

Verborgen zorg, zichtbare uitdagingen: de realiteit van naastenzorg

Mantelzorgers zijn de stille krachten in de samenleving die met onvoorwaardelijke toewijding zorg verlenen aan hun dierbaren. Ver van de schijnwerpers vervullen zij dagelijks een onmisbare rol in het ondersteunen van hun naasten die te maken hebben met gezondheidsuitdagingen of ervoor kiezen om langer thuis te blijven wonen.

Uit onderzoek naar 10 jaar Burgerpeiling 'Waar staat je gemeente' blijkt een toenemende afhankelijkheid van persoonlijke sociale netwerken voor zorg en hulp. Deze verschuiving wordt gedreven door demografische veranderingen en een toenemende vraag naar informele zorg.

Met de vergrijzing neemt niet alleen de behoefte aan zorg toe, maar neemt ook de druk toe op degenen die deze zorg verlenen. Dit artikel belicht de uitdagingen van de naastenzorg te midden van de vergrijzingsgolf en de Corona-pandemie, waarbij de belasting op mantelzorgers groeit en de behoefte aan ondersteuning toeneemt. Het onderstreept de essentie van doeltreffende ondersteuningsmaatregelen om mantelzorgers te helpen bij het vervullen van hun cruciale rol zonder overweldigd te raken.

Langdurige emotionele betrokkenheid

Naastenzorg, ook wel bekend als mantelzorg, betreft ondersteuning aan een hulpbehoevende uit de eigen directe sociale omgeving, zoals familieleden, vrienden of buren. Deze zorg varieert van het bieden van emotionele steun en gezelschap tot het verlenen van praktische hulp bij dagelijkse activiteiten, persoonlijke verzorging en medische zorg. Het kenmerkt zich door de persoonlijke relatie tussen de mantelzorger en de ontvanger van de zorg, waarbij de zorg vaak langdurig en intensief is. Naastenzorg is onderdeel van informele zorg, evenals vrijwilligerszorg, en speelt een cruciale rol in het ondersteunen van mensen met gezondheidsproblemen of andere beperkingen. Het fungeert vaak als aanvulling op of vervanging van professionele zorg.

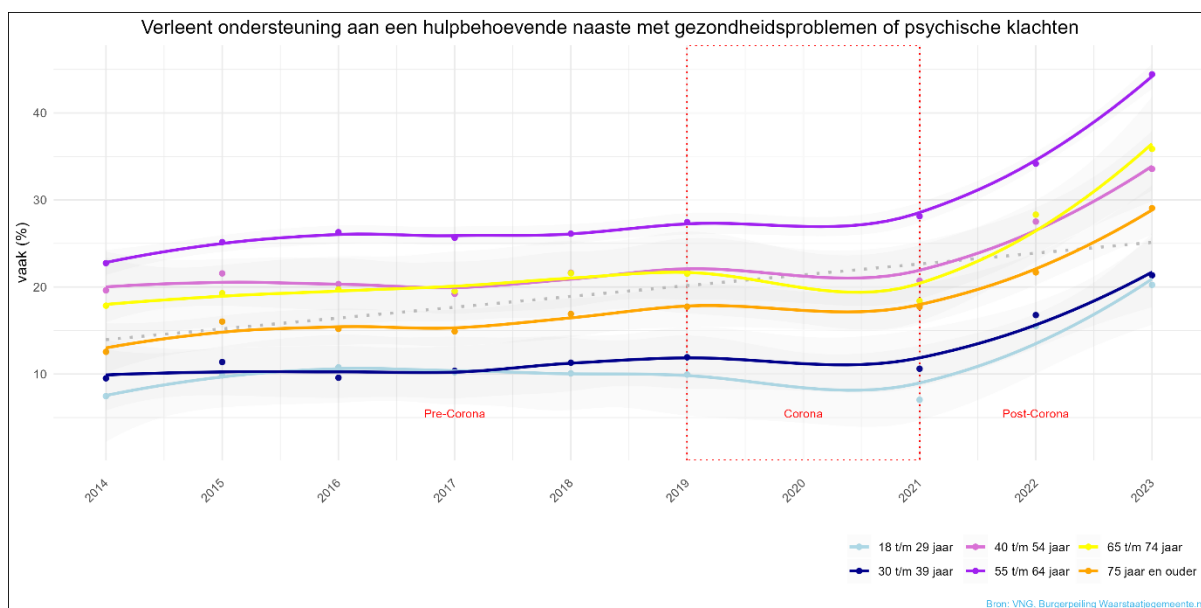
In tegenstelling tot vrijwilligerszorg overkomt naastenzorg je of ontstaat het sluimerend; vaak is er geen expliciete keuze bij betrokken. Mantelzorgers helpen omdat ze willen dat hun dierbaren goed worden ondersteund¹, zodat ze het welzijn van hun dierbaren kunnen vergroten.

¹ Blijvende bron van zorg, Sociaal en Cultureel Planbureau (2020)

Afhankelijkheid van het eigen sociale netwerk

De resultaten van tien jaar Burgerpeiling 'Waar staat je gemeente' laten zien hoe belangrijk naastenzorg is in onze hedendaagse samenleving. Op dit moment biedt twee op de drie volwassen Nederlanders op enigerlei wijze ondersteuning aan een naaste met gezondheidsproblemen of andere beperkingen². Bijna een derde van de volwassenen doet dit op frequente basis³.

In de afgelopen vijf jaar is het percentage mensen dat informele hulp biedt aan naasten fors gestegen. Deze toename sluit aan bij de trend van een versnelde toename van ouderen (80-plussers) en mensen met chronische of complexe aandoeningen in de bevolking. Er wordt steeds vaker een beroep gedaan op het sociale netwerk wanneer er behoefte is aan hulp, met name in situaties waar formele hulp niet volledig of tijdig voorziet in de behoeften. Deze ontwikkeling wordt deels gestimuleerd door de overheid, die streeft naar beperking van de stijging van zorgkosten en een groter beroep doet op de inwoners.



² Inzet in de afgelopen 12 maanden voor zorg aan een familielid, vriend of kennis, of aandacht voor burens in een moeilijke situatie.

³ Verleent (heel) vaak ondersteuning aan een hulpbehoevende naast in de afgelopen 12 maanden.

Een gedeelde verantwoordelijkheid

Veerkrachtige inwoners, waaronder werkende volwassenen en vitale ouderen, spelen een aanzienlijke rol in de naastenzorg. De betrokkenheid bij een hulpbehoevende naaste bereikt haar hoogtepunt in de leeftijdsgroep van 55 tot en met 64 jaar, waar inmiddels ruim 40% zich frequent inzet voor naastenzorg. Mogelijk wordt dit bevorderd doordat veel van hen ouders hebben die te maken hebben met gezondheidsklachten. Tegelijkertijd blijven steeds meer ouderen met een grote en complexe zorgbehoefte thuis wonen⁴. Vanaf de leeftijd van 65 jaar neemt het aantal mantelzorgverleners af, waarbij 28% van de leeftijdsgroep 65 tot en met 74 jaar actief bijdraagt aan naastenzorg.

In de leeftijdsgroep van 18 tot en met 29 jaar is de betrokkenheid bij naastenzorg aanvankelijk relatief laag. Echter, sinds het begin van de Corona-pandemie is er een opmerkelijke groei opgetreden, met een stijging van 8% naar 20% binnen deze leeftijdscategorie. Deze toename is direct gekoppeld aan een grotere afhankelijkheid van gezinsleden als gevolg van beperkende en preventieve maatregelen tijdens de pandemie, evenals een toename van mentale uitdagingen binnen deze leeftijdsgroep⁵.

Hoewel gezondheidsproblemen vaak worden geassocieerd met verminderde participatie, geldt dit niet voor naastenzorg. Mensen die zelf gezondheidsproblemen en beperkingen ervaren, tonen juist een buitengewone toewijding aan het ondersteunen van hulpbehoevende naasten. Het gaat hier om mensen die ondanks hun gezondheid of andere beperkingen zich bovenmatig inzetten voor betekenisvolle vormen van maatschappelijke participatie, de zgn. 'compenseerders'⁶. Deze groep verleent frequente informele hulp aan naasten, waarbij 55% actief betrokken is, terwijl het percentage onder kwetsbare⁷ inwoners op 25% ligt.

Naastenzorg onder druk

Sinds de coronapandemie zien we een versnelde groei van de meer-frequente vormen van naastenzorg in vergelijking met meer incidentele vormen. Deze verschuiving wijst op een groeiende prevalentie van intensieve naastenzorg en een grotere afhankelijkheid van informele zorg door naasten⁸.

Gezondheid

Het dragen van aanzienlijke zorgverantwoordelijkheden brengt risico's met zich mee, vooral wanneer er onvoldoende ondersteuning en mogelijkheden voor tijdelijke overdracht zijn (respijtzorg). Dit

⁴ Concurrentie tussen mantelzorg en betaald werk, Josten & De Boer, SCP (2015)

⁵ [Eenzaamheid in de schaduw van de Coronapandemie](#), Gremmen M.H., VNG (2023)

⁶ Typologie vitaliteit van inwoners uit de Burgerpeiling 'Waar staat je gemeente'. 'Compenseerders' vormen 11% van de volwassen bevolking.

⁷ Inwoners met een beperkte of eenzijdige betrokkenheid bij betekenisvolle activiteiten en een relatief laag niveau van ervaren persoonlijk welzijn. 12% van de volwassen bevolking kan worden toegerekend aan de groep 'kwetsbaren'.

⁸ Corona en de gevolgen voor mantelzorg en mantelzorgers, Bakkerode H. Geron tijdschrift (2021)

vergroot het risico op overbelasting en vereenzaming, vooral bij mensen met meerdere gezondheidsbeperkingen. Ongeveer één op de tien volwassenen (9%) zorgt voor een hulpbehoevende naaste terwijl ze zelf kampen met twee of meer gezondheids- of sociale beperkingen⁹.

Leeftijd

Gemiddeld gezien worden mantelzorgers ouder en behoren ze steeds vaker tot de leeftijdsgroep van 75-plussers. Oudere mantelzorgers zijn vaak betrokken bij langdurige en intensieve zorg, met name voor hun zorgafhankelijke partner. Ze beschikken vaak over een klein sociaal netwerk en ervaren daarmee vaak moeilijkheden bij het vinden van passende ondersteuning¹⁰. De emotionele verbondenheid, de ervaren verantwoordelijkheid en de uitzichtloosheid kunnen een tol eisen, resulterend in mogelijke lichamelijke of psychische klachten voor de mantelzorger en risico's voor de kwaliteit en continuïteit van de zorg.

Werk

Werkende mantelzorgers daarentegen staan voor de uitdaging om zorgtaken te combineren met werken en gezinsverplichtingen. Ongeveer één op de drie volwassenen verkeert in een dergelijke situatie. Het streven naar balans tussen deze verschillende rollen kan leiden tot stress, vermoeidheid en overbelasting, wat de behoefte aan ondersteuningsmaatregelen voor werkende mantelzorgers en flexibiliteit vanuit de werkomgeving benadrukt.

Tijdgebrek voor persoonlijke activiteiten

De betrokkenheid bij de zorg voor een hulpbehoevende naaste kan voldoening geven zolang er een balans is tussen het persoonlijk leven en het verlenen van zorg, maar er bestaat ook een risico dat het eigen of gezinsleven in de knel komt.

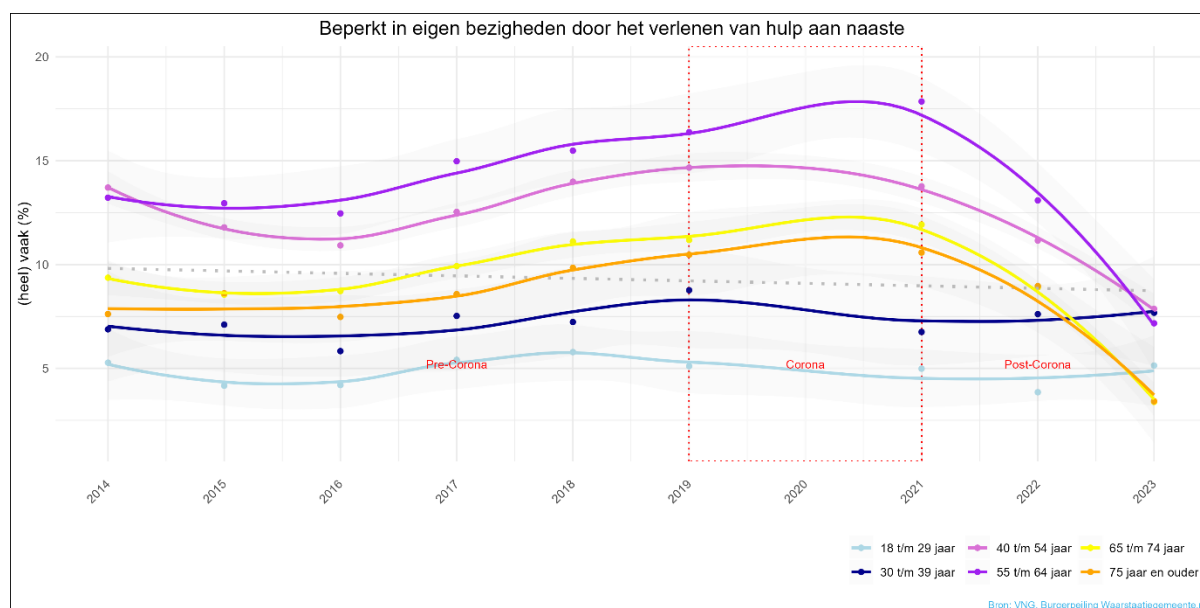
Uit de Burgerpeiling blijkt dat een kwart van de volwassenen in zekere mate beperkingen ervaart in hun eigen activiteiten door de ondersteuning van een hulpbehoevende naaste. Voor één op de tien vormt het gebrek aan tijd voor persoonlijke activiteiten een veelvoorkomend probleem, dat tijdens de pandemie is verergerd. Onder de groep 'compenseerders' ervaart zelfs één op de vijf uitdagingen bij het vormgeven van hun eigen gezins- en sociaal leven naast het verlenen van naastenzorg.

Een gunstige ontwikkeling is zichtbaar in de recente vermindering van de ervaren beperkingen onder 55-plussers. Dit kan voornamelijk worden toegeschreven aan de feitelijke verlichting van de belasting

⁹ W.o. ervaren gezondheid, fysiek functioneren, psychische en andere sociale beperkingen.

¹⁰ Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040, Sociaal Cultureel Planbureau (2019). Uit de Burgerpeiling blijkt dat 40% van de 75-plussers niet in staat is om zelf hulp te regelen als dat nodig is, of daar nu niet zeker van is.

door de herstelde beschikbaarheid van externe ondersteuning na de pandemie. Bovendien geniet deze groep doorgaans van een stabiele familiesituatie en flexibiliteit, waardoor het gemakkelijker is om onregelmatigheden in de zorgverlening of uitzonderlijke situaties op te vangen. Een ander deel van de afname kan worden verklaard door de relatieve vermindering van ervaren belasting in vergelijking met de piek tijdens de lockdownperiode¹¹. Een soortgelijke aanzienlijke afname werd ook waargenomen¹² in de prevalentie van eenzaamheid direct na de pandemie.



Omgaan met stressvolle situaties en onzekerheden

De groepen 'kwetsbaren' en 'compenseerders' ondervinden aanzienlijke gezondheidsproblemen, vaak in combinatie met andere beperkingen, waarbij 60% te maken heeft met sociale beperkingen en 30% met mentale uitdagingen. Een dergelijke opeenstapeling van beperkingen beperkt het vermogen om zich aan te passen aan en te herstellen van uitdagingen, tegenslagen of stressvolle situaties. Minder dan één op de vijf mensen in deze groepen heeft gunstige uitgangspunten op het vlak van deze zogenaamde sociale veerkracht. Tegelijkertijd ervaren mantelzorgers met gezondheidsproblemen en andere beperkingen vaak onzekerheid over de beschikbaarheid van hulp of zorg wanneer zij dit mogelijk nodig hebben.

¹¹ Het zgn. relatiefheidsprincipe: hoe we iets ervaren, wordt bepaald door wat er onmiddellijk aan voorafgaat.

¹² [Eenzaamheid in de schaduw van de Coronapandemie](#), Gremmen M.H., VNG (2023)

Beschikbaarheid van zorg in het licht van de eigen (toekomstige) gezondheid

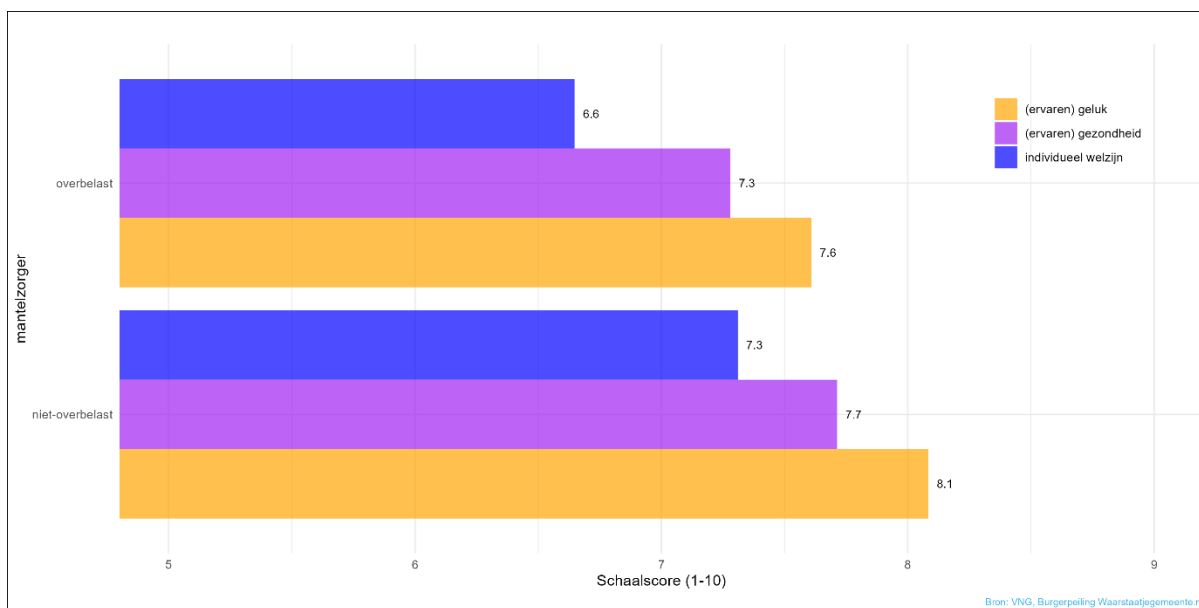
Gedurende de coronapandemie zien we een tijdelijke afname van de ervaren beschikbaarheid van sociale steun en informele zorg, met name binnen de groep mantelzorgers met gezondheidsproblemen. Aan het einde van de pandemie verwachtte slechts een op de drie 'compenseerders' zelf over hulp te kunnen beschikken wanneer dat nodig zou zijn, in vergelijking met 55% eerder. Bij de groep kwetsbaren was er aanvankelijk een stijging te zien in de veronderstelde beschikbaarheid van ondersteuning, maar later nam deze ook af, zij het in mindere mate dan bij de 'compenseerders'. Deze tijdelijke afname kan worden toegeschreven aan verschillende factoren, waaronder fysieke sociale afstand als gevolg van lockdowns, verminderde mobiliteit en de angst voor besmetting, wat heeft geleid tot verminderde interactie met familie en vrienden.

Welzijn en geluk beïnvloed door overbelasting

Ondanks dat de zorg voor een hulpbehoevende naaste veel voldoening kan schenken, zolang het binnen de draagkracht van een individu en gezin blijft, kan het ook aanzienlijke gevolgen hebben voor het eigen welbevinden en geluk. De onderzoeksresultaten uit de Burgerpeiling tonen aan dat overbelaste mantelzorgers aanzienlijk lagere scores behalen op welzijn en levensvoldoening in vergelijking met hun niet-overbelaste tegenhangers.

Het verschil in individueel welzijn en geluk tussen overbelaste mantelzorgers en hun niet-overbelaste tegenhangers is duidelijk zichtbaar aan de hand van recente cijfers. Overbelaste mantelzorgers rapporteren een gemiddelde score van 6,6 op het gebied van individueel welzijn, terwijl niet-overbelaste mantelzorgers een hogere score van 7,3 behalen. Deze significante kloof benadrukt de impact van overbelasting op het persoonlijke welzijn van degenen die intensieve zorg verlenen.

Gezondheid speelt tevens een belangrijke rol in dit scenario. De waardering voor de ervaren gezondheid onder belaste mantelzorgers is gemiddeld 7,3, terwijl niet-overbelaste mantelzorgers een hogere score van 7,7 rapporteren.



Wanneer we kijken naar de tevredenheid met het leven, blijkt dat overbelaste mantelzorgers een gemiddelde score van 7,6 toekennen, terwijl niet-overbelaste mantelzorgers aanzienlijk hoger scoren met een cijfer van 8,1. Deze bevindingen suggereren dat de ervaren belasting een meetbare invloed heeft op de algemene levensvoldoening van mantelzorgers. Het onderstreept de uitdagingen waarmee overbelaste mantelzorgers worden geconfronteerd en hoe deze uitdagingen zich vertalen naar hun algehele geluksniveau.

Deze cijfers wijzen op de noodzaak van gerichte maatregelen om overbelaste mantelzorgers te ondersteunen en hun welzijn te verbeteren. Het implementeren van effectieve ondersteuningsprogramma's en het aanpakken van specifieke stressfactoren kan niet alleen de levenskwaliteit van mantelzorgers verbeteren, maar ook bijdragen aan een meer evenwichtige en bevredigende zorgervaring.

Vergroot emotioneel welzijn, versterk de persoonlijke veerkracht

Met de enorme druk waar de zorg op het moment mee te maken heeft, zijn mantelzorgers van vitaler belang dan ooit.

Dit artikel werpt licht op de complexe realiteit van naastenzorg in onze samenleving, gebaseerd op tien jaar aan Burgerpeiling-resultaten. De informele zorg, verleend door diverse groepen mantelzorgers, is aanzienlijk toegenomen. Zowel vitale ouderen als zij met gezondheidsproblemen, werkende volwassenen en in toenemende mate ook jonge mensen dragen bij aan deze groeiende inzet voor hulpbehoevende naasten.

De geboden hulp gaat verder dan traditionele mantelzorgtaken, met toegewijde zorgverleners die streven naar het verbeteren van het welzijn van hun dierbaren. Echter, ondanks liefdevolle intenties, blijkt dat naastenzorg niet zonder zware lasten komt. Naast de fysieke inspanningen is men vaak ook emotioneel met elkaar verbonden. De vergrijzing voorspelt een groter tekort aan mantelzorgers en een groeiend aantal overbelaste mantelzorgers, met gevolgen voor zowel de zorgkwaliteit als hun eigen leven, en mogelijk uitgestelde druk op het zorgsysteem.

De COVID-19-pandemie heeft de incidentie van naastenzorg versneld, wat wijst op een grotere afhankelijkheid van informele zorg, vooral voor intensieve vormen van naastenzorg. Dit brengt aanzienlijke beperkingen in persoonlijke bezigheden en dreigende vereenzaming met zich mee. Dit geldt met name voor de mantelzorgers die zelf kampen met gezondheidsproblemen en beperkingen. De combinatie van gezondheidsuitdagingen, sociale beperkingen en onzekerheid over (eigen) ondersteuning creëert een complexe dynamiek die de algehele veerkracht van deze groepen beïnvloedt, met mogelijk langdurige gevolgen voor hun welzijn en participatie in de samenleving.

Sociale vangnetten vertonen barsten, vooral bij kwetsbare groepen, en de noodzaak om ondersteuningsstructuren te versterken is dringender dan ooit. Implementatie van beleidsmaatregelen die zowel de fysieke als emotionele lasten van mantelzorgers verminderen alsook sociale veerkracht en welzijn bevorderen en financiële druk verlichten, is daarbij van groot belang. Alleen zo kunnen we een duurzaam evenwicht bereiken tussen formele en informele zorg, waar mantelzorgers hun waardevolle rol met liefde én ondersteuning kunnen blijven vervullen.

Neem deel aan de Burgerpeiling

De Burgerpeiling geeft uw gemeente inzicht in de mogelijkheden van inwoners om volwaardig deel te nemen aan het maatschappelijk leven, en de behoefte om een betekenisvolle bijdrage te leveren aan de vitaliteit van hun buurt en het welzijn van anderen. U ontdekt daarnaast in hoeverre uw gemeente erin slaagt aan te sluiten bij de leefwereld van inwoners. En bijdraagt aan succesvolle samenwerking.

Lees meer over de Burgerpeiling op de VNG-website: <https://vng.nl/projecten/burgerpeiling>

Eerder verschenen artikelen

[Impact van de Covid-19-Pandemie op vertrouwen van inwoners in de gemeente](#), 15 september 2023

[Verbondenheid door burenhulp](#), 22 september 2023

[Eenzaamheid in de schaduw van de Coronapandemie](#), 11 oktober 2023

Onderzoeksverantwoording

De bevindingen voor het artikel zijn opgemaakt op basis van de Burgerpeiling ‘Waar staat je gemeente’ onderzoeken die over de afgelopen 10 jaar zijn uitgevoerd door onderzoeksbureaus in opdracht van individuele gemeenten¹³.

In dit longitudinaal onderzoek zijn 345.449 inwoners vertegenwoordigd in de leeftijd van 18 jaar tot en met 85 jaar. Om generaliseerbare uitspraken te kunnen doen over de ontwikkelingen in Nederland, is een gestratificeerde steekproef gehanteerd, waarbij de verhouding tussen de verschillende leeftijdsgroepen overeenkomen met de demografische verdeling in Nederland.

In de bijlage vindt u een gedetailleerde uitleg van het onderzoek, met daarin onder meer een uiteenzetting van begrippen alsmede aanvullende visualisaties.

Meer informatie

Documentatie Burgerpeiling

<https://github.com/VNG-Realisatie/Burgerpeiling>

Projectpagina op Vng.nl:

<https://vng.nl/projecten/burgerpeiling>

Waarstaatjegemeente.nl

<https://waarstaatjegemeente.nl>

Contact: waarstaatjegemeente@vng.nl

Mark Gremmen (Onderzoeker bij de VNG)

¹³ De Burgerpeiling resultaten omvatten naar verhouding meer inwoners uit middelgrote en kleine gemeenten en minder grote gemeenten.