Mantelzorg

Een mantelzorger is iemand die langdurig zorgt voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. Mantelzorger zijn is waardevol, maar vaak ook intensief.

Mantelzorg gaat verder dan de gebruikelijke hulp en ziet er bij elke mantelzorger weer anders uit. Het kan bestaan uit bijvoorbeeld praktische ondersteuning, emotionele ondersteuning, hulp bij het huishouden en sociale activiteiten. Het vraagt niet alleen tijd en energie, maar ook emotionele veerkracht.

In de zorg voor een ander kun je jezelf makkelijk uit het oog verliezen. Toch is goed voor jezelf zorgen geen luxe, maar een voorwaarde om het vol te houden. Neem je eigen behoeften serieus. Gun jezelf rust, sociale contacten en momenten van ontspanning, hoe klein ook.

Praktische tips voor balans:

- Plan rustmomenten in - Even wandelen, muziek luisteren of een kop thee zonder afleiding kan al helpend zijn.
- Vraag hulp – bij vrienden, familie of professionele instanties. Iemand die even ondersteunt of meedenkt kan al een verschil maken.
- Maar gebruik van regelingen – zoals respijtzorg of ondersteuning via de gemeente.
- Blijf in contact met anderen – sociale verbinding is essentieel om je mentaal veerkrachtig te voelen.

Als mantelzorger kan er veel op je af komen zowel praktisch als emotioneel. Het kan gevoelens met zich meebrengen van verdriet, boosheid of onzekerheid. Deze emoties mogen er zijn. Praat erover met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend of familie. Er zijn ook professionals die er voor je zijn en met je mee kunnen denken zoals de huisarts, een mantelzorgconsulent of mantelzorgmakelaar.

Tips en meer informatie

- Mantelzorg | Rijksoverheid.nl (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg) - Informatie over regels en rechten
- MantelzorgNL (https://www.mantelzorg.nl/?gad_source=1&amp%3Bgad_campaignid=2003690389&amp%3Bgclid=EAIaIQobChMI9IPIyLSokAMVP5iDBx18NwG0EAAYASAAEgLJUPD_BwE) - Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur.
- Farent - Mantelzorg Farent in Den Bosch (https://www.farent.nl/voor-wie/mantelzorgers/) - Farent ondersteunt mantelzorgers met advies, een luisterend oor en praktische hulp.
- Week van de Jonge Mantelzorger (https://www.weekvandejongemantelzorger.nl/) - Jaarlijkse week met aandacht voor kinderen en jongeren die een naaste verzorgen.
- Zorgen voor iemand met kanker (https://www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/zorgen-voor-iemand-met-kanker/zorgen-voor-een-dierbare/zorgen-voor-iemand-met-kanker) - Informatie van kanker.nl over mantelzorg bij kanker.
- www.jouwmetgezel.nl (https://www.jouwmetgezel.nl) - Metgezel helpt mantelzorgers en naasten bij het vinden van de juiste hulp.

Code MAW-015

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis