

Definitie mantelzorg

Zorg die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of psychische beperkingen in hun familie, huishouden of sociale netwerk; het gaat om zorg die meer is dan in een persoonlijke relatie gebruikelijk is; betaling van mantelzorg is mogelijk vanuit een persoonsgebonden budget.

Wie zorgt voor wie?

- Uitwonend kind (44%)
- Partner (14%)
- Uitwonende zus/broer (6%)
- Grootouders (4%)
- Andere familie (6%)
- Vrienden/kennissen (12%)
- Buren (6%)
- Overig (8%)

Wat voor soort zorg?

- Huishoudelijke zorg
- Persoonlijke zorg
- Verpleegkundige hulp
- Psychosociale begeleiding

Motieven voor mantelzorg

- Vanzelfsprekend (31%)
- Liefde en genegenheid (28%)
- Plichtsgevoel (14%)
- Wederkerigheid
- Noodzaak

Definitie ontspoorde mantelzorg

Er is sprake van ontspoorde mantelzorg als een mantelzorger door overbelasting, onwetendheid, onkunde of



Kennis en advies voor maatschappelijke ontwikkeling

[mantelzorg](#)
[kwetsbare groepen](#)
[vrijwillige inzet](#)
[huiselijk en seksueel geweld](#)
[leefbaarheid](#)

Ontspoorde Mantelzorg

De druk op mantelzorgers neemt toe. Gevolg is een toenemend risico op ontspoorde mantelzorg. Deze factsheet biedt algemene informatie en tips voor beroepskrachten en vrijwilligers om ontspoorde mantelzorg te herkennen en signaleren.

1. Mantelzorg

De meeste mantelzorgers (76%) ervaren veel voldoening bij het verlenen van mantelzorg (Timmermans 2003). Het feit dat er iemand in de familie of in de directe nabijheid is die hulp nodig heeft, is genoeg reden om te gaan zorgen. Uit een onderzoek van het SCP komt naar voren dat mantelzorgers die gemiddeld 3 uur per week zorgen, hun leven als gelukkiger beoordelen dan mensen die minder of niet zorgen of mensen die meer zorgen (de Boer e.a. 2007). Een beetje mantelzorg maakt dus gelukkig, (te)veel daarentegen ongelukkig (Palmboom e.a. 2008).

Uit onderzoek van het SCP (2010) blijkt dat het aantal mantelzorgers tussen 2001 en 2008 ongeveer gelijk is gebleven. Het aantal zwaar of overbelaste mantelzorgers steeg echter van ongeveer 300.000 tot 450.000. Deze opmerkelijke stijging is ondermeer gevolg van het feit dat steeds meer mantelzorgers lang en/of intensief zorg verlenen. En intensieve zorgverlening leidt tot een hogere belasting van de mantelzorger (De Boer e.a. 2009).

Een bekend patroon bij zwaarbelaste mantelzorgers is dat ze er veelal alleen voorstaan en afhoudend zijn om de zorg met anderen – familie, vrienden of professionele zorg – te delen en zich vervolgens terugtrekken uit het sociale leven. Hierdoor doen ze zichzelf en degene waarvoor ze zorgen onnodig tekort.

2. Ontspoorde mantelzorg

Als mantelzorgers de zorg voor hun naaste niet meer aan kunnen, lopen ze het risico om te ontsporen in gedrag dat ze zelf ook niet zouden willen vertonen. Waar de grens ligt tussen goede mantelzorg en ontspoorde mantelzorg kan per persoon en per geval verschillen. Door overbelasting, onwetendheid onkunde, onmacht en/of compassiemoeheid kan een mantelzorger onbedoeld over grenzen gaan, inadequate zorg leveren, verwaarlozen of op een andere manier onbedoeld schade toebrengen. Goede zorg slaat sluipenderwijs om in verwaarlozing, verkeerde behandeling of zelfs mishandeling. Een kenmerk van ontspoorde mantelzorg is het ontbreken van opzet of moedwil.

Ontspoorde mantelzorg kan in alle leeftijdscategorieën voorkomen. Bovendien gaat het om ontspoorde *mantelzorg*, dus ontspoorde zorg aan een hulpbehoevende die voortvloeit uit de sociale relatie. Ontspoorde zorg door professionele zorgverleners is dus geen ontspoorde mantelzorg.

onmacht onbedoeld over de grenzen van de verzorgde heengaat, inadequate zorg levert, verwaarloost of op andere manier onbedoeld schade toebrengt. Goede zorg slaat sluipenderwijs om in verwaarlozing, verkeerde behandeling of zelfs mishandeling.

Omvang mantelzorg

De omvang van de totale groep mantelzorgers varieert tussen de 1 miljoen en 3,5 miljoen afhankelijk van de gehanteerde omschrijving:

- 3,5 miljoen mensen gaven kortere of langere tijd extra zorg aan iemand in het eigen netwerk;
- 2,6 miljoen mensen zorgden langer dan 3 maanden of meer dan 8 uur per week;
- 1,7 miljoen mensen zorgden voor mensen in relatief ernstige zorgsituaties;
- 1,1 miljoen mensen gaven meer dan 8 uur hulp en langer dan drie maanden.

Omvang overbelaste mantelzorgers

- 35,5% is licht belast;
- 45% ervaart matige tot ernstige belasting;
- 17% is zwaar tot overbelast;
- 15% meldt achteruitgang in eigen gezondheid;
- 15% is somberder of neerslachtiger geworden.

3. Waar ligt de grens?

Bij ontspoorde mantelzorg kan niet over de mantelzorgers als 'de dader' en de zorgbehoevende als 'het slachtoffer' worden gesproken. Doorgaans zijn zowel de zorgvrager als de mantelzorgers slachtoffer van de situatie. 'Mantelzorg' kan op een continuüm worden geplaatst. Aan het ene uiteinde staat 'goede zorg', de zorg die de mantelzorgers geeft aan de zorgbehoevende is in balans. Aan het andere uiteinde staat 'huiselijk geweld'. Tussen deze twee uitersten bestaat een groot grijs gebied. Door overbelasting, onmacht, onwetendheid, onkunde en/of compassiemoeheid kan de zorg uit balans raken en resulteren in inadequate mantelzorg en een stap verder, ontspoorde mantelzorg. Wij definiëren het verschil tussen ontspoorde mantelzorg en huiselijk geweld als volgt: Wanneer de ontsporing van de zorg verergert, de mantelzorgers hierop gewezen wordt, er hulp wordt geboden en de inadequate zorg duurt voort, wordt de grens van ontsporing overschreden en spreken wij van huiselijk geweld.

4. Maatschappelijke ontwikkelingen

De verwachting is dat de druk op mantelzorgers door verschillende maatschappelijke ontwikkelingen alleen maar toeneemt:

- Door vergrijzing zijn steeds meer mensen afhankelijk van de zorg van anderen. Ouderen worden steeds ouder en juist deze groep loopt een groter risico om slachtoffer te zijn van ontspoorde mantelzorg.
- In overheidsbeleid ligt de nadruk steeds meer op de eigen verantwoordelijkheid van burgers. De trend in Nederland is dus dat men voor zorg eerst in eigen kring een oplossing zoekt, bijvoorbeeld door het inschakelen van een familielid of buur (mantelzorg).¹
- Een andere ontwikkeling is de toenemende arbeidsparticipatie van vrouwen. Tweederde van alle mantelzorgers is tussen de 35 en 65 jaar en 71% van de mantelzorgers heeft een baan.
- Steeds meer mensen met een intensieve hulpvraag worden thuis verzorgd (extramuralisering).

5. Omvang

Over de omvang van ontspoorde mantelzorg is weinig bekend. Toch kan uit diverse onderzoeken en gegevens worden afgeleid dat ontspoorde mantelzorg met regelmaat voorkomt:

- Bakker (2001a) heeft onderzoek gedaan naar ontspoorde mantelzorg bij ouderen. 68 professionals die regelmatig in aanraking komen met mantelzorgers zijn ondervraagd. Zij bleken in de praktijk allemaal voorbeelden te kennen van ontspoorde zorg, al komen ze het niet dagelijks tegen in hun werk. Het merendeel van de respondenten antwoordde bij de uitingsvormen: verbaal en psychisch geweld, emotionele verwaarlozing, gebrekkige zorg en onnodige beperking van de verzorgde, dat zij het 'minder dan 6x per jaar' of 'tussen de 6 en 12x per jaar' tegenkwamen. 14 van de respondenten kwamen 'gebrekkige zorg' meer dan 5x per maand tegen. Fysieke ontsporing en financiële benadeling werd in mindere mate gesignaleerd. In dit onderzoek werd seksueel misbruik niet meegenomen als onderdeel van ontspoorde mantelzorg, dit werd echter door een aantal respondenten genoemd. Overigens geven de respondenten aan dat zij waarschijnlijk pas 'het topje

Vormen ontspoorde mantelzorg

- Psychisch
- Lichamelijk
- Verwaarlozing
- Schending van rechten
- Financieel
- Seksueel

Oorzaken

- Onkunde en onwetendheid
- Overbelasting en onmacht
- Compassiemoetheid

van de ijsberg' signaleren.

- Uit registratiegegevens blijkt dat er in 2012 1027 meldingen van ouderenmishandeling waren bij diverse (niet alle) meldpunten in Nederland. Van 638 meldingen hiervan is bekend of er sprake is van opzet of dat het ontspoorde zorg betreft. Hierbij gaat het bij 17% van de gevallen (170 keer) om ontspoorde zorg (MOVISIE, 2013).
- Het enige onderzoek in Nederland naar ouderenmishandeling dateert uit 1998 (Comijs e.a. 1998a). Van de ouderen (>65 jaar) blijkt één op de twintig slachtoffer te zijn geweest van één of meerdere vormen van ouderenmishandeling.

Vooraf bij mantelzorgers van dementerende ouderen blijkt de zorg vaak zodanig uit de hand te lopen, dat er sprake is van mishandeling. 10% van de mensen met dementie krijgt te maken met fysiek geweld door de mantelzorger, 30% met verbaal geweld (Pot e.a. 1996).

Harde cijfers zijn dus niet bekend, maar wat wel duidelijk is, is dat ontspoorde mantelzorg (mede door de toename van het aantal overbelaste mantelzorgers) een groeiend probleem is.

6. Vormen

Ontspoorde mantelzorg kan zich op vijf verschillende manieren uiten (Bakker 2001a,b, Hinten 2008, Jansen, Morée 2003):

1. *Psychisch*

Verbale agressie is de meest voorkomende vorm van ontspoorde mantelzorg. Schelden, dreigen en schreeuwen kunnen manieren zijn om frustratie te uiten, over bijvoorbeeld gebrek aan respons of blijken van waardering van de verzorgde. Vernederen, infantiliseren en negeren zijn minder in het oog springende uitingsvormen.

2. *Lichamelijk*

Kneuzingen, schrammen of striemen (door vastbinden) kunnen symptomen zijn van lichamelijke mishandeling. Ook verkeerd gebruik van medicijnen om de verzorgde rustig te houden, wat versuffing of apathie als gevolg kan hebben, is een vorm van lichamelijke grensoverschrijding.

3. *Verwaarlozing*

Lichamelijke verwaarlozing kan blijken uit ondervoeding, uitdroging, slechte hygiëne of wonden als gevolg van doorliggen. Een mantelzorger kan door uitputting niet (meer) tegemoet komen aan de emotionele en fysieke behoeften van de verzorgde. Goede zorg kan zo omslaan in verwaarlozing.

4. *Schending van rechten*

Wanneer mantelzorgers een verzorgde niet betrekken bij besluiten over haar/zijn leven of 'over het hoofd van de verzorgde heen' spreken tast dit het zelfbeschikkingsrecht van het individu aan. Voorbeelden zijn het achterhouden van persoonlijke post, bezoekers wegsturen of de verzorgde verhinderen het huis te verlaten.

5. *Financieel*

Het wegnemen, profiteren van eigendommen of het inperken van de financiële vrijheid van de verzorgde valt onder deze vorm van ontspoorde mantelzorg. Uitbuiting zal vaak met opzet plaatsvinden,

Risicofactoren ontsporing mantelzorg

Mantelzorger

- Persoonlijkheidskenmerken
- Persoonlijke problematiek

Verzorgde

- Afhankelijkheid en isolement
- Karakterveranderingen

Relationeel

- Verlies autonomie en machtsongelijkheid
- Veranderende rollen
- Geschiedenis van gezinsgeweld

Situationele factoren

- Financiële problemen
- Slechte woonsituatie
- Sociaal isolement van mantelzorger
- Met verzorgde in huis wonen
- Nadruk op zelfstandigheid
- Taboe, schaamte, angst

maar kan ook een vorm van ontspoorde mantelzorg zijn.

6. *Seksueel*

Ontsporing op seksueel vlak lijkt in eerste instantie op opzettelijke geweldpleging, en dus geen vorm van ontspoorde mantelzorg. Het is echter lastig om een hier een duidelijke scheidslijn te trekken. Een partner kan onbedoeld over seksuele grenzen heengaan.

Aanranding, gedwongen seksuele handelingen en verkrachting vallen niet onder ontsporing, maar onder seksueel geweld.

7. Oorzaken

Als mantelzorgers de zorg voor hun naaste niet meer aan kunnen, lopen ze het risico om te ontsporen in gedrag dat ze zelf ook niet zouden willen vertonen. Er zijn verschillende oorzaken voor het ontsporen van mantelzorg. De drie belangrijkste (Bakker 2001a, b, Jansen, Morée 2003, Hinten 2008):

1. *Overbelasting en onmacht*

Dit is waarschijnlijk de belangrijkste oorzaak van ontspoorde mantelzorg: het niet meer aankunnen van de zorgsituatie. Er zijn verschillende oorzaken die de overbelasting in de hand werken. De mantelzorg kost tijd, maar ook psychische en lichamelijke belasting, wat kan leiden tot stress, uitputting en overbelasting. De mantelzorger kan een gevoel van onmacht krijgen als degene die hij verzorgt bijvoorbeeld ongeneesbaar is of bij karakterverandering. Dit kan leiden tot overspannenheid en/of het overschrijden van grenzen van anderen.

2. *Onkunde en onwetendheid*

De verzorger mist de juiste kennis of vaardigheden om goede zorg te verlenen, waardoor de zorg kan ontsporen. Mantelzorgers hebben doorgaans geen opleiding in de verzorging en zijn daarom niet altijd goed op de hoogte van ziektebeelden of verzorgingstechnieken. Hierdoor kan het gebeuren dat ze de zorgvrager onbewust en onbedoeld verkeerd behandelen.

3. *Compassiemoetheid*

Dit is een bijzondere vorm van overbelasting. Wanneer iemand het niet meer kan opbrengen voor een ander te zorgen of naar iemands problemen te luisteren, spreken we van compassiemoetheid. Compassiemoetheid kan ook ontstaan wanneer de zorgvrager de zorg tegenwerkt of agressief reageert. Ook langer bestaande problematiek zoals relatieproblemen of verslavingen kunnen invloed hebben op compassie.

8. Risicofactoren ontsporing mantelzorg

Naast oorzaken zijn er risicofactoren voor mantelzorger en verzorgde die van invloed kunnen zijn op het ontsporen van de mantelzorg. We lichten per betrokkene toe wat risicofactoren (kunnen) zijn. Naast risicofactoren voor ontsporing van mantelzorg noemen we risicofactoren die overbelasting van mantelzorgers tot gevolg hebben en dus *indirect* leiden tot ontsporing van mantelzorg (Jansen, Morée 2003).

8.1 Mantelzorger

Persoonlijkheidskenmerken

Er zijn persoonlijkheidskenmerken te noemen die ervoor kunnen zorgen dat het voor de mantelzorger lastiger is om met de situatie om te gaan. Mantelzorgers kunnen angst hebben voor de toekomst door het naderende verlies van de verzorgde. Mantelzorgers die zich moeilijk kunnen afsluiten raken daardoor emotioneel zwaarder belast. Ook mantelzorgers die moeilijk 'nee' kunnen zeggen zijn minder weerbaar, doordat ze altijd beschikbaar zijn en alles voor anderen willen oplossen. Ten slotte kan een laag zelfbeeld leiden tot meer mantelzorgstress (Nerenberg 2002, Jansen, Morée 2003).

Persoonlijke problematiek

Er kan ook sprake zijn van persoonlijke problematiek van de mantelzorger zoals een verslaving, werkloosheid, psychische of psychiatrische problemen of (het ervaren van) een slechte gezondheid.

Draagkracht

De draagkracht van mantelzorgers is van invloed op hoe de mantelzorg wordt ervaren. Het niet hebben van een uitlaatklep kan leiden tot opgekropte emoties en frustraties die leiden tot escalaties. Een mantelzorger kan het idee hebben dat hij/zij niet voldoende hulp van anderen ontvangt. Er kan een scheve balans tussen geven en nemen ontstaan.

8.2 Verzorgde

Afhankelijkheid en sociaal isolement

De verzorgde kan in een sociaal isolement raken. De onderliggende eenzaamheid en de angst voor het verlies van het contact, maken de verzorgde extra kwetsbaar voor ontspoorde mantelzorg. Als dit het geval is, is er nauwelijks zicht op het enige of weinige contact dat de verzorgde nog heeft. Als er sprake is van ontsporing, zal dit niet snel opgemerkt worden. Daarnaast kan de verzorgde door de schaarste van zijn contacten minder kritisch worden op de kwaliteit van het contact (Jansen, Morée 2003).

Karakterveranderingen

Een invloedrijke risicofactor voor ontspoorde mantelzorg is karakterveranderingen bij de verzorgde. Met name bij dementerenden en CVA-patiënten is dit het geval. Het kan voor mantelzorgers moeilijk zijn om te leren omgaan met het nieuwe gedrag van de verzorgde (Jansen, Morée 2003).

Aangeleerde hulpeloosheid

Als een zorgvrager zorg behoeft, kan een zorgafhankelijke situatie ontstaan. Sommige handelingen kunnen niet meer mogelijk zijn, maar vaak zijn er zaken die wel nog door de zorgvrager zelf kunnen worden gedaan. Echter, afwachtend zijn en niet oplossingsgericht denken kan resulteren in aangeleerde hulpeloosheid. Dit kan zowel op jonge leeftijd ontstaan, bijvoorbeeld bij lichamelijk gehandicapten, als op latere leeftijd (Jansen, Morée 2003).

8.3 Relatieve

Verlies autonomie en machtsongelijkheid

Wie zorg ontvangt, is afhankelijk van de zorgverlener. Een hulpbehoevend persoon verliest dus een stuk zelfstandigheid en zelfbeschikking. Door deze toenemende afhankelijkheid van de hulpbehoevende én de toenemende verantwoordelijkheid van de mantelzorgers verschuiven de machtsposities. Hoewel de meeste mantelzorgers geen enkele behoefte zullen hebben om deze macht te misbruiken, kan deze machtsverschuiving wel bijdragen aan de ontsporing van mantelzorg (Jansen, Morée 2003).

Veranderende rollen

Doordat een zorgvrager (deels) afhankelijk wordt van zorg van de ander, kunnen de verhoudingen veranderen. Partners die altijd op voet van gelijkwaardigheid hebben geleefd, krijgen door de zorgvraag te maken met ongelijkwaardigheid in hun relatie. Beide partners moeten leren accepteren dat bepaalde aspecten in de relatie veranderen. Deze verschuiving in de onderlinge verhoudingen kan veel stress met zich meebrengen (Jansen, Moreé 2003).

Geschiedenis van gezinsgeweld

Als kinderen op jonge leeftijd geconfronteerd worden met geweld in het gezin, is de kans groot dat zij hierdoor leren dat geweld een legitiem middel is om conflicten op te lossen of frustraties af te reageren. Volwassen geworden kinderen kunnen hetzelfde soort gedrag gaan vertonen naar hun afhankelijk geworden ouders of andere verzorgden (Jansen, Morée 2003). Ditzelfde kan gelden voor partners, waar de hulpbehoevende voorheen gewelddadig was.

8.4 Situationele factoren

Daarnaast zijn er nog situationele factoren die de belasting van de mantelzorgers, en daarom de kans op ontsporing van de zorg kunnen vergroten:

- Sociaal isolement van mantelzorgers. Gevolg is beperkte sociale steun.
- Met de verzorgde in huis wonen, waardoor de mantelzorgers constant geconfronteerd wordt met het ziekteproces (Jansen, Morée 2003).
- Thuiswonende verzorgde, waardoor veel zorg terecht komt op de schouders van de mantelzorgers.
- Het gebeurt achter gesloten deuren en er wordt vaak over gezwegen door zowel de mantelzorgers als de zorgvrager (Comijs, 2000).

9. Oorzaken voortduren ontspoorde mantelzorg

Mantelzorgers en zorgvragers weten zelf niet altijd hoe zij de ontsporing kunnen stoppen. Professionals/hulpverleners, vrijwilligers en mensen in de omgeving vermoeden soms wel ontspoorde mantelzorg, maar doen hierin veel gevallen niets mee. Hieronder noemen we puntsgewijs enkele oorzaken voor het voortduren van ontspoorde mantelzorg.

Hulpverleners

- Gebrek aan kennis om te kunnen signaleren.

- Niet herkennen van mishandeling door het te ontkennen.
- Denken dat bij melding de privacywet wordt geschonden.
- Willen de relatie niet schaden.
- Weten niet bij wie ze hun vermoedens kunnen melden.

Verzorgden

- Loyaliteit of angst ten opzichte van de mantelzorger.
- Afhankelijkheid van de mantelzorger
- Angst voor opname in een verzorgings- of verpleeghuis.
- Angst voor verbreken van de relatie met de mantelzorger. Vaak is het netwerk van een hulpbehoevend persoon al klein, en is het contact met de mantelzorger belangrijk.
- Schaamte/schuldgevoelens.
- Wederkerigheid van grensoverschrijding. De verzorgde is niet alleen slachtoffer, maar ook pleger van geweld.
- Niet weten wat te doen.
- Aangeleerde hulpeloosheid, niet meer oplossingsgericht denken waardoor de motivatie om zelf bij ontspoorde zorg in te grijpen vermindert.

Mantelzorgers

- Onwetendheid van mantelzorgers kan veroorzaken dat ze de verzorgde onbewust en onbedoeld verkeerd behandelen. Als de mishandeling onbewust gebeurt, is het ook lastig om in te grijpen.
- De zorg slaat sluipenderwijs om in mishandeling, mantelzorgers kunnen niet meer goed reflecteren op hun eigen gedrag.
- Mantelzorgers zijn zo belast dat in een burn-out zijn geraakt.
- De mantelzorger kan het niet meer opbrengen voor een ander te zorgen of naar iemands problemen te luisteren (compassiemoedigheid).

Literatuur

Bakker, H. (2001a). *Ontspoorde zorg. Overbelasting en ontsporing in mantelzorg voor ouderen*. Utrecht: NIZW.

Bakker, H. (2001b) *Met de mantel der liefde. Als mantelzorg aan ouderen ontspoord*. Utrecht: NIZW

Bierman, T. (2002). Ontspoorde zorg. Als zorgen even teveel wordt. *Gerôn*. Jaargang 4, nr. 3

Boer, A. de & Campen, C. van (2007) Informele helper en o zo gelukkig. In: *Veel geluk in 2007, SCP-nieuwjaarsuitgave 2007*. Den Haag: SCP, p. 72-76.

Boer, A. de, Broese van Groenou, M. & Timmermans, J. (red.) (2009) *Mantelzorg. Een overzicht van de steun van en aan mantelzorgers in 2007*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Comijs, H.C., Pot, A.M., Smit, J.H., Jonker, C. (1998). Elder abuse in the community: prevalence and consequences. *Journal of the American Geriatrics Society*. Vol. 46: 885-888.

Comijs, H. (2000). Ouderenmishandeling door bekenden. Agressie, verwaarlozing, benadeling. *Huisarts en Wetenschap*. Vol. 43(8).

Hinten, M. (2008). Ik h'au' van jou. Ouderenmishandeling door mantelzorgers van mensen met een dementieël syndroom als gevolg van ontspoorde zorg. *Sociale Psychiatrie*. Vol. 27, Nr. 86.

Jansen, C. en Morée, M. (2003) *Als zorgen even te veel wordt. Ontsporing in de mantelzorg aan ouderen en signaalherkenning. Handboek Thuiszorg, Hoofdstuk C 11.2*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.

MOVISIE (2013). *Registraties Ouderenmishandeling 2012*. Utrecht: MOVISIE.

Nerenberg, L. (2002). *Developing Training Programs on Elder Abuse. Prevention for In-HomeHelpers*.

Oudijk, D., Boer, A. de, Woittiez, I. Timmermans, J. & Klerk, M. de (2010) *Mantelzorg uit de doeken*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Palmboom, G. en Pols, J. (2008) *Wat bezielt de mantelzorger?* Den Haag: Nicis instituut

Pot, A.M., van Dyck, R., Jonker, C., Deeg D.J. (1996). *Verbal and physical aggression against demented elderly by informal caregivers in the Netherlands. Soc Psychiatry*. Vol. 31(3-4): 156-162.

Pot, A.M. (2000). Van ontspoorde zorg tot ouderenmishandeling. *Denkbeeld*. Vol. 12, Nr. 5: 26-29.

Timmermans, J.M. (2003) *Mantelzorg. Over de hulp van en aan mantelzorgers*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.