



VRIJWILLIGERSORGANISATIE BUS
BURGERKRACHT UIT SAMENWERKING
CONTACTADRES via E-mail: info@debus.nl
INFORMATIE OVER BUS: www.debus.nl



Steeds meer overbelaste mantelzorgers - 'Het wordt je niet makkelijk gemaakt'

⚡ TL;DR (In het kort)

- Het aantal ernstig belaste mantelzorgers stijgt door de combinatie van hulp voor een naaste en werk of studie.
- De constante emotionele verantwoordelijkheid en de angst om collega's te belasten maken de zorgtaken zwaar.
- Werkenden en studenten kunnen aanspraak maken op wettelijke verlofregelingen of gemeentelijke steun om de druk te verlichten.

Steeds meer mensen combineren werk of studie met het zorgen voor een naaste. En dat valt velen zwaar. Uit cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat het aantal ernstig belaste mantelzorgers is gestegen naar 600.000 mensen. Wanneer ben je eigenlijk een mantelzorger? En wat zijn dan je rechten? Wat zeggen de cijfers?

We beginnen met wat cijfers uit het rapport Mantelzorg in beweging van het Sociaal Cultureel Planbureau. Dit rapport geeft inzicht in de recente cijfers en ontwikkelingen rondom mantelzorg en beschrijft hoe dit zich in de periode 2014-2024 heeft ontwikkeld.

1. Het aantal mantelzorgers is gestegen naar 5,5 miljoen

Dat is 40 procent van de volwassen bevolking. "Je bent mantelzorger als je zorgt voor een naaste die ziek is, een beperking heeft of hulp nodig heeft", vertelt Esther Hendriks, bestuurder van MantelzorgNL. "Het kan zijn dat je meegaat naar het ziekenhuis of medicijnen toedient, maar ook dat je wekelijks boodschappen haalt of de ramen lapt." Er zijn dus geen harde richtlijnen wanneer je als mantelzorger wordt beschouwd.

2. 80 procent van de mantelzorgers heeft daarnaast een betaalde baan

Vooraf het aandeel mantelzorgers met een voltijd baan (van 32 uur per week of meer) is toegenomen.

3. Ruim 1 miljoen mensen helpen intensief

Dat betekent: meer dan 8 uur per week.

4. Het aantal ernstig belaste mantelzorgers ligt op 600.000

De ervaren belasting steeg vooral bij mantelzorgers tussen de 18 en 34 jaar.

Dat zo veel mantelzorgers zich ernstig belast voelen, kan Hendriks wel verklaren. "Bij mantelzorg is er eigenlijk altijd een emotionele band. Je voelt je verantwoordelijk, omdat je van diegene houdt. Je kan ook het idee hebben dat als jij het niet doet, dat niemand anders het doet. Deze constante verantwoordelijkheid maakt soms dat het voor mensen zwaar voelt."

Waar heb je als mantelzorger recht op?

Als je naast de zorg voor een naaste ook nog een (fulltime) baan of studie hebt, stapelen de verantwoordelijkheden zich op. Om de druk iets te verlichten, bestaan er drie wettelijke verlofregelingen voor mantelzorgers:

• Calamiteitenverlof

Dit kun je gebruiken wanneer je onverwacht direct vrij moet nemen. Bijvoorbeeld wanneer je partner plotseling ziek wordt of je kind met spoed naar het ziekenhuis moet. Dit verlof duurt zo lang als nodig is, vaak een paar uur of soms een paar dagen. Meestal krijg je je loon gewoon doorbetaald, tenzij er iets anders in je cao staat.

- **Kortdurend zorgverlof**

Dit kun je opnemen als je tijdelijk voor iemand in je omgeving moet zorgen. Je hebt per jaar recht op maximaal twee keer het aantal uur dat je per week werkt. Dus als je 40 uur per week werkt, mag je 80 uur opnemen. Je krijgt dat meestal 70 procent van je loon doorbetaald.

- **Langdurig zorgverlof**

Dit kun je gebruiken wanneer iemand langere tijd zorg nodig heeft. Per jaar kun je maximaal zes keer je werkweek opnemen. Je salaris wordt tijdens dit verlof niet doorbetaald.

“Het lastige is dat niet iedereen zulk salarisverlies kan veroorloven”, aldus Hendriks. Ze benadrukt dat het voor veel werknemers ook lastig is om verlof aan te vragen, omdat ze weten dat ze hun collega’s met extra werk opzadelen. “Er zijn best veel beroepen in dit land die we heel erg belangrijk vinden en waar we geen reserves van op de bank hebben zitten. Denk bijvoorbeeld aan de zorg of het onderwijs. Dan is verlof aanvragen soms extra lastig.”

Waarom veel mensen zichzelf geen mantelzorgers noemen

Hendriks vertelt dat het haar opvalt dat veel mantelzorgers zich niet zo noemen. “Veel mensen hebben het idee van ‘dat doe je toch gewoon’ en dat is aan de ene kant ook zo. Maar als je de hulp die je biedt wel mantelzorg noemt, houd je ook de regie over hoe je die mantelzorgtaken invult.”

“En als je jezelf mantelzorgers noemt, denk je misschien ook sneller aan de ondersteuning die gemeenten aanbieden voor mantelzorgers.” Wat voor ondersteuning dit is, verschilt per gemeente. Dit kan gaan van praktische of emotionele ondersteuning tot vervangende zorg waardoor jij even rust hebt. “Weet in ieder geval dat er een woord voor is en dat je ondersteuning kunt krijgen.”

Ook voor studenten is het lastig om compensatie te krijgen. MantelzorgNL vindt dat er voor studerende mantelzorgers eenzelfde soort regeling moet komen als voor topsporters. Hendriks vertelt dat hier een motie voor is aangenomen in de Tweede Kamer, maar dat er in de praktijk nog maar weinig hbo’s en universiteiten dit doorgevoerd hebben.

“Het wordt mantelzorgers in dit land niet echt makkelijk gemaakt”, concludeert ze dan ook.

Waarom het mantelzorgers niet makkelijk wordt gemaakt

Ze illustreert dit met nog een voorbeeld: Als je 21 of 22 jaar oud bent en weer bij een zieke ouder wilt gaan wonen om voor diegene te zorgen, kun je vaak geen medehuurder worden. Volwassen kinderen worden namelijk gezien als ‘samenwoners’ in plaats van medehuurders, waardoor je niet in de woning kunt blijven wonen wanneer je ouder overlijdt.

Je kunt erkenning als medehuurder wel aanvragen bij je verhuurder, maar daar wordt niet altijd aan meegewerkt. Ook rechters wijzen zo’n verzoek niet snel toe als je jonger bent dan 30 jaar. Je moet namelijk kunnen aantonen dat er sprake is van een duurzame gemeenschappelijke huishouding, die al minstens twee jaar duurt. En op jongere leeftijd is samenwonen met je ouders meestal niet duurzaam, omdat je op een bepaald moment (waarschijnlijk) weer op jezelf gaat wonen. “Veel mensen blijven in zo’n geval op en neer reizen en dat zorgt weer voor extra last”, aldus Hendriks.

“We hebben in dit land nog veel te doen als we willen dat mantelzorgers goed kunnen zorgen voor de mensen van wie ze houden en daarnaast kunnen werken, sporten en een sociaal leven kunnen onderhouden.”

Een ding wat je volgens haar zelf kunt doen is het gesprek aangaan. “We vinden het vaak makkelijker om hulp te geven dan om hulp te vragen, dus ga alvast dat gesprek aan. Niet alleen met je ouders of partner maar ook met je vrienden. Waar zou je behoefte aan kunnen hebben en hoe zie je dat dan voor je?”

■ De vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS) merkt op:

De laatste jaren hebben de voormalige kabinetten een totaal, volgens hun zegge, vernieuwende kijk gekregen op hoe de zorg zou moeten worden ingericht. Gevolg van dit alles zijn, de ordinaire bezuinigingen met alle gevolgen van dien. De zorg is niet meer zoals gewenst zou zijn. Gevolg, steeds meer zieke en hulpbehoevende mensen moeten thuis herstellen of hun dag door zien te brengen. Dit lukt alleen als de

mantelzorger 24 uur – 7 dagen per week voor deze mensen klaar staan. Een hele opgave, waar onze samenleving onvoldoende in is uitgerust. Laat staan dat er professionele ondersteuning wordt verleend. Wat we vooral de laatste jaren zien is dat het aantal jonge mantelzorgers dramatisch toeneemt en juist deze groep mantelzorgers zullen de gevolgen van hun mantelzorgtaken, die zij met liefde uitvoeren voor hun naasten, gaan ondervinden. Minder tijd voor studie, minder tijd voor socialiseren en mee doen in de samenleving zijn zorgen waar zij mee te maken hebben.

Voor de gehele samenleving een zorg waar heel veel aandacht voor moet komen en passende oplossingen voort moeten worden bedacht waar de zorgvrager en de mantelzorger beide optimaal zijn geholpen.

Kunnen wij u ergens mee van dienst zijn b.v.:

Over de inhoud van het bericht of andere zaken op het terrein van informatie verstrekken, het geven van adviezen of hulpverlening bij opstellen van brieven, bemiddeling of begeleiding op terreinen van:

Uitkeringen, regelingen, voorzieningen, werk en inkomen, wonen, zorg, ouderenbelangen, armoede, schulden etc., dan bieden dat bieden wij u **geheel kosteloos** aan.

Wij als belangenorganisatie hebben meer als 25 jaar ervaring in de sociaal maatschappelijke dienstverlening.

Mail uw vragen, verzoeken naar: info@debus.nl. Wij dragen zorg voor een reactie mail binnen 24 uur.

Om meer over ons te willen weten verwijzen wij u graag onze website: www.debus.nl

Opgemaakt en gepubliceerd: Dinsdag 09 juni 2026

Bronvermelding: Radar / BUS

Uitgegeven door: Vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS)