



Aanleiding

Zorgen uit liefde...

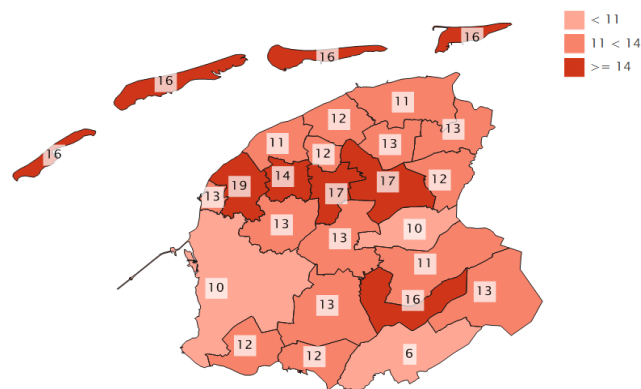
Eén op de acht Friezen van 65 jaar en ouder geeft aan mantelzorg te zijn (GGD, 2012). Van hen zorgt 40% voor hun partner met een chronische ziekte of beperking. Mantelzorg is langdurige onbetaalde zorg die vanuit een persoonlijke band met de verzorgde wordt verleend, en die de gebruikelijke zorg overstijgt. Het is zorg die als vanzelfsprekend wordt ervaren: Zorgen voor je dierbare... dat dóe je gewoon.

De meest belastende vorm van mantelzorg is de zorg die vierentwintig uur per dag gegeven wordt aan de hulpbehoevende thuiswonende partner. Nu ouderen langer thuis blijven wonen wordt een groter beroep op mantelzorgers gedaan. Dit zijn vaak de partners. Het is daarom belangrijk om stil te staan bij mogelijke overbelasting en passende ondersteuning. Het Fries Sociaal Planbureau heeft studenten van de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden onderzoek laten doen naar deze overbelasting en ondersteuning. Ze hebben mantelzorgers én hun partners geïnterviewd over partnermantelzorg. Hun bevindingen worden in deze zesde publicatie van de Staat van Friese Senioren in beeld gebracht naast cijfers over mantelzorg en ouderen.

Oudere mantelzorgers: grote verschillen tussen gemeenten

13% van de Friese 65-plussers **geeft** mantelzorg. Franekeradeel, Leeuwarden en Tytsjerksteradiel tellen het hoogste aandeel oudere mantelzorgers. Ze scoren boven het Friese gemiddelde van 13%. Weststellingwerf, Súdwest-Fryslân en Smallingerland laten het laagste aandeel mantelzorgers zien van 65 jaar en ouder.

Friese 65-plussers die mantelzorg **geven**, in percentages

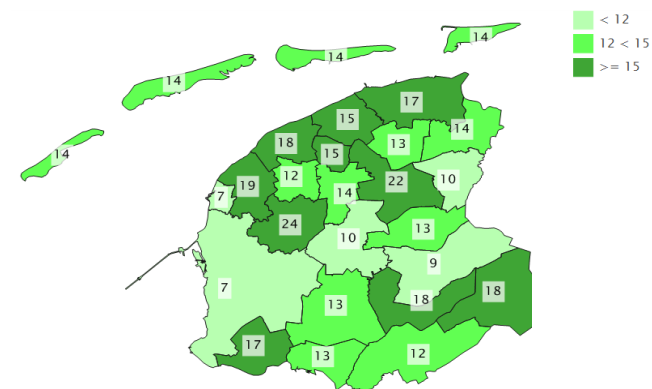


Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP

16.000 65-plussers **geven** mantelzorg (13%)
9500 65-74 jarigen **geven** mantelzorg (13%)
6500 75-plussers **geven** mantelzorg (12%)

13% van de Friese 65-plussers **ontvangt** mantelzorg. Littenseradiel, Tytsjerksteradiel en Franekeradeel tellen het hoogste aandeel 65-plussers die mantelzorg ontvangen. Ze scoren ver boven het Friese gemiddelde van ouderen die verzorgd worden door een naaste. Harlingen en Súdwest-Fryslân laten het laagste aandeel ouderen zien die mantelzorg ontvangen.

Friese 65-plussers die mantelzorg **ontvangen**, in percentages



Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012, bewerking FSP

16.000 65-plussers **ontvangen** mantelzorg (13%)
4000 65-74 jarigen **ontvangen** mantelzorg (6%)
12.000 75-plussers **ontvangen** mantelzorg (24%)



Partnermantelzorg is vanzelfsprekend... maar kent ook grenzen

Het aantal ouderen neemt toe in Fryslân, daarnaast worden mensen ouder. Dit wordt 'dubbele vergrijzing' genoemd. Het nieuwe zorgbeleid legt meer nadruk op zelfredzaamheid. Door deze dubbele vergrijzing en het nieuwe zorgbeleid is een groeiende groep ouderen aangewezen op mantelzorg, vaak door hun partner gegeven.

Partnermantelzorg wordt als vanzelfsprekend ervaren. Partners helpen elkaar en zorgen voor elkaar. Daardoor kunnen ze langer bij elkaar blijven wonen in hun eigen omgeving. Vaak begint het klein en breidt de zorg zich langzaam uit, terwijl de veerkracht van de mantelzorg afneemt en het netwerk afneemt door ziekte en overlijden. Juist omdat de partners vierentwintig uur per dag bij elkaar wonen is het de meest zware vorm van mantelzorg.

De Nationale Raad voor de Volksgezondheid definieert mantelzorg als de zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende, door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.

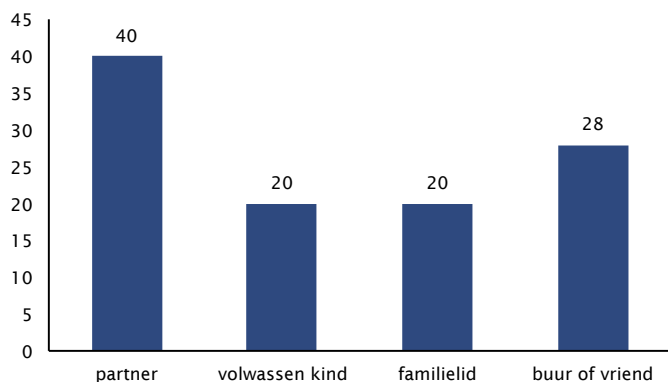
Bijna één op de vijf Nederlandse mantelzorgers is 65-plus

In 2014 was 18% van alle mantelzorgers 65 jaar of ouder, aldus het Expertisecentrum Mantelzorg. Van alle mantelzorgers die intensief en langdurend zorgen is bijna een derde ouder dan 65 jaar. Meestal zorgen oudere mantelzorgers voor hun partner: 40%.

Oudere mantelzorgers het meest belast

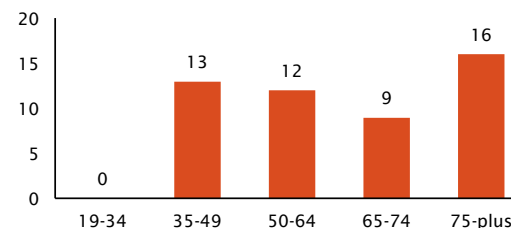
Van alle Friese mantelzorgers geven de 75-plussers het vaakst (16%) aan zwaarbelast tot overbelast te zijn: één op de zes oudere mantelzorgers. Zij geven vooral partnermantelzorg. Onder de mantelzorgers van 65-74 jaar meldt bijna één op de tien zware belasting tot overbelasting.

Wie ontvangt mantelzorg van 65-plussers (landelijk), in percentages



Bron: Expertisecentrum Mantelzorg, 2014

Friese mantelzorgers die aangeven zwaarbelast tot overbelast te zijn, in percentages



Bron: GGD Gezondheidsmonitor 2012

Partnermantelzorg, onderzoek studenten

Studenten van de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden interviewden van maart tot juni 2016 tien oudere mantelzorgers en hun zorgafhankelijke partners. Hoe is het om een hulpbehoevende partner te verzorgen? En hoe is het om verzorgd te worden door de partner? Welke mooie en moeilijke kanten heeft partnermantelzorg? De uitkomsten zijn niet generaliseerbaar, maar vormen bruikbare inzichten in zelfredzaamheid, 'langer thuis wonen' en partnermantelzorg:

Hulpbehoevenden die door hun partner worden verzorgd:

- "Ik wil graag **thuis** blijven wonen."
- "Zo blijven we zo lang mogelijk **samen**."
- "Onze **band** is sterker geworden."
- "Mijn partner **kent** me het best."
- "Zo stellen we hulp door **instanties** uit."

Mantelzorgers die voor hun partner zorgen:

- "Het is **vanzelfsprekend** dat je voor je partner zorgt."
- "Ik doe het graag, uit **liefde** voor mijn partner."
- "Je wilt graag zo lang mogelijk **samen** blijven wonen."
- "We hebben een sterkere **band** gekregen."
- "Mijn partner **kent** me het best."
- "Er is **niemand anders** beschikbaar."
- "Zo stellen we hulp door **instanties** uit."

Partnermantelzorg... mooi en moeilijk

Partnermantelzorg is mooi én moeilijk, blijkt uit de gesprekken met mantelzorgers en hun partners. Het is een **emotionele** situatie, met gevoelens van **saamhorigheid** én van **verdriet**. De partnermantelzorg heeft de gelijkwaardige relatie veranderd in een **ongelijkwaardige** situatie met een zorgende en een afhankelijke partner. Het karakter van de hulpbehoevende kan veranderen, waardoor gaandeweg **vervreemding** optreedt.

De zorg is **vanzelfsprekend**, geven beide partners aan, ook al wordt die langzaam steeds **zwaarder**. De mantelzorgers **ontkennen** vaak dat ze het moeilijk of zwaar hebben, of dat de zorg problemen oplevert. Ze willen anderen **niet belasten**. En ze zijn ervan overtuigd dat **zijzelf het beste** de zorg kunnen geven. Het is moeilijk om de eenmaal opgenomen taken weer uit handen te geven, maar daarnaast wil de hulpbehoevende partner vaak door **niemand anders** verzorgd worden. Mantelzorgers kunnen zich **eenzaam** voelen vanwege de veranderde relatie en het netwerk dat gaandeweg afneemt doordat **leeftijdgenoten zelf ziek** worden of overlijden, en omdat ze **'aan huis gebonden'** zijn. Mantelzorgers geven aan het vooral zwaar te hebben als hun **dagindeling** volledig door de zorg wordt bepaald, en als de zorg **versnipperd** is over de hele dag. Ze ervaren een druk om steeds **thuis en nodig** te moeten zijn. Het voelt als ontrouw aan de zieke partner als 'iets leuks voor zichzelf' wordt gedaan. Partnermantelzorgers kunnen door voortdurende **opoffering** ongemerkt de regie over hun leven kwijt raken. Ze raken in een **isolement** en voelen zich **onbegrepen** door anderen.

Als er naast de zorg nog van alles **geregeld** moet worden, is dat een **extra belasting**. Reguliere zorg en mantelzorg lopen door elkaar, en daarom is moeilijk waar te nemen dat de mantelzorg **steeds zwaarder** wordt. Vaak zijn beide partners **onbekend** met de mogelijkheden voor **ondersteuning**, en hoe ze die moeten **aanvragen**. Daarnaast kan er sprake van **digitale en financiële drempels**. Door al deze factoren kunnen mantelzorgers **depressief** worden. Vaak beseffen mantelzorgers te laat dat ze steun nodig hebben, maar dan hebben ze **geen energie** meer voor het regelen ervan.



Tips: van praktische hulp tot "hoe gaat het?"

De geïnterviewde partners gaven op grond van hun ervaringen een aantal tips.

- Er zou meer **praktische** en **huishoudelijke hulp** moeten zijn.
- Er moeten minder verschillende hulpen langskomen, zodat er een **vertrouwensband** ontstaat. Dit vergroot tevens het gevoel van **privacy**.
- Gezelligheid, **steun** en warmte zijn o zo nodig!
- Maak **regelingen** duidelijker en eenvoudiger, en de veranderingen overzichtelijker.
- Let op de optelsom van eigen bijdragen die een **financieel probleem** kan worden.
- Instanties: kijk naar de **rek** bij mantelzorgers, signaleer **vroegtijdig** dat de zorg te zwaar wordt, vraag geregeld hoe het met de mantelzorger en de verzorgde is.
- Help beide partners bewust te maken van de **mantelzorgsituatie** en de (naderende) **grenzen** ervan.
- Help mantelzorgers een **balans** te vinden tussen zorg voor zichzelf en zorg voor de partner.
- Ondersteuning moet aansluiten bij de **behoeften** van beide partners.

Kortom

Door recente beleidsmaatregelen, die deels overeenkomen met de wensen van ouderen om langer (samen) thuis te blijven wonen, wordt een groter beroep op mantelzorgers gedaan. De grootste groep mantelzorgers heeft de leeftijd van 50 tot 65 jaar (18% van alle Friezen van deze leeftijdsgroep geeft mantelzorg), de 75-plus mantelzorgers melden de grootste belasting: 12% van alle Friese 75-plussers is mantelzorger, 16% van deze oudere mantelzorgers geeft aan zwaarbelast tot overbelast te zijn. Het gaat bij deze laatste groep vooral om partnermantelzorg.

Zowel het aantal mantelzorgers als het aantal verzorgden zal naar verwachting stijgen omdat Fryslân dubbel vergrijsd: het aantal ouderen én het aantal oudere ouderen neemt toe, terwijl het aantal jongeren en de beroepsbevolking afnemen. Daarnaast neemt de zorg in zwaarte toe, omdat minder snel een indicatie voor opname in een zorgcentrum wordt afgegeven. Oudere mantelzorgers kampen vaak ook zélf met een afnemende vitaliteit en gezondheid. Bovendien dunt hun sociale netwerk in de loop van tijd uit doordat leeftijdgenoten gezondheidsproblemen krijgen of overlijden.

Partnermantelzorg begint meestal klein en wordt als vanzelfsprekend ervaren. Het is fijn om door deze zorg langer samen te kunnen blijven wonen. Gaandeweg neemt de zorg toe in zwaarte en hoeveelheid, waardoor de mantelzorg negatief kan uitpakken voor zowel de mantelzorger als de verzorgde. Overbelasting maar ook isolement, gevoelens van eenzaamheid en depressie zijn reële bedreigingen voor deze kwetsbare groep partnermantelzorgers, en de verzorgde kan hierdoor te maken krijgen met afnemende, onvoldoende zorg. Tijdelijke en op maat geboden ondersteuning zijn van essentieel belang om op zelfredzaamheid van deze groep te kunnen blijven rekenen.

Colofon

In de [Databank](#) van het Fries Sociaal Planbureau zijn meer cijfers te vinden over mantelzorg.

Bronnen:

- [Fries Sociaal Planbureau](#)
- [GGD Fryslân](#)
- [NHL](#)
- [SCP](#)
- [Mantelzorg Expertisecentrum](#)

Auteurs

Truus de Witte
met medewerking van [Maaike Brattinga](#)
en [Lisa Das](#)

Contact

tdewitte@friessociaalplanbureau.nl
058 234 8500 / 06 39201993

Opmaak

Jongens van de Jong

FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU

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