

Mei 2016  
Advies/O&S

intensief  
begrip  
kind  
langdurig

zorgtaken  
(schoon)ouders  
overbelasting  
combineren met werk  
openheid

partner  
ondersteuning  
vriend/kennis

# Mantelzorgers in Delft

## Intensief en langdurig zorgen

Mantelzorgers leveren een belangrijke maatschappelijke bijdrage. Zij zorgen langdurig en onbetaald voor hun zieke familieleden of vrienden. Mantelzorg is intensief, zeker als de mantelzorg ook nog een baan heeft.

Ook binnen Delft zijn mantelzorgers, net als vrijwilligers, enorm belangrijk voor een leefbare en actieve stad. De gemeente is van mening dat zij onmisbaar zijn in de participatiesamenleving.

Deze factsheet staat in het teken van mantelzorgers. Wat is mantelzorg precies? Wat zeggen de cijfers over mantelzorg? Antwoord op deze en andere vragen vind je in deze factsheet.

Wil je meer informatie over de cijfers? Neem dan contact op met Graziella Vitale van O&S ([gvitale@delft.nl](mailto:gvitale@delft.nl)).

Wil je meer weten over het onderwerp mantelzorg? Neem dan met Trudy van der Heijden van Samenleving contact op ([tvdheijden@delft.nl](mailto:tvdheijden@delft.nl)).



## Wat is mantelzorg?

### Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis.

Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners, maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen.

De Nationale Raad voor de Volksgezondheid geeft de volgende definitie:

*Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.*

### Vrijwilligerswerk: niet hetzelfde als mantelzorg

Mantelzorgers beschouwen hun inzet vaak als vrijwilligerswerk. Toch is vrijwilligerswerk niet hetzelfde als mantelzorg.

Een **mantelzorger** gaat zorgen als iemand in zijn of haar omgeving zorg nodig heeft. Een familielid, buur en/of vriend met wie al een emotionele band bestaat. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, kunnen de zorg niet zomaar beëindigen en verrichten soms verpleegkundige handelingen.

**Vrijwilligers** kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band. Daarnaast zorgen zij voor een afgebakende tijd (bijvoorbeeld een dagdeel per week) en kunnen zij de zorg op eigen initiatief beëindigen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband en verrichten nooit verpleegkundige handelingen.

Maar er is een relatie. Vrijwilligers worden veel ingezet ter ondersteuning van mantelzorgers, zodat zij hun mantelzorgtaken kunnen blijven uitoefenen: respijtzorg wordt dit genoemd.

### Respijtzorg

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten. De bedoeling is dat de mantelzorger even vrijaf van de zorg heeft. Respijtzorg dient *als preventief middel* zodat mantelzorgers de zorg kunnen blijven volhouden en als *opvangmiddel* bij acute situaties, bijvoorbeeld wanneer de mantelzorger zelf ziek is. De vervangende zorg kan worden waargenomen door een beroepskracht of door een vrijwilliger.

EN WIE VRAAGT  
DE MANTELZORGER  
HOE HET  
MET HEM GAAT

*Loesje*

## Wat doet Delft voor de mantelzorger?

### Wmo Toegang

De Wmo Toegang geeft advies en informatie over de mogelijkheden van meedoen voor alle inwoners, als het (tijdelijk) op eigen kracht niet lukt.

Voor de ondersteuning van mantelzorgers werkt Wmo Toegang samen met *Delft voor Elkaar*.

Delft voor Elkaar bestaat uit diverse welzijnspartners en vormt een prestatiegericht netwerk, waarin onder andere informele zorgpartners en andere informele netwerken en organisaties een belangrijke rol hebben.

Samenwerkingsverband Delft voor Elkaar heeft een subsidieaanvraag ingediend voor de uitvoering van "Gezond en Wel". Gezond en Wel is het fundament van basisvoorzieningen, draagt bij aan een goed sociaal klimaat en is van essentieel belang voor een samenleving waarin iedereen doet, meedoet en er toe doet.

Gezond en Wel werkt preventief door de kans op onvoldoende aansluiting op de samenleving te verkleinen, proactief door de talenten van de inwoners te versterken en de inwoner in staat te stellen zijn eigen kracht te (her)pakken. Mantelzorg ondersteuning maakt deel uit van de opdracht. Volgens Delft voor Elkaar vormen mantelzorgers ook een onmisbare groep vrijwilligers. Daarom krijgen zij een belangrijke plek in de aanpak. Delft voor Elkaar zet zich in om overbelasting onder mantelzorgers te voorkomen.

### Algemeen beeld

Het is lastig om exacte cijfers over mantelzorg te geven. Hier zijn twee redenen voor:

- 1) Niet alle mantelzorgers zien zichzelf als mantelzorger. Daarom is het zeer waarschijnlijk dat het aandeel mantelzorgers in werkelijkheid hoger ligt dan uit onderzoeken blijkt;
- 2) Er worden verschillende definities gebruikt. Volgens de brede definitie is iedereen die zorg verleent aan familie of vrienden een mantelzorger, ongeacht de intensiteit en duur van deze zorg. De smalle definitie betekent dat men deze zorg langer dan 3 maanden moet verlenen en minimaal 8 uur per week.

In **Delft** wordt de smalle definitie (langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week) toegepast. Om vergelijkingen met andere steden te maken, maken we in deze factsheet gebruik van cijfers uit de GGD-monitor 2012. De GGD beschouwt iemand als mantelzorger indien de zorg ten minste sinds 3 maanden of ten minste 8 uur per week wordt verleend.



## Mantelzorg in cijfers

### Hoeveel mantelzorgers zijn er?

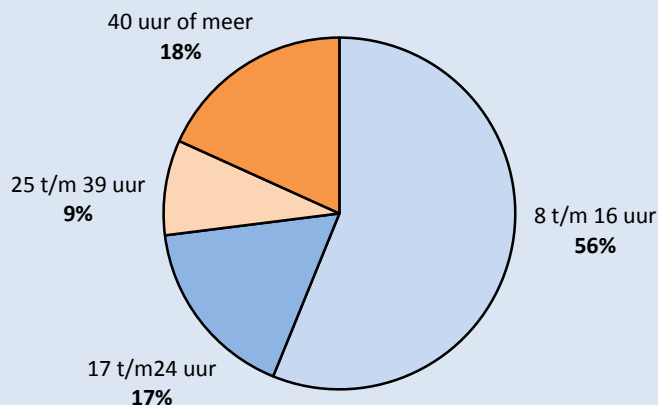
**Eén op de acht Delftenaren** geeft mantelzorg, dit is vergelijkbaar met de regio. De meeste mantelzorg wordt verleend aan (schoon)ouders (38%), partners (32%) en kinderen (19%).

Een ruime meerderheid van de mantelzorgers (76%), zorgt voor 1 persoon, 19% verleent zorg aan 2 personen.

De helft van de mantelzorgers besteedt 8 tot en met 16 uur per week aan deze vorm van zorg, voor bijna twee op de tien mantelzorgers gaat hier 40 uur of meer in zitten.

### Hoeveel uur per week besteden mantelzorgers aan deze vorm van zorg? (berekend op aandeel mantelzorgers)

bron: O&S Delft, Omnibus 2015



### Verschillen

Het lijkt erop dat mantelzorgers minder positief zijn over hun eigen **financiële situatie** dan gemiddeld: zij hebben minder vertrouwen in de toekomst (54%, Delft: 64%), geven in mindere mate aan voldoende geld te hebben om leuke dingen te doen (46%, Delft: 56%) en voelen zich in iets grotere mate arm (14%, Delft: 10%).

Van alle mantelzorgers is 43% matig/ernstig **eenzaam**. Dit ligt net wat hoger dan het Delfts gemiddelde, namelijk 39%.

Mantelzorgers hebben over het algemeen minder mensen in hun omgeving bij wie ze met hun dagelijkse probleempjes terecht kunnen (54%, Delft: 63%), en op wie ze in geval van narigheid kunnen terugvallen (67%, Delft: 72%).

Opvallend is dat 42% van de mantelzorgers aangeeft **vrijwilligerswerk** te verrichten. Het Delfts gemiddelde ligt op 36%.

### Mantelzorg in de regio

In onderstaande tabel staan de percentages mantelzorgers voor diverse gemeenten in de regio.

	mantelzorg**
Nederland	12%
Zuid-Holland West	13%
Den Haag	10%
Rotterdam	10%*
Leiden	9%*
Delft	12%
Leidschendam-Voorburg	14%
Midden-Delfland	13%
Pijnacker-Nootdorp	11%
Rijswijk	14%
Wassenaar	15%
Westland	14%
Zoetermeer	14%

\* Berekend op 19-64 jarigen

\*\* meest recente cijfers zijn uit 2012

Er zijn geen grote verschillen tussen de gemeenten.



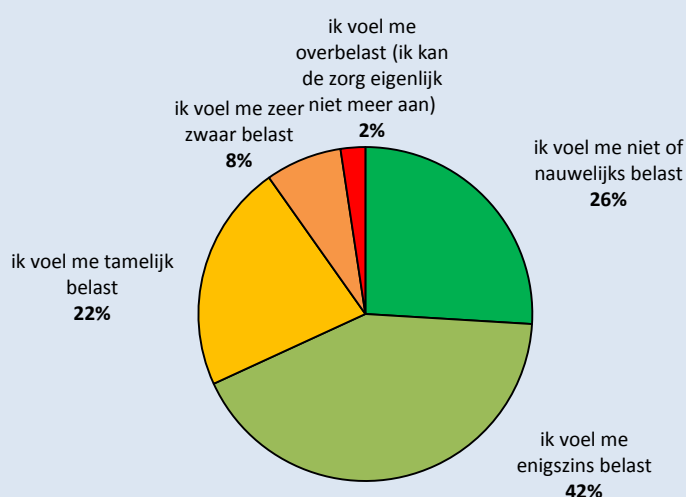
## Belasting mantelzorgers

Van alle mantelzorgers voelt een kwart zich niet of nauwelijks belast, daar staat tegenover dat 10% zich zeer zwaar belast/overbelast voelt.

Mantelzorgers die voor 2 personen zorgen geven vaker aan zich enigszins belast te voelen (54%) en minder vaak tamelijk belast (11%).

### In hoeverre voelen mantelzorgers zich belast? (berekend op aandeel mantelzorgers)

bron: O&S Delft, Omnibus 2015



### Allochtone mantelzorger

Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond voelen zich vaker zwaar belast of overbelast dan autochtone mantelzorgers. Dit blijkt ook uit de Omnibusenquête; 15% van de niet-westerse mantelzorgers geeft aan zich overbelast te voelen, dat zij de zorg eigenlijk niet meer aan kunnen (niemand geeft aan zich zwaar belast te voelen). Over alle mantelzorgers gezien ligt dit aandeel op 2%, zie figuur hierboven.

Tegelijk maakt deze groep minder gebruik van ondersteuning, ook als zij wel bekend zijn met de mogelijkheden. Ze zorgen vaker voor een partner of kind, terwijl autochtone mantelzorgers vaker voor (een van) hun ouders zorgen. Allochtone 55-plussers kampen op jongere leeftijd en vaker met gezondheidsklachten dan autochtone leeftijdgenoten. Zij ontvangen dan ook vaker informele zorg.

### Een aantal factoren is medebepalend in het risico op overbelasting:

Allochtone mantelzorgers zijn gemiddeld jonger dan autochtone, waardoor ze relatief vaak in een 'sandwich situatie' terecht komen: klem tussen gezin en werk enerzijds en de zorg voor naasten anderzijds.

Onder jonge mantelzorgers zijn allochtone jongeren oververtegenwoordigd. Zij beginnen al in hun tienerjaren met zorgen, vaak ook als tolk of intermediair naar zorgverleners of instanties.

Veel allochtone mantelzorgers ondervinden sociale druk vanuit de familie of gemeenschap om zorgtaken op zich te nemen.

Cultuur gerelateerde gevoelens van plicht, schuld of schaamte belemmeren het bespreekbaar maken van de eigen rol en het zoeken naar ondersteuning.

Allochtone mantelzorgers zorgen gemiddeld langer en intensiever dan autochtone mantelzorgers.

## Aandachtspunt: Jonge mantelzorgers

### Wat is een jonge mantelzorger?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus, of met een zieke opa of oma die in de directe omgeving van het gezin woont en die intensieve zorg nodig heeft. De relatief hoge leeftijdsgrens wordt gehanteerd omdat problemen juist ook kunnen ontstaan in de overgang naar zelfstandigheid.

### Hoeveel jonge mantelzorgers zijn er?

Tenminste **een kwart** van alle jeugdigen van 12-15 jaar geeft in recente Jeugdmonitoren aan op te groeien in een gezin met een ouder, broer, zus, opa of oma met een chronische ziekte of beperking. Er zijn geen exacte gegevens bekend over andere leeftijdsgroepen, maar uit deelonderzoeken is wel bekend dat een aanzienlijk aantal zeer jonge kinderen opgroeit met een ouder met psychische problematiek.

De kinderen zorgen voor hun naaste door:

- praktische of emotionele steun te geven en/of
- maken zich zorgen over de zorgsituatie en/of
- komen daardoor zelf zorg tekort

Vaak zijn er verborgen zorgen: de kinderen en jongeren laten hun eigen zorgen en klachten niet duidelijk merken. Vaak omdat ze hun ouders niet met nog meer problemen willen opzadelen. Ze vragen geen hulp en/of weten niet waar ze terecht kunnen.

Kinderen en jongeren die opgroeien met zorg zijn in vergelijking met hun leeftijdsgenoten eerder zelfstandig en leren al vroeg praktische vaardigheden. Negatieve gevolgen overheersen echter op korte en langere termijn: ze hebben meer opgroei- en opvoedproblemen en meer lichamelijke en emotionele klachten als gevolg van overbelasting en chronische stress. Opgroeien met ziekte en zorg, kan beschouwd worden als een risicofactor. Deze kinderen doen op latere leeftijd vaker een beroep op de (geestelijke) gezondheidszorg.

Volgens het Trimbos Instituut hebben kinderen van ouders met psychiatrische problemen - op enig moment in hun leven - zelfs 1,5 keer zo veel kans op het ontwikkelen van een psychiatrische stoornis (50%) als anderen (30%).



## Aandachtspunt: Werk en mantelzorg

### Werk en mantelzorg

Eén op de acht werknemers combineert het werk met mantelzorgtaken.

71% van alle mantelzorgers heeft een betaalde baan. Sectoren met relatief veel oudere werknemers, zoals de overheid of de zorg, krijgen vaker met mantelzorg te maken.

Werk & Mantelzorg heeft in 2013 een onderzoek uitgevoerd onder 13.000 respondenten, waarvan 3.000 werkende mantelzorgers.

Enkele conclusies uit dit onderzoek waren:

- **Bekendheid met mantelzorg:** het aantal mantelzorgers op de werkvloer wordt door collega's en leidinggevenden onderschat. In werkelijkheid is het aantal mantelzorgers op de werkvloer 2x zo groot als men denkt;
- **Bekendheid met oplossingen, zoals regelingen en faciliteiten:** 54% van de werknemers is onbekend met oplossingen of zegt dat deze niet worden aangeboden, zoals langdurend zorgverlof en mogelijkheden zoals (tijdelijk) minder werken of verantwoordelijkheden, terwijl deze wel worden aangeboden/bespreekbaar zijn;
- **Bespreekbaar maken:** De helft van de leidinggevenden is niet op de hoogte van mantelzorgtaken en 45% van de mantelzorgers heeft geen behoefte om de zorgsituatie met collega's of leidinggevende te bespreken. Bovendien betekent bekendheid met de mantelzorgsituatie niet automatisch dat er ook over gesproken wordt. Zo praten zes op de tien collega's, die wel op de hoogte zijn van de zorgsituatie, hierover niet met de collega met mantelzorgtaken en circa 25% van de leidinggevenden die van de mantelzorgtaken af weet, bespreekt dit niet met de medewerker;
- **Mantelzorgers onderschat steun collega's en leidinggevenden:** leidinggevenden zijn tot meer oplossingen bereid dan de mantelzorgers veronderstelt. Ook de collegialiteit wordt onderschat: 40% van de mantelzorgers denkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen versus 90% van de collega's die zegt dit wel te kunnen en te willen;
- **Oplossingen:** 80% van de werkende mantelzorgers zeggen met name geholpen te zijn door het ervaren van begrip bij collega's en leidinggevenden en een open cultuur waarin het veilig en vertrouwd voelt om over de privé situatie te praten;
- **Overbelasting mantelzorgers:** 22% van de mantelzorgers heeft klachten, maar 6% zoekt hulp.

aandacht

transparantie

begrip

veilig voelen om te delen,

veilig voelen om te vragen

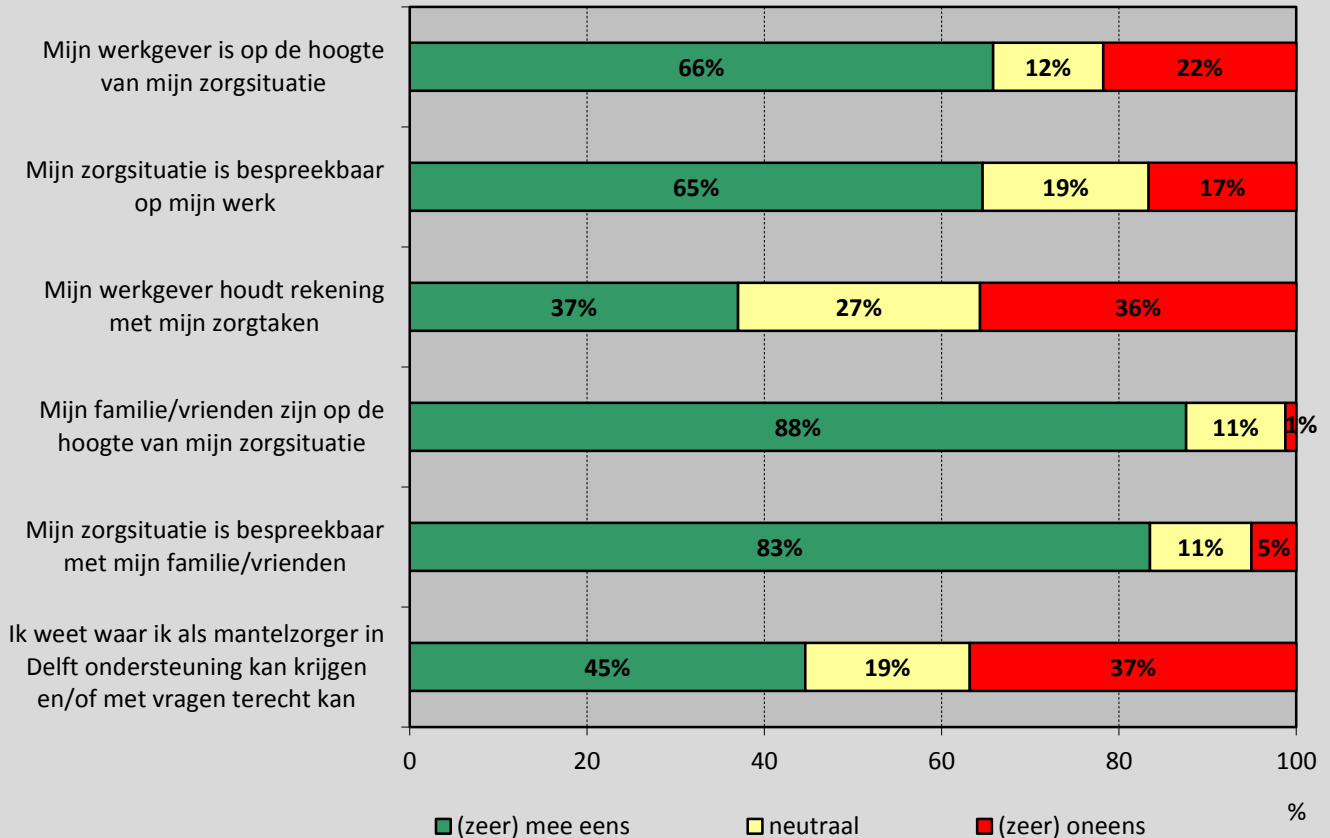
Bewustwording: dit kan iedereen overkomen, er zijn voor elkaar

## Delftse mantelzorgers

### Stellingen met betrekking tot mantelzorg

(berekend op aandeel mantelzorgers, groep "n.v.t." buiten beschouwing gelaten)

bron: O&S Delft, Omnibus 2015



Uit de Omnibusenquête blijkt dat van 66% van de Delftse mantelzorgers de werkgever op de hoogte is van de zorgsituatie, 65% geeft aan dat de zorgsituatie bespreekbaar is op het werk en bij 37% van de mantelzorgers houdt de werkgever rekening met de zorgtaken. Opvallend hierbij is dat dit aandeel in 2013 een stuk hoger lag: toen hield bij 47% de werkgever rekening met de zorgtaken. Een ruime meerderheid van de mantelzorgers bespreekt de zorgsituatie met familie/ vrienden. Van de mantelzorgers weet 45% waar zij ondersteuning kan krijgen of vragen kan stellen, terwijl dit voor 37% onbekend is.

#### Gebruikte bronnen:

- <http://www.sarahstuijzand.nl>
- <http://www.groot-waterland.nl/2014/10/17/resultaten-mantelzorg-onderzoek-gemeente-waterland-zorg-voor-de-mantelzorg/>
- <http://www.mezzo.nl>
- <http://www.werkenmantelzorg.nl>
- GGD Zuid-Holland West, Resultaten van het Gezondheidsonderzoek 2012
- GGD Hollands Midden, Kerncijfers volwassenen- en ouderenpeiling 2012
- GGD Haaglanden, Gezondheidsmonitor Den Haag, 2014
- GGD Rotterdam-Rijnmond, Gezondheid in kaart 2014
- Nota Mantelzorg 2015-2016
- O&S Delft, Omnibus 2015