



Sociaal en Cultureel Planbureau

Welke mantelzorgers ervaren veel druk? [↗](#)

Kenmerken mantelzorgers

Zorgsituatie



Vrouwen [↗](#)



Intensiteit hulp [↗](#)



Aard relatie [↗](#)

- partnerhelpers



Alleenhelpers [↗](#)



Aard beperkingen [↗](#)

- dementie • psychisch
- terminaal



Andere bezigheden [↗](#)

- werk • school

Druk

Druk op de mantelzorger [↗](#)



Netwerk [↗](#)

- zorg delen



Professionals [↗](#)

- voldoende hulp geven
- afstemming mantelzorger
- oog voor mantelzorger



Gemeenten [↗](#)

- respijtzorg
- cursus, info, advies
- vindbaarheid



Werkgever / school [↗](#)

- verlof • begrip • flexibiliteit

Wie kan de druk verlichten? [↗](#)

Ondersteuning



Ongeveer één op de tien mantelzorgers ervaart druk

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit zijn of haar directe sociale omgeving. Het gaat niet alleen om zorg, maar ook om vervoer, administratie of emotionele steun.

In 2016 geeft ongeveer een op de drie Nederlanders mantelzorg (4,4 miljoen mensen). Circa 750.000 mensen (17% van de mantelzorgers) helpen langdurig (langer dan drie maanden) en intensief (meer dan acht uur per week).

Met veel mantelzorgers gaat het goed. Ze krijgen een fijn gevoel door het helpen. Ongeveer een op de tien ondervindt een hoge belasting (circa 380.000 mensen). Dit uit zich onder andere in gezondheidsproblemen, een hoge tijdsdruk, verzuim op het werk of achterblijvende studieresultaten.

De verwachting is dat de druk op de mantelzorg in de komende jaren zal toenemen en daarmee waarschijnlijk ook de belasting die hiermee gepaard gaat. Dit komt onder andere doordat er meer ouderen zullen zijn die behoefte hebben aan hulp en er minder mensen zullen zijn die hen daarbij kunnen helpen, terwijl ook wordt verwacht dat mensen participeren in betaald werk of opleiding.



Welke mantelzorgers ervaren veel druk?

Intensief helpen is risico voor overbelasting

Mantelzorgers die intensief helpen, hebben een grotere kans om overbelast te raken. De intensiteit van de mantelzorg hangt samen met de sociale relatie tussen geveer en ontvanger: als de sociale afstand tot de hulpbehoevende groter is, neemt de intensiteit van de mantelzorg af. Zo helpen mantelzorgers hun partner gemiddeld bijna 20 uur per week, hun kind veertien uur, ouders vijf uur en vrienden of burenen vier uur. De hulp is vaak langdurig van aard.

Partnerverzorgers zijn kwetsbaar

Partnerhelpers kunnen kwetsbaar zijn. Zij geven vaak intensieve hulp en delen de zorg relatief weinig met anderen, ook omdat de hulpbehoevende dikwijls graag door hen wordt geholpen. Het gaat in veel gevallen om ouderen die mogelijk zelf ook gezondheidsbeperkingen hebben.

Niet kunnen delen van de hulp

Een op de vijf mantelzorgers kan de hulp niet met anderen delen. Verzorgers van een partner of kind behoren vaak tot deze ‘alleenhelpers’. Als een hulpbehoevende alleen door deze mantelzorger geholpen wil worden of als er niemand anders beschikbaar is, wordt ook wel gesproken van een ‘mantelzorgklem’. Alleenhelpers ervaren een relatief hoge belasting.

Mantelzorgers van personen met dementie, psychische problemen of terminaal ziekten ondervinden een hoge belasting

Mantelzorgers van mensen met dementie of geheugenproblemen voelen zich relatief zwaar belast. Zij geven aan dat hun relatie met de hulpbehoevende verslechterd is, dat ze weinig terugkrijgen van de persoon die ze hulp geven en dat ze de hulp geen jaar meer kunnen volhouden. Ook mantelzorgers van

mensen met psychische problemen (zoals depressie, angststoornis of psychoses) of een psychosociaal probleem (zoals eenzaamheid of verslaving) voelen zich relatief vaak belast. Ook hebben zij het gevoel er alleen voor te staan: ze zeggen vaak dat er niemand is die hun mantelzorg kan overnemen als zij uitvallen. Mantelzorgers die hulp bieden vanwege een terminale ziekte rapporteren eveneens een hoge belasting, ondanks dat ze de hulp vaak delen met professionals. Deze kwetsbare groepen mantelzorgers geven relatief vaak aan kennis of vaardigheden te missen.

Hogere belasting bij vrouwen

Vrouwen ondervinden een hogere belasting dan mannen. Dit komt niet doordat zij meer uren helpen. Wel helpen zij vaker iemand buiten hun eigen huishouden. Wellicht speelt mee dat vrouwen minder keuzemogelijkheden ervaren, omdat hun omgeving meer van hen verwacht. Het kan ook zijn dat mannen op een taakgerichte manier helpen en vrouwen helpen bij taken die gepaard kunnen gaan met emotie. Zo bieden mannen vaker hulp bij administratie en vervoer en vrouwen bij bezoeken aan arts, persoonlijke verzorging en begeleidende taken – taken die deels minder goed in te plannen zijn.

Combinatie mantelzorg en andere bezigheden kan ook leiden tot druk

Twee op de drie mantelzorgers hebben betaald werk. Hoewel werkende mantelzorgers hun taken over het algemeen goed te combineren vinden, ervaren zij wel een hogere belasting en grotere tijdsdruk dan niet-werkenden met eenzelfde mantelzorgtaak; dat geldt zeker voor de intensieve helpers. Mantelzorgers met een baan (van 12 uur per week of meer) werken wekelijks gemiddeld 33 uur en besteden 6 uur aan mantelzorg; bij intensieve helpers zijn dat respectievelijk 31 en 21 uur. Scholieren en studenten die opgroeien met een zieke naaste kunnen te maken krijgen met een slechtere gezondheid, slechtere studieprestaties en studie-uitval.

Wie kan de druk verlichten?

Mantelzorgers kunnen baat hebben bij ondersteuning. Deze kan verschillende vormen aannemen.

Het netwerk

Ongeveer twee derde van mantelzorgers deelt de hulp met andere mantelzorgers. Dit kan een belangrijke vorm van ondersteuning zijn, maar dan moet die hulp wel goed onderling kunnen worden besproken en afgestemd. Bij de meeste mantelzorgers lukt dat, maar een op de drie heeft wel eens een meningsverschil met andere mantelzorgers en minder dan een op tien ervaart afstemmingsproblemen met andere mantelzorgers.

Professionals

Voldoende (professionele) hulp is een belangrijke vorm van ondersteuning van mantelzorgers. Bijna de helft deelt de zorg (ook) met professionele helpers van bijvoorbeeld de thuiszorg. In het algemeen zeggen mantelzorgers de zorg goed met die professionals te kunnen bespreken en af te kunnen stemmen. Minder positief lijken mantelzorgers te zijn over de mogelijkheid om mee te beslissen over de zorg (bijna de helft kan dit niet) en over het gevoel dat zorgprofessionals oog voor hen hebben (ruim de helft heeft dit niet).

Medewerkers van de thuiszorg, maar ook huisartsen kunnen een signalerende functie hebben en mantelzorgers die te zwaar belast (dreigen te) worden, adviseren (meer) hulp te organiseren en hen over mogelijke ondersteuning informeren.

Gemeenten

Gemeenten hebben de taak om mantelzorgers te ondersteunen. Het kan gaan om draaglast verlichtende ondersteuning (respijtzorg en financiële of materiële tegemoetkomingen) en draagkracht versterkende ondersteuning (bv. cursus, informatie en advies, lotgenotencontact). Vrijwel alle gemeenten bieden mantelzorgondersteuning, bijvoorbeeld via mantelzorgsteunpunten of welzijnsorganisaties, maar het aantal mensen dat hiervan gebruikmaakt is gering. De vindbaarheid van het aanbod speelt daarbij een rol. Een kwart van de mantelzorgers die geen ondersteuning hebben maar deze wel zouden willen, kent de weg naar ondersteuning niet.

Werkgevers en school

Ook de werkgever kan een rol spelen in het ondersteunen van mantelzorgers. Er zijn mogelijkheden voor zorgverlof en er is een wet die flexibel werken mogelijk maakt. Van de verlofregelingen wordt echter weinig gebruikgemaakt, en niet iedere werksituatie leent zich voor flexibel werken. Ook heeft niet iedere mantelzorger hieraan behoefte. Contact met en begrip van leidinggevenden blijkt een belangrijke vorm van ondersteuning. Ook jonge mantelzorgers die onderwijs volgen, vinden het bespreekbaar maken van het thema en begrip tonen van belang.

De visual is gebaseerd op
[Mantelzorgers in het vizier: beleidssignalement mantelzorg \(2019\)](#)
Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Colofon

Het Sociaal en Cultureel Planbureau is een interdepartementaal, wetenschappelijk instituut, dat – gevraagd en ongevraagd – sociaal-wetenschappelijk onderzoek verricht. Het scp rapporteert aan de regering, de Eerste en Tweede Kamer, de ministeries en maatschappelijke en overheidsorganisaties. Het scp valt formeel onder de verantwoordelijkheid van de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het scp is opgericht bij Koninklijk Besluit op 30 maart 1973. Het Koninklijk Besluit is per 1 april 2012 vervangen door de ‘Regeling van de minister-president, Minister van Algemene Zaken, houdende de vaststelling van de Aanwijzingen voor de Planbureaus.

Auteurs

[Mirjam de Klerk](#)

[Alice de Boer](#)

[Inger Plaisier](#)

Opmaak

Vormvijf, Den Haag

Contact

Sociaal en Cultureel Planbureau

Postbus 16164

2500 BD Den Haag

www.scp.nl

info@scp.nl

© Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag 2019

