



**Onderzoeksresultaten mooie Mantelzorgmomenten,
september 2017**

Mooie momenten zijn van belang!

Van de 498 mantelzorgers van het Nationaal Mantelzorgpanel die de vragenlijst over mooie momenten heeft ingevuld, geeft 83% aan dat de mooie momenten van het zorgen (zeer) belangrijk zijn om de mantelzorg vol te kunnen houden. Slechts 3% vindt dit (zeer) onbelangrijk. Deze vraag is gesteld naar aanleiding van de Dag van de Mantelzorg 2017, die in het teken staat van mooie mantelzorgmomenten.

Hoe belangrijk zijn de positieve ervaringen of het aantal mooie momenten van het zorgen voor u om het mantelzorgen vol te houden?			
Aantal respondenten bij deze vraag: 498			
Zeer belangrijk		43.17	215
Belangrijk		39.56	197
Niet belangrijk, ook niet onbelangrijk		12.45	62
Onbelangrijk		1.61	8
Zeer onbelangrijk		1.00	5
Geen mening/weet niet		2.21	11

Hoe vaak ervaren mantelzorgers mooie momenten?

Slechts 5% van de mantelzorgers geeft aan nooit een mooi moment te ervaren tijdens het zorgen, terwijl een even grote groep aangeeft zeer vaak een mooi moment te ervaren. De antwoorden "soms" (39%) en "regelmatig" (33%) worden het meest gescoord.

Hoe vaak ervaart u een mooi moment tijdens het zorgen?			
Aantal respondenten bij deze vraag: 498			
Zeer vaak		5.22	26
Vaak		18.27	91
Regelmatig		33.13	165
Soms		38.55	192
Nooit		4.82	24

Regie over mooie momenten

Als het ervaren van mooie momenten van belang is voor de mantelzorg, ervaart deze dan ook enige mate van invloed op het aantal mooie momenten? Gelukkig wel, blijkt uit dit onderzoek. Slechts 6% geeft aan niet het gevoel invloed te hebben terwijl 32% zegt in (zeer) grote mate invloed te hebben. Zij zien dus dat ze in kleine mate tot grote mate regie hebben over het aantal mooie momenten dat ze tijdens het zorgen beleven.



In welke mate heeft u het gevoel dat u invloed heeft op de positieve ervaringen of het creëren van mooie momenten?			
Aantal respondenten bij deze vraag: 498			
Niet		5.62	28
In kleine mate		28.11	140
In gemiddelde mate		34.14	170
In grote mate		27.31	136
In zeer grote mate		4.82	24

Tips voor (meer) mooie momenten

Aan de mantelzorgers is gevraagd of zij voor andere mantelzorgers een tip hadden in hoe je kan zorgen voor (meer) mooie momenten. Een groot deel van deze tips hebben betrekking op het bewaken van je grenzen als mantelzorgers en zorgen dat je af en toe even tijd voor jezelf hebt. Zaken die van belang zijn om het zorgen vol te houden en blijkbaar ook om te kunnen genieten van de mooie momenten.

Geniet van de kleine dingen

Als je alleen maar met dagelijkse zorg bezig bent, heb je geen ruimte om te genieten.

Zorg goed voor jezelf dan kan je beter voor een ander zorgen.

Samen met muziek "van vroeger" meezingen. Of onverwachts iets lekkers meenemen en daar samen van genieten.

Probeer samen leuke dingen te doen. Ga erop uit zolang het nog kan



Motieven om te zorgen

De motieven om te zorgen voor een naaste kunnen zeer divers zijn. Van intrinsieke motieven als "ik doe het graag voor deze persoon" of "ik vind het vanzelfsprekend" tot extrinsieke motieven als "er is niemand anders beschikbaar" of "de persoon wil door niemand anders geholpen worden". Het vanzelfsprekend vinden om te zorgen voor een naaste ((69%) en het graag doen voor deze persoon (52%) zijn de meest voorkomende motieven om te zorgen voor een naaste.

Waarom helpt u? Maximaal 3 antwoorden mogelijk		Aantal respondenten bij deze vraag: 498	
Ik doe het graag voor deze persoon		52.21	260
Ik vind het vanzelfsprekend		69.28	345
Ik vind dat het zo hoort		29.92	149
De persoon zou mij ook geholpen hebben		27.31	136
Ik vind het leuk om te zorgen		6.43	32
Om professionele zorg uit te stellen		7.03	35
De persoon wil door niemand anders worden geholpen		15.86	79
Er is niemand anders beschikbaar		23.49	117

Als we kijken naar de groep respondenten die in ieder geval één van de onderste twee extrinsieke motieven in de tabel heeft aangevinkt, dan valt op dat de groep die zegt "nooit" een mooi moment te ervaren, iets groter is (7%) in vergelijking met de groep die alleen intrinsieke motivatie heeft (4%). Dit terwijl zij net zoveel belang hechten aan het ervaren van mooie momenten om de zorg vol te kunnen houden. De overgrote meerderheid ervaart dus wel mooie momenten tijdens het zorgen.






Waardering

Een mooi moment kan voortkomen uit het feit dat je waardering krijgt van de hulpbehoevende of van een ander persoon uit je omgeving. Van de mantelzorgers geeft 71% aan het (helemaal) eens te zijn met de stelling dat zij zich gewaardeerd voelen door de zorgvrager. Meestal is de waardering in vorm van woorden (60%), gevolgd door een omhelzing of aanraking (44%) en gebaren (32%)

Uit welke vorm(en) bestaat de waardering van de zorgvrager?		Aantal respondenten bij deze vraag: 495	
Uit woorden		60.20	298
Uit gebaren		31.92	158
Uit een aanraking of omhelzing		43.64	216
Uit de dingen die ik krijg		12.32	61
Uit het doen van klusjes voor mij		5.66	28
Nvt, geen waardering		13.94	69

De waardering van anderen dan de zorgvrager ligt iets lager, namelijk 56% was het (helemaal) eens met de stelling dat zij zich gewaardeerd voelen door anderen. Maar liefst 18% van de mantelzorgers gaf aan het (helemaal) oneens te zijn met de stelling. Zij voelen dus geen waardering van anderen voor het feit dat zij voor hun naaste zorgen



Ik voel me door anderen dan de zorgvrager gewaardeerd als mantelzorg(er).		Aantal respondenten bij deze vraag: 498	
Helemaal eens		17.67	88
Eens		38.55	192
Neutraal		26.10	130
Oneens		14.06	70
Helemaal oneens		3.61	18

Degenen die zich wel gewaardeerd voelen, krijgen deze waardering van familie- of gezinsleden (64%) en vrienden (45%). Zorgverleners (38%) volgden op de derde plaats. De vorm van waardering is veruit het meest in woorden (73%), gevolgd door een aanraking of omhelzing en gebaren (beiden 13%).

Trots

Zijn mantelzorgers trots op zichzelf omdat ze voor een naaste zorgen? Ongeveer 4/5 is in ieder geval soms, meestal of zelfs altijd trots. Waarop? Enkele veelzeggende citaten:

Dat ik in staat ben "het verschil" te maken.

Je doet het toch maar weer, elke dag.

Als ik zie dat de persoon vooruitgaat en blij is

De momenten dat iemand tegen mijn zorgvrager zegt: "wat zie je er goed uit".

Nationaal Mantelzorgpanel

Met het Nationaal Mantelzorgpanel peilt Mezzo periodiek de behoeften en meningen van mantelzorgers over actuele onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. Momenteel telt het NMP ongeveer 1450 panelleden. De resultaten worden gebruikt om actuele vraagstukken in kaart te brengen waarmee de belangen van mantelzorgers worden behartigd. Zie voor meer informatie: www.mezzo.nl/resultaten