

Onderzoeksresultaten: Voelt u zich mantelzorg(er)?

Februari 2019

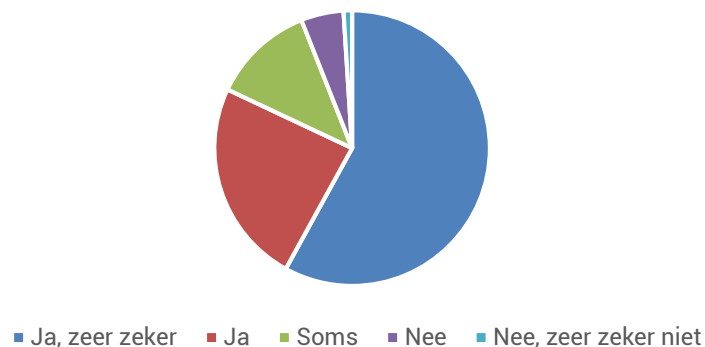
Eén op de drie mantelzorgers beseft meteen mantelzorg(er) te zijn

Van de 740 ondervraagden van het Nationaal Mantelzorgpanel heeft een op drie bij de start van het zorgen voor een ander vrijwel meteen het besef mantelzorg(er) te zijn geworden. Bekendheid met het fenomeen mantelzorg is voor deze "snelle beseffers" de belangrijkste reden (56%) dat men zich meteen herkent als mantelzorg(er). Ook het inzicht dat de ander afhankelijk is geworden van de mantelzorg(er) (45%) maakt dat deze groep zich mantelzorg(er) voelt.

Voelt de mantelzorg(er) zich mantelzorg(er)?

Van de ondervraagde mantelzorgers voelt 82% zich (zeer) zeker mantelzorg(er).

Voelt u zich mantelzorg(er)?

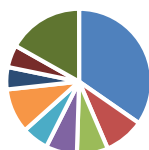


De kleine minderheid (6%) die zich (zeer zeker) niet mantelzorg(er) voelt, heeft als voornaamste reden hiervoor aan dat het zorgen hoort bij de rol die ze hebben als ouder, partner of kind.

Wanneer komt het besef mantelzorg(er) te zijn?

Voor 35% van de mantelzorgers is er direct het besef mantelzorg(er) te zijn. Opvallend genoeg geeft van hen bijna de helft aan (45%) dat er op het moment van het besef al wel een indicatie van zorg voor de naaste is afgegeven. De zorgvrager is op dat moment dus al (langer) afhankelijk van zorg of ondersteuning.

Tijd tussen start zorgen en besef mantelzorg te zijn



- (Vrijwel) geen tijd
- Half jaar
- 1 jaar
- 2 jaar
- 3 jaar
- 4-5 jaar
- 6-7 jaar
- 8-9 jaar
- 10 jaar of langer

De groep die meteen beseft mantelzorg te zijn, is relatief recenter mantelzorg geworden dan de overige respondenten. Aangezien de voornaamste reden voor het snelle besef mantelzorg te zijn is dat men bekend is met het fenomeen met mantelzorg, kan men de voorzichtige conclusie trekken dat de term mantelzorg steeds meer ingeburgerd raakt.

Bij de groep mantelzorgers die aangeeft dat het zeker zes jaar duurde voor men besepte mantelzorg te zijn, zorgt driekwart 16 jaar of langer voor een naaste.

Wat is de reden voor het besef mantelzorg te zijn?

De belangrijkste reden voor het besef dat men mantelzorg is, is het feit dat men ziet dat de ander van de mantelzorg afhankelijk is geworden (41%). Ook het feit dat het zorgen veel tijd ging kosten (25%) en men het fenomeen mantelzorg al kende (27%) zijn veel genoemde redenen.

Wat maakte het besef mantelzorg te zijn?



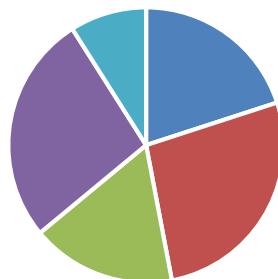
Heeft het besef het gemakkelijker gemaakt hulp of ondersteuning te vinden?

Het besef dat je mantelzorger bent lijkt geen uitgesproken voordeel te hebben bij de zoektocht naar informatie, hulp of ondersteuning. Ruim 30% zegt van wel, maar vrijwel een even grote groep zegt van niet. Ook antwoordt 34% neutraal op deze vraag. Het is dan ook niet verrassend dat slechts 19% eerder had willen weten mantelzorger te zijn.

Bent u uzelf anders gaan zien sinds u mantelzorger bent?

Van de respondenten geeft 47% zichzelf anders te zijn gaan zien sinds ze mantelzorger zijn, terwijl 37% daar ontkennend op antwoordt.

Bent u zichzelf anders gaan zien?



■ Ja, zeer zeker ■ Ja ■ Soms ■ Nee ■ Nee, zeer zeker niet

Uit de toelichting die men kon geven blijkt dat de verandering in de rollen en de afhankelijkheid die is ontstaan tussen zorgvrager en mantelzorger met name maakt dat men zich anders is gaan zien (28%). Ook geldt voor 15% van de mantelzorgers die toelichting gaven dat er bewustzijn ontstond om behalve voor een ander te zorgen, ook voor zichzelf te gaan zorgen. Grenzen aangeven, hulp zoeken en tijd voor jezelf vrijmaken kwam met het besef mantelzorger te zijn. Voor een evengroot deel (15%) betekent het mantelzorgerschap echter jezelf wegcijferen en je opofferen voor je naaste(n). Slechts 6% zegt trots te zijn op het feit dat ze mantelzorger zijn. Soms omdat het hun kennis heeft vergroot, bijvoorbeeld van bepaalde ziektebeelden, maar ook omdat ze trots zijn op wat ze doen en alle ballen omhoog kunnen houden.

Enkele citaten:

Iets zijn waar ik niet voor heb gekozen

Nooit verwacht dat ik de kracht zou hebben om te doen wat ik nu doe

Ik ben geen echtgenote meer, maar verzorger

Dit overstijgt mijn taken als moeder. Ik ben nu moeder extra plus

Ik voelde mij een onbetaalde mantelzorgprofessional zonder vrije dagen, vakantie, scholing, vergadering, netwerk-borrel, intervisie en collega's. Ik voelde me eenzaam en alleen met een hele zware last

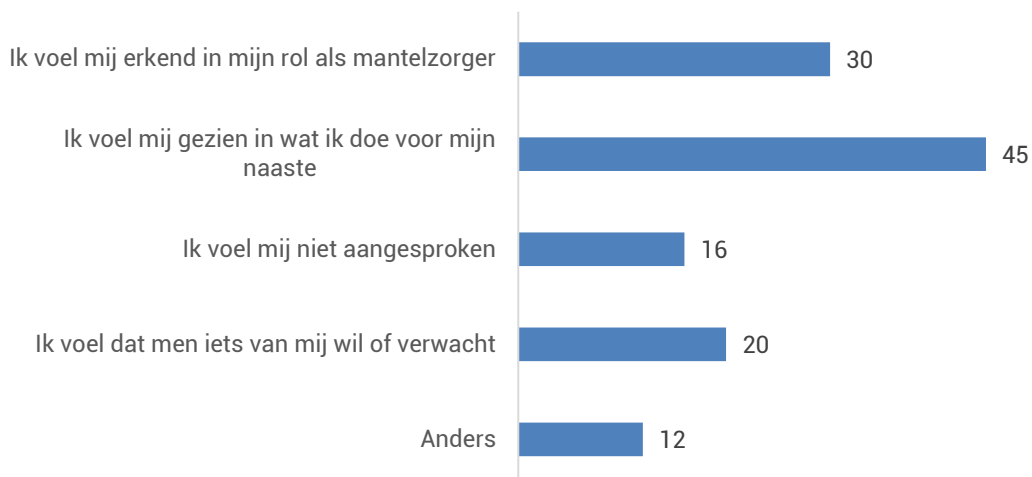
Dat ik belangrijk ben, eigenlijk onmisbaar en dus goed voor mezelf moet zorgen

Als iemand die veel mist van haar haar eigen leven, kinderen en kleinkinderen

Hoe voelt u zich als u wordt aangesproken als mantelzorg?

Maar weinig mantelzorgers uit het panel geven aan dat anderen hen niet zien als mantelzorg (3%). Het aangesproken worden als mantelzorg voelt voor bijna de helft van de mantelzorgers als prettig (45%) omdat men gezien voelt in wat voor de naaste wordt gedaan.

Hoe voelt u zich als u wordt aangesproken als mantelzorg?



Onder het kopje "anders" zijn allerlei antwoorden gegeven. Een deel vindt het aangesproken worden als mantelzorg niet prettig. Bijvoorbeeld omdat ze het associëren met zielig of met medelijden. Evengoed zijn er respondenten die vinden dat ze nooit worden aangesproken of gezien als mantelzorg en ervaren dat juist als een gemis. Eén respondent antwoordde hier dat "Het ligt aan wie het doet. Soms is het in mijn voordeel en soms ook niet."

Welke associatie heeft u met de term mantelzorg?

Zorgen voor een ander of woorden van dergelijke strekking worden het meest genoemd in antwoord op deze vraag. Hieronder ziet u de woorden die het meest zijn gebruikt in de open antwoorden.

aandacht (8) anderen (6) bieden (6) dag (7) degene (5) doet (9) druk (5) eigen (8) extra (8) geval (5)
geven (17) helpen (13) hulp (29) krijgen (6) leven (12) liefde (41) mantel (6)
mantelzorg (6) mantelzorg (9) mensen (9) naaste (33) naasten (11) naastenliefde (6)
nodig (17) nooit (5) onbetaalde (5) overheid (9) partner (11) persoon (6) soms (5) staan (11)
term (10) tijd (7) verantwoordelijk (6) verantwoordelijkheid (15) verlenen (6) vind (5)
warmte (5) zorg (95) zorgen (97) zorgt (5) zwaar (9) zware (5)

Nationaal Mantelzorgpanel

Met het Nationaal Mantelzorgpanel peilt Mezzo periodiek de behoeften en meningen van mantelzorgers over actuele onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. Momenteel telt het NMP ongeveer 1450 panelleden. De resultaten worden gebruikt om actuele vraagstukken in kaart te brengen waarmee de belangen van mantelzorgers worden behartigd. Zie voor meer informatie: www.mezzo.nl/resultaten