

# Mantelzorgers en belasting van het helpen

7 november 2012

In de laatste meting van het Nationaal Mantelzorgpanel stond het thema 'belasting van het helpen' centraal. Hier kunt u de uitkomsten lezen.

## Zo'n 80% van de mantelzorgers geeft aan dat zij zich nooit vrij voelen van verantwoordelijkheden

Op de vraag of men zich nooit vrij voelt van verantwoordelijkheden, geeft 80% van het panel aan het hiermee eens tot zeer mee eens te zijn. Ook laat de situatie van degene voor wie wordt gezorgd de mantelzorger nooit los, aldus 86,1% van het panel.

## Mate van belasting

In de vragenlijst 'belasting van het helpen' zaten een aantal vragen uit het SCP meetinstrument om vast te stellen of een mantelzorger overbelast is of dreigt te raken. Maar liefst 38% van de respondenten valt in de categorie ernstige belasting. 25% ervaart geen tot lichte belasting en de resterende groep (36%) ervaart matige belasting.

## Welke tips hebben mantelzorgers om overbelasting te voorkomen?

Mantelzorgers geven allerlei tips om overbelasting te voorkomen. De meest gegeven tips zijn onder te verdelen in de volgende categorieën:

- grenzen stellen
- op tijd hulp zoeken bij de omgeving en beroepskrachten
- zorgen voor momenten van 'Nu even niet'

Uit dit onderzoek blijkt bovendien dat mantelzorgers zich minder belast zouden voelen als ze er bijvoorbeeld

- minder alleen voor staan en de zorg kunnen delen
- een nachtje goed kunnen slapen
- ondersteund worden door hulp in de huishouding wanneer er meer overleg mogelijk is met familie en hulpverleners

## Dag van de Mantelzorg: Nu even niet!

10 november zeggen de 2,6 miljoen mantelzorgers in Nederland:

'Nu even niet'. Dan staat de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg in het teken van de kunst om de zorgtaken tijdelijk over te dragen aan een ander. 'Altijd maar in je hoofd bezig zijn met degene voor wie je zorgt is enorm zwaar', zegt Roos Verheggen, waarnemend directeur van MantelzorgNL. 'Daarom is af en toe een moment van 'Nu even niet' een absolute voorwaarde om voor een ander te kunnen zorgen. Wanneer beroepskrachten of de omgeving tijdelijk de zorg overnemen kan de mantelzorger weer nieuwe energie opdoen.'