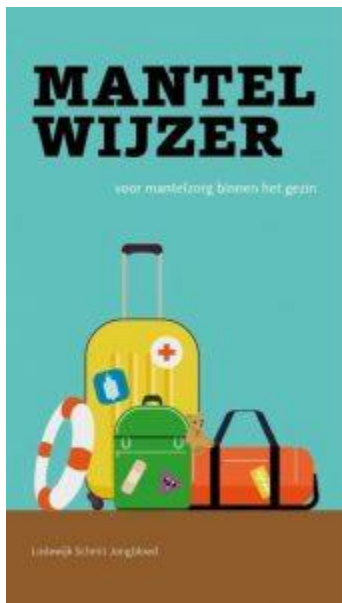


# Praktische gids ondersteunt mantelzorg bij tal van zorgen en zwaartepunten



*Recensie 'MantelWijzer, voor mantelzorg binnen het gezin' door Bob de Raadt*

**Vele tienduizenden naasten verlenen mantelzorg aan chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden. Komende week krijgt de mantelzorg extra aandacht. En dat is terecht als je naar relevante cijfers aangaande mantelzorg kijkt. Met 'Mantelwijzer' hebben gezinnen een praktische gids bij de hand. Een gids die bruikbaar is voor alle ouders en andere betrokkenen rond een zorgintensief gezin. Dankzij de expertise van de samenstellers.**



In Nederland bieden zo'n 114.000 ouders hulp aan een gehandicapt of chronisch ziek kind. Eén op de vier kinderen tot 23 jaar groeit op met een zieke ouders en/of een broer of zus. Bij één op de zeven jonge mantelzorgers is die mantelzorg intensief. Maar ook langdurend, vermoeiend en soms zelfs te zwaar. Regelmatig moet er als aanvulling respijtzorg bij komen.

Het boek '*MantelWijzer*' geeft de volgende onderverdeling:

- *Jonge mantelzorgers*: jongeren die ondersteuning of zorg geven aan één of beide ouders;
- *Boers en zussen*: kinderen die betrokken zijn bij de zorg voor hun broer of zus (zo genoemde: brussen);
- *Mantelouders*: ouders die zorgen voor een zorgintensief kind of meerdere chronisch zieke kinderen.

In dit boek wordt elke groep beschreven met z'n specifieke zorg- en zwaartepunten. Terecht, want het boek maakt duidelijk dat mantelzorgers werken vanuit hun hart en met hun bloedband/loyaliteit.

De volgende aspecten worden inhoudelijk en praktisch toegelicht:

- \* Hoe houd je regie?
- \* Hoe zorg je goed voor jezelf (zelfzorg/gebruik maken van respijtzorg)?
- \* Hoe zit het met wetten en financiën
- \* Rouw en verloren verwachtingen
- \* Hoe ziet jouw leven als jonge mantelzorger eruit?
- \* Omgaan met ouders met psychische of verslavingsproblemen
- \* Mantelzorg voor broer of zus op jonge leeftijd
- \* Mantelzorg voor een broer of zus op latere leeftijd
- \* Over de complexe driehoeksrelatie ouder(s)-kind-zorgverlener

- \* Wat zijn de veranderingen als je kind 18 jaar wordt (het transitieproces)?
- \* Je kind elders plaatsen of thuis verzorgen (een vorm van *respijtzorg*)
- \* Wat doet mantelzorg met je relatie?
- \* Mantelzorg voor je kind op latere leeftijd.

Dit zijn stuk voor stuk elementaire vragen en thema's, die aan de hand van informatieblokken, praktijkvoorbeelden en interviews toegelicht en uitgediept worden. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een overzicht van relevante tips: handvatten, websites, boeken, films en andere tools. Tot slot bevat het boek een overzicht van belangrijke organisaties en verenigingen, van nuttige cursussen, van bruikbare spellen en geeft het tips voor als je op vakantie gaat met een zorgintensief kind. Denk bijvoorbeeld aan een fit-to-fly-test. Maar ook iets praktisch als een medische behandelbrief/verklaring voor in het betreffende vakantieland in geval van medische zorg tijdens de reis. Het boek sluit af met een overzichtelijk register van kernwoorden.



*Bob de Raadt, werkzaam als medisch maatschappelijk werker, methodisch ouderbegeleider en contextueel hulpverlener bij Erasmus MC-Sophia en als gastdocent bij Erasmus MC Academie. [www.bobderaadt.nl/verloskunde-neonatologie-](http://www.bobderaadt.nl/verloskunde-neonatologie-geboortezorg)*

*[geboortezorg](http://www.bobderaadt.nl/verloskunde-neonatologie-geboortezorg)*

*Bronvermelding: <https://www.ouderscentraal.nl/praktische-gids-ondersteunt-mantelzorger-bij-tal-van-zorg-en-zwaartepunten/>*