



## Mantelzorgers demografisch



*Tot stand gekomen in het kader van het project RAAK-MKB Ontwerpen voor zorgverleners*

### **Auteurs**

Ing. K. Voortman-Overbeek; onderzoeker lectoraat Industrial Design (Saxion)

### **Redactie**

Ir. K.M.M. van Beurden; lector Product Design (Saxion)

Ing. G.C.M. Van Os; docent/onderzoeker lectoraat Industrial Design (Saxion)

I.M. Bargeman; marketing en communicatie (Saxion)

### **Betrokken studenten**

L. Voerman; stagiair lectoraat Industrial Design (Saxion)

© Saxion, september 2013 (versie 1.0)

# Inhoudsopgave

---

Inhoudsopgave .....	2
1. Wie zijn mantelzorgers? .....	3
2. Mantelzorg in cijfers .....	4
3. De mantelzorger door de jaren heen: aantal, leeftijd en geslacht .....	5
3.1 Jonge mantelzorgers .....	6
4. Relatie tussen hulpbehoevenden en de mantelzorger .....	6
4.1 Verhalen uit de praktijk.....	7
5. Motieven mantelzorg .....	7
5.1 Keerzijde van de medaille: mishandeling door overbelasting .....	7
6. Mantelzorg en werk.....	8
7. Overbelasting van mantelzorgers .....	9
8. Culturele invloed op mantelzorg.....	9
Bronnen .....	10

# 1. Wie zijn mantelzorgers?

---

De Nationale Raad voor de Volksgezondheid & Zorg (RVZ) definieert mantelzorg als:

*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.*

Een mantelzorger zorgt onbetaald voor een langdurige periode voor een hulpbehoevend familielid, vriend of kennis. Bij zorg van meer dan 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden spreekt men van mantelzorg. Hierbij kan gedacht worden aan zorgen voor een ouder, kind, ander familielid, buurvrouw of vriend.

(Mezzo, z.d.)



## 2. Mantelzorg in cijfers

---

Mantelzorg heeft altijd al bestaan, maar pas sinds de jaren '70 is het een officieel begrip. Sindsdien ziet men de voordelen van het stimuleren van mantelzorg. Als mensen voor elkaar zorgen hoeft er minder professionele hulp te worden ingeschakeld. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) heeft in 2010 een onderzoek gedaan naar mantelzorgers. Dit is het meest recente onderzoek naar mantelzorg<sup>1</sup>.

Uit dit onderzoek bleek dat Nederland 2,6 miljoen mantelzorgers van 18 jaar en ouder heeft (volgens de definitie van Mezzo). Dit is 20% van de volwassen bevolking. Van deze mantelzorgers:

- geven 2,3 miljoen mensen langer dan 3 maanden hulp (dit is langdurige hulp);
- verlenen 1,4 miljoen mensen meer dan 8 uur per week zorg (dit is intensieve hulp);
- geven 1,1 miljoen mantelzorgers zowel intensieve als langdurige hulp.

Bovenop de 2,6 miljoen mantelzorgers zijn er nog eens 0,9 miljoen mensen die zorg verlenen die lijkt op mantelzorg, maar dan minder dan 8 uur per week en minder dan 3 maanden.

60 tot 80% van de zorg wordt gegeven door mantelzorgers (thuis en in zorginstellingen). Hiermee wordt 3 tot 7 miljard euro per jaar bespaard. Dankzij mantelzorg hoeft er immers minder professionele zorg geboden te worden en kunnen mensen langer thuis blijven wonen. Uit onderzoek is gebleken dat bij dementerende mensen door de mantelzorg een opname in verzorgingshuis met 3,7 maanden kan worden uitgesteld

(ZonMw, 2011).

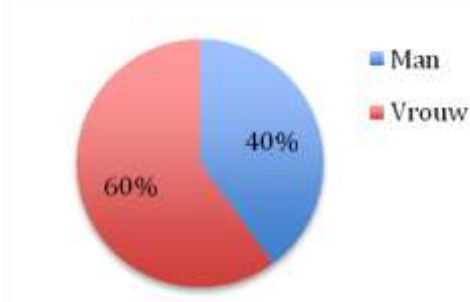
---

<sup>1</sup> Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) heeft op 22 april 2013 een persbericht gepubliceerd met voorlopige cijfers over mantelzorg op basis van de Gezondheidsmonitor 2012. Omdat dit duidelijk voorlopige cijfers waren is ervoor gekozen in dit document niet met deze cijfers te werken. De gezondheidsmonitor is een samenwerkingsproject tussen het CBS, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de GGD-en. Gezamenlijk zijn data verzameld over diverse gezondheids- en leefstijlgerelateerde onderwerpen, waaronder mantelzorg. Het onderzoek is uitgevoerd in 2012 met de bevolking van 19 jaar en ouder als doelpopulatie. Er zijn ongeveer 400.000 mensen geënquêteerd.

### 3. De mantelzorg door de jaren heen: aantal, leeftijd en geslacht

In 2001 en 2008 is er door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) grootschalig onderzoek gedaan naar mantelzorgers. Een vergelijking tussen deze uitslagen geeft een beeld van de ontwikkeling van mantelzorg qua leeftijd en geslacht van mantelzorgers en de grootte van de groep.

Het aantal mantelzorgers in Nederland is vrijwel gelijk gebleven: in 2001 telde Nederland 3,7 miljoen mantelzorgers, in 2008 waren er 3,5 miljoen mantelzorgers (hierin zijn de 0,9 miljoen mensen die zorg verlenen die lijkt op mantelzorg meegerekend). Ook de verhouding man/vrouw bij mantelzorgers bleek door de jaren heen onveranderd; 60% is vrouw en 40% is man (grafiek 1).



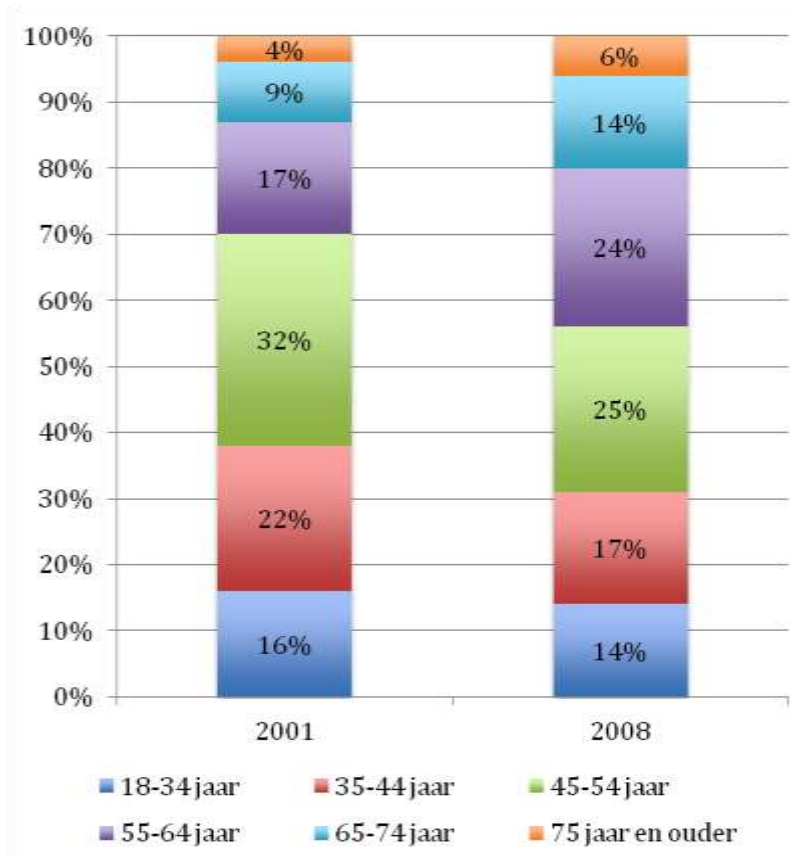
Grafiek 1. Man/vrouw-verhouding mantelzorgers. Vrij naar: Oudijk, 2010.

Er is wel een groot verschil te zien in leeftijdsopbouw. Bijna de helft van de mantelzorgers valt in de leeftijdscategorie 45-65 jaar. Binnen deze groep is een verschuiving te zien. De 45-54 jarigen gaven in 2001 het vaakst hulp (32%). In 2008 delen zij deze plaats met de 55-64 jarigen. De groep oudere mantelzorgers, 65 jaar of ouder, is gegroeid van 13% in 2001 naar 20% in 2008. De groep jongere mantelzorgers, 18 tot 34 jaar, is gedaald van 16% in 2001 naar 14% in 2008. Zie ook grafiek 2. De mantelzorg wordt dus ouder.

(Oudijk, 2010), (De Boer, 2003).

Grafiek 2. Leeftijdsverdeling van mantelzorgers die langdurig en/of intensief hulp geven in 2001 en 2008 (in %).

Vrij naar: Oudijk, 2010 en De Boer (2003).



### 3.1 Jonge mantelzorgers

Hoewel het in onderzoeken vaak gaat om mantelzorgers vanaf 18 jaar, zijn er ook veel kinderen en jongeren die de taak van mantelzorger op zich nemen. Dat is voor deze groep mantelzorgers geen keuze. Sommige kinderen weten niet anders, bijvoorbeeld omdat er in het gezin een broertje of zusje is met een aangeboren handicap. Hierbij helpen de kinderen mee met de verzorging van het broertje of zusje.

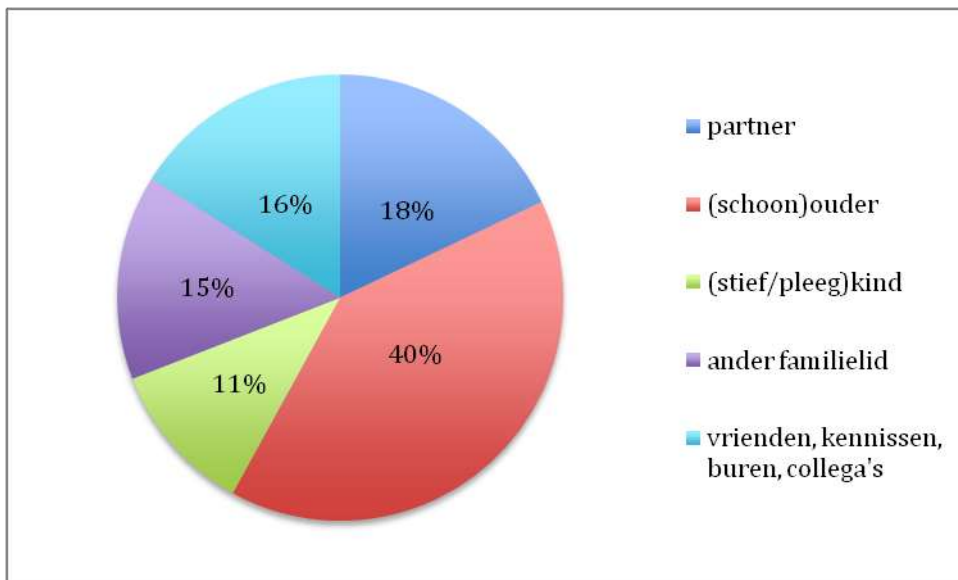
Ook komt het voor dat kinderen zorg dragen voor hun ouders. Dit kan komen door een fysieke beperking van een ouder, maar ook doordat de ouder een psychische aandoening heeft of verslaafd is. Veel mensen denken bij mantelzorgers niet direct aan kinderen en jongeren. Toch is 1 op de 10 jongeren mantelzorger

(Versa Welzijn, 2013).

## 4. Relatie tussen hulpbehoevenden en de mantelzorger

---

De mantelzorger kan worden getypeerd naar de relatie tot de hulpbehoevende. In 2008 verzorgt 40% van de mantelzorgers een (schoon)ouder. Dit zijn ruim 1 miljoen mantelzorgers. 18% van de mantelzorgers zorgt voor een partner en 11% voor een (stief/pleeg)kind. Verder verleent 15% zorg aan een ander familielid en 16% aan vrienden, kennissen, collega's of burens. Deze verdeling in relatie is te zien in grafiek 3 (volgens de definitie 'mantelzorger' van Mezzo).



Grafiek 3. Relatie mantelzorger en hulpbehoevende. Vrij naar: Oudijk, 2010.

Er is een verschil tussen mannelijke en vrouwelijke mantelzorgers wat betreft de relatie met de hulpbehoevende. Mannelijke mantelzorgers zorgen vooral voor hun partner (24%). Vrouwen geven vaker hulp aan (schoon)ouders, (stief/pleeg)kinderen en andere familieleden. Bij hulp aan (schoon)ouders is het vaak 'de oudste dochter' die alle verantwoordelijkheid op zich neemt. 13% van de vrouwelijke mantelzorgers zorgen voor hun partner. Ouders geven vaker hulp aan hun partner dan aan andere relatiecategorieën, terwijl mantelzorgers onder de 35 jaar vaker zorg bieden aan een ander familielid, bijvoorbeeld grootouders (Oudijk, 2010)

## 4.1 Verhalen uit de praktijk

Op de website [www.ontwerpvoorzorgthuis.nl](http://www.ontwerpvoorzorgthuis.nl) zijn persona's te vinden. Deze persona's zijn realistische fictieve personen die representatief zijn voor een doelgroep.

## 5. Motieven mantelzorg

---

Mantelzorg verlenen is voor veel mensen een vanzelfsprekende taak. Voor veel mantelzorgers is het geen keuze om mantelzorger te zijn, maar iets dat je overkomt, je doet het gewoon.

Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers die voor hun partner of ouders zorgen dit enerzijds doen uit liefde en genegenheid, maar zij zien het ook als vanzelfsprekendheid en ervaren een gevoel van plichtsbesef. Hoe groter de sociale afstand tussen mantelzorger en hulpbehoevende, des te groter wordt het belang van wederkerige motieven. Bijvoorbeeld het motief 'de hulpbehoevende zou mij ook hebben geholpen' (De Boer, 2009).

### 5.1 Keerzijde van de medaille: mishandeling door overbelasting

Uit onderzoek is gebleken dat door de overbelasting van mantelzorgers de ouderenmishandeling toeneemt. Dit geldt vooral voor de werkende groep 55-plussers. Overbelaste mantelzorgers hebben last van slapeloosheid, piekeren veel, hebben geen tijd meer voor hun eigen werk of sociale activiteiten. Dan is er kans op ouderenmishandeling: vergeten op tijd medicijnen te geven, te moe zijn om een goede maaltijd te verzorgen of een oudere aan een stoel vast binden om een boodschap te doen.

Mantelzorgers gaan zelden moedwillig te ver. Maar overbelasting kan leiden tot (gevoelens van) onmacht en onkunde en dat kan leiden tot verwaarlozing of zelfs agressief gedrag en mishandeling (Van Aalsum, 2013), (Wentzel, 2013).

## 6. Mantelzorg en werk

---

Mantelzorg en fulltime werken is lastig te combineren. Toch werken veel mantelzorgers naast hun zorgtaken. Vaak zijn zij de kostwinner binnen het gezin als degene die zij verzorgen binnen het gezin niet meer kan werken. Van de Nederlandse bevolking tussen 18 en 65 jaar werkt 77% voor minimaal 1 uur per week. Bij mantelzorgers ligt dit percentage iets lager (71%). Dit verschil wordt veroorzaakt door het feit dat veel mantelzorgers tussen de 55 en 65 jaar zijn en een deel van deze groep niet (meer) werkt. 80% van de mannelijke mantelzorgers heeft betaald werk tegenover 66% van de vrouwelijke mantelzorgers (Oudijk, 2010).

Weinig bedrijven houden rekening met mantelzorgers. Er is weinig begrip bij leidinggevenden en collega's voor werknemers die naast hun betaalde werk nog mantelzorg zijn.

Inmiddels beginnen wel enkele bedrijven het voortouw te nemen in het creëren van meer begrip voor mantelzorg op de werkvloer. Zie de voorbeelden hiernaast.

Voorbeeldbedrijven met aandacht voor mantelzorg  
Tijdens de bijeenkomst 'Werk en mantelzorg' (22 maart 2012), georganiseerd door o.a. de Kamer van Koophandel (Enschede), spraken de bedrijven Microsoft en Unipro over hoe zij omgaan met werknemers die mantelzorgtaken hebben. Bij Microsoft vinden ze het belangrijk dat mantelzorg bespreekbaar wordt gemaakt. Wanneer duidelijk is dat iemand mantelzorg verleend, wordt er gezocht naar een gepaste oplossing, zodat de werknemer wel kan blijven werken, maar niet overbelast raakt. Een oplossing hiervoor is 'Het Nieuwe Werken'. Dit is een manier van werken die voor organisaties flexibeler en productiever is en voor medewerkers leuker en meer inspirerend. Zie ook: <http://www.microsoft.com/netherlands/het-nieuwe-werken>  
Bij Unipro vindt men het belangrijk dat er een goede verhouding is tussen werk en privé. Unipro zorgt ervoor dat werknemers zich op hun gemak voelen en dat mantelzorg bespreekbaar wordt. Ook geeft het bedrijf leidinggevenden een cursus in hoe ze signalen van mantelzorgers kunnen opvangen en wat ze daarmee vervolgens moeten doen. (Bijeenkomst 'Werk en mantelzorg', 22 maart 2012).



## 7. Overbelasting van mantelzorgers

---

Mantelzorg geven is een dankbare, maar ook zware taak. In de periode van 2001 tot 2008 is het aantal mantelzorgers vrijwel gelijk gebleven, maar er is een flinke stijging in het verlenen van langere en intensievere zorg (meer dan 8 uur per week en/of meer dan 3 maanden). In 2001 gaven 750.000 mantelzorgers langere en intensievere zorg. In 2008 is dat aantal gestegen naar 1,1 miljoen.

Door zwaardere zorg is er een grotere kans op overbelasting. Deze overbelasting kan zowel mentaal als fysiek zijn. Het aantal zwaar of overbelaste mantelzorgers is in periode 2001-2008 gestegen van 300.000 naar 450.000 mantelzorgers. Mantelzorgers ervaren dat als de zorg te veel op hun schouders komt te rusten, hun zelfstandigheid in de knel komt en dat zorgverlening ten koste gaat van hun eigen gezondheid en conflicten oplevert in thuis- of werksituatie. Risicogroepen zijn volgens onderzoek jonge mantelzorgers (12-18 jaar), niet-westerse allochtone mantelzorgers, vrouwen in eenoudergezinnen en mantelzorgers die zorgen voor meer dan één hulpbehoevende (Oudijk, 2010), (De Boer, 2009).



## 8. Culturele invloed op mantelzorg

---

Het aandeel niet-westerse migranten en hun nakomelingen dat mantelzorg verleent (7%) is kleiner dan het aandeel niet-westerse migranten in de totale bevolking (11%). Een mogelijke oorzaak is dat er bij niet-westerse migranten minder ouderen zijn; hierdoor is er minder behoefte aan mantelzorg. Daarnaast verschilt het per cultuur wat er onder mantelzorg wordt verstaan (Oudijk, 2010), (Schellingerhout, 2008).

## Bronnen

---

- [1] Mezzo (z.d.). *De definitie van mantelzorg*. Verkregen op 27 mei, 2013, van [http://www.mezzo.nl/definitie\\_mantelzorg](http://www.mezzo.nl/definitie_mantelzorg)
- [2] ZonMw (2011). *Naar een gecoördineerd programma mantelzorg*. Den Haag: ZonMW
- [3] Oudijk, D., Boer, de A., Woittiez, I, Timmermans, J., Klerk, de M. (2010). *Mantelzorg uit de doeken*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- [4] Oudijk, D., Boer, de A., Woittiez, I, Timmermans, J., Klerk, de M. (2010). Bijlage Mantelzorg uit de doeken. *Verantwoording van de berekening van het aantal ernstig belaste mantelzorgers*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- [5] Timmermans, J.M. (2003). *Mantelzorg; over de hulp van en aan mantelzorgers*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- [6] Bijeenkomst 'Werk en Mantelzorg', 22 maart 2012. Enschede: Ondernemingshuis Twente.
- [7] Schellingerhout, R. (2008). Mantelzorg. In: Broek, van den A., Keuzenkamp, S. *Het dagelijks leven van allochtone stedelingen*, pagina 60-77. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- [8] Oudijk, D., Boer, de A., Woittiez, I, Timmermans, J., Klerk, de M. (2010). Bijlage Mantelzorg uit de doeken. *Cijfers naar provincie en stedelijkheid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- [9] Versa Welzijn (2 mei 2013). *Je bent jong en... je zorgt*. Verkregen op 4 juni 2013, van <http://www.versawelzijn.nl/project/index.php?projectID=5>
- [10] Boer, de A., Broese van Groenou, M., Timmermans, J. (2009). *Mantelzorg. Een overzicht van de steun van en aan mantelzorgers in 2007*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- [11] CBS (2008). *Gemiddelde bevolking; geslacht, leeftijd, burgerlijke staat en regio*. Verkregen op 10 juni 2013, van <http://www.cbs.nl>
- [12] Boer, de A.H., Schellingerhout, R., Timmermans, J.M. (2003). *Mantelzorg in getallen*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- [13] Aalsum, van S. (13 juli 2013). *Mantelzorgers mishandelen uit stress*. Verkregen op 16 september 2013, via <http://www.trouw.nl/tr/nl/4516/Gezondheid/article/detail/3474572/2013/07/12/Mantelzorgers-mishandelen-uit-stress.dhtml>
- [14] Wentzel, W. (11 juni 2013). *Ouderenmishandeling op de kaart*. Verkregen op 20 september 2013, via <http://www.movisie.nl/artikel/ouderenmishandeling-kaart>