

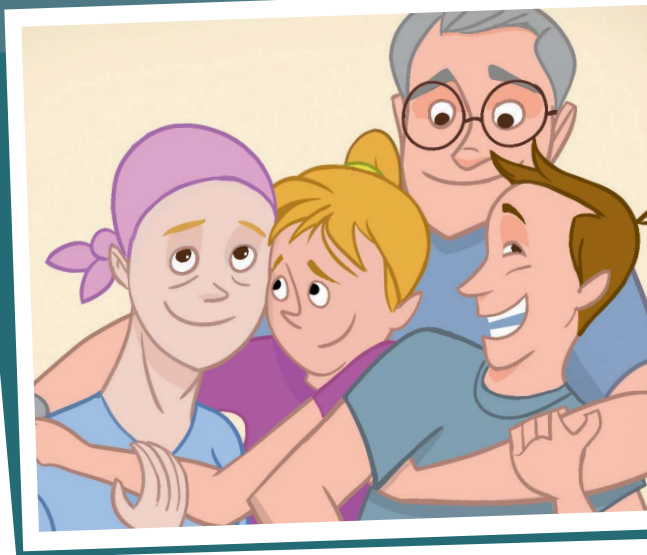
Als een van je ouders ziek is

Als een van je ouders chronisch ziek is, zal dit werkblad je helpen voor hem of haar te zorgen — en voor jezelf!

1 ZORG VOOR JE VADER OF MOEDER

Wat heeft je vader of moeder?

Hoe beperkt de ziekte je vader of moeder?



Bij welke beperkingen
(als die er zijn) kun jij helpen?



BEPERKING

WAT JE KUNT DOEN

**Bedenk welke
huishoudelijke karweitjes
jij zou kunnen overnemen**



Hoe kun je de stress
van je vader of moeder
verlichten?

.....

.....

.....



Tip

Ontwikkel ‘medegevoel’
(1 Petrus 3:8). Probeer te
begrijpen hoe het voor je vader
of moeder is om deze ziekte te
hebben. Ellen zegt bijvoorbeeld:
‘In de afgelopen jaren heb
ik verschillende mijlpalen
meegemaakt in mijn leven die
mijn moeder heeft moeten
missen. *Hoe moeilijk dat ook
voor mij was, ik weet dat het nog
veel moeilijker was voor haar.*’



2 ZORG VOOR JEZELF

‘Ik was soms dagen in het ziekenhuis en dan weer dagen alleen thuis. En toen mijn moeder thuis aan het herstellen was, zat ze aan de pijnstillers. Ze was gewoon niet zichzelf. Ik vond het erg zwaar om voor mijn moeders lichamelijke en emotionele behoeften te zorgen.’
— Gregory.



Wat is *jouw* grootste uitdaging bij het zorgen voor je vader of moeder?

Hoe kun je ervoor zorgen dat je op je gezondheid blijft letten?

DOEN:

NIET DOEN:

Hoe kun je op emotioneel gebied voor jezelf zorgen?

DOEN:

NIET DOEN:

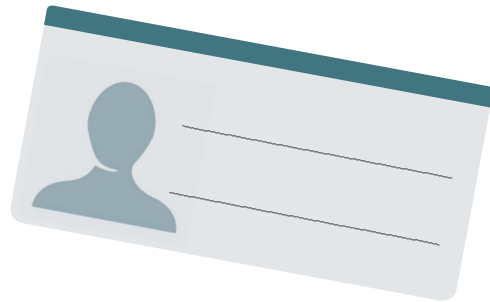
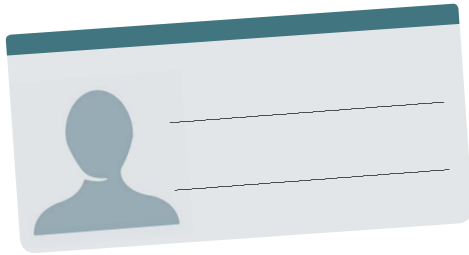
Hoe kun je voor jezelf zorgen door God in je leven te houden?

DOEN:

NIET DOEN:

HULP

In de Bijbel staat: 'Een vriend blijft je altijd trouw. Een broer of zus helpt je in moeilijke tijden' (Spreuken 17:17, *Bijbel in Gewone Taal*).
Schrijf hieronder op welke twee personen je om hulp zou kunnen vragen.



In de Bijbel staat: 'Leg je last neer bij Jehovah en hij zal je steunen. Nooit zal hij toelaten dat de rechtvaardige ten val komt' (Psalm 55:22). Waar zou je, naar aanleiding van dat advies, specifiek over kunnen bidden?



Tip

Maak een lijst van Bijbelteksten die jou helpen. Ellen zegt: 'Op een dag las ik Jesaja 46:4, waar staat dat Jehovah, zelfs als we oud zijn, nog dezelfde zal zijn en ons zal blijven steunen, dragen en redden. Die tekst herinnert me eraan dat ik niet alleen ben, en mijn moeder ook niet. Jehovah zal ons helpen om te gaan met alles wat er nog op ons pad komt.'

