



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



Vijf signalen dat mantelzorg te veel wordt

De feestmaanden vol warmte en gezelligheid. Maar als mantelzorger kan het ook voelen alsof je alles moet dragen: cadeaus regelen, koken, gezellig zijn en zorgen voor een ander. Het is niet vreemd dat je soms uitgeput raakt.

Mantelzorg is waardevol, maar ook intensief. Het is compleet begrijpelijk dat je alles goed wilt doen voor je echtgenoot, ouder of familielid, maar wie zorgt er voor jou? Hoe weet je of het jou te veel wordt?

Hier zijn vijf signalen om op te letten.

1. Je staat altijd ‘aan’:

Je telefoon staat nooit uit, je hoofd nooit stil. Je bent continu alert: heeft je echtgenoot zijn of haar medicijnen genomen? Is je ouder veilig thuis gekomen? Dit constante gevoel van verantwoordelijkheid kan je langzaam uitputten. Als je merkt dat je geen moment kunt ontspannen, zelfs niet tijdens een avondje op de bank, is dat een duidelijk signaal van overbelasting.

Reminder: Je mag af en toe best loslaten. Het is niet egoïstisch om rust te nemen. Sterker nog, het is noodzakelijk om goed te blijven zorgen.

2. Slecht slapen:

Lig je 's nachts te piekeren over alles wat nog moet gebeuren? Of word je wakker van telefoontjes of zorgen? Slaaptekort heeft grote impact op je energie en stemming. Het maakt je prikkelbaar, vermoeid en minder veerkrachtig.

Reminder: Goed slapen is geen luxe, maar een basisbehoefte. Je bent geen machine en hebt rust en herstel nodig om door te kunnen.

3. Geen tijd voor jezelf:

Sporten, vrienden zien, een avondje niets doen... het schiet er regelmatig bij in. Misschien denk je: "Het is maar tijdelijk." Maar vaak duurt het langer dan je denkt. Als je merkt dat je eigen leven stil staat, dat je hobby's verdwijnen en je sociale kring kleiner wordt, is dat niet alleen zwaar voor jou maar ook voor de relatie met degene voor wie je zorgt.

Reminder: Jij hebt ook recht op tijd voor jezelf. Het is niet verkeerd om te zeggen: "Ik heb nu even ruimte nodig."

4. Klachten die je wegwuift:

Hoofdpijn, rugpijn, vermoeidheid of misschien heb je wel andere klachten waarvan je al een tijdje hoopt dat het snel weer over gaat. Lichamelijke klachten zijn vaak een signaal van overbelasting. Hoe langer je ze negeert, hoe groter de kans dat je zelf uitvalt.

Reminder: Het is geen zwakte om hulp te vragen, het is juist krachtig om grenzen te herkennen.

5. Geen ruimte om je zorgen te delen:

Mantelzorg kan eenzaam voelen. Misschien wil je je zorgen niet delen om anderen niet te belasten of omdat je denkt dat ze het toch niet begrijpen. Maar alles alleen dragen maakt het nog zwaarder. Het is daarom goed om te erkennen dat hulp welkom is.

Reminder: Door om hulp te vragen zorg je voor jezelf én voor degene van wie je houdt. Jij hoeft dit niet alleen te doen.

Wat kun je doen als mantelzorger?

Herken je deze signalen? Dan is het tijd om stil te staan bij jouw eigen welzijn. Mantelzorg hoeft geen solo-reis te zijn. Er zijn organisaties die maatwerk bieden: van praktische hulp in huis tot persoonlijke zorg. Zo kun jij weer ademhalen, terwijl je geliefde de ondersteuning krijgt die nodig is.

■ **De vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS) is van mening:** Veel mensen merken niet dat ze in mantelzorgtaken zijn beland. Daar er situaties kunnen ontstaan waar jij je betrokken bij voelt of dat je de mening bent toegedaan dat jouw hulp gewenst is. Voor je het weet zit je in een mantelzorgtaak. Het komt maar al te vaak voor dat mensen niet realiseren dat ze in ene dergelijke situatie terecht zijn gekomen omdat men vindt dat het gewoon moet gebeuren. Men neemt de verantwoordelijkheid om te zorgen voor de naasten. Het kan ons allemaal overkomen, zeker in deze tijd, nu we zien dat de zorg steeds vaker en verder wordt uitgekleeft en mensen die zorg nodig hebben een beroep doen op hun naasten.

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: Dovidia / BUS

Uitgegeven door: Vrijwilligersorganisatie Burgerkracht Uit Samenwerking (BUS)