

Mei 2018
Interne Dienstverlening/BI/O&S

intensief
begrip
kind
langdurig
zorgtaken
(schoon)ouders
overbelasting
partner
combineren met werk
openheid
vriend/kennis
ondersteuning

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).

Wil je meer weten over het onderwerp mantelzorg? Neem dan met Trudy van der Heijden van Samenleving contact op (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.

Wat doet Delft voor de mantelzorger?

Delft voor Elkaar

Delft voor Elkaar (DvE) organiseert de (basis) welzijnsvoorziening. In Delft voor Elkaar werken verschillende zorg- en welzijnspartners met elkaar samen.

Voor informatie, persoonlijk advies, praktische en emotionele ondersteuning als ook respijtzorg kunnen mantelzorgers van alle leeftijden bij de mantelzorgconsulent, de cliëntondersteuners en jeugdwerkers van DvE terecht. Soms regelen zij hulptroepen zoals huishoudelijke ondersteuning, dagopvang of thuiszorg. Ook organiseren zij respijtzorg voor mantelzorgers die even op adem willen komen. Daarvoor klopt DvE aan bij hun informele zorgpartners. DvE biedt ook de mogelijkheid om deel te nemen aan trainingen en workshops en mantelzorgers kunnen aan sluiten bij verschillende (lotgenoten)groepen. Nieuw zijn de ontmoetingsgroepen voor mantelzorgers van mensen met ggz-problematiek en partners van mensen met autisme.

Pieter van Foreest

Pieter van Foreest biedt mantelzorgers ondersteuning, begeleiding en informatie, maar kan ook verlichting bieden door de zorg (tijdelijk) over te nemen.

In de ontmoetingscentra van Pieter van Foreest is een speciaal aanbod voor mantelzorgers die te maken krijgen/hebben met dementie.

Vervangende mantelzorg is een aanvulling, waarbij de mantelzorger, kinderen en andere naasten betrokken (kunnen) worden. Het is een manier om juist ook bij hen een deel van de 'zorg' uit handen te nemen en hen daarmee te ontlasten.

Mantelzorgers zwemmen samen in Delft

Sportfondsenbad Delft stelt iedere dinsdag van 14.15 tot 15.00 uur het zwembad open voor ouderen met een beperking (dementie, Parkinson, verminderd gezichtsvermogen of slecht ter been) en hun mantelzorger om samen te zwemmen. Deelname is vrijblijvend, zonder inschrijving vooraf.

Delft Support

Delft Support is er voor alle inwoners van Delft met een zorg- of hulpvraag op het gebied van Wmo en jeugdhulp die het op eigen kracht even niet meer redden.



Mantelzorg in cijfers

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.

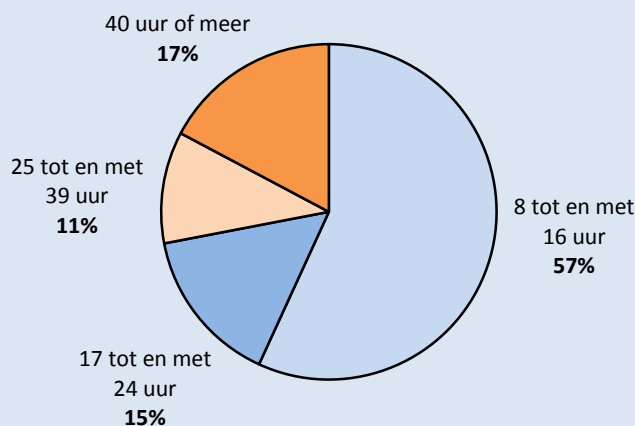
Hoeveel mantelzorgers zijn er?

Eén op de tien Delftenaren geeft mantelzorg, dit is lager dan gemiddeld in Nederland en Zuid-Holland West (beiden 14%).

Meer dan 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 besteden mantelzorgers aan deze vorm van zorg? (berekend op aandeel mantelzorgers)

bron: O&S Delft, Omnibus 2017



Mantelzorg in de regio

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

	mantelzorg
Nederland	14%
Zuid-Holland West	14%
Den Haag	11%
Rotterdam	10%
Leiden	1%
Delft	10%
Leidschendam-Voorburg	13%
Midden-Delfland	16%
Pijnacker-Nootdorp	15%
Rijswijk	14%
Wassenaar	15%
Westland	16%
Zoetermeer	14%

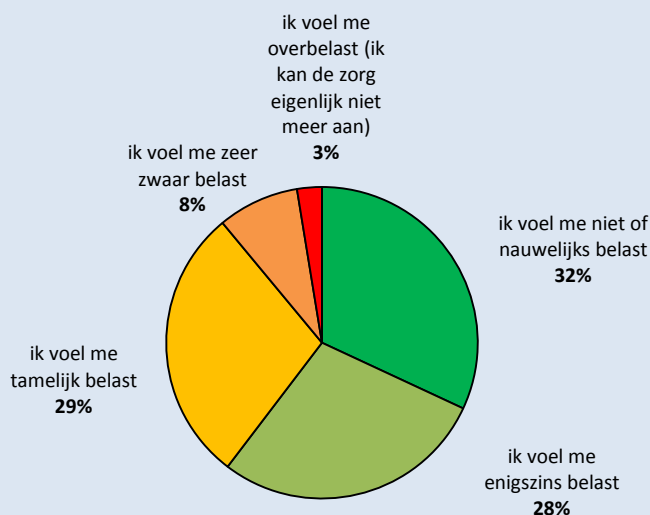


Belasting mantelzorgers

Van alle mantelzorgers voelt 32% zich niet of nauwelijks belast, daar staat tegenover dat 11% zich zeer zwaar belast/overbelast voelt.

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

bron: O&S Delft, Omnibus 2017



Verschillen

Het lijkt erop dat mantelzorgers minder positief zijn over hun eigen **financiële situatie** dan gemiddeld: zij hebben minder vertrouwen in de toekomst (49%, Delft: 68%) en geven in mindere mate aan voldoende geld te hebben om leuke dingen te doen (52%, Delft: 61%). Van alle mantelzorgers is 44% matig/ernstig **eenzaam**. Dit ongeveer gelijk aan het Delfts gemiddelde, namelijk 41%.

Mantelzorgers hebben over het algemeen minder mensen in hun omgeving op wie ze in geval van narigheid kunnen terugvallen (64%, Delft: 73%) en op wie ze volledig kunnen vertrouwen (51%, Delft: 59%).

Opvallend is dat 41% van de mantelzorgers aangeeft **vrijwilligerswerk** te verrichten. Het Delfts gemiddelde ligt op 32%.

Allochtone mantelzorger

Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond voelen zich vaker zwaar belast of overbelast dan autochtone mantelzorgers.

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.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

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,

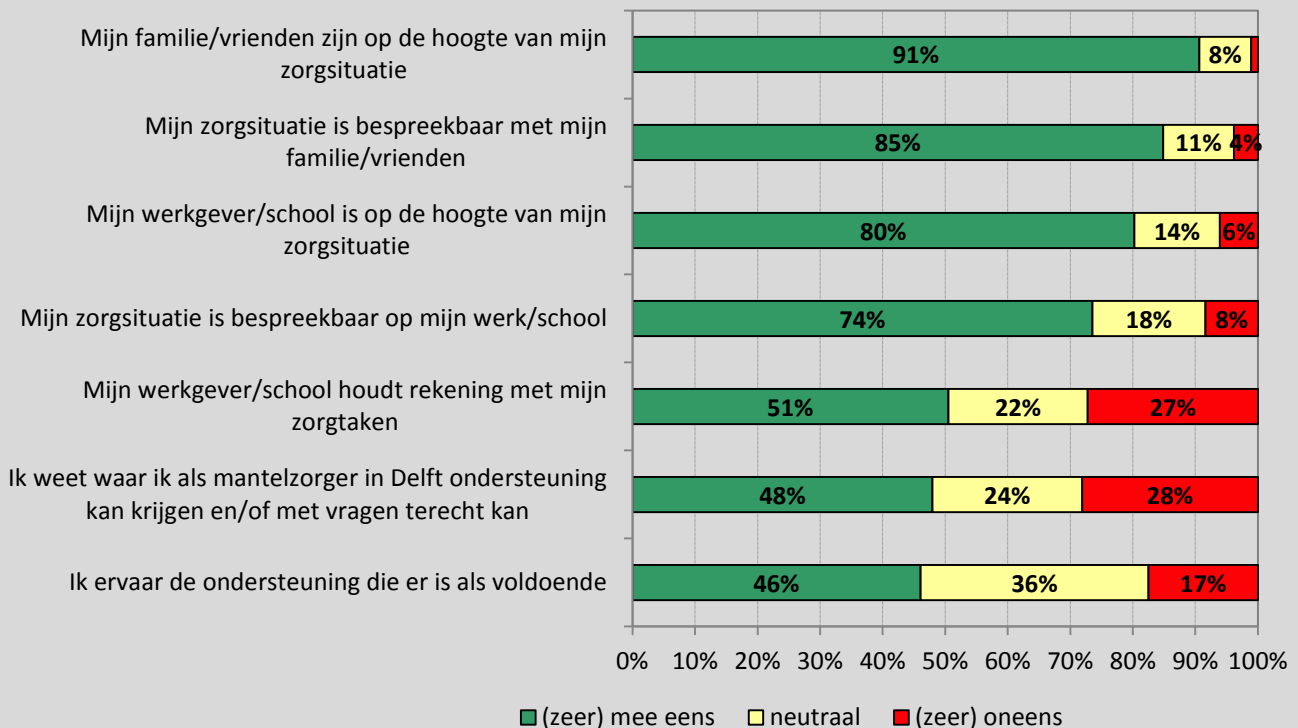
veilig voelen om te vragen

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 2017



Uit de Omnibusenquête blijkt dat van 91% van de Delftse mantelzorgers de familie/vrienden op de hoogte zijn van de zorgsituatie. Voor een ruime meerderheid (85%) van de mantelzorgers is de zorgsituatie bespreekbaar met familie/ vrienden.

De werkgever/school is in 80% van de gevallen op de hoogte van de zorgsituatie. Driekwart geeft aan dat de zorgsituatie bespreekbaar is op het werk/school en bij 51% van de mantelzorgers houdt de werkgever/school rekening met de zorgtaken.

Van de mantelzorgers weet 48% waar zij ondersteuning kan krijgen of vragen kan stellen, terwijl dit voor 28% onbekend is. De ondersteuning die er is wordt door 46% als voldoende ervaren, 17% vindt dit niet.

Gebruikte bronnen:

- <http://www.sarahstuijzand.nl>
- <http://www.groot-waterland.nl/2014/10/17/resultaten-mantelzorg-onderzoek-gemeente-waterland-zorg-voor-de-mantelzorger/>
- <https://rzijn.nu/2685-2/loesje-mantelzorg/>
- <http://www.mezzo.nl>
- <http://www.werkenmantelzorg.nl>
- GGD Zuid-Holland West, Resultaten van het Gezondheidsonderzoek 2016
- GGD Hollands Midden, Kerncijfers volwassenen- en ouderenpeiling 2016
- GGD Haaglanden, Gezondheidsmonitor Den Haag, 2016
- GGD Rotterdam-Rijnmond, Gezondheid in kaart 2016
- Sterke basis voor een sociale stad, Kadernota ISD III Basis, 2017-2030
- O&S Delft, Omnibus 2017