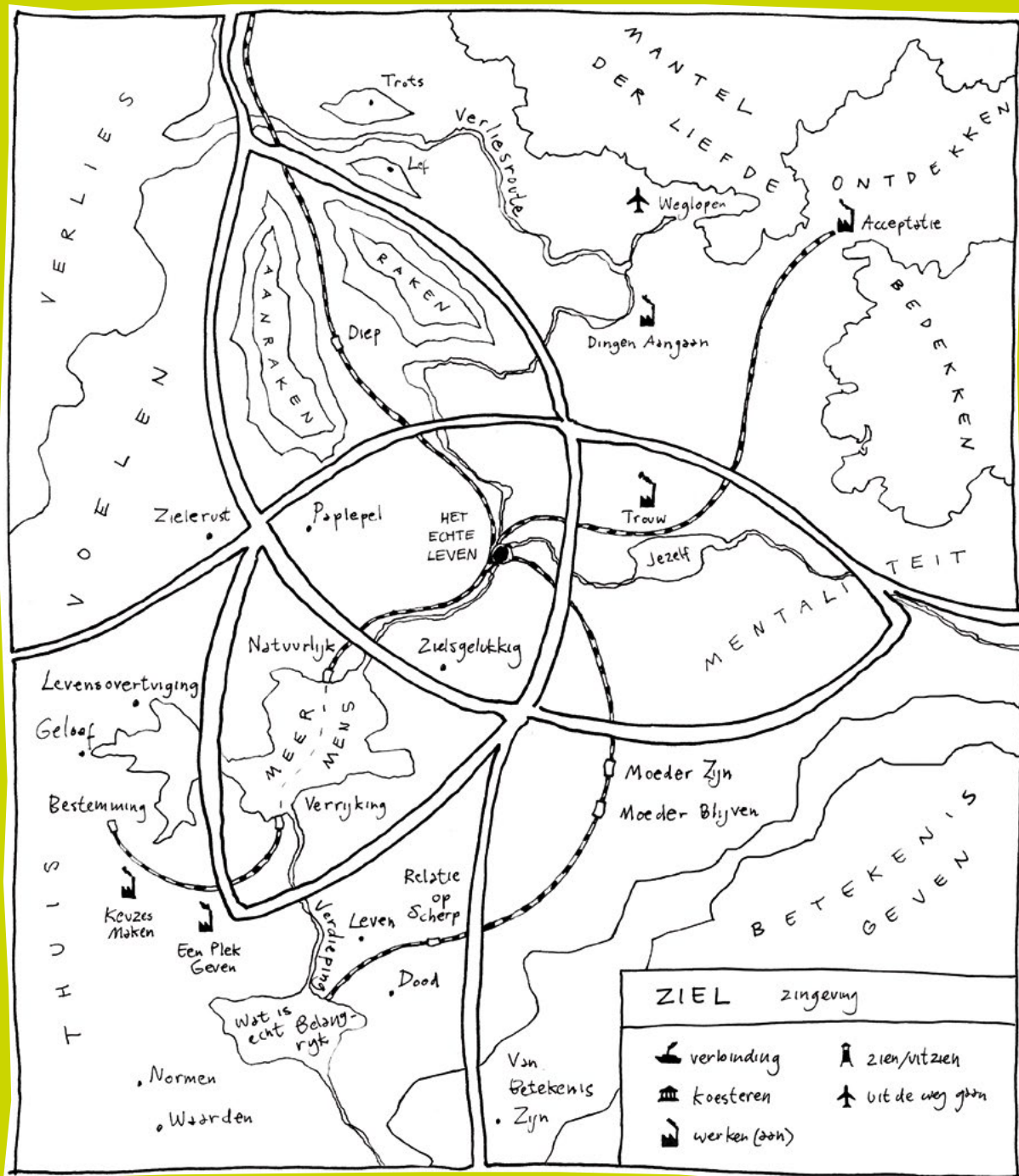
Judith zorgt voor haar partner die door een ongeluk invalide is geraakt. Voor hen is het erg belangrijk om met humor de situatie te benaderen. Ook de ongemakkelijke situaties.



Bekijk de korte film over ziel & vitaliteit op www.expertisecentrummantelzorg.nl/vitaliteit.

Inspiratievragen

1. Wat is echt belangrijk in jouw leven?
2. Wat verlies je? En wat win je?
3. Hoe blijf je trouw aan jezelf?
4. Wat geeft je houvast? Is dat (on)veranderlijk?
5. Wat maakt je ziel gelukkig?



Meer lezen, kijken en beleven?

Wij lieten ons inspireren door onderstaande publicaties:

- Cuijpers, M., Kruijswijk, W. & Lier, van W. (2012). *Momenten van zin. Essay over zingeving en mantelzorg*. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.
- Garfield, S. (2013). *Op de kaart. Hoe de wereld in kaart werd gebracht*. Amsterdam: Uitgeverij Podium.
- Hendriks, K. & Stobbelaar D.J. (2003). *Landbouw in een leesbaar landschap*. Wageningen: Blauwdruk.
- Issodorides, D. (2003). *Cartografie van de liefde. Een atlas voor het hart*. Amsterdam: Meteorpress.
- Klare, J. & Swaaij, L. van (2011). *De Grote Atlas van de Belevingswereld*. Amsterdam: Uitgeverij de Harmonie.
- Padavick, N. & Swindell, S. (2014). *Make Map Art. Creatively illustrate your world*. San Francisco: Chronicle Books.
- Schalansky, J. (2014). *De atlas van afgelegen eilanden. Vijftig eilanden waar ik nooit ben geweest en ook nooit zal komen*. Utrecht: Signatuur.
- Talsma, M. & Arensbergen, C. van (2011). *Tijd voor vitaliteit: meer energie, passie en plezier in je werk. Stappenplan voor professionals in zorg & welzijn*. Utrecht: Movisie.



expertisecentrum
mantelzorg

Catharijnesingel 47 • 3511 GC Utrecht
Postbus 8228 • 3503 RE Utrecht
telefoon 030 789 23 00
info@expertisecentrummantelzorg.nl
www.expertisecentrummantelzorg.nl

