

It lûd fan Fryslân

Mantelzorg en (over)belasting

GGD Fryslân

FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU

11 | 2015

Aanleiding

Meer zelfredzaam door mantelzorg

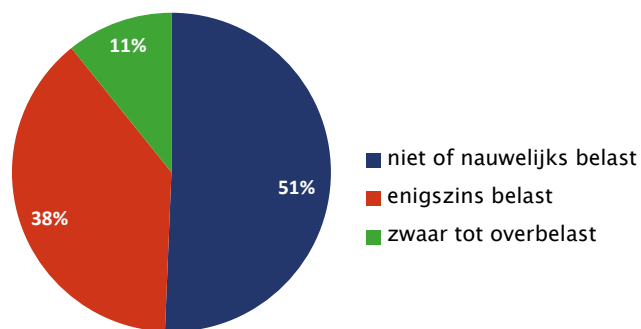
Zoveel mogelijk burgers doen mee aan de samenleving. Dat is het streven van de overheid. De nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) verwacht meer zelfredzaamheid van mensen, met steun van hun sociale netwerk. Mantelzorg is hier een voorbeeld van. Dit is de zorg die gegeven wordt aan een naaste met een (chronische) ziekte of beperking. Het gaat om langdurige onbetaalde zorg vanuit een persoonlijke band met de verzorgde, die de gebruikelijke zorg overstijgt.

Overbelasting van mantelzorgers ligt altijd op de loer. Zeker nu er een groter beroep op het sociale netwerk wordt gedaan. Een aantal factoren zijn van invloed op dreigende overbelasting, zoals het aantal uren zorg of het wonen bij degene die mantelzorg ontvangt. Het Fries Sociaal Planbureau brengt mantelzorgers in beeld. Wat vertellen zij over de zorg die zij verlenen? En wat betekent deze zorg voor hun eigen leven? Deze publicatie is gebaseerd op gesprekken met mantelzorgers, aanvankelijk gepubliceerd in De 24-uurs mantel.

Belasting

Van alle Friezen van 19 jaar en ouder geeft 12% aan mantelzorg te zijn. Er zijn dus ongeveer 60.000 mantelzorgers in Fryslân. Het gaat om zorg die langer dan 3 maanden en/of meer dan 8 uur per week gegeven wordt. Van alle mantelzorgers voelen 6.500 (11%) zich zwaarbelast door deze zorgtaken. Echter, ruim de helft van alle mantelzorgers ervaart niet of nauwelijks belasting.

Mantelzorgbelasting



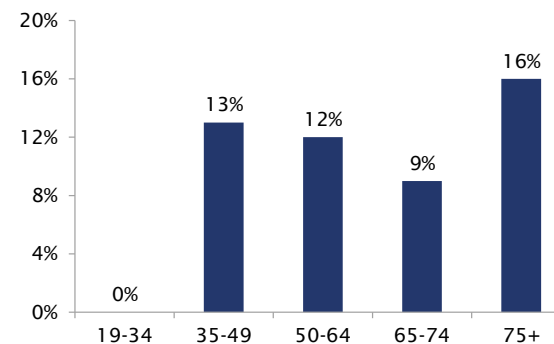
Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

Pieter (48): "Je ligt 's nachts in je hoofd te organiseren. Je schrikt van ieder telefoontje. Je hebt geen overzicht meer."

Leeftijd en belasting

De mate van belasting verschilt per leeftijdsgroep. Van de mantelzorgers van 75 jaar en ouder voelt 16% zich zwaarbelast. Van alle Friezen in de leeftijdscategorie 19 tot 34 jaar verleent 5% mantelzorg. Niemand van hen geeft aan zich zwaarbelast te voelen.

Percentage zwaarbelaste mantelzorgers



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

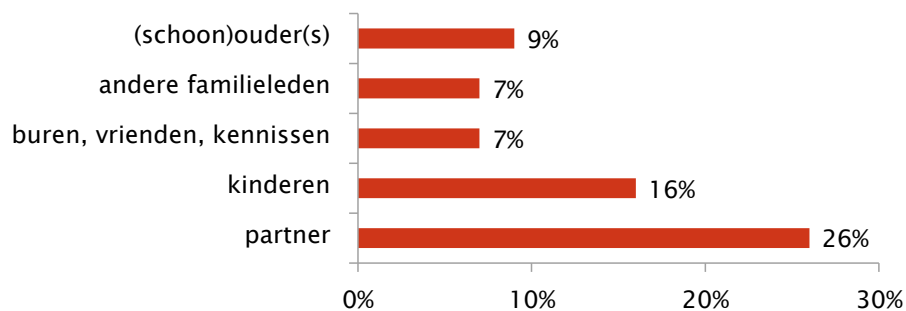


"Na een jaar ben je door al je krachten en reserves heen."

Verzorging partner meest belastend

Mantelzorgers die zorg verlenen aan hun partner of kind(eren) voelen zich vaker zwaar tot overbelast dan zij die zorg verlenen aan (schoon)ouders, familieleden of andere naasten. Ruim een kwart van alle mantelzorgers (26%) die voor hun partner zorgen voelt zich zwaarbelast, evenals één op de zes mantelzorgers (17%) die hun zorgbehoevende kind(eren) verzorgen.

Relatie verzorgde en percentage zwaarbelaste mantelzorgers.



Bron GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

Sytse (57) zorgde met zijn partner en zus intensief voor zijn ouders, voordat deze werden opgenomen in een verzorgingshuis: "Ik realiseer me pas achteraf dat je zo'n zware combinatie maar een jaar volhoudt. Dan ben je door je krachten en reserves heen. Op het moment zelf heb je het niet door. Je werkt, regelt en zorgt steeds meer en meer. Zoals een vis niet doorheeft dat hij in een steeds grotere plas water zit. Pas op het droge zie je het water en hoe groot die plas is. Kiezen is geen optie. Je houdt van je dierbaren, dus helpt hen. We waren 24/7 bezorgd. Je hebt constant schimmen in je achterhoofd. Je concentratie wordt minder, je dwaalt af tijdens vergaderingen, je vergeet een document, bent te laat op afspraken, zulk soort dingen."

"We hadden niet door dat we na verloop van tijd aan het overleven waren."

Pieter (48) zorgt met zijn partner voor zijn schoonouders, beiden zo'n tien uur per week: "Tijdens onze vakantie konden we eindelijk terugkijken op vijf turbulente jaren mantelzorg. Pas toen hadden we door hoe ons werk er onder geleden heeft. Beiden hebben we een fulltime baan met veel verantwoordelijkheden. Altijd druk, amper tijd om na te denken. We lieten steken vallen en taken liggen. Collega's gingen mopperen. Vrienden belden maar niet meer. Je moest van alles noteren om niet te vergeten. Je put jezelf uit en bent daardoor extra vatbaar voor kritiek. Je ligt 's nachts in je hoofd te organiseren. Je schrikt van ieder telefoontje. Je hebt geen overzicht meer. Je bent aan het overleven en hebt niet door dat je daar beetje bij beetje in bent gerold."

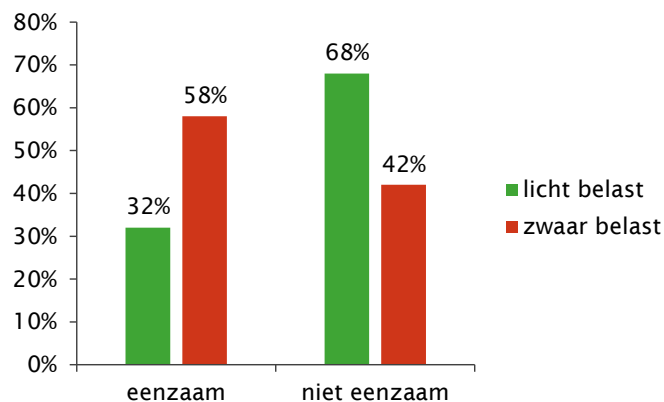


"De zorg is intensief, maar we maken er ook iets gezelligs van."

Intensieve zorg vergroot kans op overbelasting

Mensen die langdurig intensieve (meer dan 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden) mantelzorg verlenen hebben een vergrote kans op overbelasting. Eén op de vijf zwaar belaste mantelzorgers loopt het risico een depressie of angststoornis te ontwikkelen. Zwaarbelaste mantelzorgers laten een significant hoger percentage (58%) van matig tot zwaar ervaren eenzaamheid zien ten opzichte van licht belaste mantelzorgers (32%).

Eenzaamheid bij zware en lichte belasting



Bron: GGD Gezondheidsenquête 2012, bewerking FSP

Els (53) is samen met haar drie zusters mantelzorgster voor haar vader, weduwnaar:

"Als zussen hebben we geregeld een telefonische vergaderavond. Dan bellen we de hele avond heen en weer. Dat heeft iets gezelligs, zo van 'we gaan er samen voor'. Twee zussen wonen bij heit in de buurt. Een van hen doet de dokters- en instantiediensten, de ander de administratie en geldzaken. Wij van ver gaan eenmaal in de week een hele dag naar hem toe. We maken wat schoon, koken extra eten voor in de vriezer en kletsen lekker bij met heit. Laatst zijn we met ons allen op stap geweest langs oude dorpjes. Heit heeft honderd uit verteld, en wij weten weer wat meer over vroeger. Heit was doodop, maar zijn tevredenheid was groter. En die van ons ook.

Mantelzorg verlenen geeft ook voldoening

Zo'n driekwart van de mantelzorgers (76%) haalt veel voldoening uit het verlenen van mantelzorg: de saamhorigheid van samen mantelzorgen, een intensieve relatie met de verzorgde, en een goed gevoel om iets voor de hulpbehoevende te kunnen doen. Dit gevoel van voldoening speelt vooral als de zorgtaken tot maximaal drie uur per week in beslag nemen.



Tenslotte

In totaal geeft 12% van alle Friezen van 19 jaar en ouder mantelzorg. Dat zijn ongeveer 60.000 mensen. Het overgrote deel ervaart weinig of geen belasting in het geven van mantelzorg. Echter, 11% ervaart wél een zware belasting. Ze hebben een grotere kans op depressie, en bijna 60% voelt zich eenzaam. In de interviews geven mantelzorgers aan dat de combinatie met andere verplichtingen, zoals werk, zwaar kan zijn. De cijfers en interviews brengen in beeld dat mantelzorg voldoening geeft zolang het niet te veel en zwaar is, of te lang duurt. Bij het bevorderen van zelfredzaamheid van burgers is het raadzaam om rekening te houden met de belasting die mantelzorgers ervaren.

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