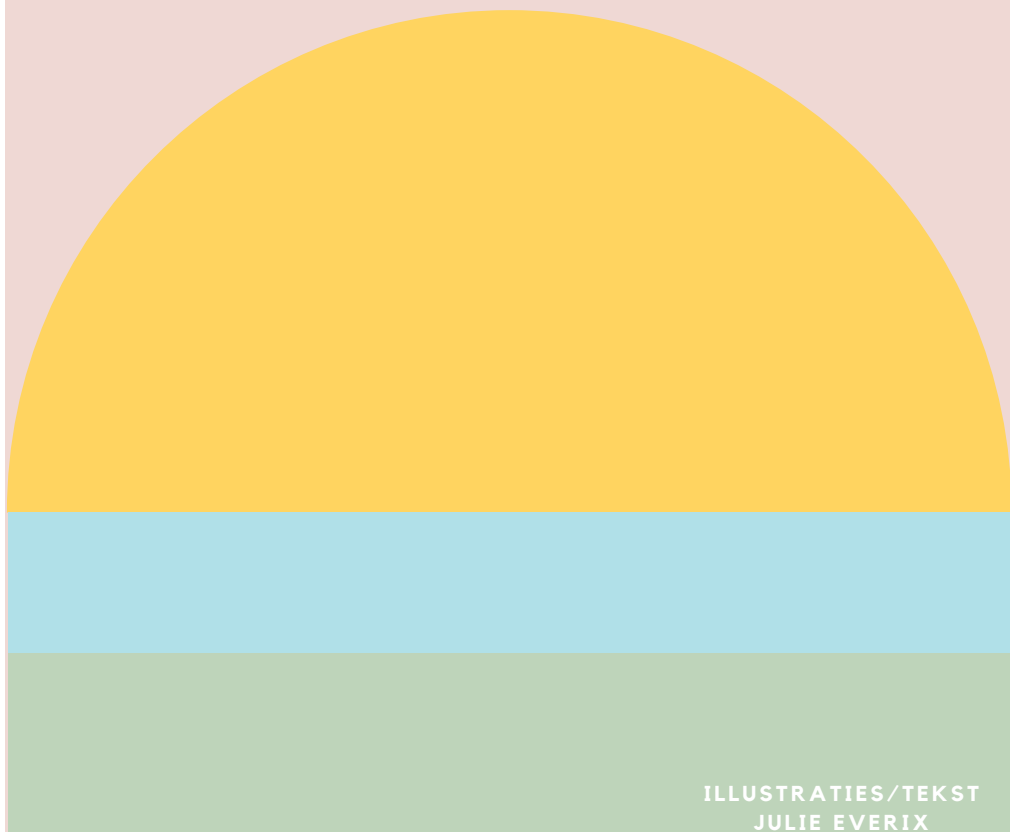


IK-VOEL- ME-BETER- BOEKJE

*HET KAN JE HELPEN OM JONGE MANTELZORG EN JEZELF BETER TE BEGRIJPEN



ILLUSTRATIES/TEKST
JULIE EVERIX

VECTOR ISSUE 1

enjoy
every
moment.

VECTOR ISSUE 1

HI JONGE MANTELZORGER!

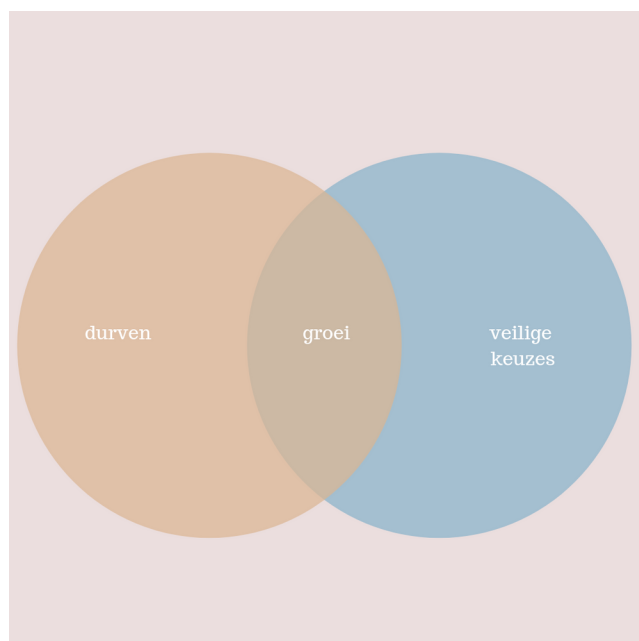
LEUK DAT JE DE TIJD NEEMT
OM JEZELF EN JONGE
MANTELZORG BETER TE
BEGRIJPEN. DEZE TWEE ZIJN
DAN OOK ONLOSMAKELIJK
AAN ELKAAR VERBONDEN,
NIET?

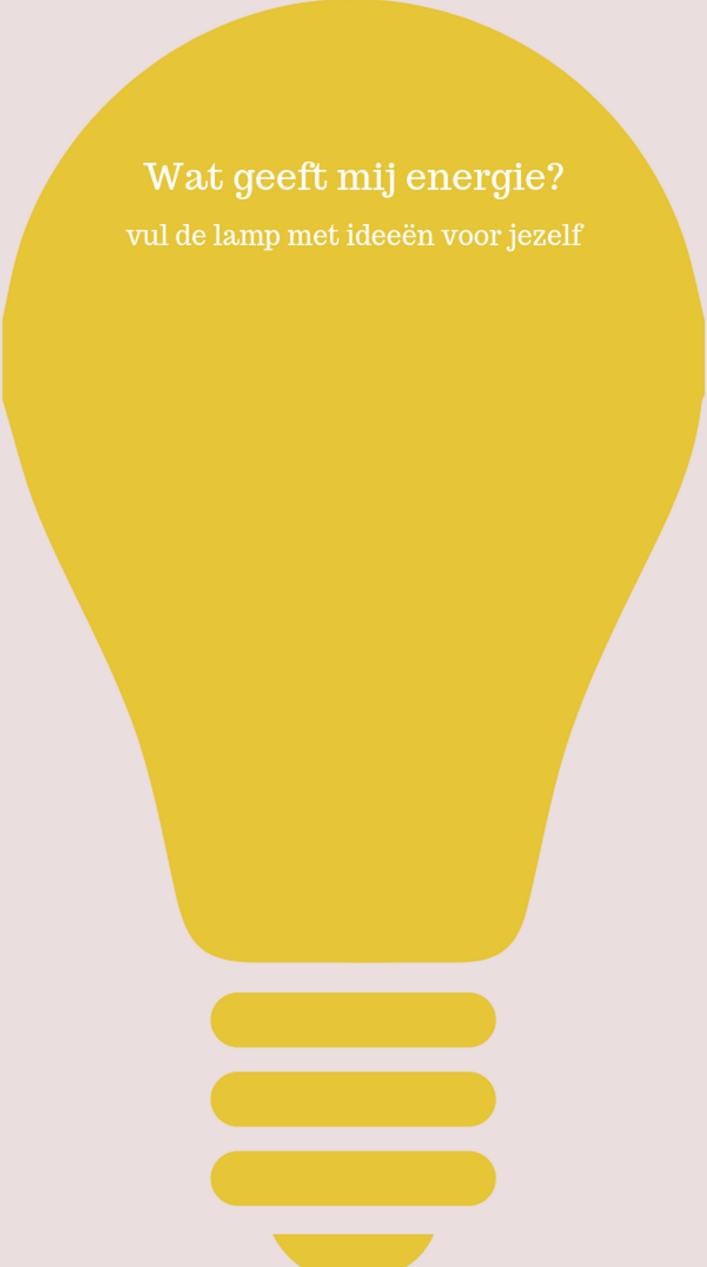
DIT BOEKJE IS GEMAAKT
OM JE TE STEUNEN IN
MOEILIJKE TIJDEN, JE HOOP
TE GEVEN EN JE IN JEZELF
TE LATEN KIJKEN/VOELEN.

VEEL PLEZIER ERMEE!

PS: TEKEN/SCHRIJF/TYP
GERUST BUITEN DE LIJNTJES

**LIEFS,
JULIE**





Wat geeft mij energie?
vul de lamp met ideeën voor jezelf

reflecteer

Wat is er gebeurd?

Waarom ging het mis?

Ging er een niet-leuke
gebeurtenis aan
vooraf?

Wat kan je volgende
keer anders doen?



Waar ben je trots op?

De Lieve Boom

De Lieve Boom is heel groot met veel takken waar je je zorgen aan kan vastmaken voor het slapen gaan.
Teken of schrijf en geef ze mee aan de Lieve Boom.



Dingen waar ik blij van werd vandaag:



Dit...	is gelijk aan...
rouw	helen
kwetsbaarheid	brug naar liefde
begrip	deur naar vriendschap
vertrouwen	weg naar verbinding
zelfliefde	groei
risico's	de rit door een avontuur

- geïnspireerd op het fanatistische idee van alex Elle-

ik ben...	en nog steeds...
heel	op zoek naar stukjes van mezelf
veerkrachtig	gevoelig
aan het leren	fouten aan het maken onderweg
aan het groeien	aan het stappen door rouw
aan het helen	nood aan ondersteuning

- geïnspireerd op het fanatistische idee van alex Elle-

Schrijf ALLE negatieve
gevoelens op die je vandaag hebt
gevoeld + wat die gevoelens
hebben veroorzaakt

Schrijf ALLE positieve gevoelens
op die je vandaag hebt gevoeld +
wat die gevoelens hebben
veroorzaakt

Waar ben je trots op?

Wat ik niet wil



Wat ik wel wil

Wat vandaag al kan



Een regenboog verschijnt wanneer de zon schijnt én er regen valt. Het leert ons om met een ander bril naar minder leuke dingen te kijken: je groeit ervan. Zo verschijnt er als het ware een regenboog erdoor, die uniek is aan jou.



Welke eigenschappen bewonder je van jezelf?

Wat zou je willen verbeteren?

Hoe zou je kunnen groeien naar die
eigenschappen?





Wat waren de zwaarste momenten in je leven?
Hebben ze je iets geleerd?

TIPS!!



Ken je limieten

Weet wanneer je moet stoppen.
weet wanneer je het rustiger aan
moet doen.

Het is OK om niet altijd paraat te
staan.



Leer om je gevoelens te aanvaarden

Het is OK om je gefrustreerd, boos,
bezorgd of verdrietig te voelen.

Negatieve gevoelens horen bij
jonge mantelzorg.



Reik je hand en aanvaard hulp

Het is niet makkelijk maar zoek
hulp. Gewoon een vriendin of
vriend die luistert kan ervoor
zorgen dat je beter kan omgaan
met stress en isolatie voorkomt.

be
yourself