

“Als mantelzorger binnen een gezin sta je 24 uur per dag ‘aan’. Ouder of kind ben je altijd!”
Bron onbekend

“De belangrijkste regel in de zorg? Dat je altijd eerst naar de mens kijkt en dan pas naar de regel!”
L. Pluijmen, mantelzorger

“Ouders en kind zijn de belangrijkste leden van het behandelteam”
B. Arets, kinderlongarts

“Het meest motiverende dat je kunt doen voor een ander is luisteren.”
R. Moody

“Een psychiatrische aandoening heb je niet alleen. Iedere betrokkene heeft zijn eigen leed, ideeën en meningen. Die moeten worden samengebracht.”
W. van Lierop, familievertrouwenspersoon

“Mantelzorgparadox: een mantelzorger is zwaar overbelast en zoekt hulp maar reageert afhoudend als hulp wordt aangeboden.”
S. van der Werf, mantelzorgcoach

In Nederland zorgen 114.000 ouders voor een kind met een lichamelijke- of verstandelijke beperking of een chronische ziekte. Eén op de vier jongeren groeit op met een ouder, broer of zus met een handicap, ziekte, verslaving of psychiatrische aandoening.

Mantelouders, jonge mantelzorgers en broers en zussen hebben vragen als ‘waar vind ik hulp?’, ‘hoe kan ik zorg overdragen aan een ander?’, ‘waar kan ik terecht voor een zorgbudget of pgb?’, ‘ben ik de enige?’, ‘waar liggen mijn grenzen?’, ‘hoe houd ik daar aan vast?’, ‘wat doet de stress met mijn relatie?’ en ‘hoe moet het als ik niet meer voor mijn kind of ouder kan zorgen?’
Op internet leidt die zoektocht vaak tot verwarring: je verdwaalt gemakkelijk in de vele boeken, rapporten en websites die erover zijn geschreven.

De MantelWijzer is een compact en overzichtelijk boek waarin je snel antwoorden vindt op je vragen. Het staat vol informatie, ervaringsverhalen en interviews met deskundigen. Steeds met de nadruk op: ‘wat kun je ermee?’. Per hoofdstuk behandelen we een relevant onderwerp en geven we tips en adviezen voor ouders, jongeren, familie en vrienden, zorgverleners en anderen die betrokken zijn bij zorg en hulp binnen een gezin. Met een overzicht van hulpinstanties, spellen en tools.

Een praktische gids voor ouders, jongeren en andere betrokkenen rond een zorgintensief gezin!

Lodewijk Schmit Jongbloed

MANTEL WIJZER

voor mantelzorg binnen het gezin



VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?

De MantelWijzer is een gids voor iedereen die betrokken is bij mantelzorg binnen een gezin. Daarbij richten we ons op:

- **jongeren** die ondersteuning of zorg bieden voor één of beide ouders (*jonge mantelzorgers*)
- **broers en zussen** die betrokken zijn bij de zorg voor hun broer of zus (*brussen*)
- **ouders** die zorgen voor een zorgintensief kind (*mantelouders*)

Ook is dit boek waardevol voor *kinderen of ouders die zelf mantelzorg ontvangen, familie en vrienden* die betrokken zijn bij mantelzorg binnen een gezin én voor *zorgverleners en leraren* van zorgintensieve kinderen.



WAT LEES JE IN DE MANTELWIJZER?

Opbouw

Per hoofdstuk behandelen we één onderwerp met als 'bouwstenen':

- **ervaringsverhaal** waarin een JMZ'er, broer, zus of mantelouder vertelt over zijn of haar ervaringen,
- **informatie** over het onderwerp,
- **interview** waarin een ervaringsdeskundige vertelt over wat er moet veranderen om het makkelijker te maken voor mantelzorgers binnen een gezin,
- **verder lezen** met aanbevolen boeken, websites en films,
- **tips** die jou helpen de weg te vinden.

Onderwerpen

Hoofdstuk 1 - 4 gaan over onderwerpen die belangrijk zijn voor *alle* mantelzorgers binnen een gezin: 'Hoe houd je de regie', 'Hoe zorg je goed voor jezelf (respijt zorg)', 'Wetten en financiën' en 'Rouw om verloren verwachtingen'. Hoofdstuk 5 en 6 richten zich op *jonge mantelzorgers*: 'Jouw leven als JMZ'er' en 'Ouders met psychische of verslavingsproblemen'. Hoofdstuk 7 en 8 geven informatie over hoe je als *broer of zus* op jonge of oudere leeftijd mantelzorg kan geven. In hoofdstuk 9 - 13 bespreken we onderwerpen die van belang zijn voor *mantelouders*: 'Relatie kind – ouder – zorgverlener', 'Veranderingen als een kind 18 jaar wordt', 'Je kind elders plaatsen of thuis verzorgen?', 'Wat doet mantelzorg met je relatie?' en 'Mantelzorg voor een kind op latere leeftijd'.

In de **bijlagen** vind je informatie over organisaties voor JMZ'ers, hun broers en zussen en mantelouders. Daarnaast zijn er bijlagen over 'Cursussen, spellen en tools', 'Op vakantie met een zorgintensief kind' en 'Als je kind overlijdt'.

Het boek is te bestellen via de boekhandel of www.mantelwijzer.nl.

Specificaties

Taal: nederlands

1e druk: juni 2021

Afmetingen: 12 x 21 x 0,7 cm

Aantal pagina's: 152 pagina's

Illustraties: met illustraties in kleur

ISBN: 9789082364866

