

It lûd fan Fryslân

Werkende mantelzorgers



GGD Fryslân

FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU

11 | 2015

Aanleiding

Groter beroep op zelfredzaamheid

Mantelzorg, je kiest er niet voor, het overkomt je. Een dierbare heeft hulp nodig... en die geef je. Vanuit persoonlijke betrokkenheid. Met de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning wordt een groter appel op zelfredzaamheid gedaan, eventueel met steun vanuit de omgeving: mantelzorgers en vrijwilligers. Veel mantelzorgers verrichten hun zorgtaken naast betaald werk. Om hoeveel werkende mantelzorgers gaat het? En hoe ervaren ze de combinatie van betaald werk en mantelzorg? Het Fries Sociaal Planbureau brengt de werkende mantelzorgers in beeld. Ze geven vooral aan dat ze veelal aan het schipperen zijn tussen verschillende verplichtingen naar hulpbehoevende, de eigen privésituatie en het werk. Vaak komen ze ook niet meer aan hobby's en ontspanning voor zichzelf toe. Deze publicatie is gebaseerd op **gesprekken met mantelzorgers**, aanvankelijk gepubliceerd in het rapport 'De 24-uurs mantel'.

Helft Friese mantelzorgers heeft baan

71% van de Nederlandse mantelzorgers van 19-65 jaar verricht de zorgtaken naast betaald werk. In Fryslân is de verhouding tussen mantelzorgers met en zonder betaalde baan ongeveer gelijk (GGD, 2012).



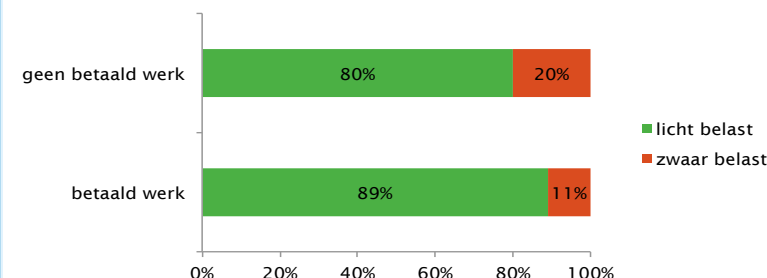
Sytze (57)

"Ik hoef niet meer aan mijn carrière te werken, maar ik denk dat ik die kansen ook verspeeld zou hebben in het afgelopen jaar."

Niet-werkende mantelzorgers ervaren meer belasting

Het is opmerkelijk dat meer mantelzorgers zonder betaalde baan aangeven zich belast te voelen in het verrichten van mantelzorgtaken dan mantelzorgers met een baan. 20% van de niet-werkende mantelzorgers geeft aan zich zwaar belast te voelen tegenover 11% van de werkende mantelzorgers. Dit verschil kan verklaard worden door het gegeven dat werkenden gemiddeld 10 uur per week mantelzorg verlenen en niet werkenden 15 uur.

Ervaren belasting met en zonder betaald werk



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

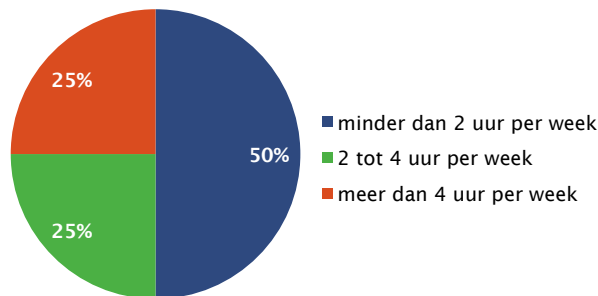


"Gelukkig hoefde ik geen carrière meer te maken... dat was niet gelukt."

Werkende mantelzorgers zorgen 2 tot 4 uur per week

De meeste werkende mantelzorgers verlenen tussen 2 en 4 uur zorg per week. Een kwart geeft meer dan 4 uur mantelzorg. Van deze laatste groep ging 17% minder werken om mantelzorg te kunnen verlenen, 7% stopte met betaald werk. Van alle werkende mantelzorgers vindt 30% de combinatie van werk en mantelzorg tegenvallen, 40% ervaart een tekort aan tijd, en 7% vindt de combinatie zwaar (Werk & Mantelzorg, 2015).

Werkende mantelzorgers, aantal uren



Bron: Werk & Mantelzorg 2015, bewerking FSP

Werkende mantelzorgers vaker ziek

Van de intensief zorgende mantelzorgers, die meer dan 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden mantelzorg verlenen, ervaart 15% een slechtere gezondheid. Van alle werkende mantelzorgers meldt 5 tot 8% zich ziek, omdat de combinatie hen teveel wordt. Van de werkende mantelzorgers die korter dan 2 jaar mantelzorgtaken verrichten, meldt 18% zich 2 weken of langer aaneengesloten ziek per jaar. Bij de werkende mantelzorgers die langer dan 2 jaar mantelzorgen gaat het om 25% (Werk & Mantelzorg, 2015).

Sytze (57) verzorgt zijn beide ouders, die beiden 24 uur per dag toezicht nodig hadden voordat ze in een zorgcentrum werden opgenomen: "We waren constant bezorgd. Bij ieder telefoontje schrik je, en word je verscheurd in je concentratie. Je slaapt slechter, je raakt moe, je dwaalt af tijdens vergaderingen, je maakt een misplaatste opmerking, vergeet een document, bent te laat op een afspraak, zulk soort dingen. Ik heb een goede baan en hoef niet meer aan mijn carrière te werken, maar ik denk dat ik die kansen ook verspeeld zou hebben in het afgelopen jaar. Maar ook je sociale contacten zijn geminimaliseerd, hobby's zijn blijven liggen, onderhoud stapelt zich op. Je doet alles steeds gehaaster en komt niet meer tot rust."

"Als werkende mantelzorger is zijn baan zijn houvast."

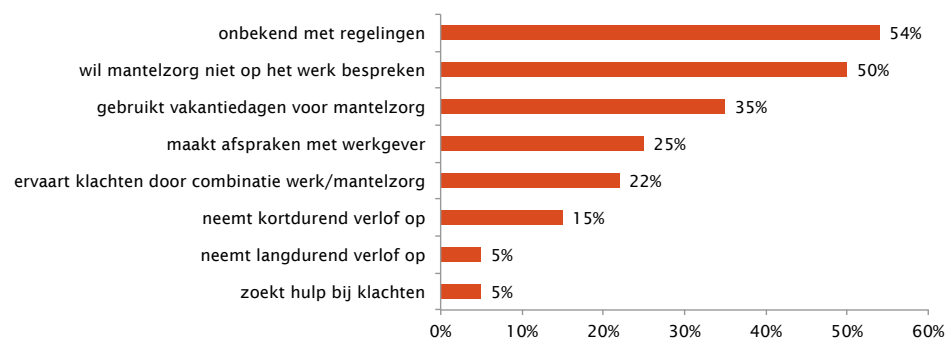
Sjoukje (52) is mantelzorger voor haar volledig hulpbehoevende vriendin en diens man: "Ik heb sinds kort een baan van 24 uur en zorg voor mijn vriendin, die volledig afhankelijk is van hulp. Haar ziekte is progressief. Haar man doet iedere morgen de zorg voordat hij naar zijn werk gaat. Voorheen kwam ik iedere dag rond koffietijd bij haar. Ik hielp haar naar het toilet, ruimde op, maakte schoon, deed de was, en overbrugde de tijd tot de Thuiszorg kwam. Gelukkig ging het iets beter met haar toen ik een baan kreeg. Nu kom ik dagelijks een uur, en met enkele vriendinnen koken we bij toerbeurt. Ik voel me ook mantelzorger van haar man. Hij moet blijven werken voor het geld én om niet in een gat te vallen als mijn vriendin wegvalt."



Bespreken mantelzorg op werk als lastig ervaren

Mantelzorgers vinden het over het algemeen moeilijk om op hun werk aan te kaarten dat ze mantelzorg verrichten, aldus Werk & Mantelzorg. Ze durven niet te vragen om aanpassing van werktijden als de mantelzorg minder bedraagt dan 4 uur per week. Bespreken ze mantelzorg wel, dan geeft 80% aan dat begrip van hun leidinggevenden en collega's hen steunt, evenals een open cultuur waarin het vertrouwd en veilig voelt om over de privésituatie te praten. Een kwart van de werknemers maakt afspraken met de leidinggevenden, in de meeste gevallen (60%) over flexibele werktijden.

Mantelzorgers en werk, wat doen ze?



Bron: Werk & Mantelzorg 2015, bewerking FSP

"Als Boukje ziek is kan ik niet naar mijn werk."

Annemieke (41) is mantelzorger voor haar gehandicapte dochter: "Mijn oudste dochter Boukje is vanaf haar geboorte gehandicapt en volledig afhankelijk van hulp. De twee dagen waarop Boukje naar de dagopvang gaat, werk ik. Leuk werk, met jonge, vrolijke kinderen. Dit is even afleiding. Even opladen. Jammer dat je bij een parttime baan wel fulltime op vergaderingen wordt verwacht. Ik merk dat ik veel aan het schipperen ben en leuke dingen zoals een team-barbecue als 'luke' beschouw, om de 'verplichte activiteiten' zoveel mogelijk te kunnen volgen én zoveel mogelijk thuis te kunnen zijn. Als Boukje ziek is moet ze thuis blijven en kan ik dus niet naar mijn werk. Vervelend dat er dan op stel en sprong vervanging moet worden geregeld, dat geeft veel stress.

"Achteraf zagen we hoe ons werk onder de mantelzorg heeft geleden."

Pieter (48) zorgt samen met zijn partner voor zijn schoonouders: "We hebben beiden een fulltime baan met veel verantwoordelijkheden. Acht jaar geleden begon de zorg voor mijn schoonvader, een jaar later voor mijn schoonmoeder. Al gauw waren we beiden twaalf uur per week aan het zorgen, verdeeld over alle dagen, na ons werk en in de weekenden. Pas geleden, tijdens onze vakantie, konden we terugkijken op turbulente jaren, en zagen we hoe ons werk er onder heeft geleden. Altijd druk, amper tijd om na te denken. We lieten steken vallen, taken liggen. Collega's gingen mopperen. Je geheugen neemt af, je moet alles noteren. Je schrikt van ieder telefoontje. Je bent aan het overleven en hebt niet door dat je daar langzaam in bent gerold."



Tenslotte

Nu meer zelfredzaamheid van burgers wordt verwacht, met steun van hun omgeving, is het belangrijk om oog te hebben voor de belasting die dit voor werkende mantelzorgers kan inhouden. Mantelzorgers vinden het vaak moeilijk om op hun werk aan te geven dat ze mantelzorgers zijn. Om hun mantelzorgtaken beter te kunnen combineren met werk hebben ze baat bij mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid, zoals flexibele werktijden, thuiswerk of het bespreken van verschillende verlofregelingen.

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
- www.werkenmetmantelzorg.nl

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