

Feiten en cijfers mantelzorg

Hieronder leest u de meest belangrijke feiten en cijfers op het gebied van mantelzorg in Nederland uit het SCP-rapport 'Informele hulp: wie doet er wat?' (2015).

Aantal mantelzorgers

- In 2014 gaven ruim 4 miljoen mensen mantelzorg (33% van de volwassen Nederlanders).
- Ongeveer 3 miljoen mensen gaven op het moment van vragen (2014) hulp.
- Ongeveer een op de zes (16%) mantelzorgers helpt meer dan 8 uur per week, vaak al gedurende een langere tijd (500.000 mensen).
- 10% van de mantelzorgers ondervindt een hoge belasting (ongeveer 400.000 mensen).

Kenmerken mantelzorgers

- 59% van de mantelzorgers in Nederland is vrouw.
- 45% van de mantelzorgers is tussen de 45 en 65 jaar.
- 8% van mantelzorgers is tussen de 18 en 24 jaar.
- 18% van de mantelzorgers is ouder dan 65 jaar.
- 43% van alle mantelzorgers is de centrale of belangrijkste verzorger van de hulpbehoevende.
- Mannen helpen vaker bij administratie en vervoer.
- Vrouwen helpen vaker bij het regelen, bezoeken van een arts en bij persoonlijke verzorging.

Kenmerken zorgvragers

- Veel mantelzorgers bieden hulp aan (schoon)ouders (ongeveer 45% van de mantelzorgers)
- 14% biedt hulp aan de partner
- 5% biedt mantelzorg aan een kind.
- 19% biedt mantelzorg aan een familielid anders dan de partner of een kind.
- 18% biedt mantelzorg aan een vriend, kennis of buur.

Aard van de beperking van de hulpontvanger

- 52% van de mantelzorgers geven hulp aan iemand met een langdurige lichamelijke beperking.
- 21% geeft hulp aan iemand met een tijdelijke lichamelijke beperking.
- 16% geeft hulp aan iemand met dementie of geheugenproblemen.
- 12% helpt iemand met een psychische aandoening, zoals depressie of angststoornis.
- 7% biedt hulp aan een terminaal zieke.
- 7% biedt hulp aan een thuiswonende die een indicatie heeft om opgenomen te worden.
- 10% biedt hulp aan iemand die niet langer dan een half uur alleen gelaten kan worden
- 15% van alle mantelzorgers geeft hulp aan een persoon die in een verzorgings- of verpleeghuis verblijft.
- Twee derde van de hulpbehoevenden is ouder dan 65 jaar

Welke hulp geven mantelzorgers?

- 80% biedt emotionele ondersteuning
- 52% biedt ondersteuning bij vervoer
- 46% begeleidt bij artsenbezoek
- 24% regelt hulp of coördineert de zorg voor de hulpbehoevende
- 47% helpt in het huishouden
- 13% biedt hulp bij de persoonlijke verzorging, zoals douchen

Beweegredenen mantelzorgers

- De meeste mensen (hebben een intrinsieke motivatie om te) helpen omdat ze dat graag doen of vanzelfsprekend vinden. (ongeveer 80%)
- 18% helpt omdat er niemand anders beschikbaar is.
- 33% helpt omdat de zorgvrager dit graag wil.
- 10% van de mantelzorgers kent niemand die hen zou kunnen aflossen. Dit geldt vooral voor mensen die zorgen voor personen met psychische problemen.
- 17% helpt hun naaste om zo professionele zorg uit te stellen of te voorkomen

Mantelzorg en werk

- Van de mantelzorgers tussen 18 en 65 jaar heeft 83% werk.
- 72% van de mannelijke mantelzorgers hebben een baan van 32 uur of meer per week.
- 28% van de vrouwen hebben een baan van 32 uur of meer per week.
- Werkende mantelzorgers verlenen minder vaak intensieve hulp, leveren minder vaak dagelijks hulp en zijn minder vaak de centrale mantelzorger
- 40% van de werkende mantelzorgers helpt vaak op de dagen dat men ook werkt
- 11% van de werkende mantelzorgers moet dagelijks of wekelijks het werk onderbreken om hulp te kunnen bieden

Werkende mantelzorgers ondervinden vaak knelpunten

- 20% kan niet onverwachts een dag vrij nemen.
- 38% van de werkende mantelzorgers kan niet zelf zijn werktijden bepalen.
- 30% nam in 2014 een of meerdere dagen vrij om mantelzorg te kunnen geven.
- 5% nam onbetaald verlof op, 7% nam betaald verlof op.
- 10% is (tijdelijk) minder gaan werken of gestopt met werken. Dit komt vaker voor bij helpers van partners, intensieve helpers en mensen die vaak onderbroken werden door de hulpbehoevende.
- 14% heeft afspraken gemaakt met zijn of haar leidinggevende. Het gaat dan om flexibele werktijden, meer vrij nemen of vaker thuiswerken.

Positieve gevolgen voor de mantelzorger

- 82% geeft aan dat het helpen een goed gevoel geeft.
- 53% geeft aan dat de helper en de hulpvrager dichter bij elkaar komen.
- De mantelzorger ervaart het geven van hulp positief als de hulp wordt geboden aan mensen met een verstandelijke beperking, of als iemand niet lang alleen kan zijn.
- Hulp wordt ook positief ervaren als de hulpvrager laat merken dat hij de hulp waardeert.
- Langdurig helpen wordt positiever ervaren dan intensief helpen.

Negatieve gevolgen voor de mantelzorger

- Mantelzorgers die lang en intensief zorgen voelen zich vaker ongezond dan anderen. In deze groep komen relatief veel ouderen voor.
- Mantelzorgers ervaren negatieve gevolgen als men het gevoel heeft dat men de situatie niet los kan laten.
- Mantelzorgers ervaren negatieve gevolgen als de hulp te veel op zijn of haar schouders terecht komt (17%), of als zij ziek of overspannen raken (6%) door de hulp die zij bieden.
- 10% van de mantelzorgers voelt zich zwaar overbelast.
- Vrouwen, partnerhelpers en centrale verzorgenden ervaren vaker een hoge belasting.
- Mantelzorgers die intensieve hulp geven, of hulp bieden om professionele hulp uit te stellen of hulp bieden omdat er geen alternatieven zijn, ervaren een hoge belasting.
- Voor mensen die mantelzorg combineren met een baan van meer dan 12 uur draagt het geven van intensieve hulp sterk bij aan een hoge belasting.

Mantelzorgers vinden het soms lastig om hun geduld te bewaren

- 33% van de mantelzorgers geeft aan zijn of haar geduld te verliezen.
- 9% van de mantelzorgers geeft toe naar de hulpvrager te schreeuwen of hem of haar ruw te behandelen.
- Mantelzorger hebben meer kans hun geduld te verliezen als de hulpbehoevenden veel aandacht vragen of soms agressief zijn.
- Ook als de mantelzorger veel taken doet, vergroot dit de kans op het verliezen van zijn of haar geduld.
- Jonge helpers maken een grotere kans op het verliezen van hun geduld.
- Mantelzorgers die weinig positieve ervaringen hebben met helpen, en die zich belast voelen door het geven van hulp, hebben een verhoogd risico op het verliezen van hun geduld naar de hulpbehoevende.
- Mantelzorgers kunnen hun geduld beter bewaren als zij iemand verzorgen die niet lang alleen kan zijn, of als men hulp geeft aan een verder familielid, een buur of vriend.
- Mantelzorgers die sterk intrinsiek gemotiveerd zijn om hulp te geven, zijn vaker in staat om hun geduld te bewaren.

Mantelzorgondersteuning: respijtzorg

- Ongeveer 25% gebruikt respijtzorg, waarbij dagopvang het meeste voorkomt.
- Tussen de 12 tot 26% van de mantelzorgers heeft behoefte aan respijtzorg, zoals dagopvang of een vrijwilliger.
- Mantelzorgers maken meer gebruik van respijtzorg als zij mensen helpen met dementie, een psychisch probleem of een verstandelijke beperking.
- Wel behoefte hebben aan maar geen gebruik maken van respijtzorg komt nogal eens voor als de hulpvrager, vaak met dementie of psychische klachten, de voorziening niet wil, als er geen goede ondersteuning beschikbaar is of omdat er wachtlijsten zijn.

Mantelzorgondersteuning: informatie, advies en materiële hulp

- 39% van de mantelzorgers weet niet dat zij informatie en advies kunnen krijgen.
- 33% weet niet waar zij informatie, advies of ondersteuning kan vinden.
- Ongeveer 20% maakt gebruik van ondersteuning in de vorm van informatie en advies, het volgen van een cursus of training, lotgenotencontact of materiële hulp.
- 25% heeft behoefte aan (meer of vaker) informatie en advies.
- 10% heeft behoefte aan materiële hulp en hulp bij het aanvragen van voorzieningen.
- 10% ontving in 2014 een mantelzorgcompliment van € 200.
- 90% die het mantelzorgcompliment ontvingen waren positief
- 3% ontvangt een financiële vergoeding uit een persoonsgebonden budget, 2% ontvangt een andere financiële vergoeding

Algemeen: wat helpt mantelzorgers?

- Veel mensen delen het geven van hulp met anderen, zoals andere mantelzorgers of beroepskrachten.
- Mantelzorgers met een hoge belasting maken vaker gebruik van en hebben meer behoefte aan ondersteuning.
- 10% vindt het moeilijk om meer ondersteuning te vragen als dat nodig is.
- Mantelzorgers geven aan het meest geholpen te zijn met begrip en waardering.
- Mantelzorgers willen er van op aan kunnen dat ondersteuning beschikbaar is als die nodig is.
- Mantelzorgers willen ondersteunt worden bij het verkrijgen van die ondersteuning.
- Veel mantelzorgers weten niet wat hen het meest zou kunnen helpen. Gebrek aan kennis over mogelijkheden kan hierbij een rol spelen.

Samenwerken met professionals

- 73% vindt dat zij vaak of vrijwel altijd bij professionals van thuiszorg of de wijkverpleging terecht kunnen voor hun vragen.
- 79% voelt zich vaak of vrijwel altijd door hen serieus genomen.
- 73% vindt dat zij de hulp vaak of altijd goed kunnen afstemmen.
- 54% mantelzorgers vinden dat zij niet goed kunnen samenwerken met professionals.
- 45% stelt dat zij soms, zelden of nooit de mogelijkheid hebben om mee te beslissen.
- 46% stelt dat zij soms, zelden of nooit de mogelijkheid hebben hun zorgen te delen.
- 37% vindt dat de thuiszorg of wijkverpleging onvoldoende oog heeft voor hun welzijn.

Bron: [SCP rapport - Informele hulp: Wie doet er wat?](#) (externe link)