



persbericht

Parnassusplein 5
Postbus 16164
2500 BD Den Haag
T 070 340 70 00
F 070 340 70 44
www.scp.nl

Inlichtingen bij
Alice de Boer
a.de.boer@scp.nl
T 070 340 6211

Iemand moet het doen; ervaringen van verzorgers van partners

Mantelzorgers zijn zeer terughoudend in het zelf vragen om hulp

Den Haag, 5 oktober 2010

- Jaarlijks verzorgen bijna 500.000 mensen hun zieke partner. Zij geven zeer intensief hulp, gemiddeld 40 uur per week;
- Ondanks de zware zorgtaak wijzen deze mantelzorgers vaak hulp af en kunnen daardoor in een isolement terecht komen;
- De afwisseling van de hulp met activiteiten buitenshuis maakt de zorglast draaglijk en bevordert de kwaliteit van leven.

Dit zijn enkele conclusies uit de SCP-publicatie *'Iemand moet het doen; ervaringen van verzorgers van partners'* die op 5 oktober jongstleden is verschenen. In het rapport geven de onderzoekers drs. Judith van Male, drs. Marion Duimel en dr. ir. Alice de Boer inzicht in het vragen om hulp door mantelzorgers. De uitkomsten zijn gebaseerd op meer dan zestig (groeps- en individuele) gesprekken met verzorgers van zieke partners. Voor deze groep is gekozen omdat zij vaak heel intensief hulp geven en daardoor een risico lopen op overbelasting. Het rapport kwam tot stand op verzoek van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Mantelzorg is vanzelfsprekend, maar zwaar

Bijna alle mantelzorgers die meededen aan dit onderzoek hebben met grote vanzelfsprekendheid en veel liefde de zorg voor hun partner op zich genomen. Wel vinden ze dat hun leven hierdoor drastisch is veranderd en dat ze door de zorg heel veel hebben moeten inleveren. De zorg voor de zieke partner wordt extra zwaar als mantelzorgers een persoonlijk verlies meemaken. Zo neemt de belasting toe als mantelzorgers activiteiten moeten opgeven, zij hun partner als 'maatje' verliezen door geestelijke achteruitgang, zij contacten kwijtraken doordat anderen weinig begrijpen van de situatie en zij geen toekomstperspectief meer zien.

Hulp vragen is moeilijk

Mantelzorgers zoeken niet snel hulp, omdat zij er van overtuigd zijn dat ze het beste zelf kunnen helpen. Ook willen zij hun familie en vrienden niet belasten met vragen om hulp. Soms houdt de hulpbehoevende partner ook hulp tegen omdat deze geen vreemden in huis wil. Bovendien is er de angst dat professionals de regie overnemen. Hulp vragen staat gelijk aan toegeven dat je de situatie niet meer aankunt. Mantelzorgers geven liever de indruk dat ze sterk zijn. Alleen als de gezondheid van de partner snel achteruitgaat of als ze zelf ziek worden doen ze een beroep op anderen.

Mantelzorgers omschrijven hun redenen om geen hulp te vragen bijvoorbeeld zo: 'Je hebt beloofd voor elkaar te zorgen: in goede en slechte tijden. De zorg voor je eigen partner, dat geef je toch niet uit handen.'

'Mijn man wil geen hulp van buitenaf. Hij wil geen ander bij hem. Ik vraag hem wel eens; wat als ik in het ziekenhuis terecht kom. Dan zegt hij: dan blijf ik gewoon hier zitten tot je weer terug bent.'

'Het was vrij snel duidelijk voor mij dat er heel veel nodig was om hem thuis te houden. [...] Hij heeft liever dat ik het doe. Hij heeft wel eens thuiszorg gehad. Zit je smorgens te wachten en te wachten. Dan denk je, ik kan het net zo goed zelf doen.'

Meer kwaliteit van leven gewenst

Mantelzorgers vinden het moeilijk om aan te geven waar ze behoefte aan hebben of hoe hun situatie te verbeteren is. Ze wensen meer kwaliteit van leven (rust, eruit breken, hobby's), maar constateren tegelijkertijd dat dit ten koste gaat van de zieke partner. Meer tijd voor jezelf betekent dat je de zorgtaken aan anderen moet overdragen. Dit is dan ook een belangrijke aanbeveling: stimuleren dat mantelzorgers naast de zorgtaak een eigen leven blijven leiden, om te voorkomen dat zij in een isolement terecht komen.

SCP/publicatie 2010/21. *Iemand moet het doen; ervaringen van verzorgers van partners*, Judith van Male, Marion Duimel en Alice de Boer. Den Haag, Sociaal en Cultureel Planbureau, oktober 2010, ISBN 978 90 377 0518 8 prijs € 15,90.

De publicatie is verkrijgbaar bij de (internet)boekhandel of te bestellen via de website: www.scp.nl

Voor meer informatie: dr. ir. Alice de Boer, tel: 070 – 340 6211/7000, e-mail: a.de.boer@scp.nl