



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



Mantelzorg en eenzaamheid

Zowel mantelzorgers als ex-mantelzorgers zijn vaak eenzaam.

We weten al lange tijd dat 20% van de mantelzorgers het erg zwaar heeft. Naast de concrete zorg en uitputting, speelt eenzaamheid een belangrijke rol. Het leven verandert immers aanzienlijk als je partner, ouder of kind veel zorg nodig heeft. Alles komt in het teken te staan van de zorgvrager.

Maar ook als de periode van intensieve zorg voorbij is (meestal door het overlijden van de zorgvrager) zien wij veel eenzaamheid bij ex-mantelzorgers.

Zij hebben een aantal jaren hun eigen bezigheden verwaarloosd, zijn veel contacten kwijtgeraakt, zijn extreem vermoeid en missen een zingevende maar intensieve invulling van hun dag. Naast de rouw zijn dit veel factoren die tot eenzaamheid kunnen leiden. Deze eenzaamheid kan tenslotte tot onnodige hoge zorgkosten leiden. Tot nu toe krijgt deze groep weinig specifieke aandacht.

Verschil maken:

Als ik nu nog wethouder was, zou ik - met de wetenschap van nu - een voorziening organiseren voor deze groep ex-mantelzorgers. Ik denk dat je het leed een beetje kan verzachten als je hen een stuk rouwverwerking biedt en hen ondersteunt om hun leven weer op te pakken.

Zingeving is de meest gezondmakende factor. Aandacht voor deze groep kan mensen weer op weg helpen om een leven te leiden dat voor hen van betekenis is. Bij Mezzo wordt in samenwerking met lokale steunpunten mantelzorg gewerkt aan een programma om ex mantelzorgers te helpen om hun leven weer op de rails te krijgen en om rouw een plek te geven.

Drie soorten eenzaamheid:

In de week van de eenzaamheid eind september waren er veel activiteiten rondom eenzaamheid. Koningin Maxima opende de week en zelfs Albert Heijn bood gezamenlijke lunches aan in hun winkels.

We onderscheiden drie soorten eenzaamheid:

- Allereerst de sociale eenzaamheid die zich uit in het gebrek aan contacten.
- Ten tweede de emotionele eenzaamheid. Dit zie je ontstaan als je niemand hebt om je gevoelens en emoties mee te delen. Je kan je immers heel eenzaam voelen in gezelschap.
- En als derde de existentiële eenzaamheid. Als je worstelt met levensvragen en dit met niemand kan bespreken.

Wij zien dat er snel alleen aan sociale eenzaamheid wordt gedacht. De initiatieven voor huiskamers, gezamenlijk eten en andere buurtinitiatieven zijn daarop gestoeld. Natuurlijk kan het oplossen van sociale eenzaamheid een belangrijke stap zijn richting diepgaander contact. Maar het kan te oppervlakkig blijven en daardoor het gevoel van eenzaamheid niet bij iedereen wegnemen. Dan is er meer nodig.

■ De vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS) is van mening:

Mantelzorger zijn houdt vaak in dat u 24 uur belast bent met de taak mantelzorg. Dat wil zeggen, u bent de gehele dag in de weer om zorg te verlenen, hulp te bieden, een luisterend oor te zijn en alle ballen tegelijk in de lucht houdend omdat u ook nog een gezinsleven draaiende houdt. Dat alles gebeurt vaak uit een soort van automatisme, u staat er vaak niet bij stil hoe intensief u in de weer bent en daar komt dan ook nog bij dat al deze taken 24 uur van uw aandacht vergt. Het is dan ook niet vreemd dat u op den duur alleen maar in de directe omgeving van de door u te verzorgende persoon verblijft. Hierdoor raakt u ongemerkt het

contact met de buitenwereld kwijt. Ook al doet u met enige regelmaat boodschappen buiten de deur. Dat wil nog niet zeggen dat u onder de mensen komt en even tijd hebt om even er voor u zelf te zijn. Neen, steeds weer bent u in gedachten doende met wat moet er nog gebeuren aan zorg en wat moet ik nog in huis regelen, u bent een echte crisismanager, omdat u weet dat er iedere dag weer wat te wachten kan staan waar u nog niet op bent voorbereid en dat maakt dat u bezig bent om dat te voorkomen.

Dit alles kan leiden tot een leven achter de voordeur waar u u zelf kunt zijn maar dat kan ook betekenen dat langzaam de eenzaamheid in uw leven toeslaat. Voorkom dat dit gaat gebeuren. Houdt contact met die mensen die voor u belangrijk zijn en neem hen regelmatig in gesprek mee, met dat waar u zich vooral mee bezig houdt. Zo bouwt u een klankbord op en kunt u met enige regelmaat uw verhaal bij een vertrouwd iemand uit uw omgeving kwijt. Dat gaat u zeker het gevoel geven dat u er niet alleen voor staat.

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: 22 – juli - 2026

Bronvermelding: Mezzo / BUS

Uitgegeven door: Vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS)