

De verhalen van mantelzorgers zelf en de feiten

Bron Donderdag 04 april 2019 – Nu.nl



Ongeveer een kwart van de volwassen Nederlanders zorgt voor een partner, familie, vriend of buur. Het aantal mantelzorgers groeit. Hoe is het om mantelzorgers te zijn?

Wiebke Göetjes (57) uit Marken is operazangers, zangcoach én mantelzorgers van haar 86-jarige moeder, die vorig jaar de diagnose vasculaire dementie gemengd met alzheimer kreeg. Na een aanlooptijd van een paar jaar, waarin zich steeds meer taken bij Göetjes aandienen, zorgt ze sinds een jaar fulltime voor haar moeder.

Mantelzorgen begint vaak met een klein klusje en breidt zich ongemerkt snel uit tot veel taken. "Het heeft mijn hele leven overgenomen."

'Ik ben blij dat ik dit voor mijn moeder kan doen'

In het begin word je daar helemaal wanhopig en opstandig van, vertelt ze. "Maar in de loop van de tijd is het rustiger geworden. Ik heb het geaccepteerd. Dit is mijn leven nu. Ik ben blij dat ik dit voor mijn moeder kan doen."

Sinds 2 december is haar moeder opgenomen in een verzorgingstehuis, maar door problemen met de verpleging gaat Göetjes nog iedere dag naar haar moeder toe om haar te verzorgen. Ze is daar dan vanaf de middag en brengt haar moeder rond middernacht naar bed. "Dan geef ik haar een nachtkus en zeg ik haar dat ze mijn beste vriendin is."

"We uiten genegenheid naar elkaar, daar ben ik dankbaar voor."

Wiebke Göetjes, mantelzorgers

Sinds Göetjes voor haar moeder zorgt, zijn er veel barrières weggefallen. "We uiten veel meer genegenheid naar elkaar. Daar ben ik dankbaar voor."

Toch hoopt ze niet dat deze situatie nog tien jaar duurt. "Ik hou van mijn moeder en wil haar niet kwijt, maar mijn leven staat nu op pauze. Ik hou dit niet eeuwig vol."

4,4 miljoen mensen zorgen voor een naaste

Zoals Göetjes zijn er velen. In Nederland zorgen 4,4 miljoen mensen voor een naaste. 850.000 mensen doen dat, net als Goëtjes, langdurig. Dat betekent dat zij meer dan drie maanden per jaar meer dan acht uur per week bezig zijn met mantelzorg. Die aantallen lijken alleen maar te groeien.

Op dit moment zijn er nog vijftien potentiële mantelzorgers voor iedere hoogbejaarde, maar door vergrijzing, ouderen die langer thuis wonen, personeelstekorten in de reguliere zorg en de trek van het platteland naar de stad voorspellen onderzoeksinstituten voor 2040 een daling naar zes potentiële mantelzorgers per hoogbejaarde.

Feiten en cijfers

Een op de vier volwassenen in Nederland zorgt voor een naaste

58 procent van de zelfstandig ondernemers is er door de mantelzorg financieel op achteruitgegaan

Sinds 1 juli 2015 is het zorgverlof uitgebreid en kun je ook zorgverlof opnemen voor anderen dan je partner of kind, zoals een vriend, broer of zus

Een op de acht werknemers combineert werk met mantelzorg

40 procent van de werkende mantelzorgers voelt zich zwaarbelast of zelfs overbelast

3.865.000 mantelzorgers geven langer dan drie maanden hulp

750.000 mantelzorgers geven zowel langdurig als intensief hulp

Een op de vijf zzp'ers is mantelzorger

11 procent van de werkende mantelzorgers moet dagelijks of wekelijks het werk onderbreken om hulp te kunnen bieden

De grootste groep mantelzorgers is tussen de 45 en 65 jaar

Bron: Mezzo

Grootste deel zorgt voor ouder of schoonouder

Van alle mantelzorgers zorgt 44 procent voor een ouder of schoonouder. Andere mantelzorgers zorgen bijvoorbeeld voor hun broer of zus, vriend, kennis of hun eigen kind.

Susanne Abrahams (48) uit Spankeren is mantelzorger voor haar twee zoons.

Milan van zeventien en Tristan van tien jaar oud. Milan heeft ADHD/ODD, wat ervoor zorgt dat hij concentratieproblemen heeft, prikkels moeilijk kan verwerken en heel agressief kan worden. Tristan heeft de diagnose ADHD/ODD/ASS, wat inhoudt dat hij ook nog autistisch is.

"Het gaat om heel basale dingen, ik moet continu voor ze denken."

Susanne Abrahams, mantelzorger

"Er is zo veel meer zorg nodig dan wat je van buiten ziet", zegt Abrahams. Als moeder krijgt ze vaak te horen dat je dit nu eenmaal doet voor je kinderen, maar volgens haar is dit veel meer dan gewoon ouderschap.

Zo moet ze haar kinderen eraan herinneren om op te staan, zich te wassen en om hun tanden te poetsen. "Ik hoef nog net niet te zeggen dat ze hun kont af moeten vegen. Ook al is Milan bijna achttien, ik moet zijn planning maken en hem er constant aan herinneren wat er de volgende dag aankomt. Het gaat om heel basale dingen, maar ik moet continu voor ze denken. Vijf stappen vooruit."

Twee of drie keer in de week doe ik iets voor mezelf

Om zichzelf niet helemaal te verliezen, probeert Abrahams op vrije momenten vooral dingen voor zichzelf te doen. Zo zingt ze in bands, speelt ze softbal en is ze vrijwilliger bij een lokale radiozender. "Zo ben ik in de week ongeveer twee of drie keer iets voor mezelf aan het doen."

Mensen om haar heen vragen haar weleens of ze niet liever 'normale' kinderen had gehad, maar daarover is ze duidelijk. "Ik zou ze niet anders willen hebben. Dit maakt hen wie ze zijn."