



Klein geluk voor de mantelzorger

Maria Grijpma
en Inge Jager

Maria Grijpma en Inge Jager

Klein geluk voor de mantelzorger



AnkhHermes

18e geheel herziene druk 2026

Vormgeving: De Grafische Keuken, Hilversum

© 2016 Maria Grijpma, Inge Jager en Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK | media, Utrecht

ISBN: 9789020223620

ISBN e-book: 9789020223637

NUR: 728

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Voorwoord van Liane Wolfert	6
Inleiding	9
Mantelzorg in Nederland: hoe staan we ervoor?	10
Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept	12
De zes gebieden van het Spinnenweb van Positieve Gezondheid	14
Overzicht van de zes gebieden plus recepten	16
Recepten	20
Nawoord	181
De serie Klein Geluk voor Zorg en Welzijn	182
Over de schrijvers	184
Praktische ondersteuning voor mantelzorgers	185
Positieve Gezondheid	186
In de pers	187
Snel zoeken op kernwoord	188
Je eigen inspirerende boeken, websites, tips en ideeën	191

Voorwoord van Liane Wolfert

Toen mij werd gevraagd om dit voorwoord te schrijven, voelde dat als een eer én als iets natuurlijks. In mijn werk, binnen verschillende projecten die mantelzorgers ondersteunen, waaronder Mantelkring in meerdere gemeenten, heb ik talloze verhalen gehoord van mensen die zorg dragen voor een ander. Maar bovenal draag ik mijn eigen verhaal mee: dat van dochter en mantelzorger.

Mantelzorger word je niet. Het overkomt je.

Voor sommigen komt het als een plotselinge tsunami het leven binnenrollen, bijvoorbeeld na niet-aangeboren hersenletsel. Voor anderen groeit het langzaam, bijna ongemerkt, zoals bij dementie. Maar één ding hebben alle mantelzorgers gemeen: niemand kiest ervoor. Het gebeurt, en je hart zegt ja.

Zelf heb ik ervaren hoe zwaar het kan zijn om mantelzorger te zijn, midden in een leven dat al vol is. Met een gezin, een baan, verantwoordelijkheden en dan ineens dat extra leven erbij. Ik weet nog hoe ik beide ouders tegelijk in het ziekenhuis had liggen, in verschillende gemeenten, terwijl ik zelf anderhalf uur verderop woonde. Wat er toen op me afkwam, trok mij over mijn grenzen. Ik herinner me nog dat ik in de auto zat, schreeuwend van onmacht, huilend en boos omdat het systeem niet meewerkte. Omdat ik het gevoel had dat ik het alleen moest dragen.

En telkens hoorde ik: 'Zorg je ook goed voor jezelf?'

Maar ik dacht: Hoe dan? Hoe dóé je dat als alles al zoveel is?

Daarom raakt dit boekje een gevoelige snaar. Het biedt geen grote theorieën, maar kleine ‘recepten’, zo mooi omschreven door de makers, waarmee je kunt ontdekken wat bij jou past. Recepten die je eraan herinneren dat zelfzorg geen luxe is, maar nodig om overeind te blijven. Zachte duwtjes richting bewustwording: als je niet voor jezelf zorgt, loopt de rek eruit. Dat heb ik zelf gevoeld.

Wat ik belangrijk vind, is dat we mensgericht blijven denken. Het systeem is soms hard of ingewikkeld. Maar mensen zijn dat niet. Mantelzorgers verdienen aandacht, begrip en warmte.

Juist in deze tijd is het harder dan ooit nodig dat mensen herkennen dat zij mantelzorger zijn en leren wat zij nodig hebben om de zorg vol te kunnen houden. Want niet alleen systemen of beleid maken daarin het verschil, maar ook bewustwording, erkenning en goed voor jezelf durven zorgen.

Dit boekje is met liefde gemaakt door mensen met het hart op de juiste plek. Juist daarom voelt het voor mij bijzonder om het voorwoord te mogen schrijven voor *Klein geluk voor de mantelzorger*.

Een klein boekje met grote waarde voor iedereen die zorgt – vaak zonder zichzelf zo te noemen.

Liane Wolfert

Directeur Bureau LWPC

*Dat de vogels van zorg en kommer over je hoofd heen vliegen, kun je niet veranderen;
maar dat ze nesten in je haren bouwen... kun je verhinderen!*

(Chinees gezegde)

Inleiding

Laten we onszelf met dezelfde vriendelijkheid, zorgzaamheid en meelevendheid behandelen als waarmee we een goede vriend zouden bejegenen.

(Uit: *Zelfcompassie* van Kristine Neff)

Na 10 jaar een totaal herziene versie van *Klein Geluk voor de Mantelzorger*. Want het is belangrijker dan ooit, dat je als mantelzorger de regie houdt.

Je redt het tegenwoordig haast niet meer om ineens en onvoorbereid mantelzorger te zijn. Met dit boek, dat in de praktijk bewezen heeft dat het werkt, kun je goed voorbereid op jouw 'mantelzorgreis'.

Het praktische boek is gebaseerd op de gebieden van Positieve Gezondheid. Je kunt er precies uit halen wat jij op dit moment nodig hebt: tips over hulp vragen, grenzen aangeven, kwetsbaarheid, acceptatie of meer rust en ruimte. Zo kun je op jouw manier een veerkrachtige mantelzorger zijn, met alle steun, vaardigheden en hulp die jij nodig hebt. Bij alle recepten verwijzen we naar inspirerende boeken en websites en lees je hoe andere mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen. Hierdoor is er weer tijd om te genieten van het mantelzorger zijn. Jij hebt de regie!

We wensen je veel Klein Geluk toe bij het zorgen voor een ander.

Maria Grijpma en Inge Jager (september 2026)

Mantelzorg in Nederland: hoe staan we ervoor?

Zorgen voor zieken en hulpbehoevenden zoals ouders, zus of broer, zorg-intensieve kinderen of de buren deden we altijd al. Pas sinds 1987 gebruiken we de naam 'mantelzorger'¹. Het Sociaal en Cultureel Planbureau definieert mantelzorg als: 'alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit de directe sociale omgeving'. Als je onbetaald, langdurig en intensief zorgt voor een naaste met een psychische of lichamelijke beperking, ben je zijn mantelzorger². Onder mantelzorg vallen allerlei soorten hulp en zorg huis-houdelijke hulp, praktische en emotionele steun, verzorging, verpleging en toezicht.

Er is een maatschappelijke verschuiving van een verzorgingsstaat naar een participatie-samenleving. Hierdoor wordt steeds meer zorg afgewenteld op mantelzorgers. De regering vertrouwt steeds meer toe aan 'informele zorggevers' (de mantelzorgers en zorgvrijwilligers) om het wegvallen van de verzorgingshuizen en de toegenomen zorg thuis op te vangen, aldus professor Marjolein Broese³. De vraag naar mantelzorgers neemt de komende jaren toe, terwijl het potentieel aan mantelzorgers af zal nemen. Want waar in 2018 tegenover elke vijfenzeventigplusser die mantelzorg ontving bijna vijf mantelzorgers stonden, zullen dat er in 2040 volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau nog slechts drie zijn. Daarnaast zullen er ook steeds minder zorgprofessionals beschikbaar zijn.

1 Volgens de 'Sprekende mantelzorgers' is de term voor het eerst gebruikt door dokter Hattinga-Verschure in 1987. Blog 11 oktober 2012.

2 Norm van zorgverzekeraars, Sociaal en Cultureel Planbureau en gemeenten.

3 Broese Van Groenou, M.I. & Boer, A.H. de (2016). 'Providing informal care in a changing society.' *European Journal of Ageing*.

Mantelzorgers staan dus onder druk, want er wordt steeds meer van hen verwacht, ondanks het feit dat mantelzorg verlenen niet verplicht is. Voor velen is het een taak die voldoening geeft, maar van de vijf miljoen mantelzorgers heeft negen procent het (te) zwaar. De kans op overbelasting en/of sociaal isolement neemt dan toe. Hierdoor kan verwaarlozing of agressie ontstaan.

Volgens MantelzorgNL (de landelijke vereniging die de belangen behartigt van alle mantelzorgers) zijn de grootste mantelzorg-problemen:

- Bewustwording; mensen weten niet dat ze mantelzorger zijn.
- Hulp en ondersteuning; mensen weten de weg niet rondom het verkrijgen van hulp(middelen) en vergoedingen.
- Overbelasting; mantelzorgers weten vaak niet hoe ze goed voor zichzelf moeten zorgen om veerkrachtig te blijven.

Goed zorgen voor jezelf

Wat je als mantelzorger kunt doen, is heel goed zorgen voor jezelf. Denk aan: in een vroeg stadium erkennen dat je mantelzorger bent, duidelijk zijn over wat je kunt, wilt en nodig hebt, hulp organiseren en blijven vragen.

Je weg vinden in alle aanbod en regelgeving begint in de gemeente waar je naaste woont en bij je eigen zorgverzekeraar (aanvullende verzekering). Op bladzijde 185 vind je een overzicht van de diensten van MantelzorgNL, de mantelzorgmakelaar, de welzijnscoach en anderen, die een grote steun kunnen zijn.

Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept

Positieve Gezondheid gaat ervan uit dat er zes gebieden in je leven zijn die samen bepalen hoe gezond en veerkrachtig je je voelt. Die gebieden zijn: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Aan de hand van deze zes gebieden kies je welk deel van je leven je op dit moment meer aandacht wilt geven.

Op de volgende bladzijden (14-15) staat het Spinnenweb van Positieve Gezondheid. Bekijk het rustig. Je kunt met dit spinnenweb je eigen situatie bekijken, begrijpen en er invloed op uitoefenen.

Hoe? Geef elk gebied een cijfer voor dit moment. Kijk daarna wat je ingevuld hebt:

- Wat valt op?
- Wat is voor jou belangrijk? Of: waar word je blij van?
- Wat wil je veranderen of meer aandacht geven?
- Wat kan een eerste stap zijn om te krijgen wat je wilt?
- Is er iets wat je daarbij tegenhoudt?
- Wat of wie kan je helpen?



Waar word
ik blij van?

Nu je weet waar je blij van wordt en waar je méér van wilt, blader je door naar bladzijde 16-19. Hier staan weer de zes gebieden met daarbij passende recepten. Ga naar het gebied van je keuze en kies een recept waarvan de titel je aanspreekt. Ga naar het recept (ze staan op alfabet) en volg de stappen. Voel je vrij om de recepten aan te passen aan je eigen smaak. Net als met een kookboek: sperziebonen als je geen courgette in huis hebt, is ook goed. Met een of meer van deze praktische Klein Geluk recepten, kan je leven betekenisvoller worden.

Op ieder moment kun je dit spinnenweb opnieuw invullen. Zeker op momenten dat je steun nodig hebt, is dat een aanrader. Dit boek kun je gebruiken als een dierbare vriend of vriendin die je steeds weer helpt herinneren hoe je heel goed voor jezelf zorgt.

Wil je uitgebreider kijken naar de zes gebieden in je leven? Ga dan naar de website www.mijnpositievegezondheid.nl. Je meldt je aan, beantwoordt vragen over jou en je leven en op basis van jouw antwoorden wordt een spinnenweb gemaakt. Zo heb je nog uitgebreider inzicht hoe het met jouw gezondheid en veerkracht gesteld is.

De zes gebieden van het Spinnenweb van Positieve Gezondheid

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is:



Aan de slag met je Positieve Gezondheid?
Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



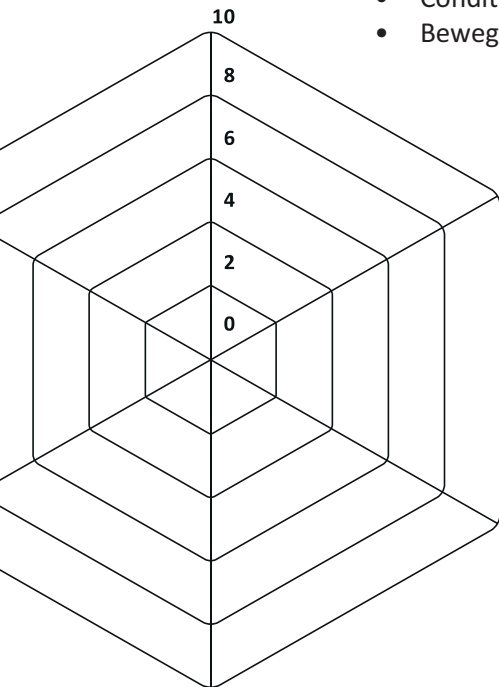
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Overzicht van de zes gebieden plus recepten

Lichaamsfuncties

Aandachtig ademen 20
Acute nood, acute actie 22
Anders genieten van muziek 26
Dat ruikt lekker! 37
De weldaad van aanraken 39
Doodgewoon, leven met de dood 44
Een zucht geeft lucht 56
Even ontspannen 63
Geluid moet eruit! 70
Genieten van stilte 72
Gezond en simpel koken 75
Goed slapen 77
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 95
Kracht en last in balans 102
Kwiek, 15 oppeppers 107
Laat je zorgen wegwaaien 110
Last van spanning of emoties? 112
Liever langzaam 116
Luisteren naar pijn 118
Samenwerken met je (huis)arts 148
Verlies, verdriet en rouw 168
Zorg goed voor je lijf! 179

Mentaal welbevinden

Acute nood, acute actie 22
Alles verandert altijd 24
Blijmoedig de dag door 33
Dankbaarheid, goed voor je hart 35
Doodgewoon, leven met de dood 44
Een spoedcursus geduld 52
Een stevig team met de zorgverleners 54
Er is altijd wat 61
Ik ben boos, wat nu? 86
Ik ben mijn liefste vriend 88
Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 92
Je bent minder alleen dan je denkt 98
Kwetsbaar durven zijn 104
Last van spanning of emoties? 112
Luisteren naar pijn 118
Mantelzorg en dementie 124
Mantelzorger op jouw manier 132
Omgaan met schuldgevoel 139
Opgeruimd huis, opgeruimd hoofd 141
Rust in je hoofd maar hoe? 146
Schrijven lucht op 150
Spelen met je gedachten 152

Steun voor jou als jonge mantelzorger 154
Stop manipulatie en agressie 157
Verdriet, je tranen laten lopen 164
Verkwikt door de natuur 166
Verlies, verdriet en rouw 168
Voorlezen is voor iedereen 171
Wat kan ik leren in deze situatie? 175
Zeuren mag 177

Zingeving

Bidden waarom niet? 31
Dankbaarheid, goed voor je hart 35
Dat ruikt lekker! 37
Doodgewoon, leven met de dood 44
Genieten van stilte 72
Ik ben mijn liefste vriend 88
Ik geef mezelf de zee 90
Je bent minder alleen dan je denkt 98
Kwetsbaar durven zijn 104
Laat je zorgen wegwaaien 110
Lekker samen op pad 114
Maak je eigen inspiratiekistje 120
Mantelzorger op jouw manier 132
Schrijven lucht op 150
Verdriet, je tranen laten lopen 164
Verkwikt door de natuur 166
Verlies, verdriet en rouw 168

Wakker zijn in de nacht 173
Wat kan ik leren in deze situatie? 175

Kwaliteit van leven

Aandachtig ademen 20
Alles verandert altijd 24
Ben ik overbelast? 28
De weldaad van aanraken 39
Deze tijd is voor mij 42
Doodgewoon, leven met de dood 44
Een dier als vriend 50
Een stevig team met de zorgverleners 54
Een zucht geeft lucht 56
Eenzaamheid onder de loep 58
Even ontspannen 63
Familie, in harmonie samenwerken 67
Geluid moet eruit! 70
Goed slapen 77
Gun jezelf het allerbeste 79
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 95
Kracht en last in balans 102
Kwiek, 15 oppeppers 107
Liever langzaam 116
Maak je eigen inspiratiekistje 120
Mantelzorg en dementie 124
Mantelzorg en werk 128
Meer plezier van visite 135

Mijn eigen plek 137
Samenwerken met je (huis)arts 148
Spelen met je gedachten 152
Strooien met complimenten 159
Toegewijd aan je relatie 161
Verlies, verdriet en rouw 168
Wakker zijn in de nacht 173

Meedoen

Acute nood, acute actie 22
Anders genieten van muziek 26
Bidden waarom niet? 31
Doodgewoon, leven met de dood 44
Een dier als vriend 50
Een stevig team met de zorgverleners 54
Eenzaamheid onder de loep 58
Familie, in harmonie samenwerken 67
Hulp? Heel graag! 84
Ik ben boos, wat nu? 86
Ik geef mezelf de zee 90
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 95
Je bent minder alleen dan je denkt 98
Klussen ruilen 100
Kwetsbaar durven zijn 104
Lekker samen op pad 114
Mantelzorg en dementie 124
Mantelzorg en werk 128

Mantelzorger, erken dat je het bent 130
Meer plezier van visite 135
Mijn eigen plek 137
Strooien met complimenten 159
Toegewijd aan je relatie 161
Voorlezen is voor iedereen 171
Zeuren mag 177

Dagelijks functioneren

Acute nood, acute actie 22
Ben ik overbelast? 28
Blijmoedig de dag door 33
Deze tijd is voor mij 42
Doodgewoon, leven met de dood 44
Doorbreek de sleur eens 48
Een spoedcursus geduld 52
Er is altijd wat 61
Gezond en simpel koken 75
Goed slapen 77
Gun jezelf het allerbeste 79
Hoera! Orde en overzicht 81
Hulp? Heel graag! 84
Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 92
Klussen ruilen 100
Kracht en last in balans 102
Makkelijk mag 122
Mantelzorg en dementie 124

Mantelzorg en werk 128
Mantelzorger, erken dat je het bent 130
Opgeruimd huis, opgeruimd hoofd 141
Orde in geldzaken 143
Samenwerken met je (huis)arts 148
Steun voor jou als jonge mantelzorger 154
Stop manipulatie en agressie 157
Zorg goed voor je lijf! 179

Aandachtig ademen



Ademen doe je de hele dag en toch sta je er weinig bij stil. Je bent je er meestal niet van bewust hoe je ademt, noch wat het effect is van de ademhaling op je lichaam. Als je nadenkt over de eerste inademing van een pasgeboren baby'tje of over de laatste adem die iemand uitblaast, realiseer je je ineens dat de adem de bringer van het leven is. Met elke inademing haal je zuurstof, en dus levenskracht naar binnen. Aandachtig uitademen ontspant je: twee vliegen in één klap.

Hier is winst te behalen voor de vermoeide mantelzorger!

Recept

Breng je aandacht bij je ademhaling. Kun je voelen waar je adem beweegt? Is dat in je borst? In je buik? Of juist in je flanken? Verander niets aan de plek waar jij de adem voelt en richt je nu op het tempo van je ademhaling: adem je rustig of wat snel? Volg je ademtempo een paar ademhalingen lang. Ten slotte kijk je of je ademhaling oppervlakkig is of juist wat dieper. Dat is het, verder niets, alleen maar kijken met aandacht hoe jij op dit moment ademhaalt.

Wil je nog meer aandacht aan je adem besteden?

- Leg dan een hand op je buik en kijk of je je buik bij een inademing meer tegen je hand kunt laten bewegen.
- Of vertraag het tempo van je adem. Dit doe je door bewust in zes tellen uit te ademen.

- Of neem net een beetje meer lucht als je inademt; daarmee beïnvloed je de diepte van je ademhaling. Hierdoor neemt spanning af.
- Als laatste mogelijkheid kun je bewust stilstaan bij de pauze ná je uitademing. Al is deze pauze nog zo klein, daar is even algehele rust. Alles ligt stil.

Na vijf minuten aandachtig ademen is er meer ontspanning en meer energie, je kunt er weer tegenaan.

Nooit geweten dat mijn adem belangrijk was. Nooit bewust geweest van het feit dat ik überhaupt ademhaalde. Sinds ik het weet, gebruik ik regelmatig kleine pauzes om bewust adem te halen. Ik word er ontspannen van.

(Ruud, werkt en zorgt voor zijn depressieve vrouw en hun kinderen)

Informatie

Gebruik de app 'Vital EQ' – korte ademtraining.

www.medische-psychologie.nl – Gratis mp3-bestanden met o.a. ontspanningsoefeningen.

www.mentaalvitaal.nl/mentaal-fit/ademhaling – Uitleg over goed ademen.

Lezen

James Nestor, *Het nieuwe ademen*.

Marleen van den Hout, *Ademen tot in je ziel*.

Mr. Breath, *Ontdek de kracht van ademen*.

Regine Herbig, *Gun jezelf een adempauze*.

Robert Bridgeman & Marleen van den Hout, *Start vandaag met ademen*.

Acute nood, acute actie



De een geeft makkelijk grenzen aan, de ander heeft het er moeilijk mee. Je wilt het liefst aardig, flexibel, dienstbaar, vriendelijk en liefdevol zijn. Dat de grenzen daarbij regelmatig overschreden worden, gebeurt eigenlijk vanzelf. Het is een geleidelijk proces.

Dit recept is bedoeld voor mensen van wie de nood hoog is en die heel snel steun nodig hebben. Het gaat niet over een kleine aanpassing, maar over een stevige oplossing die broodnodig is. Voorbeelden die snelle actie vereisen:

- Je wordt afgesnauwd en gecommandeerd door je partner met dementie, terwijl je zoveel voor hem/haar doet. Je krijgt zin om hem/haar te slaan.
- Je bent een alleenstaande moeder met drie kinderen, van wie één een autismestoornis heeft, één heeft ADHD en de jongste wordt gepest op school. Je slaapt niet meer. Je kunt het niet meer aan.
- Je vrouw is al jaren depressief en ligt veel in bed. Naast je werk zorg je ook voor het huishouden. Je wilt scheiden, weg van deze vrouw.

Op zekere dag is je grens bereikt: 'Dit moet nu stoppen, ik kan het niet meer, ik wil het niet meer, ik word gek. Nog even en ik doe iemand iets aan of ik spring uit het raam.' Dit is hoge nood, omdat dit kan uitmonden in agressie en zelfs in huiselijk geweld.

Er is stevige actie nodig.

Recept

- Formuleer heel helder welke situatie of welk gedrag echt moet stoppen omdat je er niet meer tegen kunt.
- Maak vandaag een afspraak bij je huisarts, bij een maatschappelijk werker of psycholoog. Of nodig een vriend of vriendin uit om dit te bespreken. Je kunt ook altijd een anonieme noodlijn bellen. Bespreek heel open wat er aan de hand is. Durf te zeggen dat je het in deze situatie niet meer volhoudt en dat je hulp nodig hebt.
- Maak vervolgspraken, maak van elk gesprek aantekeningen.
- Blijf daarna elke dag herhalen dat je het niet meer volhoudt. Het is raar maar waar: zodra jij duidelijk blijft aangeven dat het niet meer gaat, zal het gehoord worden en dan komen er oplossingen die je nu nog niet kunt bedenken.

Ik schaam me dood. Hoe heeft het zover kunnen komen! Ik ben nota bene zelf mijn hele leven verpleegkundige geweest en nu ben ik zo bang voor mijn eigen man. Toen hij me uitging schelden voor 'zweeftee', mij sloeg en ik hartkloppingen kreeg, ben ik midden in de nacht gaan chatten met iemand van de Luisterlijn. Pas later durfde ik met hen te bellen. Ik kreeg bevestiging en steun en pas daarna durfde ik eindelijk naar de huisarts. De medicatie van mijn man is nu aangepast en er is eindelijk psychische begeleiding, voor ons allebei. Dit had ik jaren eerder moeten doen. Heel voorzichtig gaan we nu samen de goede kant op.

(Lieve, getrouwd met ex-militair met oorlogstrauma)

Informatie

Mantelzorglijn: 030-76 06 055 of stel je vraag via WhatsApp: 06-27 23 68 54.

www.deluisterlijn.nl – Dag en nacht bereikbaar, mail-chat-telefoon (088-07 67 000).

www.mindhulplijn.nl – Anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp.

Praktische ondersteuning voor mantelzorgers

- *De huisarts en de praktijkondersteuner* kun je snel raadplegen. Hun hulp wordt vergoed door het basispakket van je ziektekostenverzekering.
- *De gemeente* is verantwoordelijk voor mantelzorgondersteuning. Vaak is er een steunpunt mantelzorg, soms is dat ondergebracht bij een wijkteam.
- *MantelzorgNL* is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. www.mantelzorg.nl, Mantelzorglijn: 030 760 60 55.
- *Een mantelzorgmakelaar* (www.hulpvoormantelzorgers.nl) helpt jou met uitzoekwerk van wettelijke regelingen. Onder andere voor financiën en de combinatie werk en mantelzorg. Deze hulp is vaak gratis of wordt vergoed via een aanvullende zorgverzekering.
- *Welzijnscoach* (www.welzijnoprecept.nl): Zonder indicatie of eigen bijdrage kun je hier een adviesgesprek aanvragen om meer structuur, zingeving of sociale contacten te vinden.
- Een dag of weekend voor jou? Overname van taken van de mantelzorger heet *respijtzorg*. Dat wordt vaak vergoed via de aanvullende verzekering. O.a. www.hups.nl, www.saaraanhuis.nl, www.seniorsservice.nl
- *Interculturele zorg*: www.somni.nu, www.pharos.nl/zorg-jij-voor-iemand-met-dementie-en-een-migratieachtergrond/, www.huisarts-migrant.nl/mantelzorg-migrantenouderen.
- *Ledenverenigingen*: Als lid van een ledenvereniging krijg je producten en diensten met korting (soms zelfs gratis) en extra service.

‘Dit boek helpt mantelzorgers om precies te doen
wat Positieve Gezondheid beoogt: zelf de regie
nemen over wat écht belangrijk is.’

IPH (Institute for Positive Health)

‘Nuttig, inspirerend en laagdrempelig:
een mooi cadeau voor mantelzorgers.’

MantelzorgNL, landelijke vereniging voor mantelzorgers



In Nederland geven ruim 5 miljoen mantelzorgers op vrijwillige basis zorg aan een naaste die extra hulp nodig heeft. Velen van hen geven aan overbelast te zijn. Het is dus belangrijker dan ooit om op tijd goed voor jezelf te (leren) zorgen.

Klein geluk voor de mantelzorg is hiervoor dé onmisbare gids. Een geweldig boek vol praktische tips, adviezen en herkenbare verhalen, dat het leven van mantelzorgers verlicht. Zo kun je toegewijd en veerkrachtig zijn.



AnkhHermes

ISBN 978-90-202-2362-0



9 789020 223620