



## Klein geluk voor de mantelzorgers

Wie niet oppast, vergeet zichzelf. Daar komt het eigenlijk wel op neer als je de rol van mantelzorgers krijgt toebedeeld. Veelal onbedoeld en onbewust, spreek je niet meer af met familie en vrienden, geef je die leuke cursus op en ben je fulltime aan het zorgen. De twee ervaringsdeskundige auteurs van de gids *Klein geluk voor mantelzorgers* hebben goed gekeken en geluisterd, want hun boek met praktische tips, handvatten voor en verhalen over mantelzorgers is een schot in de roos. Hoe vind je een nieuw evenwicht? Hoe krijg je hulp op de momenten dat het nodig is? Eigenlijk is deze fraai vormgegeven gids een soort kookboek voor mantelzorgers. Aan de hand van een lijst met behoeftes kun je een recept zoeken. De behoefte wordt omschreven, het recept erbij geleverd. Zo krijg je stapsgewijs adviezen over goede zorg en aandacht voor jezelf. Ter inspiratie staan aan het eind van ieder hoofdstuk suggesties voor boeken en websites die je verder kunnen helpen. *Klein geluk* kan niet vroeg genoeg beginnen, want té veel mantelzorgers gaan doodop en bekaft de laatste levensfase van hun dierbare in en dan wordt goede zorg voor zieke én mantelzorgers, zonder adequate hulp, een bijna onmogelijke opgave.

Misschien een tip voor een eventuele volgende druk van het boek. VPTZ Nederland noemen? Bijna elfduizend vrijwilligers zetten zich in, bij mensen thuis, in hospices of in woonzorgcentra, om mantelzorgers te ontlasten als hun dierbare in de laatste levensfase is beland. En vaak is dat de periode dat mantelzorgers hun grenzen al heel lang en ver te buiten zijn gegaan.

*Jos Aarnoudse*

Auteurs: Maria Grijpma en Inge Jager

Uitgever: Ankh Hermes

Omvang: 200 pag.

Prijs: € 17,50

ISBN: 978-90-202-1320-1