

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 participatiesamenleving. 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

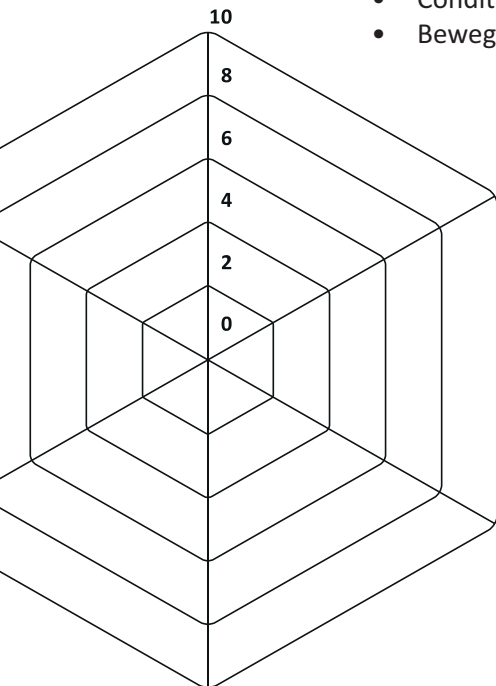
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij





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