

Onderzoeksresultaten: Eenzaamheid onder mantelzorgers Juli 2025

Samenvatting

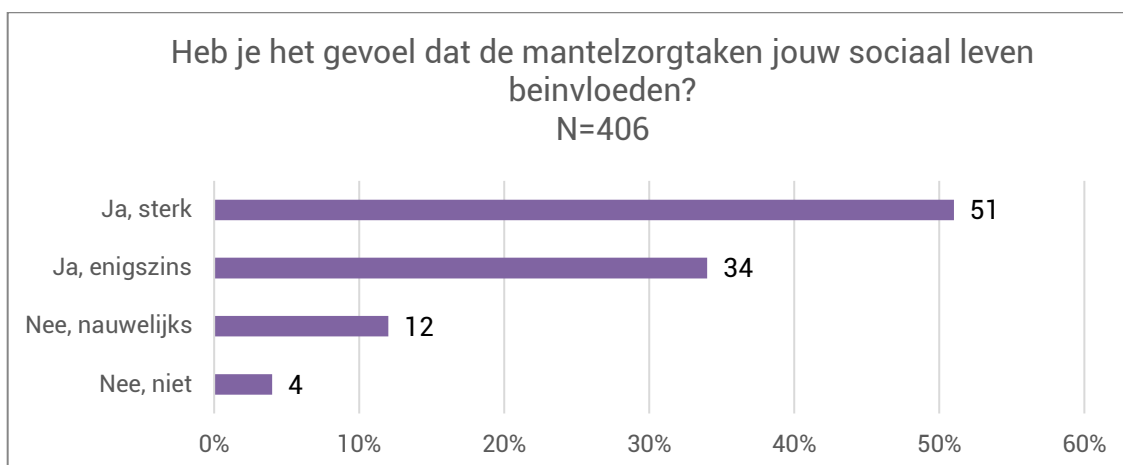
Uit het onderzoek onder het Nationaal Mantelzorgpanel blijkt dat gevoelens van eenzaamheid onder mantelzorgers aanzienlijk vaker voorkomen dan gemiddeld in Nederland. Maar liefst 38 procent van de respondenten voelt zich (zeer) sterk eenzaam tegenover 13% gemiddeld onder de Nederlandse volwassen bevolking. De impact van mantelzorg op het sociale leven is groot: 85 procent geeft aan dat hun sociale leven beïnvloed wordt, waarvan meer dan de helft dit als een sterke invloed ervaart. Contact met familie en vrienden is vaak beperkt en een kwart voelt zich zelden of nooit gesteund door hun sociale netwerk. Voor de meeste mantelzorgers zijn de gevoelens van eenzaamheid ontstaan na de start van hun zorgtaken en bij 64 procent zijn deze gevoelens sindsdien (sterk) toegenomen. De eenzaamheid wordt mede veroorzaakt doordat het leven er anders uitziet dan men zou willen en door veranderingen in relaties met de naaste die zorg nodig heeft, vrienden en familie. Vooral het verlies van gelijkwaardigheid in de relatie met degene die zorg nodig heeft speelt hierin een grote rol. Ook ex-mantelzorgers blijken vaker dan gemiddeld eenzaam, al zijn hun gevoelens minder sterk dan bij degenen die nu mantelzorger zijn.

Ruim één op de drie mantelzorgers voelt zich (zeer) sterk eenzaam

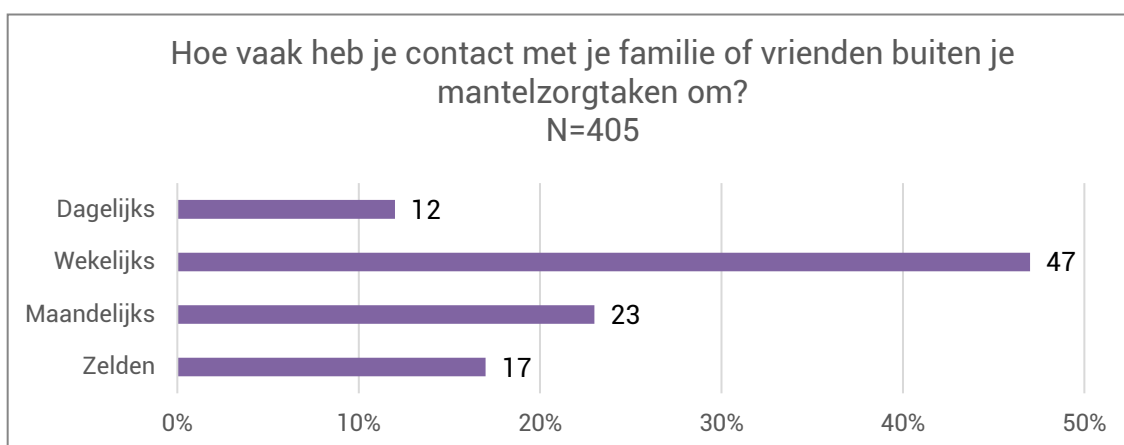
De 456 mantelzorgers uit dit onderzoek geven vaker dan landelijk gemiddeld aan dat zij gevoelens van sterke eenzaamheid ervaren. Zo voelt maar liefst 38% zich (zeer) sterk eenzaam en 39% zich matig eenzaam. Slechts 23% geeft aan zich niet eenzaam te voelen. Afgezet tegen de landelijke cijfers van de Gezondheidsmonitor 2024, blijkt eenzaamheid onder mantelzorgers veel vaker voor te komen dan gemiddeld. Uit de Gezondheidsmonitor blijkt namelijk dat 46% van de volwassen bevolking (18 jaar en ouder) aangeeft eenzaam te zijn en de meerderheid van 54% niet. Van de volwassen bevolking is 33% matig eenzaam en 13% voelt zich sterk eenzaam. Zowel in de Gezondheidsmonitor volwassenen als in dit onderzoek is eenzaamheid gemeten middels de 11-punts eenzaamheidschaal van de Jong-Gierveld.

Mantelzorgtaken beïnvloeden sterk het sociaal leven

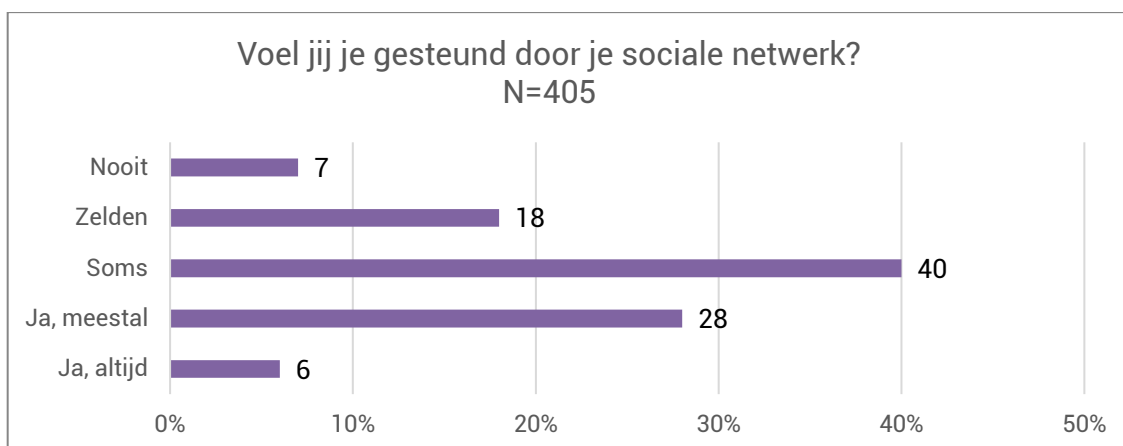
Op de vraag of men het gevoel heeft dat het mantelzorgen het sociaal leven beïnvloed, antwoordt 85% bevestigend, van wie 51% zelfs zegt dat het een sterke invloed heeft.



Op de vraag hoe vaak er dan contact is met familie of vrienden buiten de mantelzorgtaken om, heeft de grootste groep wekelijks contact (47%), 23% maandelijks en 12% dagelijks. Bijna één op de 5 heeft zelden contact met familie of vrienden.

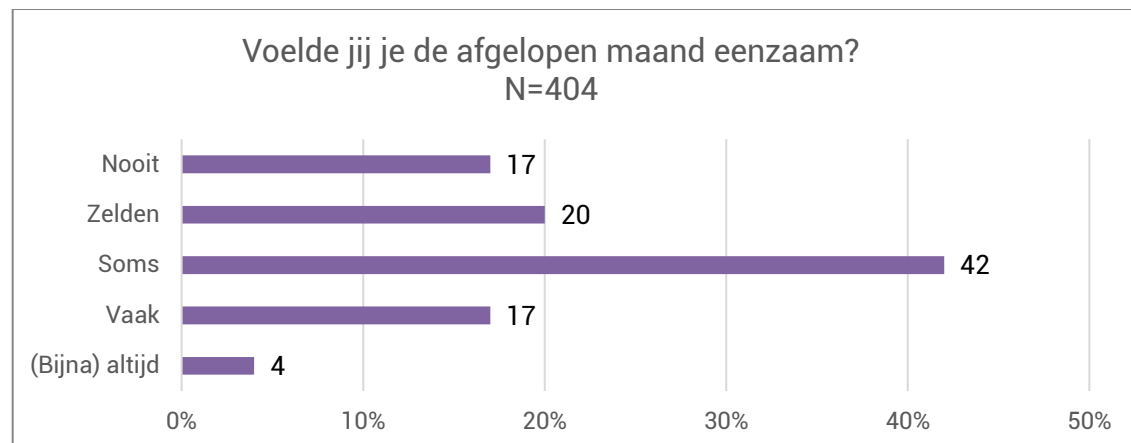


De grootste groep mantelzorgers voelt zich soms gesteund door het sociale netwerk (40%), terwijl één op de drie zich meestal of altijd gesteund voelt. Helaas voelt 25% zich zelden of nooit gesteund.



De mantelzorgers die zich zelden of nooit gesteund voelen door het sociale netwerk, hebben minder frequent contact met familie en vrienden dan degenen die zich meer gesteund voelen.

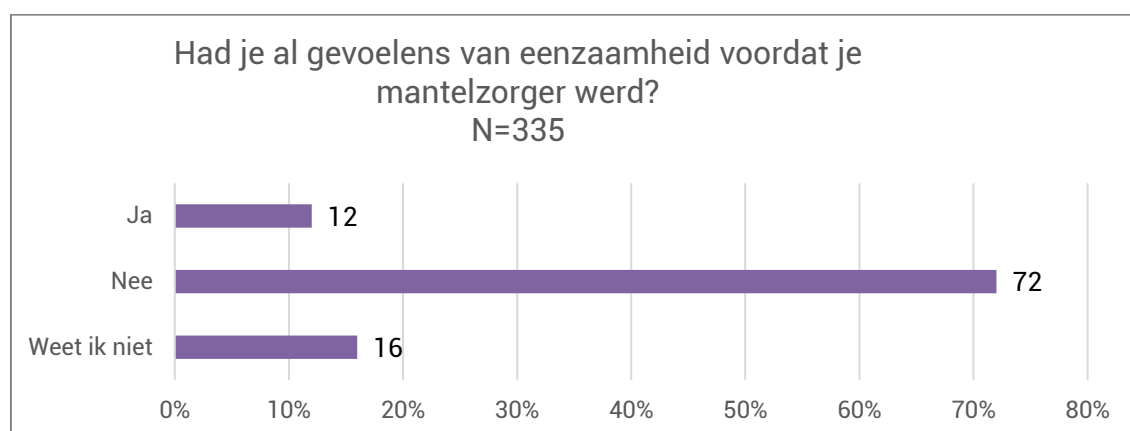
Behalve het afnemen van de eenzaamheidsschaal is ook de directe vraag gesteld of men zich de afgelopen maand eenzaam voelde. De grootste groep geeft aan zich soms eenzaam te voelen (42%), terwijl 17% zich nooit en 20% zich zelden eenzaam voelt. Vaak of (bijna) altijd eenzaam voelt 21% van de respondenten zich.



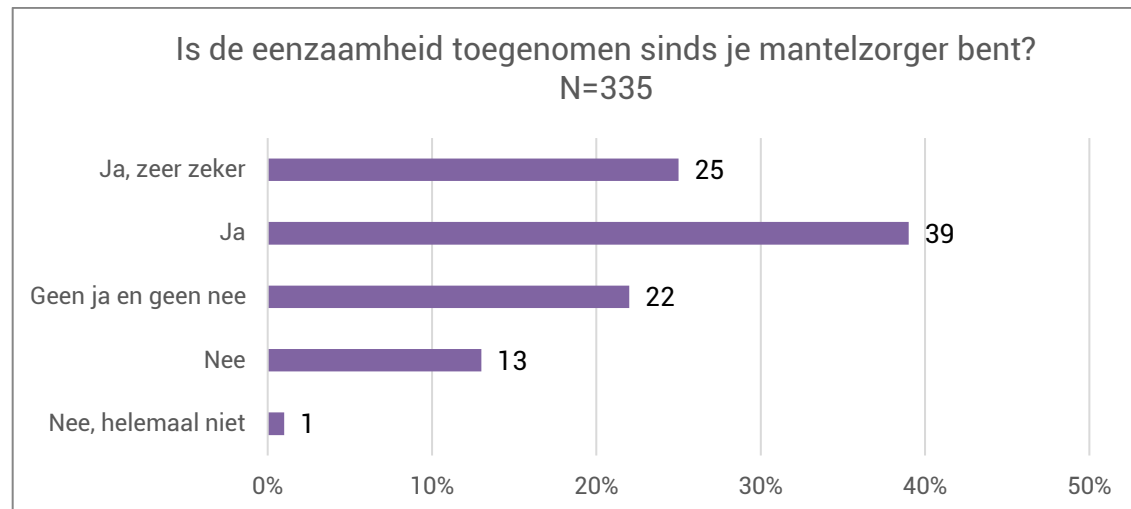
Dit cijfer is lager in vergelijking met de uitkomsten van de eenzaamheidsschaal. Dit is een bekend gegeven. Aangezien eenzaamheid een gevoel is dat mensen niet graag toegeven, zullen op een dergelijke directe vraag minder mensen aangeven dat ze zich eenzaam voelen.

Eenzaamheid sterk toegenomen door mantelzorg

Van de mantelzorgers die gevoelens van eenzaamheid ervaren (N=335) geeft 12% aan dat er voordat ze mantelzorger werden al dergelijke gevoelens hadden. De overgrote meerderheid (72%) zegt dat deze echter zijn ontstaan nadat ze mantelzorgtaken op zich hadden genomen en 16% weet het niet meer.



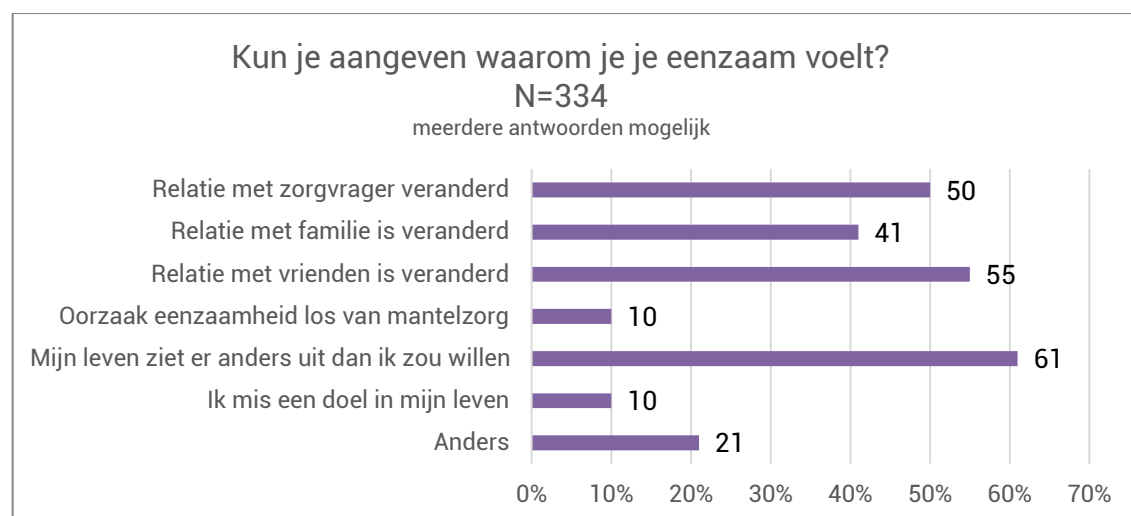
Vervolgens is gevraagd of de eenzaamheid is toegenomen sinds ze mantelzorger zijn. Daarop antwoordt 64% bevestigend en 22% neutraal. Slechts 14% geeft aan dat door het mantelzorgerschap de gevoelens van eenzaamheid niet zijn toegenomen.



Van de groep die al gevoelens van eenzaamheid ervaarde voordat zij mantelzorger werd, geeft één op de vijf mantelzorgers aan dat de gevoelens van eenzaamheid niet zijn toegenomen sinds zij mantelzorger zijn geworden.

Het leven ziet er anders uit dan men zou willen

Een belangrijke reden voor de eenzaamheid is dat het leven er anders uit zien dan men zou willen, zo geeft 61% aan op deze vraag. De zorg voor je naaste bepaalt zozeer je leven, dat je niet het gevoel hebt dat je zelf keuzes kunt maken in je doen en laten. Andere belangrijke redenen zijn vooral relatie gerelateerd, namelijk verandering van relatie met vrienden en kennissen (55%) en verandering van de relatie met degene voor wie men zorgt (50%).



Een veelgenoemde reden onder de antwoordoptie "anders" is het gebrek aan tijd en energie om contacten te onderhouden. Ook onbegrip van mensen om de mantelzorger heen leidt



tot vereenzaming, bijvoorbeeld omdat je weinig mogelijkheden hebt om bij de ander op bezoek te gaan of omdat mensen niet goed kunnen omgaan met het ziektebeeld van de naaste.

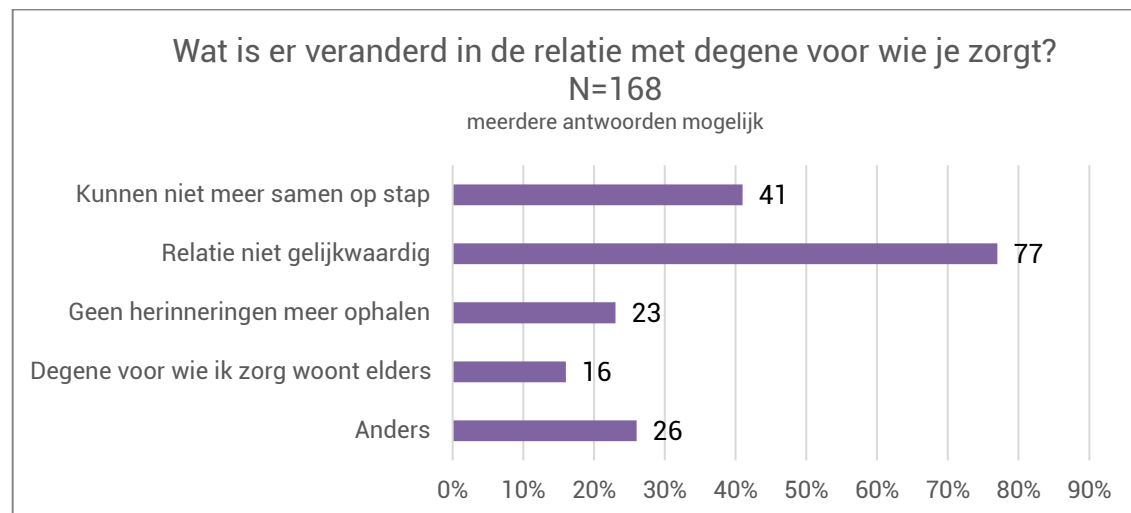
Enkele citaten:

- Ik zorg al mijn hele leven voor de ander, dit staat het hebben van een eigen zinvol leven in de weg.
- Wil er graag eens op uit, maar dat kan niet.
- Ik voel afstand tot de maatschappij en men ziet mij als verlengstuk van de zorg in plaats van wie ik ben als persoon.
- De eenzaamheid zit meer in dat anderen niet begrijpen hoe mijn leven met een ernstig beperkt kind eruitziet en wat ik hiervoor allemaal moet doen en laten.
- Het groeit langzaam, dat het sociaal leven steeds kleiner wordt.

Hieronder gaan we dieper in op de mogelijke redenen waarom de relaties veranderd zijn.

De relatie met degene die zorg nodig heeft is niet meer gelijkwaardig

De impact van zorgafhankelijkheid is groot op de relatie. Dat kan zijn omdat het ziektebeeld zorgt voor een verandering in de persoonlijkheid, maar ook omdat de mantelzorger zich in plaats van echtgenoot of kind van zich nu in de rol van verzorger voelt geduwd. De gelijkwaardigheid verdwijnt hetgeen gevoelens van eenzaamheid kan opwekken. Niet samen op stap kunnen (41%) of herinneringen ophalen (23%) komen op de tweede en respectievelijk derde plaats.



De antwoorden onder "anders" bevatten vooral beschrijvingen van situaties waarin vermindering van cognitie of verandering van gedrag aan de orde zijn door ziektebeelden als dementie en NAH. Ook het omdraaien van de ouder-kind rollen wordt meermaals genoemd.

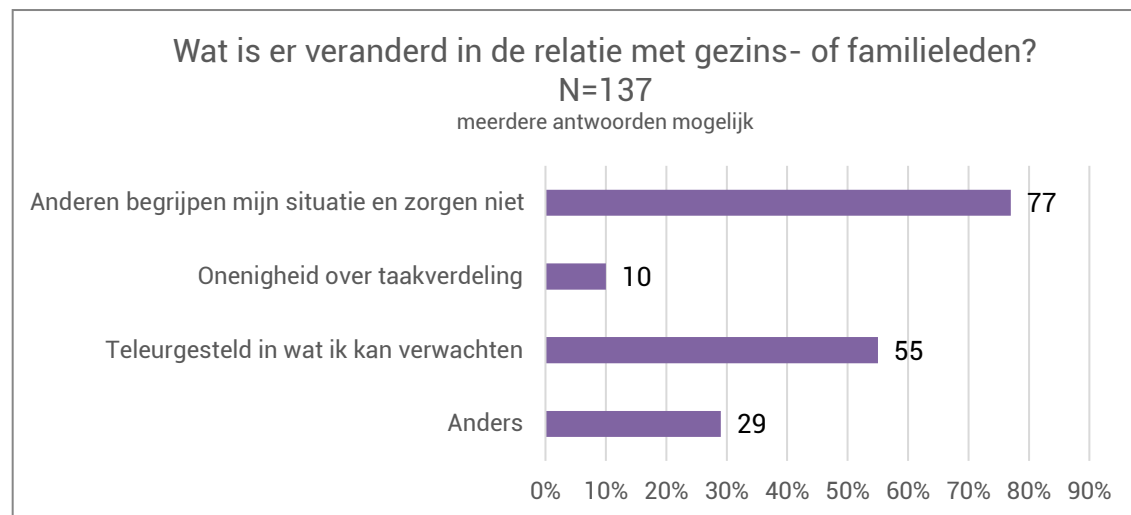


Enkele citaten:

- Ik ben geen moeder meer, ik ben een hulp.
- Hij kan zich nog maar zelden uiten.
- Als iemand psychische klachten heeft, dan lijdt je mee. Dit is levenslang.
- Er is geen gezelligheid meer, de relatie staat geheel in het teken van zorgen.
- Samen op stap gaan is altijd gedoe en alleen weggaan geeft vaak commentaar.

Onbegrip voor de situatie en de zorgen van de mantelzorger

De meest genoemde oorzaak voor de verandering in relatie met gezins- of familieleden wordt veroorzaakt door onbegrip over de situatie en zorgen van de mantelzorger (77%). Ook is een fors deel teleurgesteld in wat men van de ander kan verwachten (55%), maar onenigheid over de taakverdeling wordt minder genoemd (10%).

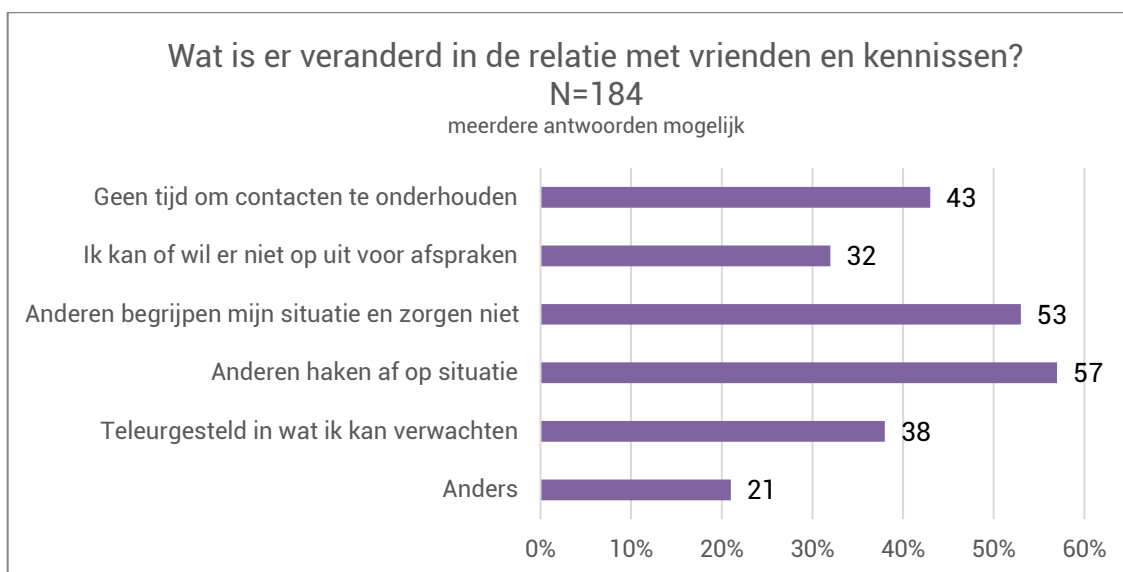


Onder het antwoord "anders" wordt vaak genoemd dat men zich niet begrepen voelt, het gebrek aan tijd om op bezoek te gaan of ergens aan mee te doen en de fysieke afstand die het onderhouden van een relatie lastig maakt.

Enkele citaten:

- Het zorgen maken over de zorgvrager en hoe met haar om te gaan zorgt soms voor spanning en discussie met gezinsleden.
- We maken ons zorgen over elkaar. Twee zieken in ons gezin is heel zwaar
- Er is maar weinig tijd en gelegenheid voor gezelligheid en de relatie
- Iedereen van de familie woont ver weg en dat maakt het lastig
- Afspraken zorgtaken te verdelen worden niet nagekomen





Te moe wordt veel genoemd onder het antwoord "anders" als reden voor wat er is veranderd in de relatie met vrienden en kennissen. Ook gebrek aan tijd, beperkte bewegingsvrijheid en zich niet begrepen voelen worden meerdere keren genoemd.

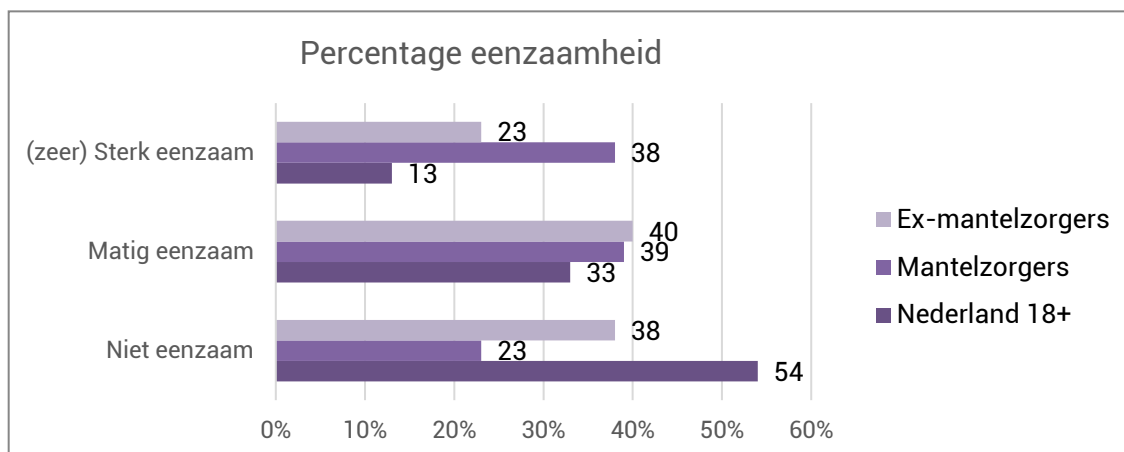
Enkele citaten:

- Ik ben vaak te moe om te investeren in relaties, het moet altijd van mij komen.
- Mensen oordelen en veroordelen waardoor ik me niet begrepen voel, er afstand ontstaat en onveiligheid om iets te delen. Dus ik houd alles maar voor mezelf.
- Ik vind het lastig een leuke dag/uitje te hebben. Iedereen schiet in de medelijden stand en kijkt me zorgelijk aan.
- Kan niet meer ad-hoc ergens heen gaan. Door karakterverandering staan wij niet meer bovenaan het lijstje om uitgenodigd te worden.
- De onbevangenheid om iets samen te doen is er niet meer. Er moet altijd rekening worden gehouden met wat wel en niet kan en eventueel zorg of achterwacht regelen. Dit beïnvloedt het contact.

Ex-mantelzorgers ook meer dan gemiddeld eenzaam

Een kleine groep ex-mantelzorgers (N=48) heeft in dit onderzoek de eenzaamheidsschaal van de Jong en Gierveld ingevuld. Ook zij blijken meer dan gemiddeld eenzaam, maar minder eenzaam dan de respondenten die momenteel mantelzorgtaken vervullen.





Achtergrond respondenten

Aan dit onderzoek deden 456 respondenten van de 1170 genodigden mee in de periode van 02-07-2025 tot 17-07-2025. Na de eerste uitnodigingsmail is na een week een gerichte reminder uitgegaan naar de non-respondenten. Bijna de helft van de respondenten zorgt voor zijn of haar partner en 25% voor een kind. Ruim 90% van de respondenten zorgt 5 jaar of langer.

Nationaal Mantelzorgpanel

Met het Nationaal Mantelzorgpanel peilt MantelzorgNL periodiek de behoeften en meningen van mantelzorgers over actuele onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. Momenteel telt het NMP ongeveer 1200 panelleden. De resultaten worden gebruikt om actuele vraagstukken in kaart te brengen waarmee de belangen van mantelzorgers worden behartigd. Zie voor meer informatie: www.mantelzorg.nl/resultaten

