



waardering

Zwolle

Rapportage Mantelzorg in beeld
Resultaten uit onderzoeken onder
mantelzorgers 2012 en 2014

De gemeente Zwolle wil de positie van de mantelzorgversterker en hun taak verlichten. Met de komst van de nieuwe Wet Maatschappelijke ondersteuning op 1 januari 2015 krijgt de gemeente een belangrijke verantwoordelijkheid hierin. Zwolle wil de mantelzorg ook jaarlijks laten merken hoe belangrijk en waardevol het werk is dat zij doen. Om goed voorbereid te zijn op de vraag van mantelzorgers naar ondersteuning en te weten hoe mantelzorgers zich gewaardeerd voelen, zijn de afgelopen jaren twee onderzoeken uitgevoerd onder mantelzorgers in Zwolle. De belangrijkste resultaten van deze beide onderzoeken zijn in deze rapportage te vinden. Deze uitgave is vooral bedoeld voor mensen die vanuit hun professie in contact komen met mantelzorgers.

Onderzoek onder mantelzorgers

Mantelzorgers spelen een belangrijke rol bij de zorg voor ouderen, zieken en gehandicapten. Een rol die in deze tijd van vergrijzing en veranderingen in de zorg nog belangrijker zal worden. Mensen blijven langer thuis wonen, waardoor er meer van mantelzorgers gevraagd gaat worden.

De bereidheid om mantelzorg voor naasten te verlenen, is groot onder Zwollenaren. Evenals de behoefte om zelf mantelzorg te ontvangen als dat nodig is.

Ondersteuning en waardering zijn voor mantelzorgers echter wel belangrijke voorwaarden om de veelal zware belasting te kunnen dragen. De meeste mantelzorgers hebben behoefte aan waardering van degene voor wie zij zorgen, maar bijna 60 % hecht (ook) belang aan waardering vanuit de gemeente.

Dit blijkt uit onderzoeken van de gemeente in 2013 en 2014 naar mantelzorg in Zwolle.

De gemeente is per 1 januari 2015 verantwoordelijk voor zowel een goede ondersteuning als waardering van mantelzorgers in Zwolle om hun zorg te verlichten.

Grote bereidheid tot mantelzorg

Van de Zwollenaren die op dit moment geen mantelzorg geven, is een groot deel in principe bereid mantelzorg te geven voor hun naasten als dit nodig mocht zijn. De bereidheid om mantelzorg te verlenen voor het eigen gezin is veruit het grootst (94%), waarvan de meesten dit ook meerdere uren per dag zouden willen doen. Ruim drie op de vier zijn bereid mantelzorg te verlenen voor



andere naaste familie, meestal een aantal uren per week. En drie op de vier ook voor goede vrienden en twee op de drie voor goede buren, maar wel beperkt tot 1 à 2 uur per week.

Zelf ook graag mantelzorg ontvangen

De meeste Zwollenaren zouden zelf ook graag mantelzorg willen ontvangen als ze dat nodig hebben, maar sommigen willen dit niet om hun familie en/of vrienden hier niet mee te belasten. De meesten verwachten ook mantelzorg te kunnen krijgen van familie en/of vrienden. Een kwart denkt echter dat ze geen mantelzorg kunnen krijgen, omdat familie/vrienden te ver weg wonen, mensen uit de naaste omgeving het zelf druk hebben of al op leeftijd zijn, of omdat ze geen goed contact hebben met mensen uit de naaste omgeving.

Wie zijn mantelzorgers?

Om mantelzorgers goed te kunnen ondersteunen, is het belangrijk dat de gemeente hen kan vinden. Door een jaarlijkse waardering in de vorm van een bloemetje of cadeaubon en door het blijven vieren van de dag van de mantelzorg, verwacht de gemeente meer mantelzorgers te vinden. Uitgaande van 10% tot 15% van de bevolking die mantelzorg verleent (op basis van diverse onderzoeken), zijn er ongeveer 15.000 Zwollenaren die zorg verlenen voor (groot)ouders, partner of andere naasten. Mantelzorgers zijn overwegend vrouwen (60%), de gemiddelde leeftijd is 58 jaar, en de zorg is in de meeste gevallen voor ouder(s) en partner. Mantelzorg bestaat vooral uit:

84%	Emotionele ondersteuning (praten, luisteren)
67%	Vervoer en/of begeleiding buitenshuis
60%	Huishoudelijke hulp
44%	Klussen in- en rondom huis
26%	Persoonlijke verzorging
21%	Anders

De andere steun die 21% van de mantelzorgers (ook) geeft, is in de meeste gevallen hulp bij 'de papierwinkel': de administratie, de financiën en het aanvragen van zorg.

De meeste mantelzorgers staan er niet alleen voor: 77% deelt de zorg met één of meer anderen. Vooral met professionals (35%), partner (31%) en/of broers of zussen (23%). Bijna een kwart staat er wel alleen voor.

Eén op de 7 mantelzorgers te zwaar of overbelast

Veel mantelzorgers voelen de zorg als een lichamelijke belasting (omdat een derde zelf gezondheidsproblemen heeft), maar verreweg het zwaarst is de psychische/emotionele belasting. De zorg is soms moeilijk te combineren met werk, gezin en een

eigen sociaal leven. Belastend voor veel mantelzorgers is ook de vanzelfsprekendheid waarmee wordt verwacht dat ze mantelzorg verlenen, waardoor ze zich verplicht voelen het te doen. Bovendien maken velen zich zorgen over de toekomst en het mogelijk zwaarder worden van de zorg.

Voorals ouders die mantelzorgers zijn voor hun kind(eren) ervaren de combinatie zorg/werk en het bijna nooit meer tijd hebben voor zichzelf als zwaar. Zij geven aan 'zo'n beetje alles' te doen voor hun kind(eren). Bij mantelzorgers die zorg verlenen aan mensen met psychiatrische problematiek en beginnende dementie is met name de psychisch/emotionele belasting (zeer) groot. Uit onderzoek naar ontspoorde zorg blijkt dat de kans op ouderenmishandeling het grootst is bij mantelzorgers van mensen met dementie.

“Als dit een baan was, dan nam ik ontslag”

Ongeveer een op de zeven mantelzorgers ervaart de zorg als te zwaar of voelt zich overbelast.



Risico op overbelasting

Het meeste risico op overbelasting hebben mantelzorgers die:

- Meer dan 20 uur per week zorgen;
- Voor meer dan 1 persoon zorgen;
- Alleenstaand zijn;
- Zelf een matige tot slechte gezondheid hebben;
- Voor hun zorgbehoevende kind(eren) of voor hun partner zorgen

Van alle werkende mantelzorgers is 17% minder gaan werken door de mantelzorg en is 13% wel eens ziek geworden of in de ziektewet terecht gekomen door mantelzorg te verlenen. Het zijn met name de mantelzorgers die veel uren zorg verlenen en zich tamelijk zwaar belast tot overbelast voelen die minder zijn gaan werken en wel eens ziek zijn geworden. Van de werkende mantelzorgers krijgt 35% ondersteuning vanuit hun werkgever (flexibele werktijden, thuiswerken, zorgverlof, etc.), maar 42% krijgt deze ondersteuning niet.

Behoeftte aan steun

De meeste mantelzorgers ontvangen al een vorm van ondersteuning:

Top 5: Ondersteuning die mantelzorgers al ontvangen	
1.	Informatie over de ziekte/beperking van de mantelzorgontvanger (54%)
2.	Informatie over aanbod van zorgvoorzieningen (34%)
3.	Hulp bij het aanvragen van zorg (29%)
4.	Kunnen praten over de situatie/ emotionele steun (26%)
5.	Informatie over financiële regelingen/belastingen Hulp bij afstemmen zorgtaken met professionals (beiden 24%)

Afstemming met professionele zorg

Ruim een derde van de mantelzorgers deelt de zorg met professionals. De ondersteuning van en samenwerking met de professionele zorg beoordelen de meeste mantelzorgers als goed. Maar 25% vindt dat er niet altijd voldoende overleg en afstemming is met de professionele zorg en 21% voelt zich niet altijd gehoord/gezien door professionals. Ook beoordeelt 8% de hoeveelheid en de kwaliteit van de professionele zorg niet altijd als goed.

Maar er is ook nog veel behoefte aan (aanvullende) ondersteuning:

Top 5: Ondersteuning die mantelzorgers (aanvullend) nodig hebben	
1.	Informatie over financiële regelingen/belastingen (38%)
2.	Informatie over het aanbod van zorgvoorzieningen (34%)
3.	Financiële ondersteuning (21%)
4.	Acute opvang in crisissituaties (19%)
5.	Kunnen praten over de situatie / emotionele steun (19%)

Vier op de tien mantelzorgers missen wel eens steun, bij de mantelzorgers die 15 uur of meer per week zorg verlenen is dit ruim de helft. De mensen die steun missen, noemen vooral begrip, steun en medeleven van familie, mensen in hun omgeving en instanties. En praktische hulp. Zwaarder belaste mantelzorgers hebben vaker behoefte aan specifieke zaken als tegemoetkoming in de kosten, je verhaal kwijt kunnen, lotgenotencontact en opvang voor de ontvanger van mantelzorg (dag, weekend- en nacht-opvang).

“Het is een taboe te praten over een partner met psychische problemen. En daardoor is er ook weinig begrip op momenten dat het voor mij teveel is. Niemand begrijpt mij dan.”



Steunpunt Mantelzorg en Mantelzorg Adviesraad

Ruim vier op de tien mantelzorgers is bekend met het Steunpunt Mantelzorg en 5% heeft hier al eens gebruik van gemaakt. De meesten zijn tevreden over de hulp en advies die ze hebben gekregen. De meest genoemde tips om het voor mantelzorgers gemakkelijker te maken om contact op te nemen met het Steunpunt Mantelzorg zijn: het beter bekend maken van de contactgegevens, beter bekendheid geven aan de mogelijkheden van het Steunpunt, verbeteren van de website en gebruik maken van e-mail.

Met de Mantelzorg Adviesraad, die bestaat uit (ex)mantelzorgers en die de belangen van mantelzorgers behartigt, is bijna twee op de tien mantelzorgers bekend.

Nog veel onbekendheid over mogelijke ondersteuning

Een van de belemmeringen om gebruik te maken van (extra) ondersteuning, is dat er nog veel onbekendheid is bij (een deel van de) mantelzorgers met het aanbod van ondersteuning. Zo weet een kwart niet dat respijtzorg mogelijk is. Ongeveer een op de zeven mantelzorgers weet niet hoe zij hulp moeten regelen en eveneens een op de zeven weet niet eens dat mantelzorgondersteuning mogelijk was. De onbekendheid met de ondersteuningsmogelijkheden is het grootst bij mantelzorgers die voor hun kind zorgen.

“Het zorgwoud is ondoordringbaar en er is geen persoon of instantie die als een ‘account-manager’ de zorg voor mijn vader coördineert of hem en ons helpt om te coördineren. Ook de huisarts kijkt maar naar één stukje, namelijk de ziekte. Heel veel tijd en energie gaat verloren in bureaucratie. Heel veel zorg is blijkbaar beschikbaar, maar we weten er niet van of komen er niet bij.”

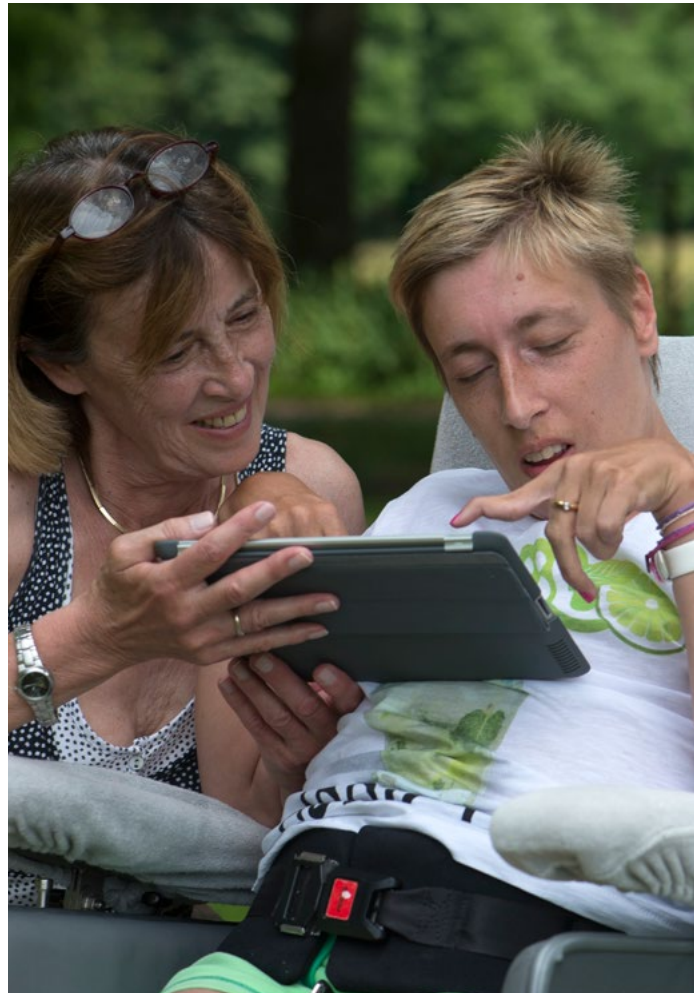
Moeilijk om hulp te vragen

Naast de onbekendheid met het aanbod zijn er ook andere belemmeringen. De belangrijkste belemmering is dat degene voor wie men zorgt, zelf geen aanvullende ondersteuning wil. Bijna drie op de tien mantelzorgers hebben dan ook behoefte aan een cursus of training die hen leert goed voor zichzelf te blijven zorgen en grenzen te stellen en beter om te gaan met het gedrag van de mantelzorgontvanger.

“Maakt niet uit waar ik behoefte aan heb, want aan alle zorg die ik nodig heb, zit weer een financiële bijdrage. Dit is niet meer op te brengen.”

Begrip en waardering

Begrip en waardering staan hoog op het wensenlijstje van veel mantelzorgers, vooral van degenen die veel uren zorgen: op het werk, van de omgeving en van zorgprofessionals. De meeste mantelzorgers hebben behoefte aan waardering van degene voor wie zij zorgen, maar bijna zes op de tien



hechten (ook) belang aan waardering van de gemeente. Ze hebben echter niet een duidelijke mening over wat de gemeente voor hen doet of zou moeten doen: slechts een minderheid is uitgesproken tevreden of juist uitgesproken ontevreden over de waardering, aandacht en ondersteuningsmogelijkheden die de gemeente mantelzorgers biedt.

“Gemeente, zet de mantelzorgers eens in het zonnetje”

Verbeterideeën van mantelzorgers richting de gemeente, zodat de gemeente haar waardering voor mantelzorgers (nog beter) kan tonen door:

- de mantelzorgers actief, persoonlijk en tijdig te benaderen met werkelijke aandacht en interesse;
- het borgen van goede zorg voor de zorgbehoevende, door de ondersteuningsbehoefte tijdig en deskundig te beoordelen en daarmee onzekerheid voor de toekomst – ook bij de mantelzorgers – weg te nemen;
- een aardigheidje aan te bieden: een bloemetje, cadeaubon, verzendag of verjaardagkaartje;
- ondersteuning te bieden bij financiële krapte om de mantelzorgers wat extra ruimte te geven, bijvoorbeeld in de vorm van een geldbedrag of door het bieden van vrijkaartjes of korting voor vervoer, sport en ontspanning;
- goede informatievoorziening;
- het faciliteren van ontmoeting en ontspanning.



Jonge mantelzorgers (jonger dan 18 jaar) zijn in de onderzoeken van de gemeente niet meegenomen, maar zijn – ook in het kader van het jeugdbeleid – een belangrijke aandachtgroep.

Uit landelijk onderzoek blijkt dat ongeveer 11% van de jongeren mantelzorger is.

Bijna een kwart van de jonge mantelzorgers kan de zorgtaken matig tot slecht combineren met schoolwerk. De jongeren doen het weliswaar over het algemeen zeer goed op school - omdat ze door de ervaringen thuis positief gemotiveerd raken om een goede opleiding af te ronden - maar ze ervaren de combinatie tussen zorgen, leren en werken wel als zwaar.

Bijna vier op de tien jonge mantelzorgers heeft last van vermoeidheid, bijna drie op de tien ervaart psychische problemen zoals piekeren, somberheid of depressiviteit, een kwart heeft last van concentratieproblemen, en twee op de tien heeft last van slaapttekort.

Wat het meest van de jonge mantelzorgers vergeet is emotionele steun. Ze vinden het zwaar de pijn en het verdriet van de ouder

of broer/zus aan te zien. Bovendien levert een ziek gezinslid veel spanningen en stress op binnen het hele gezin, wat veelal gepaard gaat met ruzies.

De jonge mantelzorgers praten op school weinig over hun thuissituatie. Ruim vier op de tien jonge mantelzorgers vindt dat school niet voldoende rekening met hun houdt. Naast hulp van familie en vrienden, vragen jonge mantelzorgers weinig om extra hulp van professionele zorgverleners.

Behoefte aan ondersteuning is er echter wel degelijk. Jonge mantelzorgers hebben behoefte aan huishoudelijke en financiële ondersteuning, emotionele steun (een uitlaatklep voor hun gevoelens, begrip, gesprekken met lotgenoten), ontspanning met het gezin (bijv. dagje uit of vakantie) en gezinstherapie.

Ook heeft bijna vier op de tien jonge mantelzorgers behoefte aan meer informatie (bijv. over hoe ze moeten zorgen, of er lotgenoten zijn in hun omgeving, wie hun kan helpen met huishoudelijke klussen of het regelen van financiële zaken).

(uit: Jongeren met zorgen, 2011, onderzoek van NJR en Mezzo)

Colofon

Uitgave: gemeente Zwolle
Coördinatie: afdeling Communicatie

December 2014

www.zwolle.nl