



**Klein  
geluk  
voor de  
mantelzorg**

40.000  
exemplaren  
verko

Maria Grijpma  
en Inge Jager



Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,  
spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

Maria Grijpma en Inge Jager

**Klein  
geluk  
voor de  
mantelzorger**



AnkhHermes

ISBN: 9789020219890

ISBN e-book: 9789020219906

NUR: 728

Twaalfde geheel herziene druk 2022

Vormgeving: De Grafische Keuken, Hilversum

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

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Voorwoord van Marius Buiting: <i>Even bijkomen, ik heb zin in iets warm</i>	6
Inleiding	9
Mantelzorg in Nederland: hoe staan we ervoor?	11
Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept	14
De zes gebieden van het Spinnenweb van Positieve Gezondheid	16
Overzicht van de zes gebieden plus recepten	18
Recepten	22
Nawoord	178
Over de schrijvers	179
De serie Klein Geluk voor Zorg en Welzijn	180
Praktische ondersteuning voor mantelzorgers	182
Positieve Gezondheid	183
In de pers	184
Snel zoeken op kernwoord	185
Je eigen inspirerende boeken, websites, tips en ideeën	188

*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)

Wij dragen dit boek op aan iedereen die zorg verleent.

# Inleiding

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

(Uit: *Zelfcompassie* van Kristine Neff)

## Mantelzorger zijn

*Klein geluk voor de mantelzorger* is een positief boek. Het biedt allerlei mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen. Er is niemand die we zo slecht behandelen als onszelf. Dat is wonderlijk, je zorgt gul voor een naaste en je tuimelt als je niet uitkijkt vrijwel direct in de valkuil om jezelf daarbij te vergeten.

Iets doen voor iemand anders maakt gelukkig, dat blijkt uit onderzoek. Mantelzorg geeft inderdaad veel voldoening. Maar als je te veel in de 'zorgstand' staat en je het zorgen voor jezelf uit het oog verliest, kan het goed misgaan.

Er is in Nederland gelukkig veel geregeld om het leven van mantelzorgers te verlichten, en ieder jaar komen er meer vergoedingen en voorzieningen bij. Er zijn zorghotels, hulp-honden, digitale bezoeksplanners, gratis telefonische hulplijnen, inspirerende boeken en blogs, lotgenotengroepen, mantelzorgmakelaars, buurtprojecten en nog ontzettend veel meer. In dit boek worden veel van die mogelijkheden besproken.

Je kunt dit boek gebruiken als een dierbare vriend of vriendin die je helpt te herinneren om heel goed voor jezelf te zijn.

## Klein Geluk en Positieve Gezondheid

*Klein geluk voor de mantelzorger* bestaat uit 'recepten' voor Klein Geluk.

In de herziene versie (2022) is het boek aangepast aan de visie van Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid gaat ervan uit dat er zes gebieden in je leven zijn die een rol spelen in je gevoel van geluk en gezondheid. Die gebieden zijn: Dagelijks functioneren, Meedoen, Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving en Kwaliteit van leven. Aan de hand van deze zes gebieden kies je welk deel van je leven je op dit moment meer aandacht wilt geven. Vervolgens zoek en vind je in dit boek suggesties om bijvoorbeeld lekker samen op pad te gaan, hulp te vragen, grenzen aan te geven of de sleur te doorbreken. Of misschien heb je wel zin om één van de vijftien oppeppers toe te passen om je weer kwiek en energiek te voelen. De simpele aanwijzingen helpen je stap voor stap het Kleine Geluk terug te brengen in je leven. Zo kun je helemaal op jouw manier een veerkrachtige mantelzorger zijn, met alle steun en hulp die jij nodig hebt. Bij alle recepten verwijzen we naar inspirerende boeken en websites en lees je hoe andere mantelzorgers hun leven lichter maken door goed voor zichzelf te zorgen.

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

Maria Grijpma en Inge Jager




# 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. Op de volgende bladzijden (16/17) staat het Spinnenweb van Positieve Gezondheid. Bekijk het rustig. Je kunt met dit spinnenweb je eigen situatie onderzoeken, 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 18 t/m 20. Hier staan weer de zes gebieden met daarbij passende recepten.

Ga naar een 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 bij een kookboek: sperziebonen pakken als je geen courgette in huis hebt is ook goed.

Met één of meer van deze praktische Klein Geluk recepten, kan je leven betekenisvoller worden.

Wil je uitgebreider kijken naar de zes gebieden in je leven? Ga dan naar de website [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://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

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



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

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



MEEDOEN



LICHAAM



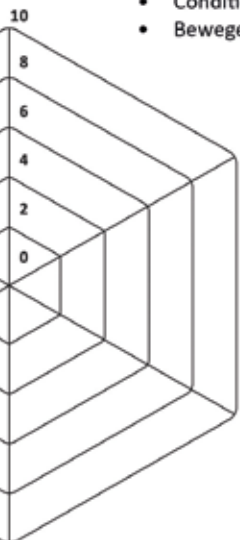
KWALITEIT

*Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_*



## FUNCTIONIES

- 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



## 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 22  
Acute nood, acute actie 24  
De weldaad van aanraken 40  
Doodgewoon, leven met de dood 46  
Een oase van stilte 52  
Een zucht geeft lucht 59  
Even uitrusten 66  
Geluid moet eruit! 78  
Gezond en simpel koken 82  
Goed slapen 84  
Helende geluiden 88  
Het genoeg van geuren 90  
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 109  
Je huisarts, je bondgenoot 112  
Kracht en last in balans 116  
Kwiek, 15 oppeppers 118  
Liever langzaam 125  
Luisteren naar pijn 127  
Mijn vriend de wind 142  
Zorg goed voor je lijf! 176

## Mentaal welbevinden

Acute nood, acute actie 24  
Blijmoedig aan het werk 32  
Dankbaarheid, goed voor je hart 34  
Doodgewoon, leven met de dood 46  
Een spoedcursus geduld 55  
Een stevig team met de zorgverleners 57  
Er is altijd wat 64  
Gedeelde smart is halve smart 72  
Het geschenk van kwetsbaarheid 92  
Ik ben boos, wat nu? 100  
Ik ben mijn liefste vriend 102  
Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 106  
Leeg huis, leeg hoofd 121  
Mantelzorger, op jouw manier 135  
Rust in je hoofd maar hoe? 144  
Schrijven lucht op 147  
Schuldgevoel? Weg ermee! 149  
Spelen met je gedachten 151  
Steun voor jonge mantelzorgers 153  
Stop manipulatie en agressie 156  
Vaker voorlezen 163

Verdriet, je tranen laten lopen 165  
Verkwikt door de natuur 168  
Wat kan ik leren in deze situatie? 170  
Zeuren mag 174

## Zingeving

Bidden waarom niet? 29  
Dankbaarheid, goed voor je hart 34  
De magie van de nacht 36  
Doodgewoon, leven met de dood 46  
Een oase van stilte 52  
Gedeelde smart is halve smart 72  
Het genoegen van geuren 90  
Het geschenk van kwetsbaarheid 92  
Ik ben mijn liefste vriend 102  
Ik geef mezelf de zee 104  
Lekker samen op pad 123  
Mantelzorger, op jouw manier 135  
Mijn inspiratiekist 140  
Mijn vriend de wind 142  
Schrijven lucht op 147  
Verdriet, je tranen laten lopen 165  
Verkwikt door de natuur 168  
Wat kan ik leren in deze situatie? 170

## Kwaliteit van leven

Aandachtig ademen 22

Ben ik overbelast? 26  
De magie van de nacht 36  
De weelde van een eigen plek 38  
De weldaad van aanraken 40  
Deze tijd is voor mij 43  
Doodgewoon, leven met de dood 46  
Een dier als vriend 50  
Een stevig team met de zorgverleners 57  
Een zucht geeft lucht 59  
Eenzaamheid onder de loep 61  
Even uitrusten 66  
Familie, in harmonie samenwerken 69  
Geluid moet eruit! 78  
Genieten in gedachten 80  
Goed slapen 84  
Gun jezelf het beste 86  
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 109  
Je huisarts, je bondgenoot 112  
Kracht en last in balans 116  
Kwiek, 15 oppeppers 118  
Liever langzaam 125  
Mantelzorg en werk 131  
Meer plezier van visite 138  
Mijn inspiratiekist 140  
Spelen met je gedachten 151  
Strooien met complimenten 158  
Toegewijd aan je relatie 160

## Meedoen

Acute nood, acute actie 23  
Bidden waarom niet? 29  
De weelde van een eigen plek 38  
Doodgewoon, leven met de dood 46  
Een dier als vriend 50  
Een stevig team met de zorgverleners 57  
Eenzaamheid onder de loep 61  
Familie, in harmonie samenwerken 69  
Gedeelde smart is halve smart 72  
Helende geluiden 88  
Het geschenk van kwetsbaarheid 92  
Hulp? Heel graag! 98  
Ik ben boos, wat nu? 100  
Ik geef mezelf de zee 104  
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 109  
Klussen ruilen 114  
Lekker samen op pad 123  
Mantelzorg en werk 131  
Mantelzorger, erken dat je het bent 133  
Meer plezier van visite 138  
Strooien met complimenten 158  
Toegewijd aan je relatie 160  
Vaker voorlezen 163  
Zeuren mag 174

## Dagelijks functioneren

Acute nood, acute actie 24  
Ben ik overbelast? 26  
Blijmoedig aan het werk 32  
Deze tijd is voor mij 43  
Doodgewoon, leven met de dood 46  
Een spoedcursus geduld 55  
Er is altijd wat 64  
Geldproblemen oplossen 74  
Genieten in gedachten 80  
Gezond en simpel koken 82  
Goed slapen 84  
Gun jezelf het beste 86  
Hoera! Orde in je administratie en organisatie 95  
Hulp? Heel graag! 98  
Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 106  
Je huisarts, je bondgenoot 112  
Klussen ruilen 114  
Kracht en last in balans 116  
Leeg huis, leeg hoofd 121  
Makkelijk mag 129  
Mantelzorg en werk 131  
Mantelzorger, erken dat je het bent 133  
Steun voor jonge mantelzorgers 153  
Stop manipulatie en agressie 156  
Weg met de sleur 172  
Zorg goed voor je lijf! 176

# 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.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl) – Wim Hoff toont hoe je adem helpt om je weerstand te vergroten.

[www.medische-psychologie.nl/](http://www.medische-psychologie.nl/) – Gratis mp3-bestanden met o.a. ontspanningsoefeningen.

## Lezen

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

Regine Herbig, *Gun jezelf een adempauze.*

Regine Herbig, *De adem – bron van ontspanning en vitaliteit.*

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

# De weelde van een eigen plek



Als de dagen vol zijn met activiteiten, als de nachtrust soms verstoord wordt, als overdag de uren gevuld zijn met drukke bezigheden, is een eigen plek onmisbaar. Waarom? Omdat iedereen ruimte nodig heeft om te kalmeren, om na te denken, om op te laden, te herstellen, dus om dingen te doen die goed voor je zijn. Daarna kun je de wereld weer fris tegemoet treden.

Een eigen plek is voor de een makkelijker te realiseren dan voor de ander. Er zijn mantelzorgers die de luxe van een eigen kamer hebben. Daar kunnen ze af en toe alleen zijn, om precies te doen wat zij willen: borduren, lezen, naar muziek luisteren, fietsen op de hometrainer, een film kijken, of gewoon een dutje doen in een luie stoel. Andere mantelzorgers hebben een schuur, waar ze iets in elkaar zetten of repareren. Ondertussen komen ze bij van het drukke leven.

Zo'n plek en tijd voor jezelf bieden ruimte waar je jezelf weer kunt opladen voor dit volle leven. Waar je niets hoeft en tot rust komt.

Dat klinkt mooi en prachtig, maar wat doe je als je niet de luxe van een eigen kamer hebt en je wel de behoefte voelt om je regelmatig terug te trekken?

## Recept

- Loop je huis, je tuin, je omgeving eens door en zoek jouw eigen plekje. Misschien kan er op zolder een hoekje gemaakt worden? Of achter in de tuin of in de keuken?
- Maak die nieuwe ruimte helemaal voor jou, met een eigen stoel, iets aan de muur, een plank met spulletjes waar jij blij van wordt, een bos bloemen of je computer.

- Leer jezelf aan om hier steeds naar terug te keren als je rust nodig hebt en om dan uitsluitend dingen te doen die echt goed voor jou zijn.

Die plek gaat je passen als een warme jas, die jou koestert en inspireert en grote weelde brengt.

*Mijn plek is op zolder. Daar heb ik een makkelijke stoel en een klein kastje met pennen en schriften. Een kamerscherm ervoor en ik zie de rommel verder niet. Als mijn man verzorgd wordt door de verpleging, ben ik op zolder in mijn wereld. Ik schrijf daar in mijn dagboek, ik heb koffie in een thermoskan en mijn mobiel binnen handbereik. Wat wil ik nog meer? Dat zijn gouden momenten.*

(Louise, echtgenoot heeft MS)

## Informatie

[www.inspirerendleven.nl/10-voordelen-de-positieve-kant-van-het-alleen-zijn](http://www.inspirerendleven.nl/10-voordelen-de-positieve-kant-van-het-alleen-zijn).  
[www.zonnehuisje.nl](http://www.zonnehuisje.nl).

## Lezen

A.A. Milne, *Winnie de Poeh*.

Nina George, *De boekenapotheek aan de Seine*.

Patricia Spadaro, *Wees lief voor jezelf*.

# Makkelijk mag



Wij mensen houden van vaste gewoontes: de een staat altijd vroeg op, de ander laat; sommige huisgenoten ontbijten met elkaar, andere nooit; in het ene gezin worden zelfs de onderbroeken gestreken en bij de burens gaan de kleren gelijk vanaf de waslijn of uit de droger de kast in. We doen alles eigenlijk automatisch, ieder gezin heeft zo zijn eigen ritme. Maar dan wordt er iemand ziek. Het bekende ritme wordt doorbroken, want er komen allerlei extra taken bij. De mantelzorger zet een tandje bij om alles netjes te doen zoals het altijd ging. Dat lukt maar net met kortere pauzes en langer doorwerken. Het is het bekende verhaal: grenzen schuiven op, je wordt moe en het werk is verdorie nooit klaar. Dit recept gaat over makkelijk, dat betekent jezelf oefenen om je taken steeds op de makkelijkste manier te doen. Dat klinkt logisch, maar omdat we zo van onze vaste gewoontes houden, is dat best moeilijk. Het komt vaak niet eens in ons op dat het ook anders mag en kan. Jammer! Want daar zit ruimte.

## Recept

- Stel je eens voor dat je een bril opzet, een denkbeeldige bril waardoor alles er makkelijker uitziet.
- Kijk dan eens door die bril naar je huishoudelijk werk: Wat kan er makkelijker? Welke werkjes kunnen best blijven liggen? Welke gewoontes zijn tijdrovend? Wat doe je elke dag dat ook óm de dag kan of nog minder vaak? Hoe kun je op een eenvoudige manier tijd besparen ten aanzien van koken, opruimen, boodschappen doen of schoonmaken? Bijvoorbeeld de boodschappen bestellen via internet en laten bezorgen of minder vaak stofzuigen of ramen lappen.

- Zijn je huis, je keuken en je tuin onhandig ingericht? Staan er bijvoorbeeld grote meubels in de weg of sjouw je elke dag met de tuinstoelen heen en weer? Kan dat praktischer?
- Hoe is het met vervoer, werk, contacten met hulpverleners en familie? Hoe zijn de zaken georganiseerd? Wat kan er makkelijker? Vraag bijvoorbeeld een familielid om de bezoeksafspraken te regelen, via een familie-app of de mail.
- Kunnen er dingen makkelijker voor degene voor wie je zorgt? Bijvoorbeeld het avondeten in de keuken opscheppen in plaats van uitgebreid de tafel te dekken.

Hoera! Deze bril scheelt tijd en ergernissen en geeft energie. Het enige dat je op moet durven geven, zijn de vaste gewoontes. Maar het zou heel goed kunnen dat het een gevoel van vrijheid op gaat leveren: de vrijheid om alles eens kritisch onder de loep te nemen en met een glimlach te kiezen voor makkelijk.

*Ik ben drieënzestig en ik heb vorig jaar een luie stoel voor mezelf gekocht. Dat was een overwinning, ik ben altijd zo hard voor mezelf geweest. Nu zit ik met mijn benen omhoog, in plaats van kaarsrecht op de keukenstoel. En eerlijk is eerlijk, het zit een stuk beter. De avonden zijn voor mij, in mijn luie stoel.*

(Peter, zorgt voor zijn invalide ouders)

## Informatie

Zoek op internet: makkelijk poetsen, makkelijk eten, makkelijk leven, makkelijk tuinieren.

Zoek op internet: simpel leven.

[www.nlvoorelkaar.nl](http://www.nlvoorelkaar.nl) – Online marktplaats voor vrijwillige hulp die je leven makkelijker maakt.

# Mantelzorger, erken dat je het bent



MantelzorgNL geeft de volgende definitie van mantelzorg: ‘Zorgt u onbetaald meer dan acht uur per week en langer dan drie maanden voor uw partner, kind, familielid of vriend? Dan bent u één van de vijf miljoen mantelzorgers die Nederland rijk is.’ Als je deze definitie leest, denk je wellicht voor het eerst: Ja, ik ben mantelzorger! En direct erachteraan denk je misschien: Nou en? Wat heb ik eraan?

Kijk eens naar de volgende voorbeelden: als je eerder had geweten dat je kind hoogbegaafd is; als je eerder had geweten dat je moeder een trauma heeft opgelopen in de oorlog; als je eerder had geweten hoe je hoofdpijn samenhangt met je houding achter het stuur; als je man eerder had geweten dat hij dyslectisch is. Kennis geeft inzicht in een situatie. Als je weet wat er aan de hand is, verandert er direct iets. Erkenning levert vriendelijkheid, begrip én ruimte voor hulp en ondersteuning op. Nu is het mogelijk gebruik te maken van alle goede voorzieningen die er in dit land zijn. Er kan veel, als je erkent dat je mantelzorger bent.

## Recept

- Zeg hardop: ‘Ja, ik ben mantelzorger!’
- Je kunt starten met een gesprek bij je huisarts. Verdiep je vervolgens in alle mogelijkheden voor mantelzorgers. Vaak is er een steunpunt mantelzorg, soms is dat ondergebracht bij een wijkteam. Via de website van de gemeente zijn alle contactgegevens te achterhalen.

- Lees folders en boeken, zoek op internet en maak een persoonlijke mantelzorgmap met allemaal ideeën en adressen.
- Zo word je een fiere mantelzorger, die op een waardige manier voor zichzelf zorgt en voor degene die aan jou is toevertrouwd.

*Ik zorg voor mijn moeder en dat valt niet mee. Ze is zo perfectionistisch. Ik voel me onder haar afkeurende blikken een onhandig meisje, in plaats van de vrouw met een druk gezin die alle ballen omhooghoudt. Sinds ik accepteer dat ik mantelzorger ben, ontmoet ik zoveel fijne mensen. Ik leer stap voor stap mijn grenzen beter aan te geven en dat werd de hoogste tijd. En mijn moeder? Die reageert onverwacht meegaand als ik heel vastberaden en duidelijk instructies geef. Fijn.*

(Annelies, moeder is negenentachtig)

## Informatie

Zoek op internet: mantelzorg plus podcast.

[www.hulpvoormantelzorgers.nl](http://www.hulpvoormantelzorgers.nl).

[www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl).

[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl).

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).

[www.mantelzorgelijk.nl](http://www.mantelzorgelijk.nl).

[www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl](http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl).

[www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl).

## Lezen

E.H. Coene, *Zorgboek mantelzorg*.

Lodewijk Schmit Jongbloed, *Reisgids Mantelzorg*.

# 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. Via de website van de gemeente zijn alle contactgegevens te achterhalen.
- *MantelzorgNL* is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl), Mantelzorglijn: 030 76 06 055.
- *Een mantelzorgmakelaar* ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken, onder andere voor zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk en mantelzorg. Deze hulp is vaak gratis of wordt vergoed via een aanvullende ziektekostenverzekering. [www.hulpvoormantelzorgers.nl](http://www.hulpvoormantelzorgers.nl) – hier vind je een mantelzorgmakelaar in jouw regio.
- *Een Mantelaar, Saar* aan huis of een hulp via Seniorservice neemt desgewenst taken van de mantelzorg over en worden vaak vergoed via de aanvullende verzekering. Denk bijvoorbeeld aan respijtzorg. Van harte aanbevolen! [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl), [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl), [www.seniorservice.nl](http://www.seniorservice.nl)
- *Interculturele zorg*: [www.huisarts-migrant.nl/mantelzorg-migrantenouderen](http://www.huisarts-migrant.nl/mantelzorg-migrantenouderen), [www.kleurrijkoud.nl](http://www.kleurrijkoud.nl) [www.netwerknoom.nl](http://www.netwerknoom.nl), [www.omaz.nl](http://www.omaz.nl)
- *Ledenverenigingen*: Als lid van een ledenvereniging krijg je producten en diensten met korting (soms zelfs gratis) en extra service, bijvoorbeeld gratis loophulpmiddelen of een pedicure aan huis.



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

MantelzorgNL, landelijke vereniging voor mantelzorgers

In Nederland geven 5 miljoen mantelzorgers op vrijwillige basis zorg aan een naaste die extra hulp hard nodig heeft. Het is iets wat je vaak ‘overkomt’: je geliefde, een ouder, een kind of een vriend wordt ziek en jij neemt de zorg op je. Maar wie niet oppast vergeet zichzelf.

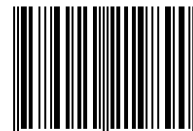
*Klein geluk voor de mantelzorger* is een onmisbare gids om goed voor jezelf te zorgen. Een echt cadeautje vol praktische tips, adviezen en herkenbare verhalen dat het leven van overbelaste mannen en vrouwen verlicht. Stap voor stap breng je zo Klein Geluk terug in je leven.

Maria Grijpma en Inge Jager geven mantelzorgers met dit boek iets heel kostbaars in handen!



  
AnkhHermes

ISBN 978-90-202-1989-0



9 789020 219890