



FNV-enquête:

ALARMERENDE SIGNALEN VAN MANTELZORGERS

Mantelzorg het Haagse 'duizenddingendoekje'

JANUARI 2026



DOWNLOAD dit bestand voor *volledige* interactieve functionaliteit en open het met Adobe Reader op desktop of laptop. De interactieve functionaliteit werkt niet of slechts ten dele bij opening in een browser!

Door de **KLIKBARE INHOUDSOPGAVE** kom je direct op de pagina of het artikel van je keuze. Met de **THUISKNOP** keer je terug naar de inhoudsopgave. Je kan natuurlijk ook gebruik maken van de standaard interface (bladwijzers) van je pdf reader. Bij verwijzing naar een **BIJLAGE** keer je terug naar de 'vertrekpagina' door een klik op het **paginacijfer** van de betreffende bijlage.

COLOFON

Uitgave FNV

Tekst Vincent Thepass en Arjen de Boer

Vormgeving Studio FNV

Fotografie Shutterstock

Druk Repro FNV

Order 260026

januari 2026, © FNV

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	4
MANTELZORGERS ALS DUIZENDDINGENDOEKJE: WAT VINDEN ZIJ ER ZELF VAN?	5
BEVINDINGEN: VERSCHUIVING VAN ZORG NAAR MANTELZORG WERKT AVERECHTS	7
DE ENQUÊTE IN HET KORT	9
WIE REAGEERDEN OP DE ENQUÊTE?	10
SIGNAAL 1: MANTELZORGERS WORDEN STEEDS MEER OVERVRAAGD	11
SIGNAAL 2: MANTELZORG KAN JAARLIJKS DUIZENDEN EURO'S KOSTEN	16
SIGNAAL 3: MANTELZORGERS WETEN WAT ZE NODIG HEBBEN, MAAR HULP IS ER VAAK NIET	18
SIGNAAL 4: ZORGPROFESSIONALS HEBBEN VEEL WAARDERING VOOR MANTELZORGERS, MAAR ZIEN HOGERE WERKDruk EN RISICO OP ONGELUKKEN	21

VOORWOORD

Meer dan vijf miljoen Nederlanders zijn mantelzorger. Ze zorgen - onbetaald - voor iemand uit hun eigen omgeving. Voor hun partner, buurman, broer of zus, kind, ouders of kennissen. Mantelzorg heeft daardoor vele gedaanten maar is altijd een teken van liefde. Een vaak intensieve en langdurige vorm van zorgzaamheid voor een naaste. Nederlanders zijn daarmee nu al ongelooflijk zorgzaam. Toch wordt er steeds meer van mantelzorgers gevraagd. Niet alleen vanuit de persoonlijke omgeving maar juist ook door zorginstellingen én de overheid. Steeds vaker wordt ze gevraagd problemen en knelpunten in de zorg op te lossen, door die zorg zélf maar op zich te nemen.

Bijna nooit wordt er aan mantelzorgers zélf gevraagd wat dit voor hen betekent. Via deze enquête, waar meer dan 2000 leden op reageerden, laat de FNV hen wél aan het woord. En de resultaten liegen er niet om. Steeds meer mantelzorgers staan op omvallen en zijn non-stop in de weer. Velen betalen -letterlijk en figuurlijk - dus uit hun eigen portemonnee en met hun eigen gezondheid de prijs wanneer de overheid weer bezuinigt. Terwijl de behoefte aan hulp groot is, is geschikte hulp vaak niet beschikbaar of worden problemen op werk, vanuit de gemeente, of vanuit de zorginstelling ontkent. Hoewel er vaak wordt beweerd dat mantelzorg zorgprofessionals helpt, zorgt dit volgens de beroepsgroep zelf vaak juist voor méér werkdruk - met meer uitval door ziekte tot gevolg.

De uitkomsten van de enquête zijn te lezen als een niet te negeren noodoproep van mantelzorgers. De FNV heeft daarbij een belangrijke boodschap: mantelzorg is niet het duizenddingendoekje om alle problemen in de zorg mee op te lossen. Dat is nu al niet houdbaar en in de toekomst al helemaal niet. Mantelzorg als verkapte zorgbezuiniging is een doodlopende weg: de oplossing ligt in het investeren in nieuwe en bestaande professionals. De collectieve verantwoordelijkheid voor de zorg kan niet op mantelzorgers worden afgeschoven. Het is in ieders belang als voorkomen wordt dat nog meer mantelzorgers omvallen en financieel in de knel komen.

De formerende partijen hebben de mogelijkheid het tij te keren. Die kans moet nu gepakt worden. Mantelzorgers geven duidelijk hun grenzen aan en het is aan de politiek om die grens ook daadwerkelijk te trekken. Want een zorginfarct voorkom je niet door het ene gat met het andere te vullen. Dan komt Nederland terecht in een mantelzorginfarct en de hoge uitval die dat veroorzaakt zal de maatschappij meer kosten dan noodzakelijke investeringen in de zorg en investeren in de honderdduizenden zorgverleners in ons land die dagelijks voor ons allemaal klaarstaan.

Dick Koerselman

Interim Voorzitter FNV

MANTELZORGERS ALS DUIZENDDINGENDOEKJE: WAT VINDEN ZIJ ER ZELF VAN?

Mantelzorg dreigt het duizenddingendoekje te worden waarmee beleidsmakers alle problemen in de zorg denken op te lossen. Ongevraagd legt de overheid steeds meer zorg en ondersteuningstaken bij mantelzorgers. Op het eerste gezicht klinkt dat misschien logisch: je hoeft niet in mantelzorg te investeren, mantelzorgers ontvangen geen loon, mantelzorgers hebben geen papieren nodig en het is moeilijk 'nee' zeggen als jou vraagt meer tijd te maken voor iemand om wie jij geeft, hoe ingewikkeld dat ook is. Met mooie termen als 'het beter benutten van gemeenschapskracht' en 'een sterkere sociale basis' wordt zorg in een sociale cadeauverpakking over de schutting van de mantelzorger gegooid.

Mantelzorgers zelf komen echter zelden zélf aan het woord. Bijna nooit wordt aan hen de vraag gesteld: wat vind jij er zelf van, wat betekent dit in jouw leven en kan jij deze taak eigenlijk wel doen?

Ondertussen zet de overheid mantelzorgers aan twee kanten klem. Aan de ene kant worden ze ingezet als bezuiniging en tegelijkertijd worden ze ook gevraagd om meer uren te gaan werken in hun reguliere baan. Uit de antwoorden op deze enquête blijkt dat dat leidt tot schrijnende situatie. De druk op de mensen die de zorg moeten geven wordt daarmee verhoogd zonder dat zélf een stem hebben. Het schrijnends is de situatie bij vrouwelijke zorgverleners. Ze zijn het vaakst ook mantelzorger en alle knelpunten komen bij die groep bij elkaar.

Wat de FNV betreft is dat een onhoudbare ontwikkeling. Hoe kun je mantelzorg overal als oplossing inzetten of suggereren terwijl je niet weet wat er in de levens van mantelzorgers speelt? Hoe kan je bovendien suggereren dat er oneindig meer mantelzorg geleverd kan worden, als zoveel mensen dat al intensief doen en je niet weet wat dat nu al voor hen betekent? Mantelzorg gaat immers gepaard met veel ingewikkelde dilemma's. Past het in jouw leven, met alle andere verplichtingen die je hebt op je werk en voor andere mensen om je heen? Heb je er de tijd voor? Is het voor jouw gezondheid verantwoord om dit erbij te doen? Wat zijn de financiële gevolgen op korte en lange termijn, en kan je die dragen? Wat betekent het voor jouw persoonlijke relatie met degene voor wie je zorgt en de kwaliteit van de zorg die diegene ontvangt? Is het tijdelijk, of iets waar je eigenlijk de rest van je leven aan vast zit? Als mantelzorger sta je altijd klaar voor anderen, maar is er geschikte hulp beschikbaar wanneer jij die nodig hebt?

Al deze vragen kunnen alleen goed worden beantwoord door mantelzorgers zélf. Precies om die reden besloot de FNV – op initiatief van kaderleden uit de Werkgroep Mantelzorg – een enquête-traject te starten. Om mantelzorgers écht aan het woord te laten, zodat zij eindelijk een stem krijgen in het publieke debat. Meer dan 2000 FNV-leden reageerden op onze oproep om de vragenlijst in te vullen. Zij beantwoordden de vragen en stellingen en deelden duizenden persoonlijke verhalen en ervaringen. Ook zorgprofessionals deelden wat mantelzorg voor hen betekent. En de resultaten liegen er niet om.

DE REK IS ERUIT: STEEDS MAAR MEER MANTELZORG IS ONHOUDBAAR

Bij de vele antwoorden en verhalen komt een duidelijk beeld naar voren: mantelzorg wordt door ongelofelijk veel mensen uit liefde gegeven. Zij zijn vaak blij dat ze dit kunnen doen, het voelt vaak als vanzelfsprekend. Maar een echte keuze is het al lang niet meer. Mantelzorg overkomt je. Steeds meer mensen geven bovendien aan dat 'de tank leeg raakt'. Meer dan de helft van de mantelzorgers die reageerden, maak zich zorgen of ze het nog wel gaan volhouden. De vermoeidheid neemt steeds verder toe en een deel staat zelfs op omvallen. De balans tussen werk en privé is zoek. Mensen offeren als eerste hun vrije tijd en vakantie uren op en hebben het gevoel constant te moeten blijven rennen. Naast de fysieke en emotionele (over-)belasting, zijn de financiële kosten bovendien vaak hoog. Hoewel de behoefte aan ondersteuning groot is, is geschikte hulp vaak niet beschikbaar, of ontkennen werkgevers en instanties dat er hulp nodig is.

Daarmee is dit signalenboek meer dan alleen een onderzoek op basis van een vragenlijst en duizenden persoonlijke verhalen die mensen deelden. Voor veel van de mantelzorgers is het een noodoproep. Help en ondersteun mantelzorgers bij het doen van mantelzorg en wees realistisch in wat je van hen kan vragen. Het huidige afschuifbeleid, waarbij

er eigenlijk over de rug van mantelzorgers op de zorg wordt bezuinigd, is niet houdbaar. Als er niet nú fundamenteel wordt bijgestuurd, zullen steeds meer mensen omvallen waarmee naast de mantelzorg ook hun reguliere werk onder druk komt te staan.

FORMERENDE PARTIJEN: STOP HET AFSCHUIFBELEID!

FNV maakt zich al langer zorgen¹ over de druk op mantelzorgers en de verborgen zorgbezuinigingen die daar achter schuil gaan. Wat op de korte termijn voelt als een gemakkelijke besparing, zal de samenleving uiteindelijk duur komen te staan. Terwijl de trend van steeds meer druk op mantelzorgers doorbroken moet worden, kiezen D66-leider Rob Jetten en CDA-leider Henri Bontenbal in hun '**ambitieuze en inhoudelijke agenda**' niet voor investeren in de zorg en wel voor meer zorg 'vanuit de samenleving'. Een niet langer te accepteren eufemisme voor 'meer mantelzorg'.

Maar het is nog mogelijk om het tij te keren. Wij roepen het te formeren kabinet daarom op om snel met de volgende maatregelen te komen:

- **Help de zorg met investeringen, niet met afschuiven.** Stop het afschuiven van zorg op mantelzorgers. Nederland is al ongelofelijk zorgzaam en de rek is er simpelweg uit. Zorgprofessionals zelf mantelzorgen het vaakste, en zullen dus alleen maar meer onder druk gezet worden. Voorkom daarom dat mantelzorgers verkapte, onbetaalde zorgmedewerkers worden. Investeer in de professionele zorg en de professionals die dit uitvoeren en voorkom de verdere uitputting van mantelzorgers. Daar zijn de samenleving, de zorg én de arbeidsmarkt uiteindelijk het meest bij gebaat.
- **Kom snel met ruimhartig en langdurig betaald mantelzorgverlof.** Kom met een ruimhartig betaald mantelzorgverlof. Daarmee sla je twee vliegen in één klap: je helpt mantelzorgers de ergste financiële gevolgen op te vangen én faciliteert een gezondere balans tussen werk en privé. Goed voor de mantelzorgers, en de beste manier om ziekteuitval te voorkomen.
- **Bied mantelzorgers de erkenning en ondersteuning die zij nodig hebben.** Geef mantelzorgers de waardering en erkenning die zij verdienen. Niet door nog meer op hun bordje te leggen, maar door geschikte ondersteuning te bieden. Niet alleen met verlof, maar ook met betrouwbaar aanbod vanuit gemeenten, genoeg respijtzorg, minder ingewikkelde regels en een WMO waar mensen op kunnen bouwen.

1 fnv.nl/getmedia/45be453a-c30d-4491-a5f9-0a2ba8e4c377/FNV-Mantelzorgvisie-2024.pdf

BEVINDINGEN: VERSCHUIVING VAN ZORG NAAR MANTELZORG WERKT AVERECHTS

Al jaren wordt er onder aanvoering van de rijksoverheid een steeds verdere verschuiving ingezet binnen ons zorgstelsel. Een verschuiving van de zorg als professionele en collectieve voorziening naar informele zorg als basis, waarbij onbetaalde mantelzorgers steeds meer taken van overheid en professionals over moeten nemen.

De invoering van de WMO in 2015 was hierin een belangrijk keerpunt. Bij WMO-indiceringen wordt er altijd eerst gekeken naar wat 'het netwerk van de cliënt' kan doen, voordat er door de gemeente uren worden toegekend. Tegelijkertijd wordt er ook ingezet op langer thuis wonen en een beperking van de toegang tot formele zorg. Dit komt allemaal voort uit een denken vanuit zelfredzaamheid. Het idee was dat we een meer zorgzame samenleving zouden krijgen door mensen meer op hun eigen verantwoordelijkheid aan te spreken. Keer op keer blijkt dat niet te werken. Zelfredzaamheidsdenken vergroot juist de tweedeling tussen arm en rijk en tussen mensen met en zonder netwerk. De behoefte aan zorg blijft bestaan, maar verdwijnt onder de radar en het wordt steeds moeilijker geschikte hulp te vinden.

De signalen uit de FNV-enquête laten duidelijk zien dat dit overheidsbeleid onhoudbaar is. Mantelzorgers worden behandeld als nummers: als zorgreservisten die de formele zorg moeten overnemen (een indirecte zorgbezuiniging) die daardoor letterlijk worden uitgeput:

- Bij steeds meer mantelzorgers raakt de tank leeg en is de rek eruit. Zij betalen lichamelijk, emotioneel én financieel steeds vaker de prijs van de zorg.
- De balans tussen werk, zorg en privé is zoek. Mensen hebben een chronisch tekort aan vrije tijd, maar hen wordt gevraagd meer te werken én meer te mantelzorgen. Terwijl vrije tijd essentieel is voor herstel en opladen om zo uitval te voorkomen.
- De behoefte aan meer ondersteuning is groot. Die hulp is vaak echter niet beschikbaar, vindbaar, of wordt simpelweg niet toegekend.
- Een omvangrijke groep zorgprofessionals loopt als gevolg van mantelzorg niet minder, maar juist meer risico op overbelasting.

Wat mantelzorgers nodig hebben is meer ondersteuning, een versterking van de formele zorg en erkenning dat mantelzorgers nu al overvraagd worden – en dus niet de zorg nog verder kunnen opvangen. Maar in politiek Den Haag wordt juist een tegengestelde beweging ingezet:

Ambitiedocument Jetten & Bontenbal

In het ambitiedocument van Jetten en Bontenbal, dat de basis vormt voor de onderhandelingen over het regeerakkoord, wordt met geen woord gesproken over meer ondersteuning voor mantelzorgers. Wel wordt de druk mantelzorgers verder verhoogt door 'een grotere rol voor de samenleving' (lees: de mantelzorger) in de zorg en het beperken van de toegang naar WMO-voorzieningen zoals de huishoudelijke hulp.

HLO & Houdbaarheidsonderzoek WMO 2015

Deze beweging wordt vanuit verschillende hoeken versterkt. Zo is er een Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg afgesloten (FNV was hier geen partij in). Hierin zit onder andere een opnametoets voor verpleeghuisplekken, die de druk op mantelzorgers verder zal vergroten. In opdracht van de VNG en het rijk is er een uitgebreid 'houdbaarheidsonderzoek WMO 2015' uitgevoerd en gepresenteerd. Ook in de aanbevelingen in dit onderzoek wordt er opnieuw méér verwacht van mantelzorgers en kunnen zij aan de andere kant juist minder hulp verwachten. Een greep uit een aantal aanbevelingen: (1) richt [gemeentelijke] ondersteuning meer op zelfredzaamheid (2) stimuleer maximaal aanbod van mantelzorg en verleid AOW-ers tot het verlenen daarvan (3) onderzoek of de huishoudelijke hulp nog wel binnen de WMO moet worden georganiseerd en kijk naar de 'gedragseffecten' van andere WMO-voorzieningen.

BELEID WERKT AVERECHTS EN MANTELZORGERS BETALEN DE PRIJS

Al deze ontwikkelingen zijn gebaseerd op verkeerde aannames. De zorgzaamheid van mensen is al heel groot en hoeft niet via overheidsbeleid gestimuleerd te worden. Mensen geven aan de huidige mantelzorg al nauwelijks aan te kunnen. Mantelzorg moet bovendien altijd iets vrijwilligs zijn. Maar hoe vrij is die keuze, als jouw naaste zonder jouw zorg in de kou blijft staan? Veel zorgprofessionals ervaren juist meer druk als gevolg van mantelzorg, niet minder. Het is daarom van groot belang dat er bij de formatie voor een andere koers wordt gekozen: gericht op het versterken van de formele zorg, het bieden van betere ondersteuning aan mantelzorgers en erkenning dat je niet nog meer van hen kunt vragen.

DE ENQUÊTE IN HET KORT

In totaal hebben 2362 mensen vragen ingevuld. Een gedeelte deed dat vanuit de rol van mantelzorger (1998), een deel deed dat vanuit de rol van zorgprofessional (251). Er is ook een groep mensen die het als zorgontvanger had aangeklikt. Een deel van de respondenten deed dat als zorgontvanger. Op hen waren de vragen in deze enquête niet gericht, dus zij zijn wel in het totaal meegerekend, maar hebben geen antwoorden gegeven.

Wat cijfers om te 'highlighten':

Mantelzorgers hebben het meest behoefte aan:



55,4% maakt zich zorgen of zij de mantelzorg nog wel vol zullen houden.

45,9% van de respondenten geeft aan **steeds meer vermoeid** te raken, 10,7% anderen staan zelfs op omvallen.

82,1% van de respondenten is niet tevreden met hun werk-privé balans. 61,4% geeft aan behoefte te hebben aan meer vrije tijd.

23,1% geeft aan door mantelzorg (bijna) **nooit meer met vakantie** te kunnen

32,4% van de respondenten die een kosteninschatting maken geeft aan **1200-6000 euro per jaar aan kosten (onkosten + minder inkomen) te hebben** als gevolg van hun mantelzorg. Bij 9,4% gaat het om meer dan 6000 euro per jaar

58,5% van de zorgprofessionals **maakt zich zorgen dat de ongelukken toenemen** wanneer zorghandelingen naar mantelzorgers worden verschoven.

WIE REAGEERDEN OP DE ENQUÊTE?

De mantelzorgenquête is verspreid onder leden van de FNV. De respondenten zijn relatief vaak 50 plus, vrouwelijk, praktisch opgeleid en met een vast contract. Driekwart van de respondenten verdient een inkomen op of onder het modaal inkomen.

Leeftijdsopbouw

Als we kijken naar de samenstelling van de mensen die op de enquête gereageerd hebben vallen een aantal zaken op. De respondenten bevinden zich in relatief latere levensfase: tweederde tussen de 50 en de 64, 1 op de vijf 65 jaar of ouder. Dat is deels begrijpelijk, aangezien onder deze leeftijdsgroepen mantelzorg vaak voorkomt. Tegelijkertijd betekent dit wel dat jongeren ondervertegenwoordigd zijn, mogelijk omdat zij zich minder vaak als mantelzorger identificeren. Aanvullend, gericht onderzoek naar de mantelzorgsituatie van jongeren blijft van groot belang.

Gender

Relatief veel respondenten zijn vrouw. Dat is deels te verklaren door het feit dat vrouwen relatief vaak mantelzorgen en dit ook relatief intensief doen. Ook was de respons in de sector zorg & welzijn relatief hoog. Dit is juist een sector waar 85% van het personeel vrouwelijk is.

Werk & inkomen

Van de mensen die reageerden heeft het overgrote deel (bijna driekwart) een vast contract. Het aantal mensen met een flexibel contract of die werkt als zzp'er ligt relatief laag (zo'n 3,5%). Iets meer dan 1 op de 5 personen werkt niet (is met pensioen, werkzoekend of arbeidsongeschikt). Van alle respondenten werkt de helft van de mensen 32 tot 40 uur per week. 1 op de 3 mensen werkt 24-32 uur en 17% van de respondenten werkt minder dan 24 uur in de week. Ruim driekwart van de respondenten (77,7%) verdient maandelijks op of onder modaal.

Mantelzorgsituatie respondenten: relatief intensief en langdurig

Iets meer dan de helft van de respondenten geeft mantelzorg aan hun ouders. 1 op de 5 respondenten geeft zorg aan een partner. Ongeveer 10% van de respondenten heeft een kind met een extra zorgbehoefte. Relatief veel mensen die reageerden geven intensieve en langdurige mantelzorg. 7 op de 10 mensen geeft gemiddeld meer dan 8 uur per week mantelzorg, bij 3 op de 10 mensen gaat het zelfs om meer dan 16 uur per week en bij zo'n 15% om meer dan 24 uur. Het gaat duidelijk om mantelzorgsituaties die langdurig tot permanent zijn. Ruim 4 op de 5 respondenten geeft al langer dan 5 jaar mantelzorg.

De soorten formele zorg die de naaste ontvangt loopt uiteen. Ruim 1 op de 4 naasten (42,6%) ontvangt WMO. Bijna 1 op de 3 naasten (28,8%) ontvangt langdurige zorg. In een kwart van de gevallen (26,2%) komt de zorg volledig van de mantelzorger zelf. Ook GGZ en gehandicaptenzorg komen voor, maar wel minder vaak.

SIGNAAL 1: MANTELZORGERS WORDEN STEEDS MEER OVERVRAAGD

De antwoorden en persoonlijke verhalen uit de enquête bieden een duidelijk beeld over de huidige belastbaarheid van mantelzorgers. Een omvangrijke groep raakt uitgeput en is de balans tussen mantelzorg, werk en privé zoek. Vrije tijd en vakantie-uren worden als eerste opgeofferd. Dat leidt tot het gevoel constant te moeten blijven rennen en de angst om te falen, wat weer met veel emotionele stress gepaard gaat.

1. STEEDS MEER MANTELZORGERS RAKEN UITGEPUT

In de enquête komt een duidelijk beeld naar voren dat mantelzorgers steeds meer oververmoeid raken. Er wordt gesproken over een 'standje overleven'. 55% van de respondenten geeft aan zich zorgen te maken of ze de mantelzorg nog wel volhouden. In beantwoording op een andere vraag geeft 45,9% van de mensen aan steeds meer vermoeid te raken. 10,7% staat zelfs op omvallen. Uit antwoorden op andere vragen én persoonlijke verhalen blijkt dat veel mensen als gevolg van de mantelzorg al ziek zijn geworden. Voor sommigen is het dus al te laat. Daar tegenover geeft vrijwel niemand aan méér mantelzorg te kunnen geven.

Wat ook opvalt: slechts voor 17% van de respondenten geeft aan dat de huidige mantelzorgtaken even veel van hen vragen als oorspronkelijk verwacht. Dat betekent dat het voor 83% zwaarder is uitgevallen dan verwacht. Langdurige zorgproblemen nemen immers vaak toe in intensiteit.

Vraag: Hoe zwaar of niet zwaar ervaar jij de mantelzorg?

- Ik zou makkelijk meer kunnen doen (1,2%)
- Ik hou dit tot nu toe goed vol / neutraal (42,2%)
- Ik raak steeds meer vermoeid (45,9%)
- Ik sta op omvallen (10,7%)

Vraag: welke uitspraak is bij jou van toepassing?

- Ik maak mij zorgen of ik het mantelzorgen wel ga volhouden (55,4%)
- Door mijn mantelzorgtaken neem ik (bijna) nooit meer vakantie (23,1%)
- Mijn omgeving heeft te hoge verwachtingen van mij als mantelzorger (22,2%)
- Mijn huidige mantelzorgtaken vragen even veel van mij als ik oorspronkelijk had verwacht (17%)
- Wanneer ik daar behoefte van heb kan ik vrij nemen van mantelzorg en neemt een professional de zorg van mij over (6,5%)

Ervaringen van mantelzorg rondom (over-)belasting en werkdruk

- *Ik doe het met liefde, maar ben mede door hoge werkdruk in een burn-out beland.*
- *Mantelzorg is mentaal en financieel te zwaar. Mijn vader is alleen, ik zou graag meer tijd met hem doorbrengen. Dat gaat niet. Dinsdag en donderdagavond ga ik op de koffie, dan breng ik maaltijden mee, vrijdagavond is hij bij ons, dan eet hij hier. Overdag is hij altijd alleen.*
- *Mantelzorg bij mentale problemen is mega zwaar en je krijgt weinig begrip en hulp. Veel op je schouders en je ervaart druk, schaamte en onbegrip dus erg geïsoleerd. Mantelzorg ggz wordt onvoldoende gezien en erkend. De nieuwe ontwikkelingen dat mantelzorgers nog meer zelf moeten doen is een ramp en leidt tot nog meer gezondheid issues maar dan van zieke mantelzorgers en meer mensen die daardoor ook niet meer kunnen werken, inkomstenverlies etc.*

- Een alarmknop is mooi en functioneel maar ook intens qua bereikbaarheid voor mij als mantelzorger. Eigenlijk sta ik hierdoor continu aan.
- Ik vervul alle mantelzorgtaken voor een dierbare, wat mij veel tijd, energie en geld kost. De zorg is intensief en structureel, en ik doe dit zonder enige vorm van compensatie of ondersteuning. Door de constante druk en verantwoordelijkheid ben ik oververmoeid geraakt. Er is geen ruimte voor rust of herstel, en de kosten die ik maak zoals vervoer, medische hulpmiddelen en gemiste werkuren worden niet vergoed. De situatie is emotioneel en fysiek zwaar, en het gebrek aan erkenning en hulp maakt het extra moeilijk vol te houden.

2. WERK-PRIVÉ BALANS IS TOTAAL ZOEK, VRIJE TIJD IS GROTE FACTOR

Een belangrijke oorzaak van die vermoeidheid wordt gekoppeld aan de werk-privé verhouding die totaal uit balans is. Mantelzorgers hebben niet een oneindige reserve aan tijd en energie, maar dat lijkt wel van hen gevraagd te worden. Slechts 17,9% is wel tevreden met de huidige balans. In de mix tussen werk, privé en zorgtaken blijkt er vooral een chronisch tekort aan vrije tijd. 61,4% van de mantelzorgers geeft aan behoefte te hebben aan meer vrije tijd. In de persoonlijke verhalen komt meermaals naar voren dat werkgevers hen vragen vakantiedagen op te nemen voor mantelzorgen. Bijna een kwart van de respondenten (23,1%) geeft zelfs aan door het mantelzorgen (bijna) nooit meer op vakantie te kunnen. Als je nooit meer tijd voor jezelf hebt, neemt de kans op vereenzaming toe. Ook draagt dit bij aan het risico op ziekte uitval, omdat hiermee de hersteltijd van werk wegvalt.

Vraag: Als jij jouw balans tussen werk en privé zou kunnen aanpassen, waar zou je dan voor kiezen?

- Meer tijd voor mezelf (61,4%)
- Ik ben tevreden met de huidige situatie en hoef niets te veranderen (17,9%)
- Meer tijd om te mantelzorgen (10,2%)
- Meer tijd om te werken (1,5%)
- Anders (9,1%)

Ervaringen van mantelzorgers over hun werk-privé balans

- Mantelzorg begint klein maar wordt met de jaren steeds meer en meer. Je verlegt je eigen grenzen maar gaat hierdoor ook altijd over je eigen grenzen heen. Hierdoor is er nu wel een balans tussen werk en mantelzorg maar heb ik totaal geen sociaal leven meer.
- Het is geen keuze. Je wordt erin opgeslokt. De professionele zorg is ontoereikend. De gemeenschap begrijpt niet wat het inhoudt tot iemand het zelf meemaakt. Lotgenotencontact is goud waard, doch die hebben weinig tijd om echt elkaar tot steun te zijn.
- Ik vind werken en mantelzorgtaken zwaar maar voel me verplicht om mantelzorgtaken te doen voor mijn naasten.
- Ik werk 3 à 4 dagen in de week. De andere dagen gaan op aan mantelzorg, wat niet handig is omdat ik gezien mijn eigen gezondheid max 3 à 4 dagen kan werken. Dit is eigenlijk teveel maar kan niet anders
- Ik doe graag mantelzorg, maar om het vol te houden ga ik wel minder werken. Dit heeft wel impact op mijn inkomen en pensioen.
- Door de omstandigheden is vroeger met pensioen gaan in verband met de inkomsten geen optie meer. Naast het 38 uur werken sta je altijd aan. Veel plannen. Je vrijheid is weg. Mantelzorgverlof is mogelijk, maar niet betaald. Af en toe even niets zou fijn zijn.

- *Als een situatie ertoe leidt voel je als mantelzorger de strijd tussen thuisblijven en zorgen voor je naasten als drukte van het werk waar je moet zorgen voor cliënten. Dit vind ik zelf persoonlijk erg lastig.*
- *Het is veel! Ook nog reistijd van 45 minuten naar ouders. Over kinderopvang wordt veel gesproken in de politiek. Over mantelzorg en het combineren met werken en dan zelf ook nog in de overgang zitten, en dan soms nog studerende kinderen thuis wonen omdat een kamer zo duur is. Het is veel. Misschien hadden onze moeders die thuis werken het nog niet zo gek voor elkaar vroeger*
- *Als mantelzorger voor iemand met de ziekte van Alzheimer, valt de medische zorg mee, momenteel zijn er alleen geestelijke beperkingen. Toch valt het mantelzorgen in combinatie met een drukke baan in de zorg mij tegen en is het soms echt zwaar. Ik voel mij als mantelzorger dan tekort schieten, terwijl dat door anderen niet zo ervaren wordt.*

EMOTIONELE BELASTING

Uit veel verhalen van mantelzorgers blijkt verder dat emotionele steun, erkenning en waardering erg belangrijk zijn. Het gevoel om te weinig erkenning te krijgen van het werk, door de omgeving of door de zorgontvanger, wordt als emotioneel zwaar ervaren. 22% van de respondenten geeft aan dat hun omgeving te hoge verwachtingen heeft. Daartegenover blijkt uit de reacties dat de angst om door de drukte en de belasting voor de naaste te zorgen te falen, op zichzelf ook een bron van stress is. De verstandhouding tussen mantelzorger en de naaste waarvoor wordt gezorgd kan door mantelzorg veranderen. Daardoor kunnen ook spanningen ontstaan, zo blijkt uit persoonlijke verhalen.

De FNV ziet dat de druk op mantelzorgers snel verlicht moet worden, om verdere groei in uitval te voorkomen. Dat is in het belang van werkende mantelzorgers zelf en de mensen die van hen afhankelijk zijn. Maar het is ook in het belang van de overheid en werkgevers: hoe langer mantelzorgers worden overbelast, hoe groter de kans dat zij ziek uitvallen. Met potentieel langdurig verlies van werkenden en langdurig doorbetalen met ziekte tot gevolg. De angst dat je niet dusdanig goed voor je dierbare kan zorgen omdat je anders zelf in de problemen komt is groot. Daarnaast is de gedachte dat de zorgprofessional steeds minder zorg kan leveren ook angstaanjagend.

- *Ik verloor de moeder-dochter relatie, mijn moeder werd mijn patiënt. Ik werd afstandelijker om maar die zorg en met name begeleiding te kunnen bieden.*
- *Het is ontzettend zwaar. Waar ik tegenaan loop is dat er niemand in mijn omgeving is waar ik mee kan sparren of waar ik mijn verhaal kwijt kan.*
- *Het is vooral emotioneel belastend waardoor de zorg voor andere gezinsleden in het nauw komt. Het zou zo ontzettend fijn zijn als zijn broertje volledige huiswerkbegeleiding zou kunnen krijgen. Of dat er eens iemand een complete warme maaltijd komt brengen.*
- *Emoties spelen een grote rol bij mantelzorgen. Voor beiden partijen. Daarom vaak lastig om zorg af te staan aan derden. Vervoerskosten (benzine) zijn steeds duurder.*
- *Dat het ook emotioneel heel zwaar is, en dat vervanging ook om die reden vaak niet gaat: een vreemde kent de situatie niet genoeg om emotionele ondersteuning te bieden. Overigens zou emotionele ondersteuning voor mij als mantelzorger ook zeer welkom zijn.*
- *Je wordt verplicht als mantelzorger voor je ouder te zorgen, maar niemand vraagt of je een goede jeugd hebt gehad met je ouder en of je een kopp kind [kinderen van ouders met psychische problemen] bent. Dus je hele leven al mantelzorgt en ook wel mantelzorg moe bent en vraagt: alsjeblieft neem het over.*

DEEL MANTELZORGERS IS BEREID ZORGTAKEN OP ZICH TE NEMEN, GROOT DEEL HEEFT OOK BEZWAREN

We vroegen mantelzorgers of zij eventueel bereid zouden zijn taken zoals prikken, wassen en medicatie over te nemen van zorgprofessionals. Hier wordt namelijk vanuit beleid op ingespeeld. Uit de beantwoording blijkt dat 31,1% van de mantelzorgers daar bereid toe zou zijn en 68,9% om verschillende redenen niet. Veel mantelzorgers vragen zich af hoe de rolverdeling tussen mantelzorger en zorgprofessional er in dat geval uitziet of maken zich zorgen dat er iets medisch fout gaat. Ook de veranderde persoonlijke band met de zorgontvanger speelt een rol of ze zien geen rol voor zichzelf vanwege drukte.

Wanneer je inzoomt op de mantelzorgers die in het belang van hun naaste bereid zijn dergelijke taken van een zorgprofessional over te nemen, valt er iets op. Er lijkt slechts een licht verband te zijn tussen de mate waarop iemand (over-)belast raakt en de bereidheid om meer te doen. In andere woorden: ook mensen die merken dat zij het niet meer volhouden, zijn toch bereid méér te doen voor hun naaste. Dat zie je terug in de cijfers: van de mensen die bereid zijn meer te doen maakt 49,5% zorgen of zij de mantelzorg nog wel volhouden. . 47,5% geeft aan steeds meer vermoeid te raken of zelfs op omvallen te staan. 57,6% geeft aan behoefte te hebben aan meer vrije tijd..

Daarmee is een groot deel van hen dus ongeacht hun vermoeidheid en disbalans tussen werk en privé alsnog bereid meer te doen. Dat is in lijn met het bredere beeld dat bij mantelzorgers het verantwoordelijkheidsgevoel voor de naaste zwaarder weegt dan het bewaken van de eigen grenzen. Dat is bewonderingswaardig en zegt veel over de zorgzaamheid van mensen. Tegelijkertijd onderstreept het ook het risico op extra uitval dat komt kijken bij een verschuiving van meer taken naar mantelzorgers, ook als het als 'optioneel' wordt aangeboden.

Wat vind je ervan als jij zorgtaken zoals prikken, wassen en medicatie van een zorgprofessional moet overnemen? (meerdere antwoorden mogelijk)

Prima, als dit degene waar ik voor zorg helpt	25,2%
Prima, als dit de zorgprofessional helpt	5,9%
Geen goed idee, dit werk ligt niet voor niets bij de zorgprofessional	41,7%
Ik maak mij zorgen dat er iets fout gaat	21,2%
Dat zou niet gepast zijn vanuit de persoonlijke band die ik heb met degene voor wie ik zorg	26,7%
Ik heb het te druk om dat over te nemen	26,0%

MEER MANTELZORG VERHOOGT RISICO UITVAL ZORGPROFESSIONALS

Mantelzorg wordt vaak gepresenteerd als oplossing die zorgprofessionals verder helpt. In de enquête komt een zorgelijker beeld naar voren. Zorgverleners zijn zelf namelijk relatief vaak zelf mantelzorger. Zo'n 1 op de 3 zorgprofessionals is mantelzorger, in de Verpleeg-, Verzorgingshuizen en Thuiszorg (VVT) gaat het zelfs om zo'n 40%. Daarom vroegen wij hen specifiek naar hun (eigen) mantelzorgervaringen. 43,2% van de professionals gaf aan blij te zijn hun vaardigheden ook in de persoonlijke omgeving in te kunnen zetten (tegenover 56,8% waarbij dat niet van toepassing is). Vooral de gevolgen voor ervaren (over-)belasting lijken zorgelijk. Meer dan tweederde van de mantelzorgende zorgprofessionals geeft aan niet tot rust te kunnen komen en 37,1% maakt zich zorgen of zij de huidige situatie volhouden. Daarmee neemt het risico op meer uitval in de zorg (wat nu al erg hoog ligt) dus bij een groei aan mantelzorg verder toe.

Uit de persoonlijke verhalen komt naar voren dat slechte ervaringen met de professionele zorg er ook bij zorgprofessionals toe leiden dat zij daar minder vertrouwen in hebben, en zelf dus meer oppakken.

Vraag: Wat betekent het voor jou dat je in de zorg werkt én buiten werktijd mantelzorger bent?
(Meerdere antwoorden mogelijk)

Ik ben blij dat ik mijn zorgvaardigheden ook in mijn persoonlijke omgeving kan inzetten	43,2%
Het zorgt ervoor dat ik constant aan moet staan en niet tot rust kan komen	68,5%
Ik maak me zorgen dat ik de huidige situatie niet volhoud	37,1%
Ik heb het gevoel dat ik het werk van andere zorgcollega's aan het overnemen ben	9,9%
Ik vind het logisch dat ik net als iedereen ook zorg voor mensen om mij heen	36,2%

Zorgprofessionals over combinatie professional én mantelzorger

- Door de enorme werkdruk en de druk van mijn mantelzorg zit ik al langdurig in de ziekenwet. Heb veel te lang alles op alles gezet om alles maar goed te doen.
- Er wordt vanuit alle kanten een beroep op mij gedaan. Het werk is intensief, mijn (schoon) ouders hebben zorg nodig en het verpleeghuis van mijn tante wil ook graag dat ik kom helpen. Ook al moet ik 45 minuten rijden.
- Als zorgprofessional ben je klaar met zorgen als je klaar bent met je werk. Zorgen als mantelzorg blijft altijd doorgaan, zowel voor mijn moeder als mijn zoon. Ik kan wel merken dat dit steeds zwaarder wordt, je bent altijd bezig. Je cijfert jezelf weg
- Als zorgverlener en mantelzorger heb ik altijd figuurlijk mijn zorgjasje aan.
- Als ik qua planning van mijn werk een aantal dagdelen vrij zou hebben wordt dat vaak weer ingevuld door mantelzorg taken. Daardoor blijft er meestal weinig tijd voor mezelf over.
- Je komt er niet meer aan toe om lichamelijk in balans te komen. Naast werk, nog zorg, geen rust voor jezelf. Ik vind het vervelend dat ik vaak de professionals moet vertellen hoe ze hun werk moeten doen. Omdat ik wel alles zie en begrijp.
- Ik vind het niet eerlijk dat met de fysieke en emotionele belasting en werkdruk die ik ervaar als zorgverlener ook nog mantelzorg bij mij wordt gedumpt. Bovendien doen vrouwen nog steeds het leeuwendeel van de mantelzorg doordat sommige mannen maar niet emanciperen. Als mantelzorg niet evenredig wordt verdeeld over beide seksen in een gezin benadeelt het de positie van vrouwen, ook op de werkvloer als zij betaald werk deels moeten opgeven voor onbetaald werk. Hierdoor lopen zij een groter risico op financiële afhankelijkheid wat ook kan leiden tot ongelijke machtsverhoudingen binnen een (hetero) relatie.

SIGNAAL 2: MANTELZORG KAN JAARLIJKS DUIZENDEN EURO'S KOSTEN

Mantelzorg is onbetaald, maar zeker niet gratis. Mantelzorg kost de overheid in directe zin geen geld, zij ontvangen immers geen loon zoals zorgprofessionals. Uit de antwoorden in de enquête blijkt echter dat het mantelzorgers zelf direct in de portemonnee raakt. Eén op de vijf mantelzorgers geeft aan negatieve financiële gevolgen te ondervinden. Als we verder doorvragen naar concrete bedragen, blijkt het beeld nog ernstiger.

OMVANGRIJK DEEL MANTELZORGERS ERVAART SERIEUZE FINANCIËLE GEVOLGEN

Wij vroegen mantelzorgers² om een inschatting te maken van de financiële gevolgen die zij door mantelzorg ondervinden. Uit de antwoorden blijkt dat een omvangrijke groep mensen serieuze financiële gevolgen ondervindt. Bij 1 op de 3 mensen gaat het om 1200-6000 euro per jaar aan kosten en misgelopen loon. Bij bijna 1 op de 10 gaat het zelfs om meer dan 6000 euro per jaar. De kosten worden onder andere gemaakt door minder uren werken, misgelopen WW- en pensioenrechten en onkosten, bijvoorbeeld door verre reisafstanden.

We vroegen niet gericht naar de gevolgen rondom sociale zekerheid, maar respondenten geven in hun persoonlijke verhalen ook aan dat zij als gevolg van mantelzorg minder WIA ontvingen, of worden gekort op de bijstand vanwege de kostendelersnorm.

Als je een inschatting moet maken, hoeveel geld ben je dan maandelijks kwijt aan mantelzorg, door kosten die je maakt of uren die je minder kan werken?

% respondenten	Kosten per maand	Kosten per jaar
32,9%	Geen kosten	Geen kosten
25,3%	0-100 euro	0-1200 euro
15%	100-200 euro	1200-2400 euro
17,4%	200-500 euro	2400-6000 euro
6,5%	500-1000 euro	6000-12.000 euro
2,9%	Meer dan 1000 euro	Meer dan 12.000 euro

Aantal uren werken

Op een algemene vraag over de invloed van mantelzorg op werk geeft ongeveer één op de vijf mantelzorgers (19,2%) aan minder te werken door mantelzorg. Daarbovenop moest 4,3% noodgedwongen helemaal stoppen met werken. Ruim driekwart (76,50%) geeft aan geen of heel weinig invloed op het aantal uren werk te ervaren. Dat is in lijn met eerdere vragen rondom werk-privébalans, waarbij mantelzorgers aangeven vooral als eerste vrije tijd in te leveren.

Wanneer we nog gericht vragen naar het aantal uren dat mensen minder werken, geeft ruim 1 op de 5 respondenten (22,1%) aan gemiddeld minstens 8 uur (één werkdag) per week minder te werken vanwege mantelzorg. Bij deze cijfers moet rekening gehouden worden met het feit dat mantelzorg niet alleen een reden kan zijn om minder te werken, maar ook een reden kan zijn om niet meer uren te kunnen werken: het kan mensen vasthouden in hun deeltijdwerk.

1 77% van de respondenten verdient minder- of evenveel als als een modaal inkomen (47.000 euro per jaar).

SERIEUZE GEVOLGEN VOOR CARRIÈRE

Een nog grotere groep mantelzorgers geeft aan dat mantelzorgen (44,3%) een lichte tot zeer negatieve invloed op de carrière heeft gehad. Dit gaat gepaard met indirecte financiële gevolgen, die mensen niet altijd doorhebben. Als je minder snel kan groeien op werk, loop je immers ook het klimmen in salarisschalen mis. Elke maand dat je die hogere schaal misloopt, betekent indirect misgelopen loon.

Wat voor invloed heeft mantelzorg op jouw carrière?

- 2,9% een zeer positieve invloed
- 2,4% een beetje positieve invloed
- 50,4% neutraal
- 30,8% een beetje negatieve invloed
- 13,4% veel negatieve invloed

Mantelzorgers over de gevolgen voor de portemonnee

- *Ik werk 24 uur, dan kan ik het combineren. Anders wordt het mij te veel, maar hierdoor hebben we wel minder inkomen.*
- *Je wilt je inkomen behouden, dus gaat net zo lang door tot je met een burn-out zelf uitvalt. Dan word je het eerste jaar nog goed doorbetaald door werkgever en heb je de tijd om weer een beetje op adem te komen.*
- *Ik ben uren gaan inleveren voor 1 jaar, alsnog omgevallen door een heftige, zware burnout. Nu zit ik in de via, met urenberekeningen van mijn jaar voor mijn ziekte dus hierdoor ook nog eens een lagere WIA-uitkering.*
- *Vind het allemaal heel erg zwaar, zou echt graag minder willen werken maar ga er dan financieel erg op achteruit. M'n man heeft geen pensioen opgebouwd dus dan komen we financieel helemaal in nood. Zooooo oneerlijk verdeeld allemaal.*
- *Ik heb ruim 6 jaar geleden mijn betaalde baan opgezegd om te kunnen mantelzorgen, 6 jaar geen inkomen en heel zuinig met inkomen partner geleefd. Sinds kort werk ik 24 uur per week betaald omdat we echt een inkomen erbij nodig hadden maar in combinatie met mantelzorg (8 a 24 per week), is werken heel zwaar en moeilijker vanwege gebrek aan begrip bij nieuwe collega's. Er wordt wel rekening gehouden met rooster maar tijdelijk (in jaarcontract).*
- *Daar hij bij mij woont zijn wij financieel partners. Daar ik 50 gulden te veel loon kreeg werd hij gekort op zijn woning uitkering. Er is geen ondersteuning van de ouders financieel, dus ik betaal al 23 jaar alles voor hem. Omdat hij hier goed zit werd er 15 jaar geleden gezegd dat hij geen recht had op begeleid wonen. Hij zit goed hier, dus we zijn er niet meer mee verder gegaan.*

SIGNAAL 3: MANTELZORGERS WETEN WAT ZE NODIG HEBBEN, MAAR HULP IS ER VAAK NIET

GROTE BEHOEFTE AAN VERLOF, GRIP EN ERKENNING

Wij vroegen aan mantelzorgers aan wat voor ondersteuning zij het meeste behoefte hadden. Daarbij lieten we hen een aantal ondersteuningsmaatregelen op volgorde van belangrijkheid zetten. Wat willen mensen het liefst (1) of het minst graag (8) als ondersteuning. Daarbij kwamen een aantal vormen van hulp duidelijk als meest populaire naar boven. Betaald verlof (of een andere vorm van financiële compensatie) staat duidelijk bovenaan en werd ook met afstand het vaakste als voorkeur meegegeven. Met enige afstand daarachter vonden relatief veel mensen erkenning en begrip op werk, zeggenschap over werktijden en hulp bij papier- en regelwerk relatief belangrijk.

Respondenten kregen ook de mogelijkheid om anderen behoeften aan ondersteuning aan te geven. In de persoonlijke opmerkingen en behoeften kwamen echter relatief vaak overeen met de genoemde maatregelen bij de ranking.

Aan wat voor soort hulp heb jij de meeste behoefte?

Uitkomst op basis van de ranking van 1 (meeste behoefte) naar 8 (minste behoefte) die respondenten meegaven.

1. Betaald verlof (of een andere vorm van financiële compensatie)
2. Erkenning en begrip op werk voor mijn situatie als mantelzorger
3. Hulp bij regelwerk en papierwerk
4. Meer zeggenschap over mijn eigen werktijden
5. Tijdelijke vervangende zorg
6. Een professional moet standaard meer van de zorg overnemen, zodat de zorg minder afhankelijk is van mij
7. Een kortere werkweek
8. Ik heb geen hulp nodig

Dit laat een aantal zaken zien die (beter) geregeld moeten worden:

- **Werk-privébalans organiseren.** Mensen hebben behoefte aan een betere werk-privébalans, en dat moet vooral worden gefaciliteerd via verlof (waarmee mensen financieel in staat worden gesteld om tijd vanuit werk vrij te maken) en zeggenschap over werktijden (dit helpt om het werk om de mantelzorg heen te kunnen organiseren). De hoge score voor begrip en erkenning op werk versterkt dit beeld verder, aangezien begrip de eerste stap is om samen met de werkgever een oplossing te vinden.
- **Financiële kant erg belangrijk.** Betaald verlof of een andere vorm van financiële compensatie bevestigt niet alleen het beeld dat balans in tijd belangrijk is: het onderstreept ook dat intensieve mantelzorg ten koste kan gaan van bestaanszekerheid. Deze behoefte is redelijk gelijk verdeeld over verschillende inkomensgroepen.
- **Hulp bij regelwerk.** Regelwerk blijft een grote bron van stress voor mantelzorgers. De zorg is ongelofelijk bureaucratisch geworden, en bovendien ingedeeld in meerdere zorgwetten, waardoor je steeds weer bij een ander loket terechtkomt. Er is behoefte aan iemand die daarbij kan helpen, die het overzicht terug kan brengen. Maar de behoefte is vooral het grootst aan minder ingewikkelde regels en minder formulieren.
- **Erkenning en waardering.** Zowel uit de beantwoording van de ranking als bij de persoonlijke verhalen komt de behoefte aan meer erkenning en waardering duidelijk naar voren. Mantelzorg kan een eenzame aangelegenheid zijn. Voor veel mensen geeft het een gevoel dat je het nooit goed kan doen of om niet gezien te worden. Dat draagt bij aan een gevoel van eenzaamheid en het risico van emotionele overbelasting.

Mantelzorgers over ervaringen op werk en hun behoefte aan mantelzorgverlof

- *Ik vind dat we het aan de voorkant, wat betreft zwangerschapsverlof en ouderschapsverlof heel goed geregeld hebben, maar als het gaat om zorg voor ouders/familie de regelingen nog te summier zijn en je te vaak je vakantieuren moet gebruiken, wat niet wenselijk is voor balans in privé en werk. Ik zou veel meer maatwerk willen, ik geloof erin dat met maatwerk je minder ziekteverzuim krijgt.*
- *Werkgever heeft geen oog voor balans werk privé. Geen mantelzorgerkenning of mantelzorgbeleid. WMO schuift problemen alleen maar door naar anderen. Huisarts heeft geen interesse in thuissituatie mantelzorg. Zorgorganisatie geven eenvoudig aan dat zorg niet te leveren is door personeelsgebrek. Dan ben je als mantelzorger het afvoerputje van de zorg.*
- *Op mijn werk worden ze niet warm of koud van je mantelzorgen. Als je zorgverlof aanvraagt is het eerste wat aan je gevraagd wordt zou je het niet eerst met je vakantiedagen kunnen regelen. En dat terwijl ik al regelmatig vrije uren opneem om met mijn moeder naar de huisarts of ziekenhuis te gaan en ik daardoor minder dagen overhoud om zelf op te nemen om eens goed te kunnen ontspannen.*
- *Er zou financiële compensatie moeten zijn, vooral voor werkende mantelzorgers. Ik ben minder gaan werken om meer tijd aan mantelzorg te kunnen besteden en om het langer vol te kunnen houden. Dit kost mij €400 per maand en dus ook minder pensioenopbouw en vakantie uitkering etc.*
- *Ik ben geschrokken van het effect wat het op de onderneming en mijn privéleven heeft gehad. Ik zou het opnieuw doen, mocht het aan de orde zijn. Alleen zou ik vooraf zaken regelen, bespreekbaar houden en beter grenzen aangeven. Een financiële vergoeding zou op de plaats zijn.*

BEHOEFTE SLUITEN VAAK NIET AAN OP AANBOD, VOORAL VEEL KRITIEK OP GEMEENTEN

De behoeften van mantelzorgers sluiten vaak niet aan op wat gemeenten, werkgevers en andere instanties te bieden hebben. Betaald zorgverlof bestaat slechts voor 2 weken, wordt vaak niet toegekend en is bij lange na niet toereikend. Daarmee is het voor mensen financieel gezien niet mogelijk om tijd vrij te maken voor mantelzorg. Bij aanvraag van de bestaande verlofmogelijkheden die er zijn, dringen werkgevers aan op het opnemen van vakantiedagen. Veel mantelzorgers lopen er ook tegenaan dat ze niet in dezelfde gemeente wonen als de naaste waar zij voor zorgen. Daardoor kunnen zij niet gebruik maken van hulpaanbod of is het regelwerk nog ingewikkelder. Ongeveer een kwart van de respondenten geeft aan behoefte te hebben aan meer ondersteuning, maar niet te weten waar zij die kunnen vinden.

Klachten over gemeenten

In de reacties zijn veel klachten te lezen over de gemeente:

- Gemeenten lijken niet goed te snappen waar burgers tegenaanlopen (slechts 2,5% van de respondenten geven aan de indruk te hebben dat dit wél het geval is);
- houden te veel de hand op de knip, of;
- bieden simpelweg niet de ondersteuning waar mensen behoeften aan hebben. Veel mantelzorgers lopen er tegenaan dat WMO, zoals huishoudelijke hulp, voor hun naaste wordt afgewezen, waardoor er steeds meer werk bij hen komt te liggen. Ook voelt men zich lang niet altijd serieus genomen door WMO-consulenten.

Ervaringen van mantelzorgers over het zoeken naar ondersteuning bij de gemeente

- *Aanvraag via WMO loopt erg stroef, wat vaak op teleurstellingen uitloopt bij de betrokkenen*
- *Wij krijgen geen hulp in de huishouding vanuit de WMO omdat ik het kan. Er wordt niet gekeken of je er wel tijd voor hebt. Gemeente biedt geen hulp.*
- *Nee, hulp vanuit de gemeente is moeilijk te vinden en ik viel niet in een standaardcategorie. Het was te onvoorspelbaar, te moeilijk te plannen.*
- *Het is ontzettend veel gedoe om dingen voor elkaar te krijgen.*
- *Je wordt niet serieus genomen en betrokken, maar juist wel gepasseerd door WMO-consulenten.*
- *De hulp die onze gemeente aanbiedt bestaat uit cursussen of info middagen. Daar heb ik niets aan: ik wil extra handjes als hulp. Het mantelzorgcompliment wordt ieder jaar minder. De hulp die geboden wordt is niet voldoende. Ik zoek onder andere een soort casemanager, maar die wordt alleen geboden voor demente mensen. Geen enkele instelling/organisatie kon helpen.*
- *De WMO is flink aan het bezuinigen. Mijn schoonvader is 87 jaar en woont nog zelfstandig. Hij heeft nu 3,5 uur hulp per week. Heeft nu te horen gekregen dat de uren gekort gaan worden. Strijken mag de hulp bijvoorbeeld niet meer doen en een vloer hoeft volgens de WMO niet meer iedere week gedweild te worden. Bij wie gaan die klussen weer terechtkomen? Op de mantelzorgers. Ik zit in de zogenaamde sandwichgeneratie. Ik heb de zorg voor thuiswonende kinderen, (schoon) ouders, voor mijn partner en ik moet mezelf ook op de been houden. Tegenwoordig moeten beide partners blijven werken om alle kosten van het steeds duurder wordende Nederland te kunnen bekostigen. De overheid wil dat mensen steeds langer zelfstandig blijven wonen maar ze willen wel steeds meer bezuinigen, zodat mantelzorgers in moeten gaan springen. Wat weer effect heeft op het ziekteverzuim voor werkgevers.*
- *De gemeente is veel te weinig betrokken bij de problemen waar wij als gezin tegenaan lopen. De WMO-aanvraag loopt al vanaf april 2024 en op huishoudelijke hulp na is er geen enkel hulpmiddel toegekend. Dit gebrek aan erkenning van en kennis over deze ernstige ziekte heeft erg veel extra stress en daarmee een nog verdere achteruitgang van de gezondheid van mijn jongvolwassen zoon. Dit leidde ook tot een nog grotere zorgvraag en we hebben zelf alle voorzieningen moeten regelen (trapliften, woningaanpassingen en een tweedehands elektrische rolstoel) waarvoor ik bij mijn partner en familie al het geld heb moeten lenen.*
- *De WMO wordt door de gemeente geregeld en dat houdt in dat iemand in de ene gemeente in een soortgelijke situatie wel hulp kan krijgen en in een andere gemeente niet. Het is in onze situatie duidelijk dat mijn ouders het huis niet meer goed schoon kunnen houden. Maar de gemeente Zoetermeer vindt dat mijn ouders dat nog gemakkelijk zelf kunnen. Daardoor zijn wij genoodzaakt om zelf professionele hulp aan te schaffen en te betalen.*

SIGNAAL 4: ZORGPROFESSIONALS HEBBEN VEEL WAARDERING VOOR MANTELZORGERS, MAAR ZIEN HOGERE WERKDruk EN RISICO OP ONGELUKKEN

VEEL WAARDERING VOOR MANTELZORGERS

We bevroegen zorgprofessionals ook over de invloed van mantelzorg op hun werk. Veel van de professionals die reageerden, zijn zelf ook mantelzorger. De waardering voor mantelzorgers is groot. De samenwerking wordt doorgaans als neutraal (40,2%) of positief (51,3% ervaren). Er wordt ook aangegeven dat er situaties zijn waarbij mantelzorgers hen echt in hun werk kunnen helpen. Daarbij verschilt het echter sterk per mantelzorger of dat wel of niet werkt.

Zorgprofessionals geven aan dat (de toename van) werken met mantelzorgers tot meer werkdruk kan leiden. Bij 65% van de professionals ging het om meer tot veel meer werkdruk. Dat gaat in tegen de aanname die in beleid wordt gemaakt, dat meer mantelzorg de zorgprofessionals ook gaat helpen. Directe verdringing wordt nog beperkt opgemerkt, maar wel merkt ruim 1 op de 3 zorgprofessionals op dat hun zorginstellingen steeds meer taken verplaatst richting mantelzorgers. Ondanks de uitgesproken waardering leidt de samenwerking met mantelzorgers soms tot spanningen. 41,6% geeft aan die spanningen te ervaren, wanneer professional en mantelzorger het oneens zijn over de zorg.

Opvallende bevindingen op basis van vragen aan zorgprofessionals

- Eén op de drie zorgprofessionals (33,6%) geeft aan dat hun zorgstelling steeds meer taken bij mantelzorgers en vrijwilligers neerlegt
- Slechts 13,7% van de professionals geeft aan dat samenwerking met mantelzorgers hen meer flexibiliteit geeft bij het invullen van hun werk
- 45,3% van de zorgprofessionals ervaart mantelzorgers als onmisbaar voor hun werk
- 41,6% van de zorgprofessionals ervaart soms spanningen met mantelzorgers

Stelling: ik ervaar de huidige samenwerking met mantelzorgers als negatief (1) of positief (10)

1	2,5%
2	1,3%
3	1,7%
4	3,0%
5	40,3%
6	13,1%
7	20,3%
8	12,3%
9	3,0%
10	2,5%

Gemiddelde: 5,95

Vraag: leidt mantelzorg voor jou tot meer of minder werkdruk?

Veel minder werkdruk	0%
Minder werkdruk	5,2%
Neutraal	29,8%
Meer werkdruk	51,6%
Veel meer werkdruk	13,3%

KWALITEIT EN WELZIJN: ZORGEN OVER POTENTIËLE ONGELUKKEN

Zowel voor de zorgontvanger als voor de mantelzorger zelf maken zorgprofessionals zich zorgen. Een groot deel (46%) geeft aan dat het per definitie een slechte zaak is als er verpleegtechnische handelingen bij mantelzorgers terechtkomen. 46% vindt dat het sterk van de mantelzorger afhangt of het verstandig is. Slechts 2,5% van de professionals vindt het onverdeeld een goede zaak. In de praktijk heeft 30% van de professionals al weleens meegemaakt dat er ongelukken gebeurden. De grootste groep geeft aan dat dit zelden gebeurt, maar bij sommigen gebeurt het steeds vaker. Bijna 58,5% van de professionals maakt zich redelijk tot veel zorgen dat er vaker ongelukken gaan vallen als er meer taken bij mantelzorgers terechtkomen.

Als voorbeelden voor zaken die nu soms of regelmatig fout gaan, geven zorgprofessionals het volgende aan:

- Het foutief geven of vergeten van medicatie
- Vallen en andere fysieke ongelukken
- Verslikken/stikgevaar vanwege verkeerde manier van voeden

Vraag: wat vind je ervan als mantelzorgers zorgtaken zoals verpleegtechnische handelingen (prikken, wassen, medicatie) overnemen?

Goede zaak	2,6%
Hangt sterk af van de mantelzorger	46,0%
Een slechte zaak	46,0%
Anders	5,5%

Vraag: Zijn er in jouw werk weleens (bijna) ongelukken voorgekomen omdat er iets misging bij de mantelzorger? Zo ja, kan je de gevolgen daarvan toelichten?

Dat is nog nooit voorgekomen	69,4%
Dat is enkele keren gebeurd	25,5%
Dat gebeurt regelmatig	5,1%

Stelling: ik maak me weinig (1) of veel (5) zorgen dat er door het beleggen van verpleegtechnische taken bij mantelzorgers vaker ongelukken gaan vallen

1	5,6%
2	10,3%
3	28,6%
4	28,6%
5	29,9%

Gemiddelde: 3,67%

