

Informatiekaart 1



Mantelzorg algemeen

Minstens 3,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder verlenen mantelzorg. Dat is 1 op de 4 volwassenen. Zij zorgen voor iemand uit hun omgeving met bijvoorbeeld een fysieke of verstandelijke beperking, een chronische ziekte, een psychiatrische aandoening, dementie of hersenletsel. Het kan gaan om hun kind, hun partner, hun vader of moeder, maar ook een broer of goede vriendin.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste: partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorgers bieden zowel lichte als langdurige en intensieve zorg en ondersteuning aan hun naaste. Het gaat dus niet om de gebruikelijke, alledaagse hulp die huisgenoten elkaar geven. De zorg voor een gezond kind is bijvoorbeeld geen mantelzorg.

Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners. Zij geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. De mantelzorger heeft vaak grote waarde voor de zorgvrager. De zorg van een mantelzorger wordt daarom vaak gezien als 'warme' zorg. Vandaar ook de term 'mantel'-zorg.

Wat is het verschil met vrijwilligerswerk?

Mantelzorg en vrijwilligerswerk zijn termen die vaak door elkaar gehaald worden. Toch zijn het verschillende vormen van zorg. Een mantelzorger heeft een emotionele band met de persoon voor wie hij zorgt. Een familielid, een buurman of een vriendin. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag en kunnen de zorg niet zomaar beëindigen. Als vrijwilligers starten met hun werk, hebben ze (nog) geen emotionele band met de persoon. Zij zorgen binnen een afgebakende tijd (bijvoorbeeld een dagdeel per week) en kunnen de zorg op eigen initiatief beëindigen. Meestal werken ze in georganiseerd verband.

In de Wmo 2015 is het begrip mantelzorg als volgt gedefinieerd:

“Hulp ten behoeve van zelfredzaamheid, participatie, beschermd wonen, opvang, jeugdhulp, het opvoeden en opgroeien van jeugdigen en zorg en overige diensten als bedoeld in de Zorgverzekeringswet, die rechtstreeks voortvloeit uit een tussen personen bestaande sociale relatie en die niet wordt verleend in het kader van een hulpverlenend beroep.”

(Wmo 2015, art. 1.1.1.)

Feiten en cijfers

Wat we weten¹:

- 3,5 miljoen mensen van 18 jaar en ouder verlenen mantelzorg
- 2,6 miljoen mensen bieden meer dan 8 uur per week en/of langer dan drie maanden hulp; dit is 20% van de volwassen bevolking
- 1,1 miljoen mantelzorgers geven zowel intensieve als langdurige zorg
- 450.000 mantelzorgers voelen zich ernstig overbelast (SCP, 2010)
- van de mantelzorgers tussen de 18 en 65 jaar heeft 71% naast de zorgtaken ook betaald werk
- een kwart van alle jeugdigen van 12-15 jaar groeit op met ziekte en zorg in de thuissituatie.

Mezzo biedt een overzicht van mantelzorgers per gemeente. Richtlijn is dat 20% van het inwonersaantal mantelzorg verleent en daarvan verleent weer 42% lang en intensief mantelzorg (langer dan 8 uur per week en langer dan drie maanden). Het is de verwachting dat het aantal mantelzorgers tot 2025 zal toenemen met 5%. Het merendeel van de mantelzorgers is vrouw (60%) en de helft van de mantelzorgers is tussen de 45 en 65 jaar. Van de 50-plussers verleent bijna een derde mantelzorg (31%), zij besteden hieraan gemiddeld 14 uur per week.

Mantelzorg wordt vooral gegeven aan directe familie. De meeste mantelzorgers bieden hulp aan hun ouders of schoonouders (ruim 1 miljoen mantelzorgers in 2008). Een andere grote groep biedt mantelzorg aan partner of kind (750.000 mantelzorgers in 2008). Mantelzorg aan vriend, vriendin, buurman of buurvrouw komt aanzienlijk minder vaak voor.

Beweegredenen

Liefde, vanzelfsprekendheid en plichtsbesef, dat zijn de belangrijkste drijfveren. Mantelzorgers die zorg verlenen aan hun partners noemen vooral liefde en genegenheid als reden; kinderen die mantelzorg verlenen aan hun ouders of schoonouders noemen plicht als belangrijkste beweegreden. Het overgrote deel van de mantelzorgers ervaart de zorg voor hun naaste als waardevol. Slechts 7% heeft geen positieve ervaringen bij het verlenen van mantelzorg.

Zingeving

De meeste mantelzorgers vinden de zorg niet alleen belastend. Zij hebben het als vanzelfsprekend op zich genomen toen iemand in hun omgeving ziek werd. Er ligt een relatie ten grondslag aan de zorg en die relatie blijft belangrijk. Dat geeft zin aan hun werk. Mantelzorgers vinden het belangrijk om van betekenis te kunnen zijn voor hun naaste. Professionele zorgverleners zijn nogal eens geneigd de nadruk te leggen op de belastende kant van mantelzorg. Hoewel die er zeker is, is het ook juist ook de positieve kant van belang (betekenisgeving, zingeving).

¹ Bronnen: SCP (2010). *Mantelzorg uit de doeken*; Mezzo & Artsen Jeugdgezondheid Nederland (2010). *Opgroeien met zorg*; website Mezzo.

Informatiekaart 1: Mantelzorg algemeen

Overbelasting

Mantelzorg kan leiden tot overbelasting. Ongeveer 1 op de 5 mantelzorgers voelt zich overbelast en ervaart beperkingen in vrijetijdsbesteding of huishoudelijke taken. Dit aantal is ongeveer gelijk voor zorg aan thuiswonende personen als aan personen die in een instelling of tehuis verblijven. Bepaalde groepen lopen een groter risico op overbelasting, onder andere mantelzorgers van chronisch zieken kinderen en van mensen met gedragsproblemen en allochtone mantelzorgers. Deze laatste groep begint vaak jong, zorgt over een langere periode en kent vaak niet de mogelijkheden tot ondersteuning. Lees verder over deze bijzondere groepen mantelzorgers in [informatiekaart 3](#).

Ontspoorde mantelzorg

Overbelasting kan soms leiden tot ontspoorde mantelzorg. Bij ontspoorde mantelzorg overschrijdt de mantelzorg, onopzettelijk, de grens van goede zorg. Door onwetendheid, onkunde of onmacht. De mantelzorg weet niet hoe hij de juiste zorg moet bieden of heeft er niet meer de energie voor. Een voorbeeld: de vader van een jong gezin loopt ernstig hersenletsel op door een ongeluk. Het zet het leven van de hele familie op de kop. De zorg voor haar kinderen en haar man valt de vrouw zwaar. Maar de meeste moeite heeft ze met zijn karakterverandering. Ze is kortaf, snauwt haar man af en verwaarloost het huishouden.

Meer weten over mantelzorg?

Kijk voor algemene informatie op de website van Mezzo (www.mezzo.nl) of de website van het Expertisecentrum mantelzorg (www.expertisecentrummantelzorg.nl)



Verder lezen

- Expertisecentrum Mantelzorg (2012). *Momenten van zin. Essay over zingeving en mantelzorg*:
http://www.expertisecentrummantelzorg.nl/Site_EM/docs/pdf/Momenten_van_zin.pdf
- Mirjam de Klerk, Alice de Boer e.a. (2014). *Hulp geboden. Een verkenning van de mogelijkheden en grenzen van (meer) informele hulp*. SCP:
http://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2014/Hulp_geboden
(een vervolg op de publicatie *Informele zorg in Nederland*)
- MOVISIE (2013). *Ontspoorde mantelzorg* (factsheet):
http://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Factsheet%20ontspoorde%20mantelzorg%20%5bMOV-695455-1.1%5d.pdf

Informatiekaart 1: Mantelzorg algemeen

Aandacht voor iedereen

Het programma Aandacht voor iedereen is opgezet om Wmo-raden en belangenbehartigers te informeren over de transitie AWBZ-Wmo zodat zij hun adviesrol beter kunnen vervullen als de gemeenten hun beleid ontwikkelen. Dit kennisdossier is samengesteld door Yvonne de Jong en Inge Redeker (Vilans) in samenwerking met Nienke van der Veen (Aandacht voor iedereen) en Wietske Oegema (Mezzo).

Aandacht voor iedereen

Postbus 1038, 3500 BA Utrecht, T 030 291 6622

secretariaattransitie1@iederin.nl, www.aandachtvooriedereen.nl