



Aanleiding

Behoeftte aan steun?

Mantelzorg, je kiest er niet voor maar rolt er in, uit liefde, genegenheid of plichtsgevoel voor een hulpbehoevende naaste. Van de volwassen Friese bevolking geeft één op de acht aan mantelzorg te zijn. Dit betekent dat zij naasten verzorgen met een (chronische) ziekte of beperking. Het gaat om langdurige onbetaalde zorg, vanuit een persoonlijke band met de verzorgde, die de gebruikelijke zorg overstijgt. Het gaat om zorg die langer dan drie maanden en/of meer dan acht uur per week wordt gegeven. Vooral als de mantelzorg intensief is en langere tijd aanhoudt ontstaat de vraag naar ondersteuning bij de zorgtaken. Het Fries Sociaal Planbureau brengt mantelzorgers in beeld. Hebben ze steun en hulp nodig, en zo ja, welke? Deze publicatie is gebaseerd op **gesprekken met mantelzorgers**, aanvankelijk gepubliceerd in het rapport De 24-uurs mantel.

10 procent mantelzorgers behoefte aan ondersteuning

De meeste Friese mantelzorgers hebben geen behoefte aan ondersteuning bij het uitvoeren van mantelzorgtaken. Eén op de tien mantelzorgers wil die extra ondersteuning wél. Volgens het SCP maken mantelzorgers weinig gebruik van ondersteuning omdat ze niet op de hoogte zijn van de mogelijkheden. Daarnaast zien velen zich niet als mantelzorgers: zorgen voor je dierbaren... dat dóe je gewoon.

In het rapport Informele zorg in Nederland (2013) geeft het SCP aan: "Delen van het aantal zorguren met anderen voorkomt overbelasting en verhoogt het gevoel er samen voor te gaan. Van de mantelzorgers deelt 30% de zorg met andere mantelzorgers, 40% met professionals (al dan niet in combinatie met andere mantelzorgers)."

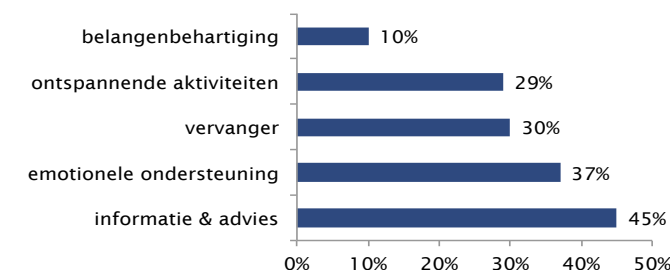
Anja (45):

Je moet een weg weten te vinden in een wirwar van elkaar soms tegensprekende regels, procedures, bijdragen en wachttijden.

Vooral behoefte aan informatie en advies

En zijn verschillende vormen van mantelzorg-ondersteuning, zoals het ontvangen van informatie en advies, of een vervanger om 'er even uit te kunnen'. Bijna de helft (45%) van de mantelzorgers met een ondersteuningsbehoefte geeft aan dat het gaat om informatie en advies

Welke ondersteuning bij mantelzorg gewenst? Meerdere antwoorden mogelijk



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

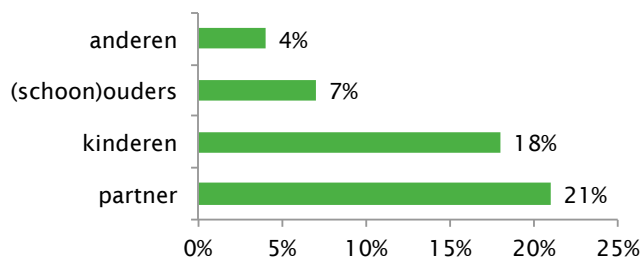


Mantelzorgers van partner meeste behoefte aan ondersteuning

De ondersteuningsbehoefte is afhankelijk van degene die verzorgd wordt. De grootste behoefte aan ondersteuning wordt uitgesproken door mantelzorgers die voor hun partner (21%) of kind(eren) (18%) zorgen, waarbij het bij kinderen gaat om zorg die de reguliere zorg- en opvoedingstaken overstijgt. Bij de zorg voor partners is er vooral behoefte aan praktische steun zoals vervoer naar het ziekenhuis, emotionele steun zoals een luisterend oor, en ontspannende activiteiten zoals 'er even uit'.

Er is daarbij een groot verschil in ondersteuningsbehoefte tussen mantelzorgers die aangeven zich licht belast (6%) te voelen en mantelzorgers die melden zich zwaarbelast (39%) te voelen bij het verlenen van mantelzorg.

Percentage gewenste ondersteuning in relatie tot verzorgde



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

"Samenwerking tussen professionals en mantelzorgers geeft écht steun."

Anja (45) is enigst kind en zorgt al meer dan tien jaar voor haar beide ouders: "Je moet een weg weten te vinden in een wirwar van elkaar soms tegensprekende regels, procedures, bijdragen en wachttijden. Moelijk. Werkelijke mantelzorgsteun is jou zien als gelijkwaardige samenwerkingspartner. Ik vind het zó belangrijk dat medische professionals met familieleden samenwerken. Jij kent je moeder, jij vergelijkt met hoe ze was. Professionals kennen haar niet, zij vergelijken met andere patiënten. Samen kom je een heel eind. Dat je als bemoeial of 'lastige dochter' wordt gezien is extra stress. Je zit vaak al zo met je handen in het haar, de uitputting nabij, en je wilt ook niet dat je moeder de dupe wordt van jouw vragen, wensen en informatie."

"Mantelzorg moet goed gefaciliteerd worden."

Jan (64) werkt en verzorgt zijn beide ouders al twintig jaar: "

Als mantelzorgers maak ik me sterk voor andere mantelzorgers, omdat ik gemerkt heb hoe zwaar mantelzorg kan zijn. We hebben een hoop winst behaald op belangenbehartiging. In 2005 stond mantelzorg niet eens op de agenda van de vakbond, nu wel: hoe faciliteer je dát mantelzorgers zorg kunnen geven zonder dat zijzelf, hun gezondheid, gezin, werk en inkomen daar aan onderdoor gaan? Veel mantelzorgers leveren enorm in, of zijn afhankelijk van een goedwillende baas. Een belangrijke stap is dat enkele Cao's mantelzorg als thema hebben opgenomen. Mantelzorg is niet meer een privéaangelegenheid maar een maatschappelijk thema, verweven met veel andere maatschappelijke terreinen."

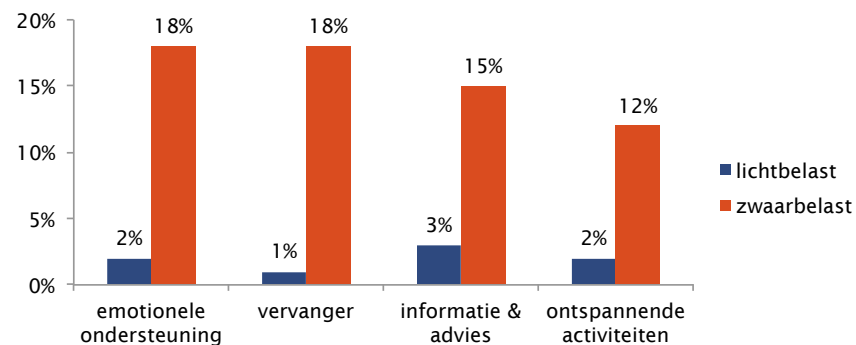


"Na die fijne middag zag ik de wanhoop terugkomen in haar ogen."

Zwaar belaste mantelzorgers meeste behoefte aan ondersteuning

Licht belaste mantelzorgers willen vooral informatie en advies (3% van de licht belaste mantelzorgers), terwijl zwaarbelaste mantelzorgers vooral behoefte hebben aan emotionele ondersteuning (18%) of een vervanger die hun taken zo nu en dan overneemt (18%).

Soort ondersteuning en zorgzwaarte



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

Johan (45) is samen met zijn vrouw mantelzorgers voor hun zoon, die een meervoudige complexe ontwikkelingsstoornis heeft: "Ik vind niet dat je 'oplaadt' van een middagje uit voor mantelzorgers. Je bent even vrij van alle drukte en stress. Maar dat is beslist onvoldoende om op te laden. Ik zal nooit vergeten dat ik een keer terugreed met een mevrouw, na een heel gezellige en ontspannen mantelzorgermiddag. We fietsten samen op en praatten nog wat na. Toen we afscheid namen zag ik opeens die wanhoop en uitputting terugkomen in haar ogen: 'Nou, we moeten er maar weer tegenaan, dag en nacht, hoe lang nog, wie zal het zeggen'. Ik spreek dus niet van 'opladen' maar van 'er even uit', en dat heeft zéker waarde."

"We weten van elkaar hoe heftig de dagelijkse situatie is."

Anneke (60) is al dertig jaar mantelzorgers voor haar beide ouders: "Je wordt een doorpakker als mantelzorgers, omdat je overal zelf achteraan moet: ziektebeelden, zorgmogelijkheden, regelingen, bijwerkingen van medicatie, preventieve maatregelen, enzovoort. Ik ben lid geworden van een belangenvereniging voor mantelzorgers. Ik vind veel herkenning bij lotgenoten en doe allerlei tips op. Dat steunt. Maar we doen ook leuke dingen. Laatst hadden we een 'mantel-uitdag'. We konden even alles laten vallen. Natuurlijk hoorden we alle verhalen, maar we hebben vooral vreselijk gelachen toen we zoiets idioots deden als djembé-spelen. Wat ben ik daar van opgeknaapt: samen vrijuit schaterlachen, wetend van elkaar hoe heftig de dagelijkse situatie is."



Tenslotte

Eén op de tien Friese mantelzorgers heeft behoefte aan hulp of steun bij het geven van mantelzorg. Ze willen extra informatie en advies hebben. Ook emotionele ondersteuning of iemand die de zorg even overneemt, worden als behoefte geuit. De ondersteuningsbehoefte is groter als het gaat om de zorg voor een partner of kin(eren), of wanneer de mantelzorg een zware belasting ervaart. Uit interviews met Friese mantelzorgers blijkt dat mantelzorgers problemen ervaren in het regelen van zorg in combinatie met werk, en dat het contact met zorgprofessionals beter kan. De meeste mantelzorgers geven aan geen behoefte aan ondersteuning te hebben. Toch blijkt uit de interviews dat professionals, overheden en belangengroeperingen kunnen helpen door te luisteren en oplossingen te faciliteren bij praktische problemen.

Colofon

In de Databank van het Fries Sociaal Planbureau zijn meer cijfers te vinden over mantelzorg.

Bronnen / links

- GGD Gezondheidsenquête 2012
- CBS Statline
- Databank Fries Sociaal Planbureau

Auteur

Truus de Witte,
tdewitte@friessociaalplanbureau.nl,
06 39201993 / (058) 234 85 00.

Opmaak

Jongens van de Jong

FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU

Westersingel 4
8913 CK Leeuwarden
T (058) 234 85 00
www.friessociaalplanbureau.nl