bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/mantelzorg
datum: 15-11-2026

Mantelzorg

Mantelzorg is zorg voor een naaste die ongeneeslijk ziek is, en hulp of ondersteuning nodig heeft. Dit kan een familielid zijn, maar ook een dierbare vriend(in) of goede buur. Als je die zorg of ondersteuning geeft, ben jij mantelzorger. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt.

Veel mensen willen tot aan het eind van hun leven thuis wonen. In het begin gaat dat vaak makkelijk, maar als ze meer klachten krijgen, hebben ze ook meer hulp nodig. Dan springen de naasten vaak bij. Dat voelt vanzelfsprekend.

De hulp en ondersteuning wordt vaak steeds zwaarder als iemand langer ziek is. Zo kan het eerst gaan om klusjes zoals boodschappen doen, en later om het geven van medicijnen, huishoudelijke taken doen en het helpen met wassen en/of aankleden.

Mantelzorger worden?

Mensen vinden het logisch dat ze zorgen voor hun partner, hun ouder, hun kind of zelfs een vriend of buurman als die ziek wordt. Mantelzorg is iets van alle leeftijden – van kind tot volwassene. Vaak worden mensen mantelzorgers zonder dat ze daar een duidelijke keuze in hebben gemaakt. Het is zo vanzelfsprekend. Ze hebben niet op een dag gezegd: ‘Ik word mantelzorger.’ Het is iets dat vanuit een onvoorziene situatie ontstaat. Mantelzorg geef je vanwege de emotionele band die je met iemand hebt en is niet betaald.

Mantelzorg heeft twee kanten

Mantelzorg heeft mooie kanten, maar kan ook heel zwaar zijn. Dat geldt voor de mantelzorger, maar ook voor degene die de zorg krijgt.

Als je mantelzorger bent van iemand in de palliatieve fase kost dat vaak veel tijd. Als je samen in één huis woont, weet je dat je op altijd geroepen kunt worden. Het kan voelen alsof je nooit rust hebt. In combinatie met werk, studie of school kan mantelzorg extra zwaar zijn.

Mentaal zwaar

Mantelzorg kan ook mentaal zwaar zijn. Je ziet een geliefde die ziek is, en je weet dat hij of zij steeds meer zorg nodig heeft. De onzekerheid over het ziekteverloop, maar ook de gesprekken die je samen voert, kunnen zwaar zijn.

Er komen andere dilemma's bij kijken. Jouw relatie met diegene voor wie je zorgt verandert door het zorgen. Je kunt ook andere behoeften hebben in deze fase. Je hebt verdriet om het naderende afscheid, ook al is dat misschien nog ver weg.

Mantelzorg krijgen

En ook als jij degene bent die mantelzorg krijgt, kun je daar een dubbel gevoel bij hebben. Aan de ene kant is het fijn dat je geliefden voor je willen zorgen, maar je kunt je daar ook ongemakkelijk of zelfs schuldig over voelen.

Of je mantelzorg geeft of krijgt, je krijgt te maken met emotionele en moeilijke vragen. Vragen en onderwerpen waar je misschien nog nooit met die ander over gepraat hebt, maar die nu heel belangrijk zijn. De palliatieve fase kan een tijd zijn om over je diepste gevoelens te praten, en over wat je wilt met de tijd die nog voor je ligt.

Zorg ook goed voor jezelf

Om het zorgen voor je naaste vol te houden, is het heel belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Mantelzorgers kunnen overbelast raken. Daarom hebben ze steun en hulp nodig. Maar niet iedereen krijgt dit automatisch van familie en vrienden. Dan moet je erom vragen.

Sommige mantelzorgers vinden dat moeilijk of hebben zelf niet goed door dat ze hulp nodig hebben. Maar het is echt belangrijk dat je ook aan jezelf denkt. Als jij uitgeput raakt, is dat voor niemand goed: niet voor jouzelf, maar ook niet voor degene voor wie je zorgt. Vertel daarom tegen de dokter, verpleegkundige, de praktijkondersteuner of een maatschappelijk werker als:

- je hulp nodig hebt
- de zorg te zwaar voor je wordt
- je minder goed slaapt door de zorgen die je ervaart

Misschien is er extra (thuis)zorg nodig, of kun je vrijwilligers om hulp vragen om een stukje van jouw zorgtaken over te nemen.

Tips voor mantelzorgers

Op de website Mantelzorgbalans vind je oefeningen, informatie en ruimte om fijne herinneringen te bewaren. Met de oefeningen kun je bijvoorbeeld uitzoeken wat jouw grenzen zijn: wat wil en kan je wel doen, en wat niet? Durf je om hulp te vragen als dat nodig is? Onder het kopje informatie vind je:

- antwoorden op vragen waar je mee zit of waar je misschien nog niet over na hebt gedacht
- informatie wat je moet regelen, en hoe?
- waar je moet zijn als thuiszorg nodig is
- tips hoe je praat met je werkgever over jouw mantelzorg
- wie jouw regeltaken misschien (deels) kan overnemen
- wat je moet doen als er jonge kinderen zijn, hoe gaan zij hier mee om?

Het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen - MantelzorgNL kan ook helpen. Als je voor een ander zorgt, dan is het soms best lastig om je eigen grenzen in de gaten te houden. Met dit werkboek ga je aan de slag met het bewaken van jouw eigen grenzen.

Hoe zorg je ervoor dat je je tijd besteedt aan wat jij belangrijk vindt? Onderzoek het nu met de Waar blijft mijn tijd? - test van MantelzorgNL. De test geeft je inzicht in je tijdsbesteding. Je wordt uitgedaagd na te denken over de uitkomsten. Dit helpt je bewust keuzes te maken. En dat geeft rust.

Verlofregelingen voor mantelzorgers

Soms moet je - naast je werk - voor iemand zorgen. Als je werkt en ook mantelzorger bent, zijn er verschillende manieren om vrij te krijgen. Er is bijvoorbeeld calamiteitenverlof, als je plotseling vrij moet nemen. Maar er zijn ook regelingen als je regelmatig of op vaste momenten vrij wilt zijn om te zorgen. Mantelzorg.nl heeft de verschillende regelingen op een rij gezet.

School of studie kan ook last hebben van de zorg die je geeft. Wil je meer weten over jonge mantelzorgers? Lees meer op jonge mantelzorgers - MantelzorgNL.

Mantelzorgmakelaar

Soms is het moeilijk om je zorgen te delen met degene die afscheid neemt van het leven. Dan is een luisterend oor van een onafhankelijke geestelijk verzorger gratis beschikbaar via een van de Centra voor Levensvragen. Mantelzorgers kunnen ook altijd bellen met de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. Zij helpen met advies voor persoonlijke situaties, praktische vragen rondom mantelzorg en bieden een luisterend oor.

Je kunt ook hulp vragen van mantelzorgondersteunende organisaties in jouw buurt.

Een groot deel van de druk voor mantelzorgers komt door het vele regelwerk en het vaak moeizame contact met instanties. Een mantelzorgmakelaar kan je daarbij helpen.

Een mantelzorgmakelaar helpt je overzicht te krijgen van de situatie, en neemt je regeltaken rond de zorg uit handen. Dit gaat niet alleen over de zorg zelf, maar ook over hoe je dit kunt combineren met werk en andere verplichtingen. Je hoeft niet zelf voor een mantelzorgmakelaar te betalen als:

- in jouw gemeente mantelzorgmakelaars werkzaam zijn bij een mantelzorgsteunpunt
- je zorgverzekeraar de mantelzorgmakelaar vergoedt via een aanvullend pakket
- je werkgever bereid is te betalen
- een mantelzorgmakelaar ook werkzaam is als cliëntondersteuner verbonden aan zorgkantoor of gemeente

Voor meer informatie en om een mantelzorgmakelaar bij jou in de buurt te vinden, kun je terecht bij Beroepsvereniging Mantelzorgmakelaars (BMZM).

Vrijwilligers: ondersteuning voor de mantelzorger

Vrijwilligers kunnen mantelzorgers veel ondersteuning bieden. Er zijn verschillende manieren om met een vrijwilliger samen te werken. De vrijwilligers kunnen je bijvoorbeeld helpen met boodschappen, de tuin doen of je naaste gezelschap houden zodat jij even iets anders kunt doen. Vrijwilligers zijn te vinden via NOV - NLvoorelkaar of via de lokale welzijnsorganisatie in jouw gemeente.

De VPTZ (Vrijwilligers in de Palliatieve Terminale Zorg) is de koepel voor vrijwilligersorganisaties in de palliatieve terminale zorg. De vrijwilligers aangesloten bij deze organisaties zijn speciaal opgeleid om palliatieve patiënten in de laatste paar maanden van hun leven te helpen. Ze brengen rust en steun, bieden een luisterend oor en tonen begrip. Door hun aanwezigheid kan dat jou als mantelzorgers wat rust geven.

Vrijwilligers kunnen ook helpen met respijtzorg.

Respijtzorg

Het kan zijn dat je even écht rust nodig hebt, dat iemand alle zorg van je overneemt. Dat noem je respijtzorg. Respijtzorg is geen luxe en als je er gebruik van maakt, ben je niet egoïstisch. Als je af en toe ‘vrij’ hebt als mantelzorger, betekent dat veel voor jou en je leven en kan je bovendien de zorg voor je naaste langer volhouden.

Respijtzorg kan een paar uurtjes per week thuis, door bijvoorbeeld een vrijwilliger. Maar logeerzorg of dagbesteding is ook een vorm van respijtzorg. Respijtzorg is in sommige gevallen gratis, maar ook als dat niet zo is, kan je het vergoed krijgen. Lees wat er mogelijk is en hoe je het kunt

aanvragen.