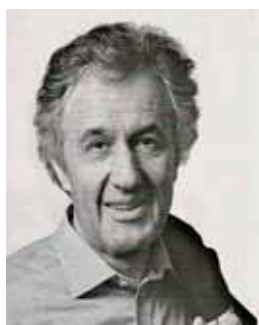


MANTELZORG DOOR VIJFTIGPLUSSEERS

KRACHT EN VALKUILEN VAN ALLESKUNNERS

Bijna een derde van de Nederlandse vijftigplussers verricht mantelzorg. Gezien de huidige plannen van het kabinet is het de vraag of zij (nog) meer mantelzorg kunnen verlenen. Aan de hand van vier cases geeft ons onderzoek aan dat er een positieve houding bestaat ten aanzien van het verrichten van mantelzorg. Maar, deze attitude speelt vrijwel geen rol in de bereidheid tot het al dan niet verlenen van mantelzorg. Twee andere factoren zijn wel van belang, namelijk 'wil men het' (de motivatie) en 'heeft men er de mogelijkheden voor qua tijd, middelen en levenswijze' (de gelegenheid). We gaan in op de betekenis van deze bevindingen voor het vermijden van overbelasting.

Door: J.D.P. Kasper, E. Webers en W. Nelissen



Hans Kasper



Evert Webers



Wil Nelissen

Het overheidsbeleid in de gezondheidszorg is er op gericht de kosten te verminderen. Een deel van de thuiszorg zal niet meer binnen de WMO en/of AWBZ gaan vallen. Het niveau van de zorgzwaartepakketten waarmee men in een verzorgingshuis kan komen, wordt verhoogd naar ZZP4 (en wellicht naar ZZP5). Een uitgangspunt is dat ouderen en anderen die hulp behoeven zo lang mogelijk thuis moeten kunnen blijven wonen. Er wordt veel nadruk gelegd op de zelfredzaamheid van mensen en de hulp/mantelzorg door kinderen, burens, familie, vrienden enzovoort. Mantelzorg is onbetaalde, intensieve zorg voor langere tijd voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis (dus voor personen met wie hij of zij een persoonlijke band heeft). De zorg duurt meer dan acht uur per week of langer dan drie maanden achtereen. Studies van het Sociaal Cultureel Planbureau geven aan dat vooral mensen van vijftig jaar of ouder veel en vaak mantelzorg verrichten: Van Campen en De Klerk (2012) schatten dit op 28%. De vraag is natuurlijk of deze leeftijdsgroep (nog) meer mantelzorg zou kunnen verrichten.

Wie verlenen mantelzorg?

Het verlenen van mantelzorg is 'situatiespecifiek' (Sadiraj, Timmermans, Ras en De Boer, 2009) en wordt niet zozeer door socio-economische kenmerken bepaald. Bepalend is bijvoorbeeld of de thuiszorg binnen of buiten het eigen huishouden wordt verstrekt. Ook de persoonlijke gevoelens van verplichtingen om

hulp te verlenen en de motieven om familie te helpen, spelen een rol. Dykstra en Fokkema (2007) spreken in dit verband van zorgnormen. Het is niet zo dat vrouwen meer mantelzorg verlenen dan mannen en dat niet-werkenden meer mantelzorg verlenen dan werkenden. Het hebben van een betaalde baan impliceert niet automatisch dat dit een belemmering is voor het verlenen van mantelzorg.

De belasting van de mantelzorger is een thema dat tegenwoordig meer aandacht krijgt. Oudijk, De Boer, Woittiez, Timmermans en De Klerk (2010) stellen dat van de 3,5 miljoen volwassen Nederlanders die mantelzorg verrichten, er ruim 450.000 zijn die zich hierdoor zwaar of overbelast voelen (bijna 13%). Er zijn twee groepen mantelzorgers die verschillend omgaan met de belasting die de mantelzorg met zich meebrengt (Van Male, Duimel en De Boer, 2010):

1. de mantelzorgers die goed met deze (zware) belasting kunnen omgaan, ook om zichzelf denken, bijtijds andere hulp inroepen, kennis hebben van de mogelijkheden voor (extra) hulp en weten hoe je dat moet aanvragen;
2. de mantelzorgers die eigenlijk niet goed (meer) opgewassen zijn tegen de zware situatie, die niet aan zichzelf denken, die hulp mijden. Vaak hebben deze een lagere opleiding en weten niet goed waar ze hulp kunnen aanvragen en hoe dat moet.

Het onderzoek

In ons onderzoek richten wij ons niet op wie er in welke mate mantelzorg verrichten, maar op

de factoren die het verrichten van mantelzorg bepalen. De nadruk ligt op de algemene attitude ten aanzien van het verrichten van mantelzorg en de motivatie (het *willen* verlenen van de mantelzorg), de capaciteit (het *kunnen* verlenen van de mantelzorg) en de gelegenheid om deze mantelzorg te verrichten (het hebben van *tijd* en *middelen* om mantelzorg te verlenen) en niet zozeer op de socio-economische kenmerken van de mantelzorger. Wij hebben in oktober 2012 een onderzoek uitgevoerd onder 1141 vijftigplussers in Nederland naar de vraag

- hoe zij denken over het verrichten van mantelzorg, en
- in hoeverre zij in staat zijn, gemotiveerd zijn en de gelegenheid hebben om (nog meer) mantelzorg te verrichten.

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van het landelijke internetpanel van RMI en van het 50pluspanel van RenM|Matrix en Etil. De steekproef is gewogen naar geslacht, leeftijd en opleiding; de uitkomsten zijn daardoor representatief voor de Nederlandse bevolking van vijftig jaar en ouder.

Om het onderzoek zo realistisch mogelijk te laten zijn, zijn de vragen toegespitst op het verrichten van mantelzorg in een viertal concrete situaties buiten het eigen huishouden. Voor elke situatie is apart gevraagd hoe waarschijnlijk het is dat men die mantelzorg zal verrichten.

De vier voorbeelden zijn zodanig gekozen dat zij werkelijke situaties weergeven waarin mensen die mantelzorg geven na verloop van tijd terechtkomen; zij vereisen een substantiële mate van te verlenen mantelzorg. De situaties verschillen met opzet in veel opzichten van elkaar (zie de boxen in dit artikel). Het betreft mantelzorg voor:

- de moeder van 85 jaar;
- de burens van 80 jaar;
- de ouders van 70 en 73 jaar;
- de gehandicapte vriend van 60 jaar.

De resultaten

Net als in onderzoeken van het Sociaal en Cultureel Planbureau (Van Campen en De Klerk, 2012, geven aan dat 28% van de vijftigplussers mantelzorg verleent) verricht bijna een derde van de Nederlanders in onze steekproef mantelzorg in enigerlei aard en omvang: 31% verricht mantelzorg en besteedt daar gemiddeld 14,2 uur aan per week. Mensen van tussen 50 en 65 jaar (34%) verrichten vaker mantelzorg dan mensen van 65 jaar en ouder (25%). Echter, mensen van 65 jaar en ouder besteden er meer uren aan (19,5) dan mensen tussen 50 en 65 (11,8 uur). De kans dat men de mantelzorg zal verrichten

Het verrichten van mantelzorg is	Vriend	Moeder	Buren	Ouders
(Zeer) waarschijnlijk	57%	41%	30%	20%
Niet waarschijnlijk, niet onwaarschijnlijk	23%	28%	34%	24%
(Zeer) onwaarschijnlijk	20%	33%	37%	56%

Tabel 1. Het verrichten van mantelzorg in vier situaties

voor de vriend is het grootste en voor de ouders het kleinste (tabel 1).

De verklaringen

De algemene attitude van de Nederlanders van vijftig jaar en ouder ten aanzien van het verrichten van mantelzorg is (zeer) positief. Daardoor geeft zij geen verklaring voor het al dan niet verrichten van mantelzorg in de vier situaties. In de regressievergelijkingen die opgesteld zijn om het verlenen van mantelzorg in elke si-

De vriend

Stel: U heeft een ongetrouwde vriend die op 10 kilometer afstand woont in een middelgrote stad. Hij is onlangs 60 jaar geworden en werkt drie dagen in de week. Hij is sinds een auto-ongeluk tien jaar geleden lichamelijk gehandicapt voor wat betreft zijn benen en is aan een rolstoel gebonden. Via aangepast vervoer wordt hij naar het werk gebracht en weer thuis gebracht. Hij woont zelfstandig in een aangepast driekamerappartement dat rolstoelvriendelijk is. Hij heeft geen broers of zussen meer; wel een behoorlijk aantal vrienden en vriendinnen, maar die wonen 50 kilometer verderop (zij komen regelmatig op bezoek). U kent hem al vanaf de middelbare school. Hij is een goede vriend van u waar u het goed mee kunt vinden en waar u al veel vrolijke (maar ook minder vrolijke) momenten mee heeft beleefd en gedeeld. Hij is zeer tevreden over de thuiszorg voor het onderhoud van de woning, de was enzovoort.

De van u gevraagde mantelzorg omvat:

Uw vriend vindt winkelen en boodschappen doen heerlijk, vooral samen met u. Het liefst twee keer per maand om versproducten op de zaterdagmarkt te kopen en te shoppen. Hij wil ook graag dat u een avond en/of een middag in de week langskomt om over van alles bij te praten (muziek, politiek, vroeger toen hij alles nog kon enzovoort). Eens in het jaar gaat hij graag een weekend met u erop uit naar een goed hotel in een mooie streek. Hij trakteert en u moet voor het vervoer zorgen (en dat kan met uw auto).

De moeder

Stel: U bent het enig kind van uw alleenstaande, lieve moeder waar u het altijd goed mee kunt vinden. Uw vader is 5 jaar geleden overleden. Uw moeder is 85 jaar oud en is inmiddels licht dementerend, heeft een stok en een rollator om zich voort te bewegen; zij heeft een lichte hartkwaal. Zij woont in een plaatselijk verzorgingstehuis waar ze het goed naar de zin heeft en goed verzorgd wordt. Dit is op 5 kilometer afstand van waar u woont.

De van u gevraagde mantelzorg omvat:

Uw moeder wil graag dat u eens in de week wat speciale levensmiddelen voor haar koopt bij de supermarkt die vlakbij is. Uw moeder wil het liefste dat u elke morgen langskomt om koffie te drinken (dat doet zij liever met u samen op haar kamer, dan met een aantal andere bewoners in de zaal van het verzorgingshuis). Zij wil ook graag dat u haar naar haar familie, kennissen en vrienden en naar de bijeenkomsten van de ouderenvereniging ter plaatse brengt en ophaalt, wanneer zij dat wil (is meestal drie keer per week).

tuatie te verklaren (zie tabel 2) zijn het vooral de motivatie en de gelegenheid die bepalen of vijftigplussers mantelzorg (zullen) verrichten. Voor zover capaciteit hierbij een rol speelt, is dit een zeer beperkte rol in een enkele situatie. Ook zijn slechts enkele socio-economische kenmerken van significante invloed. Hoe groter de motivatie en gelegenheid om mantelzorg te verrichten, des te groter wordt de kans dat de mantelzorg wordt verricht. De invloed van gelegenheid is vooral groot in de situatie van de gehandicapte vriend; in de andere

situaties is deze invloed ook aanwezig, maar geringer. De invloed van motivatie is meestal vrijwel even groot als de invloed van gelegenheid. Naarmate de eigen gezondheid beter is, is de kans groter dat mantelzorg wordt verricht voor de vriend, de moeder en de ouders. Naarmate men een drukker leven leidt, is de kans dat men de mantelzorg voor de vriend en de burens verricht, groter (blijkbaar kan men dit er dan 'nog bij hebben'). De kans dat vijftigplussers mantelzorg voor hun moeder en/of ouders zullen verlenen is groter onder 65-plussers dan onder jongere senioren. Wanneer de mantelzorger een auto heeft, is de kans groter dat men de oude burens helpt met hun dagelijkse boodschappen dan wanneer men geen auto ter beschikking heeft. Ten slotte, wanneer men al mantelzorg verricht, is men minder bereid (ook) mantelzorg te verrichten voor de vriend en de ouders (zie het negatieve teken in tabel 2).

De burens

Stel: Bij u in de straat woont vijf huizen verderop een echtpaar. Beiden zijn 80 jaar. De buurvrouw begint vergeetachtig te worden. De buurman is al een jaar licht dementerend en moet gebruik maken van zowel een stok als een rollator. Hun fysieke gezondheid is redelijk zij het dat het lopen van de buurvrouw steeds moeizamer gaat. Zij wonen nog zelfstandig in een gewoon rijtjeshuis met alleen een achtertuin van 30 m² die voornamelijk uit een grasveld bestaat. Er zijn drie slaapkamers boven die bereikbaar zijn via een vrij smalle trap. De thuiszorg komt dagelijks langs voor de lichamelijke verzorging van het echtpaar. Het echtpaar heeft nog twee kinderen die 10 kilometer verderop in een ander dorp wonen, maar geen auto hebben. De verbinding met het openbaar vervoer is slecht. Uw relatie met dit vriendelijke echtpaar dat vroeger vaak op uw kinderen paste was altijd uitstekend; de laatste tijd is de relatie wat meer gespannen omdat zij steeds meer van u verlangen dat u voor hen klaarstaat.

De van u gevraagde mantelzorg omvat:

Het echtpaar wil dat u op maandag, donderdag en zaterdag hun dagelijkse boodschappen doet bij de plaatselijke slager, groenteman, bakker en drogist, maar niet bij de supermarkt. Verder willen zij dat u elke dag even een half uurtje langskomt voor een praatje en om te kijken of alles goed is.

De ouders

Stel: Uw vader en moeder wonen 100 kilometer bij u vandaan. Zij zijn inmiddels 70 en 73 jaar. Hun geestelijke gezondheid is prima, maar zij zijn inmiddels drie jaar aan het sukkelan met hun gezondheid. Het lopen gaat hen minder goed af en zij hebben vrij ernstige hartkwalen. Zij wonen zelfstandig in een groot vrijstaand huis met vier slaapkamers op de eerste verdieping en met een tuin van 500 m² die veel onderhoud vergt. Eigenlijk zouden ze kleiner moeten gaan wonen, maar dat willen ze niet. U heeft nog twee broers en een zus die elk meer dan 150 kilometer van hun ouders wonen en allen een drukke, betaalde baan hebben. U beschikt allen over een auto. Uw moeder is een vrij dominante vrouw waar de kinderen nog wel eens mee overhoop liggen. Uw vader is een lieve, gemoedelijke man die veel van uw moeder accepteert.

De van u gevraagde mantelzorg omvat:

Uw ouders willen dat u, uw broers en zus gezamenlijk voor hen de boodschappen doen en de tuin en de woning onderhouden (zowel de buitenkant als het interieur van de woning). Een tuinman, werkster of alfhulp willen zij niet, hoewel ze dat wel zouden kunnen betalen. Uw ouders hebben gezegd dat hun vier kinderen met elkaar een rooster mogen maken (wat ieder van hen het beste uitkomt) zodat elke zaterdag een van de vier kinderen deze activiteiten komt verrichten. Daarnaast vinden zij dat u als het meest dichtbij wonende kind, elke week op een doordeweekse dag overdag of 's avonds langskomt en minstens een uur of drie blijft om bij te praten, een spelletje te doen, buiten te wandelen in de zomer enzovoort.

Verklarende variabelen*	Vriend	Moeder	Burens	Ouders
Motivatie	0,36	0,35	0,36	0,40
Capaciteit	-0,11			
Gelegenheid	0,56	0,33	0,41	0,32
Leeftijd 65+		0,15		0,09
Eigen gezondheid	0,07	0,12		0,07
Druk leven leiden	0,09		0,10	
Autobezit			0,08	
Verleent al mantelzorg	-0,10			-0,12
R ²	0,63	0,41	0,57	0,40

Te verklaren variabele: de waarschijnlijkheid om mantelzorg in die specifieke situatie te verrichten.

* Hoe groter het getal in deze tabel, hoe groter de invloed.

Tabel 2. Resultaten van de regressieanalyse per situatie

Implicaties van de uitkomsten

Het onderzoek bevat veel interessante bevindingen. Wij pakken er een uit in het kader van het vermijden van een te grote belasting van mantelzorgers. Immers, een te grote belasting kan ten koste gaan van de kwaliteit van dienstverlening. De uitkomst dat vrijwel iedereen zegt de gevraagde werkzaamheden te kunnen verrichten, brengt het gevaar met zich mee dat men te gemakkelijk denkt over het realiseren van de juiste kwaliteit. Die kans is groot wanneer – zoals blijkt – de 'morele plicht' om anderen te helpen groot is en men gemotiveerd is en de gelegenheid heeft om mantelzorg te verrichten. Hierin schuilt het gevaar van een te grote belasting van de mantelzorgers. Dit is toe te lichten aan de hand van de twee typen mantelzorgers. Beide verrichten mantelzorg, maar

de een 'gaat er mogelijkwerwijs onderdoor' terwijl de ander in staat is om ook aan zichzelf te blijven denken (om aldus energie te hebben om de hulp te blijven verlenen).

Deze twee typen doen denken aan een van de negen persoonlijkheidstypen die Ofman en Van der Weck (2000) onderscheiden, namelijk de helper die ook wel de gever, verzorger, behager, altruïst of geliefde wordt genoemd. De kernkwaliteiten van de helper/gever zijn empathie, hulpvaardigheid, zorgzaamheid, genositeit, liefdevol, onbaatzuchtig, attent, hartelijk, begaan, aardig, meelevend, vrijgevig, voortvarend, grootmoedig en energiek. In deze kernkwaliteiten schuilen ook de valkuilen van de helper/gever: gevoel van superioriteit; vleierij; vermijden om de eigen behoefte, teleurstelling en boosheid in te zien; gebrek aan reflectievermogen. Men gaat zo op in het verzorgen van en het er willen zijn voor anderen dat men zichzelf en de eigen behoeften vergeet of onderdrukt. Dit kan bijdragen aan de situatie en gevoelens van overbelasting. De mantelzorger die niet aan zichzelf toekomt is degene die niet met de valkuilen van zijn sterkten als helper/gever kan omgaan; de mantelzorger die wel tijd voor zichzelf vraagt, is degene die de valkuilen van de helper/gever (h)erkent en weet hoe hij daarmee moet omgaan.

Om deze valkuilen te voorkomen is het nodig dat de helper/gever zich niet als zorgmijder opstelt, maar de nodige zelfreflectie en echtheid ontwikkelt. Daartoe zijn heel andere opleidingen en trainingen nodig dan die welke zich uitsluitend/vooral richten op het verrichten van een aantal fysieke werkzaamheden. Cursussen/trainingen met aandacht voor het persoonlijkheidstype van de (potentiële) mantelzorger zijn de komende jaren van groot belang om ervoor te zorgen dat het grotere beroep dat op mantelzorg gaat worden gedaan er niet toe leidt dat (meer) mantelzorgers overbelast raken omdat

Wat is bekend?

Veel vijftigplussers verlenen mantelzorg. Mantelzorgers raken steeds vaker overbelast. In de toekomst zullen Nederlanders meer mantelzorg moeten gaan verrichten.

Wat is nieuw?

Nederlanders van vijftig jaar of ouder kennen een sociale norm/plicht om deze zorg te verrichten. Zij kunnen de gevraagde hulp verrichten, willen het en hebben er veelal ook de tijd en middelen voor. Deze sterkten zijn tegelijk ook de valkuilen om overbelast te raken. De twee typen mantelzorgers die er zijn, lijken erg op de persoonlijkheden die als 'helper of gevers' worden onderscheiden binnen het enneagram.

Wat kun je ermee?

De resultaten van het onderzoek geven aan welke valkuilen de zorgzame mantelzorgers kunnen tegenkomen en hoe die vermeden kunnen worden. Het ene type mantelzorger weet met deze valkuilen om te gaan, het andere niet.

zij wel met hun sterkten maar niet met hun valkuilen kunnen omgaan.

Literatuur

- Campen, C. van en M. de Klerk, Actieve ouderen in vrijwilligerswerk en mantelzorg. In: N. van Nimwegen en C. van Praag (red.), *Bevolkingsvraagstukken in Nederland anno 2012, Actief ouder worden in Nederland*, NiDi/KNAW, 2012, 141-154.
- Dykstra, P.A. en T. Fokkema, Persoonlijke zorgnormen: bereidheid te geven en te ontvangen. In: A. de Boer (red.), *Toekomstverkenning informele zorg*, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, 2007, 122-142.
- Male, J. van, Duimel, M. en A. de Boer, *Iemand moet het doen, ervaringen van verzorgers van partners*, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, 2010.
- Ofman, D. en R. van der Weck, *De kernkwaliteiten van het enneagram*, Scriptum Publishers, 2000.
- Oudijk, D., Boer, A. de, Woittiez, I., Timmermans, J. en M. de Klerk, *Mantelzorg uit de doeken*, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, 2010.
- Sadiraj, K., Timmermans, J., Ras, M. en A. de Boer, *De toekomst van de mantelzorg*, Sociaal en Cultureel Planbureau, Den Haag, 2009.

Informatie over de auteurs

Prof.dr. Hans Kasper is wetenschappelijk directeur van Etil bv en hoogleraar Marketing aan de Universiteit Maastricht.

Drs. Evert Webers is research director van RMI bv.

Drs. Wil Nelissen is onderzoeksdirecteur van RenM|Matrix bv.