

## Mantelzorg in cijfers

### Informele zorg

De bereidheid om voor elkaar te zorgen is groot. In Nederland geven jaarlijks circa 4,4 miljoen 16-plussers hulp aan hun partner, familie, vriend of buur die hulp nodig heeft vanwege lichamelijke, psychische, verstandelijke beperkingen of ouderdom. Deze hulp heet mantelzorg (bron: SCP). Daarnaast zijn er bijna 800.000 zorgvrijwilligers die geregeld vrijwilligerswerk in zorg en welzijn leveren aan een hulpbehoevende die zij vooraf niet kenden. Mantelzorg en vrijwilligerszorg vormen samen de informele zorg.

Dankzij de informele zorg:

- Verbeterd de kwaliteit van leven van (kwetsbare) mensen
- Kunnen mensen mee (blijven) doen aan de samenleving
- Wordt minder snel een beroep gedaan op de professionele zorg

De informele zorg is van onschatbare waarde. Zonder de inzet van mantelzorgers en zorgvrijwilligers zou het Nederlandse zorgsysteem niet houdbaar zijn. Zij kunnen de zorg volhouden als zij op eigen wijze voor een ander kunnen zorgen. Alleen dan slaagt de participatiemaatschappij.

### Betaalbaarheid van de zorg

Mantelzorg wordt steeds belangrijker. De laatste jaren zijn de zorgvraag en zorgkosten toegenomen. Mensen worden meer en meer opgeroepen om bij hulpvragen na te gaan wie in hun eigen netwerk informele hulp kan bieden. De verwachting is echter dat het aantal mantelzorgers dat beschikbaar zal zijn voor een kwetsbare oudere met een hulpvraag gestaag afneemt. In 2015 waren er voor iedere 85-plusser in potentie 10 mantelzorgers beschikbaar, in 2040 zijn dat er nog geen vier (bron: RIVM).

Gelukkig is de bereidheid er om voor elkaar te zorgen. Dat blijkt wel uit het feit dat maar liefst 1 op de 3 volwassenen mantelzorg geeft. Naar schatting 750.000 mantelzorgers zorgen langdurig (langer dan 3 maanden) en intensief (meer dan 8 uur per week). Het is daarom van groot belang dat mantelzorgers op hun eigen wijze voor een ander kunnen zorgen, zodat zij de zorg kunnen combineren met hun werk, opleiding, sociaal leven etc.

### Mantelzorg in cijfers

Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners, maar geven zorg aan een hulpbehoevende omdat zij een persoonlijk band hebben met degene voor wie zij zorgen. Mantelzorg moet niet verward worden met de alledaagse zorg voor bijvoorbeeld een gezond kind.

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2016 mantelzorg (circa 4,4 miljoen mantelzorgers)
- 3.865.000 mantelzorgers geven langer dan 3 maanden hulp (langdurig)
- 865.000 mantelzorgers geven meer dan 8 uur per week hulp (intensief)
- 750.000 mantelzorgers geven zowel langdurig als intensief hulp
- 8,6% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (380.000 mantelzorgers)
- Een kwart van de mantelzorgers beschouwt zichzelf als mantelzorger
- 1 op de 3 mantelzorgers is niet op de hoogte van mantelzorgondersteuning
- 1 op de 10 mantelzorgers heeft behoefte aan respijtzorg, maar krijgt het niet
- Ongeveer vijf van de zes mantelzorgers genieten van de leuke momenten van het zorgen
- 5 op de 6 mantelzorgers tussen 18 en 65 jaar heeft betaald werk
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg
- 1 op de 20 werknemers combineert betaald werk met minstens 8 uur mantelzorg per week (ongeveer 400.000 werknemers)
- 12% van de kinderen en jongeren tussen 5-24 jaar groeit op met een chronisch ziek gezinslid (450.000 jonge mantelzorgers). MantelzorgNL hanteert ongeveer 1:10 kinderen is jonge mantelzorger.

Bronnen:

- "Voor elkaar?", SCP, 2017
- "Informeel hulp, wie doet er wat?", SCP, 2015
- "Werk en mantelzorg", SCP, 2019
- "Kinderen en jongeren met een langdurig ziek gezinslid in Nederland, aantallen en enkele kenmerken", A. de Boer, D. Oudijk en L. Thielen (2012), TSG, 90, pag 167-170.

## Ondersteuning van de mantelzorg

Veel Nederlanders vinden het vanzelfsprekend en fijn om voor een naaste te zorgen. Maar het kan ook (te) zwaar zijn. Ongeveer 380.000 volwassen mantelzorgers voelen zich zwaar belast. Zij ervaren dat de hulp en zorg teveel op hun schouders drukt, kunnen de situatie van de hulpbehoevende niet loslaten hetgeen consequenties heeft voor zowel de thuis- als werksituatie. Zeker door de toenemende druk op mantelzorgers is het van belang hier oog voor te hebben en hen adequaat te ondersteunen.

- Uit een onderzoek onder 1273 mantelzorgers die een vorm van ondersteuning kregen, bleek dat de respondenten over de gehele linie opbrengsten ervaren en baat hebben bij de geboden mantelzorgondersteuning.
- Sinds de ondersteuning geven de ondervraagde mantelzorgers aan de mantelzorg beter aan te kunnen. Vooral de groep mantelzorgers die meerdere keren per maand contact hebben met mantelzorgondersteuning, hebben het gevoel de zorg beter aan te kunnen.
- De ondersteunde mantelzorgers geven gemiddeld een waardering van 7,1 voor de ondersteuning.
- De belangrijkste aspecten volgens de ondersteunde mantelzorgers zijn: weten welke mogelijkheden er zijn in de eigen gemeente, weten waar je je verhaal kwijt kunt, het leren accepteren dat je er niet alleen voor hoeft te staan en tot slot het weten waar je terecht kunt met een praktisch probleem bij het zorgen.

Bron: Qr,ne in opdracht van Mezzo, "Effectiviteit van mantelzorgondersteuning", 2016

## MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Als familielid, buur, vriend of gewoon uit solidariteit. MantelzorgNL is spin in het web van de informele zorg die mensen en organisaties met elkaar verbindt.

- 385 lokale en regionale organisaties zijn verbonden aan MantelzorgNL. Dit zijn organisaties die mantelzorgers ondersteunen of vrijwilligers inzetten.
- MantelzorgNL heeft ongeveer 3500 individuele leden