

# Boekenlijst voor 12-16 jaar

Voor en over jonge mantelzorgers

## Algemeen



**Mijn vader draagt antilopenlerenschoenen**, auteur: Kees Opmeer  
In dit boek staan elf verhalen van mensen die thuis voor iemand zorgen. Deze bijzondere verhalen zijn waar gebeurd, ontroerend, soms verdrietig of grappig. Lees over de antilopenlerenschoenen van Stefans vader, een nachtelijke zoektocht. Allemaal verhalen vol verrassingen en onvergetelijke momenten.



**Broers-en zussenboek**, auteur: Anjet van Dijken  
Voor kinderen & volwassenen met een bijzondere broer of zus. Hoe is het om op te groeien in een gezin met een broer of zus met autisme, syndroom van Down, een spierziekte...?

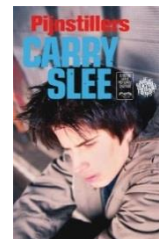
## Over ziekte



**Gebroken vleugels**, auteur: Sue Mayfield  
Tony is er zelf aan gewend een moeder te hebben die aan een ongeneeslijke ziekte lijdt. Hij weet niet beter. Samen met zijn vader verzorgt hij haar. Hij geeft haar te eten of leest haar voor. Diezelfde Tony Sharp is een fanatiek voetballer, een bezeten U2-fan en begaan met de gewonde zilvermeeuw Bono, die hij verzorgt tot hij weer kan vliegen. Ondertussen gaat het met zijn moeder steeds slechter. Vanaf ca. 12 jaar.

**Pijnstillers**, auteur: Carry Slee

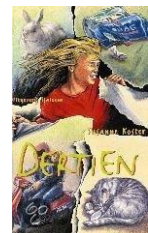
Casper woont alleen met zijn moeder. Zijn vader verliet het gezin toen Casper nog een baby was. Casper heeft nooit echt de behoefte gehad om zijn vader te leren kennen. Maar wanneer zijn moeder kanker krijgt en ernstig ziek wordt, wil hij niets liever dan zijn vader vinden. Via via weet hij het adres van zijn vader te achterhalen. Hij kan hem nu eindelijk ontmoeten... Vanaf 12 jaar.

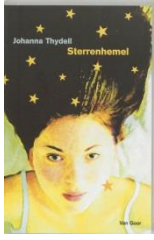


**Multiple sores**, auteurs: Michiel de Jong, Anneke van der Zande  
Stripboek, uitgegeven door stichting MS projecten

**Dertien**, auteur: Susanne Koster

Willeke woont bij haar reumatische moeder, die weinig tijd voor haar heeft en onder behandeling bij het RIAGG is. Na de zoveelste ruzie trekt ze in bij haar vader, zijn nieuwe vrouw en haar twee dochters. Ook daar zijn er veel conflicten; bovendien maakt haar vriendje het uit. Ten slotte gaat ze bij haar vriendin Susie wonen, waar ze meer vrijheid heeft. vanaf 14 jaar





**Sterrenhemel**, auteur: *Johanna Thydel*

Een deel van Jenna's leven is heel gewoon. Net als haar vriendinnen worstelt Jenna met een eerste verliefdheid, haar uiterlijk, vriendschap en school. Maar thuis is de situatie heel ongewoon. Jenna's alleenstaande moeder heeft borstkanker. Thuis verzorgt Jenna haar hulpbehoevende moeder. Ze ziet zich gedwongen steeds meer taken over te nemen. Jenna moet met alle grote en kleine tegenslagen leren omgaan, en dat leidt tot spanningen en conflicten. Vanaf 13 jaar.

**Het blijft je vader of moeder**, auteur: *Jolanda Keesom*

Voor jongeren met een ouder getroffen door een beroerte, vanaf 12 jaar.

Online te lezen: <http://www.expertisecentrummantelzorg.nl>

/Site\_EM/docs/pdf/Het\_blijft\_je\_vader\_of\_moeder.pdf



**10.000 zonen**, auteur: *Nel Kleverlaan*

Over een puber die worstelt na het overlijden van haar moeder Vlinders in je buik, onzekerheid, tongzoenen, maar ook voor de eerste keer ongesteld worden: Julia vindt het allemaal maar ingewikkeld. Haar vader en broertje begrijpen er natuurlijk niks van. Julia mist haar moeder, die niet zo lang geleden is overleden. Ze kan het moeilijk accepteren dat ze thuis nog maar met zijn drieën zijn. En dan krijgt Julia's vader een nieuwe vriendin. Gelukkig kan Julia van alles met Anoek en Tessa bespreken. Vanaf 12 jaar.

**Over psychiatrie**



**Mijn moeder is zo anders**, auteur: *Marieke Otten M. Otten*

De moeder van Tom doet soms vreemd. De ene keer is ze heel vrolijk, de andere keer is ze erg verdrietig. Tom schaamt zich voor zijn moeder. Daarom wil hij zijn vriend Mark ook niet meenemen naar zijn huis. Helaas kan Tom zijn verwarde moeder niet verborgen houden. Als zijn moeder naar een psychiatrisch ziekenhuis moet, is Lotte er gelukkig nog. Vanaf 12 jaar.

**Moeders liegen niet (of wel?)**, auteur: *Sofie van Gelder*

Aangrijpend verhaal over een meisje en haar bipolaire moeder. Sinds de scheiding gedraagt haar moeder zich vreemd. Ze hangt dagenlang op de bank, rookt de hele tijd en kijkt televisie. Wanneer Estelle haar iets vraagt, krijgt ze geen antwoord. Op andere dagen slaat haar moeder om: dan is ze vrolijk en opgewekt en doet ze de gekste dingen. Estelle weet zich geen raad. Is haar moeder gek? Vanaf 12 jaar.



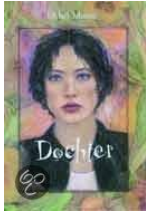
**Een regenbui van tranen**, auteur: *R. Baetens*

Karlijs moeder ziet dingen die er niet zijn, hoort stemmen in haar hoofd en is erg achterdochtig. Een beetje overspannen, denkt de dokter eerst. Maar Karlijs moeder verliest steeds meer de controle over haar gedachten en gevoelens. Ze wordt opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. De psychiater stelt de diagnose: Karlijs moeder lijdt aan schizofrenie. Vanaf 13 jaar.

**Hoe overleef ik met/zonder jou?** auteur: *Francine Oomen*

Het is weer aan tussen Rosa en Neuz. Helaas hangen er donkere wolken in hun z(w)evende hemel. Rosa's moeder is erg down na Alexanders dood en Rosa heeft haar handen vol aan het huishouden en aan haar broertje, Appie Garnaal. Dankzij Neuz kan ze alles aan, denkt ze... Maar nóg een verhuizing? Alweer een andere school? En weg van Neuz? Over een depressieve moeder.





**Dochter**, auteur: *Ishbel Moore*

Het leven van de 14-jarige Sylvie komt volkomen op zijn kop te staan, als haar moeder, na een periode van steeds vreemder gedrag, Alzheimer blijkt te hebben. Sylvie moet in korte tijd volwassen worden terwijl haar moeder verbijsterend snel kind wordt. Hoe kan ze leren leven met deze vreemde vrouw, die eens haar moeder was? Vanaf ca. 14 jaar.

**Nooit meer doen alsof; wat er gebeurde toen mijn grote zus gek werd**, auteur: *Sonya Sones*

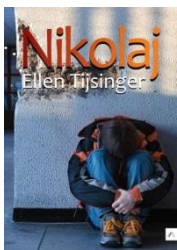
Een 13-jarig meisje vertelt hoe de plotselinge psychische instorting van haar 19-jarige zus grote invloed heeft op de gevoelens en het gedrag van het gezin. Ook voor haarzelf is daarna niets meer hetzelfde geweest. Later blijkt dat haar zus manisch-depressief was. In emotionele gedichten overdenkt ze het heden en verleden. Gelukkig vindt ze na enige tijd een nieuw evenwicht, temeer daar de grote zus na een moeilijke periode in een psychiatrische inrichting weer steeds normaler gaat functioneren. vanaf 13 jaar.



**Zoveel dingen aan je hoofd**, auteur: *Renate Welsh*

Sarah's moeder kan haar problemen na haar echtscheiding niet aan. Ze komt niet meer uit bed, is onaanspreekbaar en bekommert zich niet meer om haar dochter. De 12-jarige Sarah probeert de buitenwereld niets van haar moeders apathie te laten merken en schakelt geen hulp in. waarom ligt ze dan in bed? Waarom heeft ze al zoveel dagen niets meer gekookt? En waarom gaat ze niet naar haar werk? Vanaf 12 jaar.

**Over verslaving**

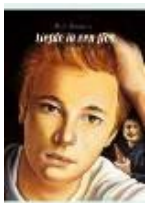


**Nikolaj**, auteur: *Ellen Tijsinger*

Nikolaj schaamt zich voor zijn moeder. Zijn moeder drinkt veel en hij weet nooit hoe hij haar aan zal treffen als hij thuiskomt. Het huishouden en de zorg voor zijn zusje Nadja komen vooral op hem neer. Eigenlijk moet zijn moeder naar een alcoholkliniek, maar ze wil niet. Langzamerhand wordt het Nikolaj duidelijk dat zijn moeder niet beseft hoe erg ze er aan toe is, omdat hij voor alles zorgt. Moet hij haar dan in de steek laten? En wat zal er dan met Nadja gebeuren? Vanaf 12 jaar.

**P.S. ik ben uw dochter**, auteur: *Mirjam Oldenhove en Jacques Vriens*

De 13-jarige Sonia, zoekt na 10 jaar contact met haar vader. In een briefwisseling vertelt ze dat ze niet meer bij haar moeder kon wonen, regelmatig in de problemen komt omdat ze haar boosheid niet in de hand kan houden, maar hunkert naar liefde en vriendschap, en Ties, de vader, alcoholist, werkeloos acteur, die geen gezag boven zich duldt en de verantwoording van het vaderschap 13 jaar geleden niet aan kon en dit, zo wordt duidelijk, nog steeds niet kan.



**Liefde in een fles**, auteur: *Rob Baetens*

Bert, Els en Leen leven thuis op kousenvoeten. Je weet maar nooit hoe papa vandaag weer zal zijn. Heeft hij genoeg gedronken zodat hij in slaap valt en ze alleen maar stilletjes hoeven te zijn? Of heeft hij net genoeg op om de duivel in hem los te laten? Er vallen steeds meer klappen. Het geld raakt op. Mama moet gaan bijverdienen. Papa maakt meer en meer schulden. De situatie wordt onhoudbaar. Is er een uitweg? Een schrijnend verhaal over alcoholisme, over een gezin dat breekt door de verslaving van de vader. Vanaf 12 jaar.

### **Gevoelige snaren, auteur Klaas Bond**

Pieter heeft een droom: van gitaar spelen zijn beroep maken. Als een bekend gitarist bereid is hem les te geven, is de eerste stap gezet. Maar zo eenvoudig is het niet. Want thuis voert Pieter samen met zijn moeder een moeizame strijd tegen zijn vader, die in drank een uitweg zoekt voor zijn problemen. En dan is er nog Kim, die steeds meer voor Pieter gaat betekenen... Vanaf 12 jaar.



### **Het blijven toch je ouders, auteurs: Monique Engelbertink, Bianca den Ouden, Irene Engelbertink**

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor kinderen van verslaafde ouders, maar het is ook bedoeld voor vrienden, ouders, leerkrachten en (jeugd)hulpverleners die een beeld willen krijgen van hun leefwereld. Twaalf jongeren vertellen hoe het is wanneer je vader en/of moeder verslaafd is aan alcohol, drugs of gokken en hoe zij met hun ouders omgaan. Daarnaast lees je hoe zij omgaan met alcohol en drugs, hoe hun omgeving op ze reageert. Ook geven ze tips. Leeftijd: 12 tot 24 jaar.



### **Nachtvlinders, auteur: Gerda van Erkel**

Loeki van bijna 13 schrijft het verhaal van haar kennismaking met Daan. Haar verliefdheid wordt bemoeilijkt door problemen met haar moeder die met een depressie in het ziekenhuis ligt, haar vader die werkeloos is en te veel drinkt en haar oma die naar een verzorgingshuis moet. Vanaf 12 jaar.

### **Over een verstandelijke beperking**

#### **Help, mijn zus is gek, auteur: Fabien van Kempen**

Julia moet gaan eten bij tien kwijlende en kliederende verstandelijk gehandicapten. Haar zus Emmy is een van hen. Emmy is veertien, maar kan bijna niks. Ze zegt alleen 'huh' en speelt voortdurend met haar vingers. Dat went nooit, vindt Julia. Tot ze op het etentje Ben ontmoet, dan wordt alles anders. Hij is op bezoek bij zijn zus Merel, die het syndroom van Down heeft.

