

Signalen van overbelasting

van de mantelzorger

De mantelzorger:

- is oververmoeid en uitgeput;
- slaapt slecht;
- is somber;
- is depressief;
- komt gejaagd over, kan niet meer loslaten;
- heeft geen of weinig tijd voor zichzelf en ontspanning;
- verwaarloost andere taken en plichten (werk, school, vrije tijd, familie, vrienden);
- klaagt in bedekte termen;
- ervaart een gevoel van machteloosheid, uitzichtloosheid, of beklemming;
- gaat (steeds weer) over eigen grenzen heen;
- opereert op de automatische piloot en is taakgericht in plaats van gericht op de behoefte van degene voor wie hij zorgt. Mogelijk vertroebelt hierdoor de heldere blik op problemen;
- is continu bezig om alles snel af te maken en heeft geen oog meer voor de persoonlijke kant;
- staat steeds minder in contact met de zorgvrager en de onderlinge band verslechtert.

Signalen van ontsporing van de mantelzorger

De mantelzorger:

- verdraagt geen kritiek op eigen handelen of op de naaste;
- toont (openlijke) onverschilligheid tegenover de naaste;
- spreekt negatief over de naaste;
- vertoont verbaal geweld, zoals schelden, schreeuwen of afsnauwen – ook volgens signalen uit de omgeving;
- probeert hulpverleners te weren, ontwijkt vragen of leidt hen af;
- probeert hulpverleners buiten de deur te houden, ontwijkt vragen;
- laat de naaste nooit alleen spreken met professionals;
- lijkt de naaste bewust te isoleren.

Sta altijd stil bij de context van de signalen:

Is de belasting van de mantelzorger toegenomen?

Zo ja, waardoor? Is de afhankelijkheid van de naaste toegenomen? Zijn er andere problemen die de signalen verklaren?

Vermoed je dat er sprake is van ontspoorde mantelzorg, neem dan contact op met:

Veilig Thuis | 0800-2000

| www.veiligthuis.nl (chat)

Markant | 020 886 88 00

| info@markant.org