

Ineke Ludikhuize: 'Een warme jas' Voor mantelzorgers. Uitgeverij Simplify Life, 2014. ISBN 9789462500396 Zie ook <http://www.simplifylife.nl> (Ziekte algemeen/Ouderenzorg/AG/PO/ED/1)

Soort boek/ziekte/stijl:

Boek van 143 pagina's geschreven door Ineke Ludikhuize, 'mantelzorger' van politicus Willem Aantjes. In het boek schrijft zij kort over eigen ervaringen, laat ook andere mantelzorgers aan het woord en stelt zeven vragen aan Mohammed Benzakour. Hij schreef het boek *Yemma*, een boek dat ook ingaat op de mantelzorg die Mohammed Benzakour aan zijn moeder geeft.

Een warme jas is geen ervaringsverhaal maar een boek waarin zowel ervaringsdeskundigen en professionals zeven thema's bespreken waarmee alle mantelzorgers vroeg of laat te maken krijgen: schuldgevoel, je eigen programma, lastige dilemma's, liefde in tijden van zorg, balans houden, financiën en de kracht van humor.

Het boek is mooi opgemaakt en helder van opzet: met kleurenfoto's worden zaken geïllustreerd diverse koppen en kaders geven verschillende bijdragen aan. Het boek bevat citaten uit interviews met mantelzorgers, gedichtjes, spreuken, dagboeknotities van de auteur, tips en vragen. In de volgende hoofdstukken komen de thema's aan bod:

Mantelzorg op je eigen wijze (voorwoord van Liesbeth hoogendijk, directeur van Mezzo)

Inleiding en introductie van mantelzorgers en deskundigen in dit boek

Mijn armen zijn te kort

Wat is mijn programma?

Liefde in tijden van zorg

Samen zorgen

leren balanceren

De economie van het hart

Humor

Inspiratiebron voor mantelzorgers en bronvermelding

Zo wordt de lezer meegenomen door de thema's, waarbij aandacht is voor humor. Een kookrecept voor Haagse Bluf wordt bijvoorbeeld gecombineerd met een 'wijze raad' recept, die staan in het hoofdstuk *Mijn armen zijn tekort* waar ook wordt toegelicht hoe zwaar mantelzorg kan zijn. En er zijn ' frisse vragen' over onderwerpen die ook met anderen besproken kunnen worden.

Het boek wil een warme jas zijn voor mantelzorgers: ' leerzaam en luchtig, persoonlijk, hartverwarmend en afwisselend. Geen loodzware kost over een uitputtingsslag die mantelzorg heet, uiteengezet door taaie lappen tekst. Maar ook geen eenzijdig loflied op de geneugten van het onbaatzuchtige geven. (pag.8).' Want, de mantelzorg die je geeft, moet bij je passen en dat doet iedereen op zijn eigen manier. Anders is het niet vol te houden.

Cover: 'Mantelzorgen kan een zware taak zijn als je vader, moeder, kind, partner of wie van je geliefden ook maar langdurig ziek is en de dood steeds om de hoek kijkt. Dit boek is een licht en optimistisch boek dat mantelzorgers de warme jas biedt die ze zelf zijn voor een ander.'

Over de schrijfster:

Ineke Ludikhuize (1956) is theologe. Zij werkte tot juli 2013 als directeur van een vrouwenorganisatie, maar gaf haar baan op om fulltime mantelzorger voor haar echtgenoot, Willem Aantjes (1923) te kunnen zijn.

Wat viel op:

Dat benadrukt wordt, dat je alleen goede mantelzorg kunt geven als je het op je eigen wijze doet, een manier die bij jou past. De in oktober 2014 overleden Conny Bellemakers schreef een stuk waarin ze toelichtte dat het bij mantelzorg om intimiteit gaat en dat ze zich zorgen maakte over de druk die op mantelzorgers ligt: 'In eerste instantie zorg je voor een naaste die hulpbehoevend is omdat je van hem of haar houdt! Maar al gauw volgen behoeften aan erkenning, waardering, wederkerigheid, ook in de liefde. Als de relatie met bijkomende zorgactiviteiten op emotioneel gebied niet gelijkwaardig is of blijft door de zorgjaren heen, dan groeien problemen. Geen geldbuidel kan die problemen wissen! (...) Intimi doen alles om dit in stand te houden; onder ons is een blik, woord of gebaar voldoende om elkaar te verstaan. Maar als ik aan de toekomst van andere langdurig hulpbehoevende burgers denk, dan houd ik mijn hart vast. Zullen zij en hun intimi nog gehoord en gezien worden? Qua referentiekaders, ervaren emoties, gedachten, waarden en normen, gewenste dagagenda of dagindeling, bezoek, medische behandelingen, zorg en ondersteuning, woonsituatie ... alles wat voor mij het leven nog steeds de moeite waard maakt?' Zie ook:

<http://www.patiëntervaringsverhalen.nl/?pagina=Archieven&directory=Conny%20Bellemakers&subdirectory=2014WMO5nov>

De vraag is in hoeverre door beleidsmaatregelen deze goede vorm van mantelzorg, gegeven door intimi die elkaar begrijpen niet in de knel komt wanneer de druk op de mantelzorgers wordt verhoogd.

-Dit boek kan mantelzorgers helpen over verschillende thema's na te denken, het levert gedachten en ideeën over de thema's. waarbij, nogmaals, benadrukt wordt dat mantelzorgers op hun eigen manier moeten zorgen voor naasten, dat het moet passen bij hun leven en ze ook zelf aan eigen zaken toe moeten komen.

-Evenals Ludikhuize had Bellemakers een hekel aan het woord mantelzorger, Ludikhuize schrijft dat het een woord is voor beleidsmakers.

Citaten:

Cover: 'De eerste mantelzorger was dat Roodkapje?' vraagt Loesje (van de posters) zich af. Mantelzorgers doen meestal meer dan met een mandje koekjes op bezoek gaan bij een dierbare. Toch is het de spijker op de kop, want mantelzorg gaat over aandacht en tijd, zorg met liefde voor een naaste.'

Pag.8: 'Ludikhuize zoekt een balans.' De balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf. Tussen zorgnemer, mantelzorger en professionele zorgverlener. Tussen schuldgevoel en praktische oplossingen. Tussen de stem van je portemonnee en die van je hart. Tussen domme pech en engelachtig geluk. Tussen wat mantelzorg je kost en wat het brengt. Tussen het programma van degene die je verzorgt en je eigen programma.'

Pag. 54: 'Wim heeft al ontelbaar vaak gezegd dat hij blij is dat zijn hoofd zo goed is. 'En als ik ga dementeren, stop je me maar in het verpleeghuis.' Mijn standaardantwoord daarop is een zin waarover Wim in zijn politieke tijd een keer gestruikeld is bij –toen nog- Koningin Juliana: 'Dat zien we dan wel weer.'

Pag.78: 'Maak je eigen drie-in-de-pan.

Als de samenwerking tussen jou als mantelzorger, je zorgvrager en de zorgverleners je niet bevalt: praat erover.'

Pag.111: 'Frisse vragen

(...)

Wat is voor jou belangrijk in de balans van geven en ontvangen?

Hoe pak je mantelzorg aan als je weinig geld hebt?

(...)

Pag.123: ' De helende kracht van lachen wordt erkend. Maar op het gebruik van humor bij de zorg voor ernstige zieken of dementerenden rust vaak een taboe. Het zou getuigen van gebrek aan respect: je kunt toch geen grappen maken over de ellende van een ander? Kun je humor ook respectvol inzetten in de zorg? Heeft lachen een gunstig effect op je zorgvrager en zo ja, hoe maak je onderscheid tussen lachen en uitlachen?'

Recensies/extra:

<http://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/mantelzorg/item44055>