

# Persbericht

*Bunnik, 5 juli 2018*

## **Taboe op praten over zorg in de toekomst** *Je ouders worden ouder, en nu?*

**Je bent het, je wordt het of je hebt straks zelf een mantelzorger nodig. Mantelzorgvereniging Mezzo weet dat iedereen met mantelzorg te maken krijgt. Zeker nu het potentieel aan mantelzorgers sterk daalt. Toch zijn er maar weinig mensen die zich voorbereiden op het moment dat zij met mantelzorg te maken krijgen. Terwijl het in de hoofden van toekomstige mantelzorgers wél speelt, blijkt uit onderzoek van onder andere de TU Delft. Bijvoorbeeld als ze merken dat hun ouders ouder worden. Vandaag start de campagne om dit taboe te doorbreken.**

Liesbeth Hoogendijk, directeur Mezzo: ‘We zien dat mantelzorgers zich soms pas na drie jaar realiseren dat ze mantelzorger zijn. Soms zijn ze dan al zo opgegaan in de zorg voor een ander dat het water hen aan de lippen staat. Regelmatig horen wij van mantelzorgers dat zij het eerder hadden willen weten’. Bewustwording van het feit dat je mantelzorger bent is een eerste vereiste is om het aantal overbelaste mantelzorgers terug te dringen. Maar bewustwording begint niet op de eerste dag dat je gaat zorgen, maar al jaren daarvoor, concludeert Mezzo. Door eerder in de familie toekomstige zorgtaken te bespreken voorkom je verrassingen, gaan broers en zussen de zorg voor hun ouders eerder delen en zullen zij eerder bij de gemeente aankloppen voor hulp en ondersteuning.

### **Taboe**

Uit onderzoek van MyFutures, een tweejarig onderzoeksproject van de TU Delft, Design Academy Eindhoven, ontwerpbureaus, zorginstanties, gemeenten en verzekeraars, blijkt dat er verschillende barrières zijn om toekomstige mantelzorgtaken te bespreken. Van nature hebben we de neiging om ouder worden of achteruitgang van je gezondheid niet te bespreken. Ouders willen er hun volwassen kinderen niet mee belasten én de kinderen willen hun ouders er niet mee confronteren. Uit dit onderzoek blijkt dat dit gesprek wel tot stand kan komen als er een aanleiding voor is, zoals het overlijden van een familielid of het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd. Deze momenten kunnen een opening bieden om het gesprek te voeren over hoe je (mantel)zorg ziet als het in de toekomst nodig wordt.

### **Praktische richtlijnen**

MyFutures heeft een aantal praktische richtlijnen ontwikkeld om het gesprek over toekomstige mantelzorgtaken toch op tafel te krijgen, zoals:

1. Pak het natuurlijke moment, zoals hierboven benoemd.
2. Doe het samen met enkele familieleden of andere naasten. Er zijn verschillende toekomstscenario's mogelijk. Om deze te verkennen is het fijn verwachtingen met elkaar te bespreken.
3. Plan een tijd en een plek nodig om het er over te hebben. Het is moeilijk om het gesprek zomaar aan te gaan. Of zoals een deelnemer aan Het Familie Gesprek zei: 'Je denkt: dat doen we wel met Kerst of als het regent. Maar uiteindelijk heb je het dan toch te druk met andere dingen'.
4. Gebruik tastbare tools, zoals bijvoorbeeld de gesprekstoel voor families waarmee zo'n gesprek een stuk praktischer is in te richten.

### **Het Familie Gesprek**

Een van de ontwikkelde tools is een bruikbare gesprekstoel voor families. Met de tool, doorontwikkeld door ontwerpbureau Muzus, kunnen toekomstige mantelzorgers hun familie uitnodigen voor een gesprek over later. Het gesprek is niet bedoeld om concrete afspraken te maken, maar vooral om inzicht te krijgen in elkaars verwachtingen. Door het uitspreken van deze verwachtingen, is het onderwerp daarna veel makkelijker bespreekbaar en zijn de zorgen van kinderen over de toekomst deels weggenomen, blijkt uit het onderzoek.

### **Campagne**

Los van de toekomstverwachtingen is het ook goed om met elkaar meer praktische zaken te bespreken. Hebben je ouders een levenstestament, wilsverklaring en/of uitvaartverzekering? Zijn er zaken geregeld op het gebied van vertegenwoordiging als zich in de toekomst iets voordoet waardoor je ouders het zelf niet meer kunnen? Hebben je ouders gespaard voor bijvoorbeeld het inkopen van particuliere zorg? De gesprekstoel voor families is vanaf vandaag verkrijgbaar op de website van Mezzo. Daar komen ook de andere gespreksonderwerpen aan bod. Door nu de toekomst met elkaar te bespreken, wordt de kans verkleind dat mantelzorg je overkomt.



## **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, via 06 15 52 54 42 of [f.kusters@mezzo.nl](mailto:f.kusters@mezzo.nl)

### **Mezzo**

Mezzo, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers richt zich samen met haar ruim 300 regionale en lokale lidorganisaties op ondersteuning van, voor en met mantelzorgers ([www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)).

### **My Futures**

MyFutures is een onderzoeksproject waarbij de TU Delft samen met de Design Academy Eindhoven, ontwerp bureaus, zorginstanties, gemeenten en verzekeraars heeft onderzocht hoe het gesprek over mogelijk toekomstige situaties tussen familieleden, zorgaanbieders en woningorganisaties beter ondersteund kan worden. Het praatpakket voor Het Familie Gesprek is ontworpen door het service design bureau Muzus en komt voort uit het onderzoek van MyFutures ([www.myfutures.nl](http://www.myfutures.nl)). Het Familie Gesprek wordt momenteel verder doorontwikkeld door Muzus ([www.muzus.nl](http://www.muzus.nl)).

## **De feiten over mantelzorg**

Wat is mantelzorg:

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

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2016 mantelzorg (circa 4,4 miljoen mantelzorgers)
- 750.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp
- 8,6% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (380.000 mantelzorgers)
- Ongeveer vijf op de zes mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen
- 1 op de 6 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg