

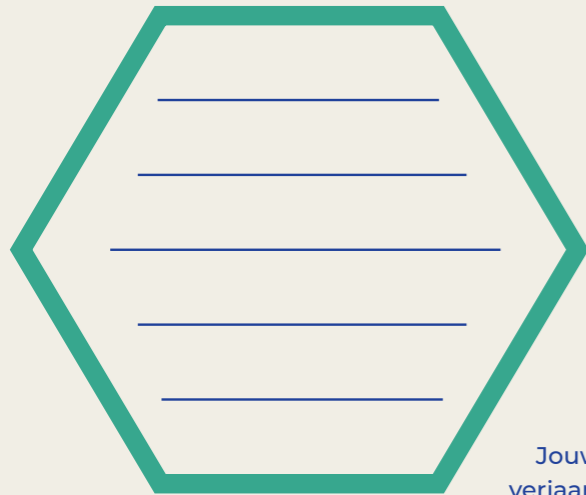
Een helpende hand

Heb je er wel eens nagedacht op wie je kunt rekenen als het nodig zou zijn? Met wie je in gesprek kunt gaan over jouw mantelzorgtaken? Bij wie jij terecht kunt in je persoonlijke omgeving als het je eens te veel is? Wij bieden je dit handige hulpmiddel aan, om inzicht te krijgen in wat voor jou al geregeld is, of waar je nog hulp bij kunt gebruiken.

In het dagelijkse leven

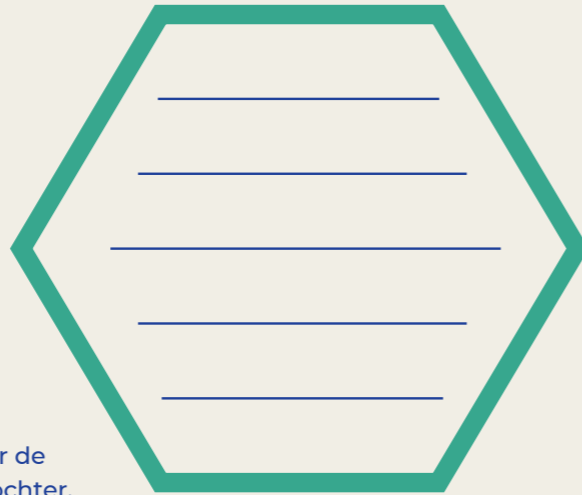
De buurvrouw brengt af en toe een lekkere maaltijdsoep.

Wanneer kan jij wat hulp gebruiken?



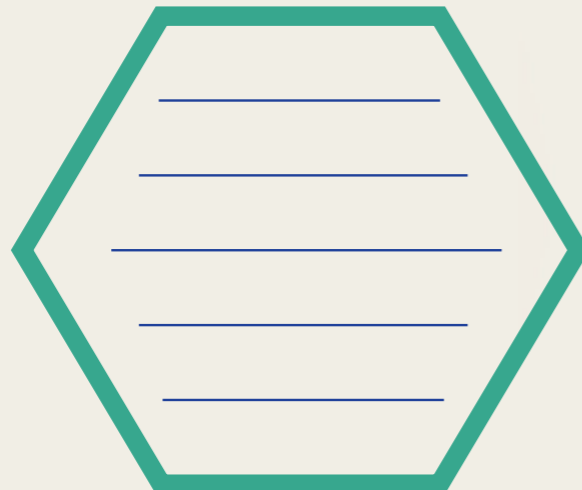
Jij staat vaak paraat om iemand anders te helpen.

Wie helpt jou wel eens in je eigen huishouden?



Jouw zus vertelt over de verjaardag van haar dochter.

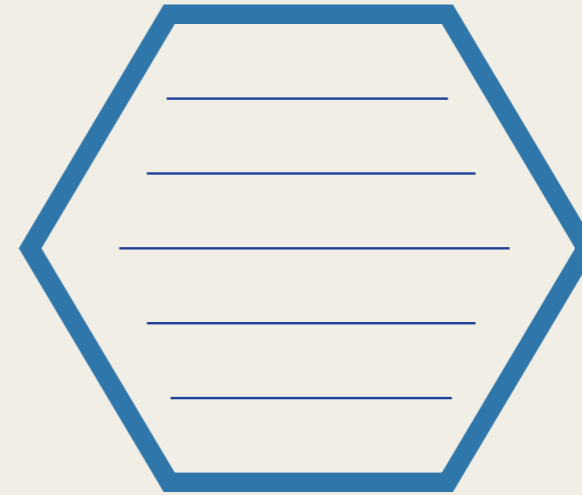
Bij wie kan jij terecht met jouw verhalen?



Op je werk

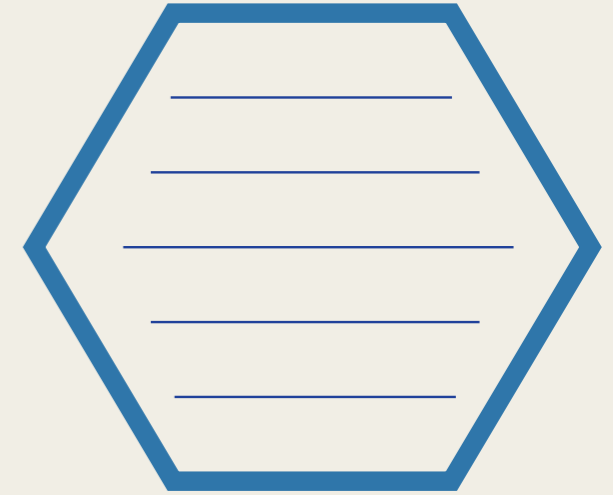
Een collega praat met je over haar thuissituatie.

Bij welke collega kan jij je hart luchten?



Jouw leidinggevende vraagt of je kunt bijspringen.

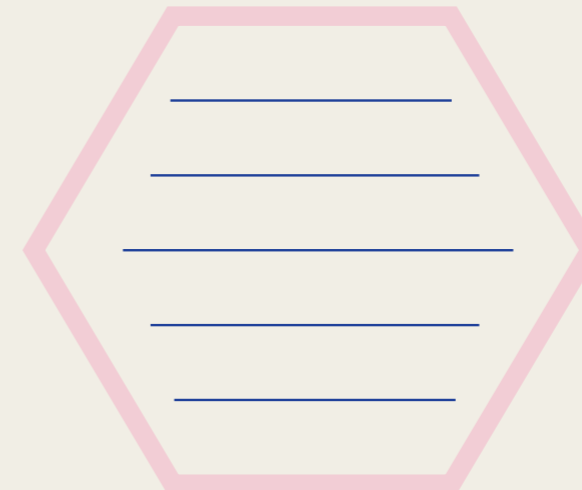
Wanneer ga jij in gesprek als het jou te veel wordt?



Gezondheid

Een vriendin vraagt of je mee gaat wandelen.

Wanneer heb jij tijd om een frisse neus te halen?



Met een boek op de bank of een dagje naar de sauna.

Hoe kan jij het beste ontspannen?

