



Hoe herken je een overbelaste mantelzorgger?

Ruim 4 miljoen Nederlanders zijn mantelzorgger. En dat is af en toe best een gereg. Ben jij ervan op de hoogte wie van jouw werknemers thuis mantelzorg verlenen aan een zieke partner of ouder? Maak het bespreekbaar, want zij lopen het risico op overbelasting.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorggers zijn verschillende personen in verschillende situaties. Een mantelzorgger kan een zoon zijn die zorgt voor zijn vader die een hersenbloeding heeft gehad. Maar een mantelzorgger kan ook een moeder zijn die haar gehandicapte kind verzorgt. Voor veel mantelzorggers is de zorg en ondersteuning voor een dierbare vanzelfsprekend. Daarom zien zij zichzelf vaak niet als zodanig. Dit betekent niet dat ze geen mantelzorgger zijn én geen risico lopen op overbelasting.

Welke risicogroepen zijn er?

Geen enkele mantelzorgger is hetzelfde, hierdoor is het niet altijd eenvoudig om een (overbelaste) mantelzorgger te herkennen. Uit onderzoek blijkt dat de volgende groepen mantelzorggers een verhoogd risico op overbelasting lopen:

- mantelzorggers die alleen de zorg regelen
- ouders en partners van personen met psychiatrische aandoeningen
- werkende mantelzorggers die zorgen voor een partner of kind met een chronische ziekte of handicap
- mantelzorggers van mensen met dementie
- mantelzorggers met een migratie achtergrond
- jonge mantelzorggers

Wat zijn de signalen van overbelasting?

Mantelzorg bieden, heeft vaak emotioneel en praktisch een flinke impact op het leven van de mantelzorgger. Soms ziet een mantelzorgger niet dat hij overbelast raakt óf hij vindt het lastig om toe te geven. Door op de volgende signalen te letten kun je overbelasting in je omgeving signaleren:

Fysiek

Hyperventilatie
Pijn in nek schouder of rug
Duizeligheid
Vermoeidheid
Eetproblemen
Hoofd- of buikpijn
Andere toenemende lichamelijke klachten

Psychisch

Schuldgevoelens
Concentratieproblemen
Vergeetachtigheid
Lusteloosheid
Slaapproblemen
Piekeren
Snel geëmotioneerd
Gevoelens van schaamte

Ander gedrag

Stil en teruggetrokken
Toenemend gebruik van verdovende middelen of alcohol
Chaotisch gedrag
Verwaarloosde indruk/uiterlijk
Vaker te laat of afwezig
Geen tijd of energie om af te spreken

Wat kun je doen als je de signalen van overbelasting herkent?

Ga het gesprek aan, maar realiseer je dat het een gevoelig onderwerp is. Zorg er daarom voor dat je dit op een laagdrempelige manier doet. Je kunt beginnen met het stellen van open vragen, zoals hoe gaat het met je (met de nadruk op je)? Of hoe ervaar je de zorg voor (naam van dierbare),

Door het stellen van dit soort open vragen geef je ruimte aan de ander om zijn verhaal te doen. Zo kun je zijn verhaal aanhoren en steun bieden. Uit jullie gesprek kan onder andere komen dat er een disbalans is in zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf. Mogelijk is behoefte heeft aan tijdelijke of structurele ondersteuning.

Help je werknemer door na te gaan of hij vervangende mantelzorg kan inschakelen. Hiermee kan jouw werknemer alle zorgtaken tijdelijk aan iemand anders overlaten. Zodat hij zelf op vakantie kan of gewoon even helemaal tot rust kan komen.



Meer weten over dit onderwerp? Neem dan gerust telefonisch contact met ons op via telefoonnummer 088-35 35 763. Wij helpen je graag!