



Als de zorg teveel is

Advies- en Meldpunt huiselijk geweld,
kindermishandeling en ouderenmishandeling





Je zorgt al een tijd voor een dierbare in jouw omgeving. Bijvoorbeeld voor iemand die chronisch ziek, dementerend of gehandicapt is. Of voor iemand die om andere redenen jouw hulp en ondersteuning nodig heeft, tijdelijk of langdurig. Je zorgt voor je kind, partner, oudere of een andere naaste. Dit heet mantelzorg.

Wat als de zorg teveel is?

Mantelzorg is een dankbare taak, maar kan ook zwaar zijn. Jouw hulp en ondersteuning zijn vaak lange tijd nodig. Dat heeft invloed op je eigen leven. Je moet misschien de zorg combineren met je eigen werk, huishouden en sociale activiteiten. Het kan zijn dat je de zorg eigenlijk niet meer kunt opbrengen. Je loopt achter de feiten aan en kunt de persoon die jij verzorgt niet meer de zorg geven die hij of zij nodig heeft. Door de voortdurende zorg kun je je anders gaan gedragen. Je wordt misschien ongeduldig, prikkelbaar, boos of zelfs agressief tegen de persoon die jij verzorgt of tegen anderen in jouw omgeving. Jouw eigen leven komt in de verdrukking omdat je geen tijd krijgt om even bij te komen. De kans op overbelasting is dan mogelijk. Overbelasting kan ernstige gevolgen hebben. Voor jouzelf en voor degene voor wie jij zorgt. Het is heel begrijpelijk dat de zorg teveel kan worden, maar als jij daardoor over de grenzen van goede zorg heen gaat, is er verandering nodig.



Advies en hulp

Het kan moeilijk zijn om toe te geven dat de zorg te zwaar is geworden. Erover praten kan al helpen. Hulp in de vorm van gesprekken of concrete ondersteuning kan de situatie verbeteren, voor zowel jouzelf als voor de persoon die jij verzorgt.

Ben jij mantelzorger en groeit de zorg je boven het hoofd? Of ben je getuige van een situatie waarin dat gebeurt? Twijfel niet en trek op tijd aan de bel. Dit lucht op en haalt een grote last van jouw schouders.

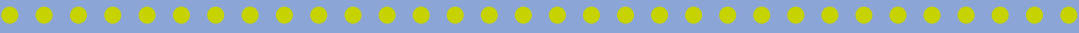
Wat kan veilig Thuis Utrecht voor jou doen?

Je kunt contact met ons opnemen om jouw zorgen te bespreken. Als je belt, luisteren we naar jouw verhaal, bespreken de situatie met je, beantwoorden jouw vragen en geven informatie en advies. Samen kijken we welke stappen je kunt ondernemen, of professionele hulp nodig is, en zo ja, welke hulp.

Wanneer je ons belt, chat of mailt voor advies, kun je anoniem blijven. Je hoeft dus niet je naam te vertellen of de naam van de persoon om wie het gaat.

Soms is het duidelijk dat er sprake is van overbelaste mantelzorg. Maar het kan ook zijn dat je twijfelt. Juist als je twijfelt is het belangrijk dat je contact met ons opneemt. Misschien is er geen verdere actie nodig en is het gesprek over jouw zorgen al genoeg. Maar als er wel sprake is van onveiligheid, dan stopt dit vaak niet vanzelf. Daarom is het belangrijk dat je jouw zorgen deelt. Ook wanneer je twijfelt.

Bij wie kun je nog meer terecht?

- jouw eigen huisarts of de huisarts van de persoon waar je voor zorgt
 - iemand van de welzijnsorganisatie in jouw woonplaats of regio, bijvoorbeeld het sociaal wijkteam
 - de mantelzorglijn: 030 760 60 55 of mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl
- 

Veilig Thuis Utrecht

Veilig Thuis Utrecht is het advies- en meldpunt huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling in de provincie Utrecht. Ook het regionaal meldpunt binnenlandse mensenhandel (o.a. seksuele uitbuiting) valt hieronder. Je kunt bij ons terecht als je jezelf onveilig voelt of als je je zorgen maakt over iemand anders. Zowel kinderen, volwassenen, ouderen als professionals kunnen bellen, chatten of mailen voor advies of een melding van (vermoedens) van onveiligheid. De medewerker luistert aandachtig, zet alles met je op een rij en geeft advies.



Veilig Thuis Utrecht
Tiberdreef 8 • 3561 GG Utrecht
Postbus 13060 • 3507 LB Utrecht
0800 2000 (24/7, gratis)
veiligthuis@samen-veilig.nl
www.veiligthuisutrecht.nl

©2022

Veilig Thuis Utrecht is onderdeel van Samen Veilig Midden-Nederland