

Verslag bijeenkomst mantelzorg

Datum: 19 juni 2026

Organisatie: PPD in samenwerking met Alwasatia

Thema: Mantelzorg

PPD en Alwasatia organiseerden een zeer geslaagde en waardevolle bijeenkomst over mantelzorg. Tijdens deze bijeenkomst stond het belang van mantelzorg centraal en werd uitgebreid ingegaan op de uitdagingen waarmee mantelzorgers dagelijks te maken hebben.

Deskundige presentatie

Mevrouw Zakia Lebyad verzorgde een deskundige en heldere presentatie over mantelzorg. Zij gaf uitleg over de betekenis van mantelzorg, de maatschappelijke ontwikkelingen rondom dit onderwerp en de ondersteuning die beschikbaar is voor mantelzorgers.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is het onbetaald en vrijwillig verlenen van zorg aan iemand uit de directe omgeving die hulp nodig heeft vanwege ziekte, ouderdom, een beperking of andere omstandigheden. Dit kan gaan om een familielid, vriend, kennis of buur.

Mantelzorg omvat verschillende vormen van ondersteuning, zoals persoonlijke verzorging, begeleiding naar afspraken, hulp in het huishouden, administratieve ondersteuning of emotionele begeleiding.

Mantelzorg binnen verschillende culturen

Binnen de moslimgemeenschap wordt mantelzorg vaak als vanzelfsprekend beschouwd. Het zorgen voor ouders, familieleden of andere naasten wordt gezien als een belangrijke sociale en religieuze verantwoordelijkheid. Veel mensen verrichten deze zorg vanuit betrokkenheid, solidariteit en respect voor familiebanden.

In de westerse samenleving wordt mantelzorg eveneens gewaardeerd, maar is deze minder vanzelfsprekend georganiseerd binnen familieverbanden. Daarom stimuleert de overheid mantelzorg actief door beleid te ontwikkelen, voorzieningen beschikbaar te stellen en ondersteunende organisaties te financieren.

Toch blijkt dat veel mensen, en met name mensen met een migratieachtergrond, onvoldoende bekend zijn met de beschikbare ondersteuning en regelingen. Hierdoor maken zij vaak minder gebruik van de mogelijkheden die er zijn om mantelzorgers te ondersteunen en te ontlasten.

Mantelzorg in Nederland

Tijdens de bijeenkomst werden ook cijfers gedeeld over mantelzorg in Nederland.

- Nederland telt ongeveer 18 miljoen inwoners.
- Ongeveer 5,5 miljoen mensen verrichten mantelzorg.
- Ongeveer 10% van de geregistreerde mantelzorgers heeft een migratieachtergrond.
- Dit komt neer op circa 550.000 mantelzorgers met een migratieachtergrond.

Er werd opgemerkt dat de werkelijke aantallen waarschijnlijk hoger liggen, omdat veel mantelzorgers zich niet registreren of zichzelf niet als mantelzorger herkennen.

Overbelasting bij mantelzorgers

Een belangrijk onderwerp tijdens de bijeenkomst was de belasting die mantelzorg met zich mee kan brengen. Veel mantelzorgers ervaren op den duur een zware druk door de langdurige en intensieve zorgverlening.

Factoren die kunnen bijdragen aan overbelasting zijn:

- De lange duur van de zorgsituatie.
- Steeds zwaarder wordende zorgtaken.
- De emotionele betrokkenheid bij de zorgvrager.
- De combinatie van mantelzorg met werk, studie of gezinsleven.
- Beperkte tijd voor sociale contacten en ontspanning.
- Gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement.
- Moeite met het vinden van de juiste professionele hulp en ondersteuning.
- Een combinatie van meerdere belastende factoren.

Wanneer deze belasting te groot wordt, kan sprake zijn van zogenoemde **ontspoorde zorg**. Hierbij raakt de balans tussen draagkracht (wat iemand aankan) en draaglast (de hoeveelheid zorg en verantwoordelijkheid) verstoord.

Specifieke uitdagingen voor mensen met een migratieachtergrond

Niet-westerse burgers en mensen met een migratieachtergrond kunnen binnen mantelzorg te maken krijgen met extra uitdagingen, waaronder:

- Een sterke culturele of familiale verwachting om zelf alle zorg te verlenen.
- Onvoldoende kennis van beschikbare voorzieningen en ondersteuningsmogelijkheden.
- Taal- en communicatiebarrières.
- Moeite met het vinden van de juiste professionele zorg.
- Emotionele belasting door verantwoordelijkheidsgevoelens.
- De combinatie van mantelzorg met werk, gezin en andere verplichtingen.
- Een verhoogd risico op sociaal isolement.
- Het vinden van een gezonde balans tussen draaglast en draagkracht.

Conclusie

De bijeenkomst van PPD en Alwasatia was zeer informatief en succesvol. Dankzij de deskundige uitleg van mevrouw Zakia Lebyad kregen de aanwezigen meer inzicht in de betekenis van mantelzorg, de uitdagingen waarmee mantelzorgers worden geconfronteerd en de ondersteuningsmogelijkheden die beschikbaar zijn.

De bijeenkomst maakte duidelijk dat mantelzorg van onschatbare waarde is voor de samenleving. Tegelijkertijd werd benadrukt dat mantelzorgers voldoende ondersteuning nodig hebben om overbelasting te voorkomen. Vooral binnen gemeenschappen met een migratieachtergrond blijft voorlichting belangrijk, zodat mantelzorgers beter de weg weten te vinden naar de beschikbare hulp en voorzieningen.

De aanwezigen waardeerden de bijeenkomst zeer en namen waardevolle kennis en praktische inzichten mee naar huis.