

Dag van de Mantelzorg: meer aandacht voor zwaarbelaste mantelzorgers

Den Haag, 9 november 2020 - Morgen is het de Dag van de Mantelzorg. Een dag waarop mantelzorgers in ons land de extra waardering krijgen die ze verdienen. In Nederland geven ruim 4,4 miljoen mensen mantelzorg. Ongeveer 380.000 mantelzorgers voelen zich zwaarbelast[1]. Door de impact van corona dreigen meer mantelzorgers zwaarbelast te raken. Zo zijn de dagbesteding en andere vormen van zorg afgeschaald, waardoor de zorgtaak voor een naaste flink kan toenemen[2]. De overheids campagne 'Deel je zorg' spoort mantelzorgers aan om hun zorgen te delen en gebruik te maken van hulp als dat nodig is.

Op de Dag van de Mantelzorg worden mantelzorgers in heel Nederland in het zonnetje gezet. Een bloemetje, een kaart of een luisterend oor bij een kop koffie: een klein gebaar als steun voor het werk dat mantelzorgers doen. Minister Hugo de Jonge van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: "Zorgen voor een naaste kan ook intensief zijn. Juist nu is het belangrijk dat we onze mantelzorgers niet uit het oog verliezen en ondersteunen als ze even op adem moeten komen. We kunnen namelijk niet zonder hen, mantelzorgers zijn onmisbaar."

De campagne 'Deel je zorg' van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport stimuleert mantelzorgers daarom over hun zorgen te praten en hulp in te schakelen als dat nodig is. Even hun hart kunnen luchten bij een familielid, collega of andere mantelzorger als ze daar behoefte aan hebben.

Hulp en een luisterend oor

Voor persoonlijk advies of een luisterend oor kunnen mantelzorgers bellen of whatsappen met de Mantelzorglijn op 030 - 760 60 55. Voor fysieke hulp en het meedenken over het geven van ondersteuning en zorg kunnen zij terecht bij het WMO-loket of het steunpunt mantelzorg in hun gemeente. Op de website van [MantelzorgNL](https://www.mantelzorg.nl) staan de organisaties vermeld. Mantelzorgers die tegen hun grenzen aanlopen en daardoor lichamelijke en/of psychische klachten ontwikkelen, kunnen ook terecht bij de huisarts of wijkverpleegkundige. Zij kunnen medisch advies geven en doorgeleiden naar de juiste hulp en ondersteuning.

Van buurvrouw, collega tot familielid

Wie zijn deze mensen die belangeloos hulp bieden aan een naaste? Het is de buurvrouw, een collega of familielid. En het is Peter (65). Hij werkt als onderhoudsmonteur en zorgde 26 jaar voor zijn moeder die door een hersenbloeding eenzijdig verlamd raakte. Afgelopen maand overleed zij. Peter heeft zijn werkgever altijd op de hoogte gehouden zodat hij in goed overleg alles kon regelen. Verder praatte hij met zijn bedrijfsmaatschappelijk werker van wie hij tips kreeg. Peter: "Door op mijn werk te vertellen dat ik mantelzorg verleen, kon ik er beter zijn voor mijn collega's én mijn moeder. Ik vind juist dat je er over moet praten. Je redt het niet alleen."

Ook cabaretier en presentator Jörgen Raymann (54) is mantelzorger. Hij is ambassadeur voor de campagne 'Deel je zorg'. Jörgen zorgt al 10 jaar voor de liefde van zijn leven, Sheila, die kampt met fibromyalgie, een vorm van spierreuma. Zij heeft al tien jaar chronisch pijn waar ook Jörgen geen oplossing voor heeft. Dat doet hem veel. Jörgen: "We schamen ons in Nederland vaak om over onze problemen te praten, maar mensen staan vaker voor je klaar

dan je denkt. Het enige wat je moet doen is aangeven dat je het even niet ziet zitten of dat je hulp nodig hebt. Uiteindelijk heeft degene voor wie jij zorgt er veel meer aan als jij ook in balans bent.”

[1] Sociaal en Cultureel Planbureau 2017, Voor elkaar? Stand van de informele zorg.

[2] Nationaal Mantelzorgpanel van MantelzorgNL, september 2020.