

In de mantelzorg is vraag- én daadverlegenheid het probleem

Een interpretatie van de cijfers

De ervaren druk onder mantelzorgers wordt in het perspectief van de dubbele vergrijzing als een verontrustende ontwikkeling ervaren. De cijfers uit recentelijk verschenen rapporten tonen een veel gunstiger beeld: 1. Een minderheid van de mantelzorgers ervaart overbelasting; 2. De toenemende behoefte aan mantelzorg wordt te hoog ingeschat; en 3. Het aantal beschikbare mantelzorg(ondersteun)ers wordt te laag ingeschat. Er is enerzijds vraagverlegenheid onder hulpbehoevenden, en onder mantelzorgers die overbelast zijn. Anderzijds is er daadverlegenheid bij mensen die hulp willen bieden. Er wordt onvoldoende gebruikgemaakt van het potentieel aan mantelzorg(ondersteun)ers in de samenleving.

De ervaren druk onder mantelzorgers

Anno 2023 verleent één op de drie Nederlanders mantelzorg. Kortgezegd draait het in de mantelzorg om langdurige en intensieve zorg die onbetaald wordt verleend.¹ Het staat buiten kijf dat de hulpvrager daarmee is gediend, maar ook de hulpverlener wint in deze relatie. Acht uit tien van de mantelzorgers geeft aan dat ze een goed gevoel krijgen door anderen te helpen.² Mantelzorg is daarmee voor heel veel mensen in Nederland een belangrijke bron voor zingeving.

Ongeveer één op de tien mantelzorgers geeft aan dat ze zich zwaarbelast voelt.¹ De vraag is of dit veel of weinig is. Wellicht is dit getal in lijn met de verwachting omdat mantelzorgers inspringen en hulp verlenen omdat de ander in de problemen is, niet zelden naar aanleiding van een crisis. Het is invoelbaar dat mantelzorgers zich een deel van die lastendruk eigen maakt, ook wanneer dit ten koste gaat van zijn/haar eigen welbevinden. Zij die jonger zijn dan 25 jaar of ouder dan 65 jaar, zij met een niet-westerse achtergrond, en mantelzorgers van mensen met dementie en of psychiatrische problematiek voelen zich vaker zwaarbelast.³

Er is geen dreigend tekort aan mantelzorgers door de ‘dubbele’ vergrijzing

Een persoonlijke crisis hoort bij het dagelijks leven, juist ook als de veroudering toeslaat, maar kan lang niet altijd worden voorkomen. De samenleving kan zich wel voorbereiden op het optreden van deze crises.

Tussen nu en 2040 zal het aantal 65-plussers oplopen van 3,6 miljoen tot 4,9 miljoen als gevolg van de babyboom én de toenemende levensverwachting.⁴ In het kader van mantelzorg is de impact van deze stijging veel minder groot dan door velen wordt verwacht, omdat in de ramingen onvoldoende rekening wordt gehouden met de *toenemende* levensverwachting zónder gebreken, en de *afname* van het aantal jaren mét gebreken.⁵ De reële verwachting van het SCP is dat het aantal 75-plussers die mantelzorg nodig zal hebben zal toenemen van 240-duizend nu, naar 360-duizend in 2040.⁵ Dit aantal wordt in de regel veel hoger ingeschat.

De algemene verwachting is dat het aandeel mantelzorgers zal afnemen.⁶ Deze conclusie wordt gebaseerd op de afnemende verhouding 50-64-jarigen ten opzichte van het aantal 85-plussers, i.e. de ‘grijze druk’. Onopgemerkt en onbedoeld wordt hiermee een zeer grote groep potentiële mantelzorgers en/of ondersteuners van mantelzorgers uitgesloten.

Iedere gemiddelde babyboomer heeft een partner en twee kinderen. De bereidheid om mantelzorg te verlenen is groot bij de (naaste) familie. Mantelzorg wordt het vaakst verleend door kind of partner.⁷ Er is voldoende reden om aan te nemen dat ook in 2040 kinderen en partners potentiële mantelzorgers zullen zijn.

Ook heeft iedere babyboomer buren. In Nederland bestond 10% van de mantelzorg uit ouderen die elkaar mantelzorg gaven (2019).⁸ Omdat ouderen een langere levensverwachting zonder gebreken tegemoet kunnen zien is het heel wel mogelijk dat in 2040 het verlenen van mantelzorg(ondersteuning) in toenemende mate door ouderen wordt gedaan. Zo is het in de Scandinavische cultuur vanzelfsprekend dat ouderen elkaar hulp verlenen ‘omdat zij de kinderen niet tot last willen zijn’.⁹

Vraag- en daadverlegenheid

De verwachting is dat de hulpnetwerken van ouderen in toenemende mate zullen bestaan uit de partner, familieleden, vrienden, buurtgenoten en vrijwilligers, met minder ondersteuning van professionals van de thuiszorg.⁵ Daarvoor is er een potentieel aan mantelzorg(ondersteun)ers in de samenleving. Op dit moment ontvangt 12% van de mensen van 55 jaar en ouder mantelzorg van hun buren, vrienden of kennissen.¹⁰ De voornaamste reden om deze hulp niet te vragen hangt af van het type taak. In het geval van het dagelijks leven is dit voornamelijk om ‘niet tot last te willen zijn’.¹⁰ Deze (onterechte) schroom wordt ook wel vraagverlegenheid genoemd. Omgekeerd is 64% van de 55-plussers bereid om bij te springen.⁹ Dat mensen in de buurt zich niet wil opdringen met het aanbieden van hulp, wordt ook wel handelings- of daadverlegenheid genoemd.¹¹

Het wordt tijd om de vraag- én daadverlegenheid rondom mantelzorg in de Nederlandse samenleving omlaag te brengen. Ten eerste dient hiervoor het maatschappelijke beeld rondom mantelzorg te worden aangepast om het taboe te verkleinen. Ten tweede moeten er sociale ontmoetingsplekken worden gecreëerd zodat hulpbehoevenden en hulpgever elkaar als vanzelfsprekend kunnen ontmoeten.¹² Op deze manier worden burgers geholpen om elkaar te helpen en wordt de overgang van zelf- naar samenredzaamheid vergemakkelijkt.

Voorbeelden van beleid en acties

1. Verander het beeld op mantelzorg(ondersteuning). *Te vaak wordt mantelzorg als belastend beschreven in het nieuws, sociale media én de tweede kamer. Mensen zijn sociale wezens. Helpen is fijn voor ontvanger én geveer. Hulp vragen is geen last, het is gepast.*

2. Creëer ontmoetingsplekken in de wijk *om de sociale cohesie te vergroten en daarmee de kans dat hulpbehoevenden en mantelzorg(ondersteun)ers elkaar kunnen ontmoeten. Help burgers elkaar te helpen.*

Namens de Nationale Denktank 2023

‘Betekenisvol oud worden’,

Joris Behr (BSc) & Bernice Franssen (MA)

Namens Vereniging Reable Nederland,

Prof dr Rudi Westendorp



Literatuur

1. L. Visscher, 'Mantelzorg(er): Onzichtbaar en onmisbaar', in: Nota Mantelzorgondersteuning Gemeente Gooise Meren Actieplan (1 maart 2022).
2. Ibidem; Sociaal Cultureel Planbureau (SCP), Voor elkaar? Stand van de informele hulp 2016 (2017); SCP, Mantelzorgers in het vizier. Beleidssignalement mantelzorg (2019); SCP, Blijvende bron van zorg. Ontwikkelingen in het geven van informele hulp 2014-2019 (2020).
3. Ibidem; SCP, Blijvende bron van zorg (2020).
4. Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), Kernprognose 2019-2060: 19 miljoen inwoners in 2039 (2019).
5. SCP, Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen 2040 (2019).
6. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), VTV-2018 – Ouderdomsziekten (2018).
7. CBS, Twee keer zoveel vrouwen als mannen van 55+ krijgen mantelzorg, CBS (2023).
8. SCP, Toekomstverkenning Mantelzorg aan ouderen 2040 (2019).
9. 'Denen gooiden ouderenzorg massaal om, iedereen wint.', Telegraaf (3 september 2023).
10. ActiZ, Publieksonderzoek mei 2023 (2023).
11. SCP, Informele hulp: wie doet er wat? (2014).
12. Movisie, 'Wij in de wijk. Werken aan sociale samenhang in buurten en wijken' (16 maart 2020).