

A woman with dark hair, wearing a maroon zip-up jacket and gold hoop earrings, is covering her face with both hands. Her eyes are closed, and her expression is one of distress or exhaustion. The background is dark and out of focus.

**“ Ik wil voor mijn moeder zorgen, maar trek het niet meer.”**

## **Ik kan het niet meer aan**

De zorg voor een oudere, zoals een familielid of bekende, op je nemen kan een zware last zijn. Je hebt de drukte van je eigen leven en ook de verantwoordelijkheid voor die ander. Er lijken soms te weinig uren in een dag te zitten. Heb jij weleens het gevoel dat het teveel wordt?

Bel Veilig Thuis **0800 - 2000** (anoniem en gratis advies) of kijk op [verborgen-leed.nl](https://www.verborgen-leed.nl)

## Ben ik overbelast?

- Ik zie op tegen het uitvoeren van de zorgtaken.
- Ik ervaar stress.
- Ik slaap slecht.
- Ik ben vaak geïrriteerd.
- Ik geef minder goede zorg, omdat ik er geen tijd voor of zin in heb.
- Ik heb wel eens geschreeuwd tegen de oudere.
- Ik heb de oudere wel eens per ongeluk hard fysiek vastgepakt of aangeraakt.
- Ik denk dat niemand behalve ik de zorgtaken goed kan uitvoeren.

Het gebeurt vaker dan je denkt dat een naaste de zorg niet meer aankan. Weet dat je hierin niet alleen bent.

## Ik maak me zorgen om een overbelaste mantelzorger, familielid of bekende:

- Praat met de mantelzorger zelf; vraag hoe het gaat en of je kunt helpen.
- Praat met andere bekenden van de mantelzorger of oudere of zij hetzelfde zien.
- Praat met hulpverleners zoals de huisarts of de hulp van de oudere over je vermoedens.
- Praat met de oudere, maar alleen als de oudere hierdoor niet in gevaar komt.

**Bel bij direct gevaar altijd 112**

Deze campagne is een initiatief van:



## Waar kan ik terecht?

- Neem contact op met de huisarts, een zorgverlener van je familielid of naaste. Zij kunnen met je meekijken hoe de zorg voor jou verlicht kan worden.
- Veilig Thuis is via **0800 - 2000** anoniem bereikbaar voor vragen en hulp. Bijvoorbeeld wanneer je bang bent een stap te ver te zijn gegaan richting de oudere.

In de regio Kennemerland denken de gemeenten met je mee:

- **Gemeente Beverwijk:**  
Socius Maatschappelijk Dienstverleners:  
0251 - 508050 (09.00-13.00 uur) of  
[www.socius-md.nl](http://www.socius-md.nl)
- **Gemeente Bloemendaal:**  
Tandem Mantelzorg: 023 - 890610 of  
[info@tandemmantelzorg.nl](mailto:info@tandemmantelzorg.nl)
- **Gemeente Haarlem:**  
Tandem Mantelzorg: 023 - 8910610 of  
[info@tandemmantelzorg.nl](mailto:info@tandemmantelzorg.nl)
- **Gemeente Haarlemmermeer:**  
Mantelzorg & Meer: 020 - 5127250 of  
[www.mantelzorgenmeer.nl](http://www.mantelzorgenmeer.nl)
- **Gemeente Heemskerk:**  
Serviceplein Heemskerk: 14 0251 (09.00-14.00 uur) of  
[mantelzorgheemskerk@socius-md.nl](mailto:mantelzorgheemskerk@socius-md.nl)
- **Gemeente Heemstede:**  
Tandem Mantelzorg: 023 - 8910610 of  
[info@tandemmantelzorg.nl](mailto:info@tandemmantelzorg.nl)
- **Gemeente Velsen:**  
Centrum Mantelzorg Socius: 088 - 8876970 of  
[infomantelzorg@socius-md.nl](mailto:infomantelzorg@socius-md.nl)
- **Gemeente Zandvoort:**  
Tandem Mantelzorg: 023 - 8910610  
[info@tandemmantelzorg.nl](mailto:info@tandemmantelzorg.nl)
- **Zorgbalans:**  
Adviesteam Ouderenmishandeling:  
[ouderenmishandeling@zorgbalans.nl](mailto:ouderenmishandeling@zorgbalans.nl)  
(voor medewerkers en cliënten van Zorgbalans)

## Verborgen leed? Praat erover.

Bel Veilig Thuis **0800 - 2000** (anoniem en gratis advies) of kijk op [verborgen-leed.nl](http://verborgen-leed.nl)