

Werk en mantelzorg - maak het bespreekbaar

Sociale steun van collega's en werkgever van groot belang voor mantelzorgers

Bron <https://www.movisie.nl/artikel/werk-mantelzorg-maak-bespreekbaar> 8 november 2019

In Nederland combineert 1 op de 4 werkenden zijn of haar baan met mantelzorgtaken. De combinatie van werk en mantelzorg komt met name vaak voor in de groep 45-65 jarigen. Naar verwachting zal het aantal dat werk met mantelzorgtaken combineert in de komende jaren fors toenemen. Het geven van mantelzorg kan zorgen voor stress, een hoger risico op depressie en een toename in ziekteverzuim, vooral wanneer de benodigde mantelzorg lastig te combineren is met werk.

Het op een gezonde wijze combineren van werk en mantelzorg kan dus soms een uitdaging zijn. Vrouwen geven vaker mantelzorg dan mannen, terwijl zij de laatste decennia ook meer zijn gaan participeren op de arbeidsmarkt. Hierdoor combineren vrouwen vaker dan mannen werk met mantelzorgtaken. Eerder onderzoek wees uit dat vrouwen vaker last hebben van mentale problemen dan mannen. Ook zijn er aanwijzingen dat de impact van het combineren van werk en mantelzorg op mentale gezondheid anders kan zijn voor vrouwen dan voor mannen. Zo werd eerder gevonden dat ervaren druk door het combineren van rollen het risico op een burn-out verhoogt bij vrouwen, en dat vrouwen die werk en mantelzorg combineren vaker emotionele problemen ervaren dan mannen die dit doen.

Amsterdam UMC locatie VUmc heeft in samenwerking met MantelzorgNL, Movisie, Vrije Universiteit Amsterdam, RIVM en TNO in kaart gebracht in hoeverre er verschillen bestaan tussen mannen en vrouwen in mentale gezondheid door de combinatie werk en mantelzorg. Daarnaast is onderzocht of het daarbij uitmaakt of iemand een lage of hoge socio-economische positie heeft.

Geen sterke aanwijzing voor verschillen mannen en vrouwen

Femmy Bijnsdorp, als onderzoeker verbonden aan Amsterdam UMC locatie VUmc, vertelt enthousiast over het onderzoek: 'Op basis van literatuur en eerder uitgevoerd onderzoek weten we dat er verschillen tussen mannen en vrouwen kunnen zijn als het gaat over de combinatie werk en mantelzorg. Het is belangrijk om vast te stellen of er gezondheidsverschillen zijn tussen mannen en vrouwen bij het verlenen van mantelzorg, zodat professionals in zorg en welzijn en werkgevers hier adequaat op kunnen inspelen. Het biedt aanknopingspunten om de mantelzorger beter te ondersteunen en mensen in een kwetsbare positie te helpen om veerkrachtig te zijn.'

'Het biedt aanknopingspunten om de mantelzorg beter te ondersteunen'

'Vrouwen verlenen meer mantelzorg dan mannen. Zij zijn de afgelopen decennia ook meer gaan participeren op de arbeidsmarkt, in vergelijking met vroeger, waardoor de mantelzorg of het werk in het gedrang kan komen. Voor mannen is het geven van mantelzorg minder vanzelfsprekend, maar ook dit is aan het veranderen. We weten dat de impact van mantelzorg op mannen en vrouwen verschillend kán zijn. Met dit project onderzoeken we of dat zo is, en zo ja, op welke manier. We konden gebruik maken van onderzoeksdata van deelnemers die meerdere jaren zijn gevolgd, waardoor we ook kunnen vaststellen in hoeverre de mentale gezondheid door de combinatie werk en mantelzorg verandert over de tijd. 'In het onderzoek hebben we echter geen sterke aanwijzingen voor verschillen tussen mannen en vrouwen aangetroffen. We zien dat het verlenen van mantelzorg effect heeft op mannen én vrouwen.'

Toename depressieve klachten

'Bij dit onderzoek hebben we gekeken naar depressieve klachten als indicator voor mentale gezondheid. Uit het onderzoek blijkt dat het geven van mantelzorg geassocieerd is met depressieve klachten bij oudere werknemers. Dan hebben we het over mensen van 45 jaar en ouder. Ook het starten met het verlenen van mantelzorg houdt verband met een toename in depressieve klachten.'

Zijn deze onderzoeksresultaten verrassend?

'Aan de ene kant wel, aan de andere kant niet. Ik had verwacht dat het effect van mantelzorg op depressieve klachten zowel voor mannen als vrouwen aanwezig zou zijn, maar dat dit voor vrouwen sterker zou gelden. Ook had ik gedacht dat bij mensen met een laag opleidingsniveau het effect van mantelzorg op depressieve klachten groter zou zijn, en zeker bij vrouwen met een laag opleidingsniveau. Dat blijkt niet zo te zijn. Anderzijds zijn er dus geen duidelijke verschillen tussen mannen en vrouwen aangetroffen. De effecten van mantelzorg op mentale gezondheid die we op populatieniveau vonden zijn relatief klein, maar een klein gemiddeld effect betekent dat er ook subgroepen zijn waar de effecten groter (of kleiner) zijn. Welke subgroepen dit precies zijn moet verder onderzoek uitwijzen.'

'De werkgever weet soms niet hoe te handelen, open communicatie speelt een belangrijke rol'

Minder depressieve klachten door sociale steun

Uit het onderzoek blijkt dat mantelzorgers minder last hebben van depressieve klachten als ze door hun werkgever en collega's gesteund worden. 'Sociale steun, zoals we dat noemen, blijkt in het onderzoek een beschermende factor te zijn. Dat heeft ermee te maken in hoeverre mensen terecht kunnen bij hun collega's en leidinggevende met hun problemen en hoe vaak zij hulp of steun krijgen van hen. Mensen met mantelzorgtaken die hogere mate van steun ervaren, hebben minder depressieve klachten dan werkende mantelzorgers die deze steun niet ervaren. De bewustwording op dit punt begint te komen, maar werkgevers hebben nog niet scherp hoe ze dit in de praktijk moeten doen. Soms wordt er een drempel ervaren om problemen te melden. En de werkgever weet soms niet hoe te handelen. Open communicatie speelt hierin een belangrijke rol.'

Zelf de touwtjes in handen kunnen houden

Ook autonomie in het werk wordt aangemerkt als beschermende factor. 'Dat is de mate waarin je zelf kunt beslissen hoe je je werk uitvoert, in welke volgorde je werkzaamheden doet en in welk tempo, en je eigen agenda kunt beheren. In de ene sector is dit makkelijker dan in de andere. Goede afspraken met leidinggevenden en collega's over het inrichten van werk kan de mate van autonomie verhogen, ook wanneer autonomie in werk in een bepaalde sector niet vanzelfsprekend is.'

Over het onderzoek

Onderzoekopzet en deelnemers: Er is gebruik gemaakt van een cohortstudie naar de gezondheid en verschillende vormen van participatie van werkende 45-plussers, gemanaged door TNO. Uit dit bestaande gegevensbestand zijn alle werknemers geselecteerd uit de jaren 2015, 2016 en 2017. In het onderzoek participeerden in totaal 12.447 werknemers, waarvan 4.183 mensen mantelzorgtaken hadden.

Conclusies op basis van het onderzoek:

- Er zijn geen sterke aanwijzingen voor verschillen in gezondheid tussen mannen en vrouwen door de combinatie werk en mantelzorg; de gevonden relaties waren vergelijkbaar tussen mannen en vrouwen.
- Het geven van mantelzorg is gerelateerd aan depressieve klachten bij oudere werknemers.
- Starten met mantelzorgtaken is geassocieerd met een toename in depressieve klachten.
- De relatie tussen het geven van mantelzorg en depressieve klachten verschilt niet tussen werknemers met een laag en hoog opleidingsniveau.
- Sociale steun van leidinggevende en collega's en autonomie in werk zijn beschermende factoren tegen depressieve klachten bij werknemers met mantelzorgtaken.

Subsidiegever: ZonMw, programma Gender en Gezondheid

Samenwerkingspartners: Amsterdam UMC (locatie VUmc), MantelzorgNL (de landelijke vereniging voor mantelzorgers), Movisie, Vrij Universiteit Amsterdam, RIVM en TNO.

Bespreekbaar maken is de key

'Als het gaat om de combinatie werk en mantelzorg is er nog een wereld te winnen. Deels ligt dat bij mantelzorgers. Een groot deel, bijna de helft, bespreekt zijn of haar zorgsituatie niet met de leidinggevende. Terwijl we weten dat leidinggevenden en managers er zeker wel voor open staan. In bijna alle gevallen worden er oplossingen gevonden, waar het gesprek wordt aangegaan.' Aan het woord is Jan Anne van Dijk, werkzaam als programmamanager bij Mantelzorg NL. We vragen hem te reageren op de onderzoeksresultaten.

'Het begint met meedenken'

'Wat mij intrigeert is het punt dat je zelf invloed kunt hebben op je werk. En dat de betrokkenheid van collega's en leidinggevenden zo belangrijk is. Het is voor iedereen

van belang dat de mantelzorg op de been blijft, allereerst voor de mantelzorg zelf. Het onderzoek laat zien dat sociale steun op het werk enorm belangrijk is. Dat begint met meedenken. Veel mantelzorgers vinden het spannend om het erover te hebben. Wij horen vaak: het is privé en ik wil het privé houden. Ik wil geen stempeltje krijgen of worden gezien als een probleemgeval. En we horen ook: de werkgever heeft geen oplossing, of ik ben bang voor mijn carrière.'

'In het onderzoek wordt ingezoomd op de verschillen tussen mannen en vrouwen. Die verschillen blijken dus niet zo groot te zijn. Ik had dat niet verwacht – we weten dat mannen eerder de praktische kant van mantelzorg voor hun rekening nemen terwijl vrouwen er geestelijk meer door belast worden.'

Wat doen werkgevers om werkende mantelzorgers te ontlasten en bij te staan?

'Veel werkgevers zoeken het in traditionele HR-maatregelen zoals verlof en minder uur werken. Maar dit gaat over iets anders. Er is een cultuuromslag nodig.

'Er is een cultuuromslag nodig'

Uiteindelijk krijgt iedereen in zijn of haar leven te maken met mantelzorg. En dat is niet vreemd, dat is normaal. Hoe bespreekbaar is dat op de werkvloer? Ik heb het wel meegemaakt dat ik in een bedrijf kwam waar de collega's niet wisten dat de directeur ook mantelzorg was, voor zijn gehandicapte zoon. Hij zag zichzelf trouwens niet als mantelzorg – zoals veel mantelzorgers. Mantelzorg is een beleidsterm – het gaat over naasten die zorgen voor een ander. De aandacht gaat begrijpelijkerwijs uit naar de zorgvrager, vandaar dat veel mantelzorgers zichzelf ook wegcijferen. Dat deed deze directeur ook. Toen vroeg ik: zou je jouw zorgsituatie niet eens een keer delen met je collega's? Dat deed hij. Het sloeg in als een bom.'

'Vervolgens ontstond het goede gesprek. Daar pleiten wij als Mantelzorg NL ook voor. Maak mantelzorg bespreekbaar, deel jouw verhaal, geef het goede voorbeeld. Het gesprek over wettelijke regelingen en verlof is óók belangrijk, maar laat het niet in de plaats van het goede gesprek komen!'

'Wij gaan met de inzichten van het onderzoek instrumenten maken om als werkgever en werknemer het gesprek aan te gaan. Een gesprekskaart of praatplaat met openingszinnen die je kunt gebruiken. Het valt of staat bij lef: durf je dit thema te agenderen? Mensen vinden het ingewikkeld om zo'n gesprek te beginnen of ernaar te vragen. Als dat eenmaal gebeurt, ontstaat het goede gesprek.'

Podcast over verschillen tussen mannen en vrouwen in mantelzorg

In hoeverre verschillen mannelijke en vrouwelijke mantelzorgers van elkaar? Dionne Boekestijn van ZonMw gaat hierover in gesprek over met prof. dr. Jet Bussemaker, hoogleraar in Leiden en voormalig politica, en dr. Karin Proper, senior onderzoeker bij het RIVM.

