

# Persbericht

*Bunnik, 3 november 2016*

## **Emotionele steun bij mantelzorg is cruciaal**

*Donderdag 10 november: Dag van de Mantelzorg*

**Mantelzorgers die emotionele steun ervaren uit hun omgeving, kunnen het zorgen beter aan. Bovendien lukt het deze mantelzorgers vaker om de zorgtaken te delen met anderen. Dit blijkt uit het Nationaal Mantelzorgpanel van Mezzo in het kader van de Dag van de Mantelzorg, met het thema 'Mantelzorg doe je samen'.**

Mantelzorgers voelen zich vooral gesteund als ze ergens terecht kunnen voor een luisterend oor of iets simpels als het overnemen van een praktisch klusje (zoals boodschappen doen). Het onderzoek toont aan dat hierdoor de belasting van de mantelzorg afneemt. Voor meer dan de helft van de mantelzorgers (54%) geldt dat zij graag (méér) steun ontvangen. Zij krijgen nu de meeste steun van familieleden maar zouden juist ook meer steun wensen van professionals (48%) of een kennis, vriend of buur (29%).

### **Steun krijgen versus zorg delen**

Naast aandacht voor zichzelf, wil 44% van de mantelzorgers ook graag de zorg voor hun naaste met anderen delen. Bijvoorbeeld door de zorgvrager te begeleiden of de zorg te coördineren. Dit blijkt echter lastiger te zijn omdat er dan allerlei belemmeringen om de hoek komen kijken zoals: 'ik voel het als mijn plicht om te zorgen' of 'anderen zien of voelen niet wat mijn naaste nodig heeft'.

Toch heeft in het verleden 68% van de panelleden al eens pogingen ondernomen om de zorgtaken te delen. Bij 35% lukte dit niet en bij 18% van de mantelzorgers voelde het juist als een extra belasting. Bij bijna 30% van de mantelzorgers is het delen van zorgtaken wél gelukt en voelde het als een verlichting van de mantelzorgtaken.

### **Cruciaal**

Opvallend is dat zij die zich gesteund voelen het ook vaker lukt om de zorgtaken te delen. Daaruit blijkt dat emotionele steun cruciaal is in het delen van de (overige) zorg.

### **Dag van de Mantelzorg**

Volgende week donderdag is het de Dag van de Mantelzorg. Mezzo roept iedereen op om juist met een simpel gebaar als een kop koffie of gewoon een compliment te laten zien dat we mantelzorgers waarderen. Uit dit onderzoek blijkt immers dat zoiets kleins al een groot effect kan hebben. Mezzo stelt hiervoor jij-bent-tegoedbonnen beschikbaar om die verrassing ook echt tastbaar te maken.

Op en rondom 10 november vinden er diverse activiteiten plaats voor mantelzorgers, zoals mantelzorgtheatervoorstellingen in Den Haag, mantelzorgbankjes in Amsterdam en de start van een buzz-tour langs werkende mantelzorgers in Nederland. Startend op 10 november bij de gemeente Utrecht.

---

### **NOOT VOOR DE REDACTIE**

Afzender van dit bericht is Mezzo, de landelijke vereniging voor Mantelzorgers.

Voor meer informatie over dit persbericht kunt u contact opnemen met:

Mezzo: Fleur Kusters persvoorlichter Mezzo, via 06 15 52 54 42 of [f.kusters@mezzo.nl](mailto:f.kusters@mezzo.nl)

### **Nationaal Mantelzorgpanel**

Met het Nationaal Mantelzorgpanel wil Mezzo behoeften en meningen van mantelzorgers over actuele vraagstukken in kaart brengen. Het panel wordt meerdere keren per jaar bevraagd. Zie voor meer informatie: [www.mezzo.nl/resultaten](http://www.mezzo.nl/resultaten)

#### *Samen zorgen*

In september 2016 is aan de leden van het Nationaal Mantelzorgpanel gevraagd of ze emotionele steun ervaren in hun zorg voor hun naaste. Is deze steun afdoende, of wensen ze meer steun? En kunnen ze ook de zorgtaken delen? Aan dit onderzoek deden in totaal 651 panelleden mee (48% respons). Aanleiding voor dit onderzoek waren de resultaten van een focusgroepbijeenkomst van mantelzorgers over het thema "Mantelzorg doe je samen" georganiseerd door Mezzo in juli 2016. Dit is eveneens het thema van de Dag van de Mantelzorg 2016.

### **Jij-bent-tegoedbon**

Mezzo roept Nederland op om in actie te komen voor mantelzorgers. Met de 'jij-bent-té-goed-bon' kan iedereen mantelzorgers steunen met een goed gesprek, een kop koffie, boodschappen, of door een uurtje de zorgtaken over te nemen.

<http://tegoedbon.mezzo.nl>

### **De feiten over mantelzorg**

Wat is mantelzorg:

*alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving*

- 1 op de drie volwassenen is mantelzorger (4 miljoen mantelzorgers)
- 610.000 mantelzorgers geven zowel langdurig als intensief hulp
- 1 op de 10 mantelzorgers voelt zich zwaar belast
- 5 op de 6 mantelzorgers tussen 18 en 65 jaar heeft betaald werk
- 1 op de 6 werkenden is mantelzorger

### **Mezzo**



Mezzo, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers richt zich samen met haar ruim 330 regionale en lokale lidorganisaties op ondersteuning van, voor en met mantelzorgers.

