

Persbericht

Zeist, 11 juni 2024

Waar gaat kostbare mantelzorgtijd aan op?

Gebrek aan tijd werkt overbelasting in de hand. Dat is bij mantelzorgers niet anders, blijkt wel uit de grote hoeveelheid vragen die jaarlijks bij de Mantelzorglijn binnenkomen. De grote vraag die daar onder ligt is: hoe passen de mantelzorgtaken in de vaak toch al zo drukke week? Om in kaart te brengen waar tijd aan op gaat én waar je tijd aan wilt besteden, maakte MantelzorgNL de test 'Waar blijft mijn tijd?'.

Wanneer mantelzorg een te grote druk legt op het dagelijks leven is het belangrijk om eerst in kaart te brengen waar je als mantelzorger je tijd aan kwijt bent. Om daarna de vraag te stellen: wat wil ik aan mijn week veranderen? Wil je elke week boodschappen doen voor je moeder en daarna nog snel een kop koffie drinken? Of laat je ze voortaan bezorgen, zodat je echt even aandacht hebt voor elkaar? Als je erg begaan bij je broer met depressieve klachten, zou een ander dan stand-by kunnen staan tijdens één avond per week, zodat je zelf weer kunt gaan sporten?

Wanneer je beter in kaart kunt brengen waar je als mantelzorger tijd aan wilt besteden, kies je bewust wat jouw kostbare tijd en aandacht verdient. Omdat mantelzorgers vaak zo onvoorwaardelijk voor een ander klaar staan is de 'Waar blijft mijn tijd?' test juist op hen afgestemd.

Waar blijft mijn tijd?

De online test Waar blijft mijn tijd? is voor mantelzorgers gratis te raadplegen op waarblijftmijntijd.mantelzorg.nl. Ook is de Mantelzorglijn te raadplegen bij vragen over tijd.

NOOT VOOR DE REDACTIE

Afzender van dit bericht is MantelzorgNL, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers.

Voor meer informatie over dit persbericht kunt u contact opnemen met:

MantelzorgNL: Fleur Kusters persvoorlichter, via 06 15 52 54 42 of f.kusters@mantelzorg.nl

MantelzorgNL

MantelzorgNL, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers richt zich samen met ruim 450 regionale en lokale aangesloten organisaties op ondersteuning van, voor en met mantelzorgers (www.mantelzorg.nl).

De feiten over mantelzorg

Wat is mantelzorg:

alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2019 mantelzorg (circa 5 miljoen mantelzorgers)
- 830.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp
- 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (460.000 mantelzorgers)
- Ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg