

## Aanleiding

Door de uitbraak van het coronavirus heeft de Nederlandse overheid in maart 2020 maatregelen genomen om de verspreiding van het virus tegen te gaan. Zowel de ziektedreiging als de landelijke maatregelen hebben in de afgelopen periode grote gevolgen gehad voor het dagelijks leven van iedereen, maar in het bijzonder ook van mantelzorgers. Er is bijvoorbeeld sprake geweest van het stopzetten van de dagbesteding, het niet kunnen bezoeken van een naaste<sup>1</sup> in het verpleeg- of verzorgingshuis en het wegvallen van ondersteuning. Hierdoor werd de zorg voor de naaste intensiever.

Maar wat is nu precies de impact van het coronavirus op het leven van de mantelzorgers in de regio IJsselland? Dit heeft GGD IJsselland in juni en juli 2020 onderzocht. In deze factsheet worden de belangrijkste resultaten gepresenteerd.



## Onderzoeksmethode

- Vragenlijst uitgezet via mantelzorgorganisaties en social media. In totaal hebben **721 mantelzorgers** in de regio IJsselland de vragenlijst ingevuld.
- Uit de deelnemers aan het vragenlijstonderzoek zijn **20 mantelzorgers** geselecteerd en zij zijn bevestigd middels een telefonisch interview waarin dieper is ingegaan op hun situatie.

### Mantelzorgers in het vragenlijst-onderzoek

De deelnemers hebben de volgende kenmerken:

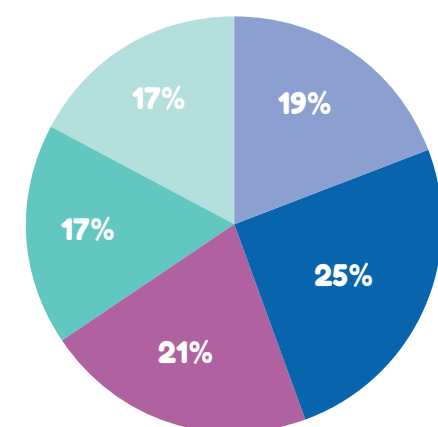
- **73%** is vrouw en **27%** man
- De gemiddelde leeftijd is **59 jaar**
- **49%** woont met een partner, **28%** met partner en kind(eren), **6%** alleen met kind(eren) en **15%** alleen.

## Mantelzorg in het kort

- **40%** zorgt voor hun partner, **36%** voor een (schoon-)ouder en **25%** voor hun kind. **18%** zorgt voor meerdere naasten.
- **41%** van de naasten voor wie wordt gezorgd heeft te maken met een lichamelijke beperking, **28%** met algemene beperkingen door ouderdom en **een kwart** heeft een chronische ziekte. Deze beperkingen gaan ook regelmatig samen. **19%** heeft te maken met dementie, **15%** met psychiatrische problematiek, **14%** met een verstandelijke beperking en **12%** met niet aangeboren hersenletsel.
- Mantelzorgers zorgen gemiddeld **28 uur** per week voor hun naaste.

### Uren mantelzorg per week

- 0-5 uur
- 6-10 uur
- 11-20 uur
- 20-40 uur
- > 40 uur



1. In deze factsheet wordt met naaste bedoeld diegene aan wie de mantelzorg wordt verleend.

## Factsheet

# DE IMPACT VAN DE CORONACRISIS

## op mantelzorgers



### Colofon

Uitgave GGD IJsselland, augustus 2020.

Onderzoek uitgevoerd door Team Beleidsadvies en Onderzoek GGD IJsselland

Ontwerp en opmaak hollandse meesters, Utrecht

Kijk voor meer informatie over dit onderzoek en ander onderzoek van GGD IJsselland op [www.ijssellandscan.nl](http://www.ijssellandscan.nl).

Voor vragen over dit onderzoek kunt u mailen naar het team Beleidsadvies en Onderzoek van GGD IJsselland: [onderzoek@ggdijsselland.nl](mailto:onderzoek@ggdijsselland.nl).

[www.ggdijsselland.nl](http://www.ggdijsselland.nl)



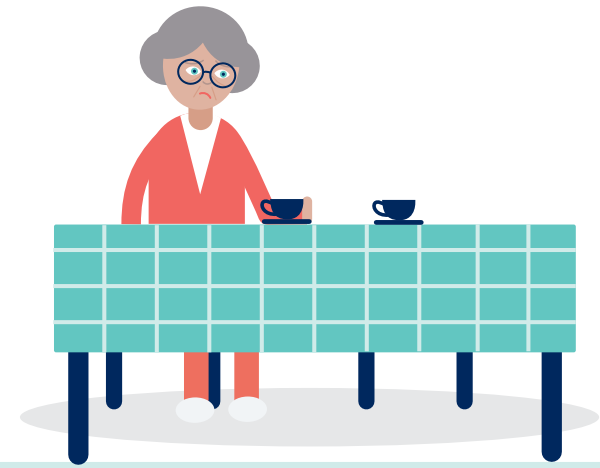
## Resultaten

Op basis van de uitkomsten van de vragenlijst en de interviews kan worden gesteld dat veel mantelzorgers de afgelopen periode meer druk en onrust hebben ervaren dan in de situatie voor de coronacrisis. De deelnemers geven dan ook aan dat de zorgzwaarte voor hun naaste is toegenomen. Uit de analyse van het vragenlijstonderzoek en de interviews zijn vijf thema's naar voren gekomen.

- 1 **Altijd 'aan staan' is zwaar**
- 2 **Verdriet om geen of beperkte bezoekmogelijkheden**
- 3 **Schuldgevoelens en impact op naaste**
- 4 **Zorgen en angsten over corona**
- 5 **Behoeftte aan lotgenotencontact**

### 1 Altijd 'aan staan' is zwaar

Met het uitbreken van het coronavirus in Nederland is er een hoop veranderd voor de mantelzorgers. Bij mantelzorgers die zorgen voor hun thuiswonende kind of partner viel de hulp van buitenaf weg. Ook lagen de dagbesteding en het onderwijs stil. Dit zorgde ervoor dat veel op de mantelzorgers alleen neerkwam. Hierdoor verdwenen de balans en het dagritme. Het 24/7 zorgen voor de naaste wordt beschreven als een zware belasting. Sommige mantelzorgers geven aan dat de muren op ze af komen omdat ook hun eigen gebruikelijke activiteiten stil liggen. Het dicht op elkaar zitten leidt tot onrust.



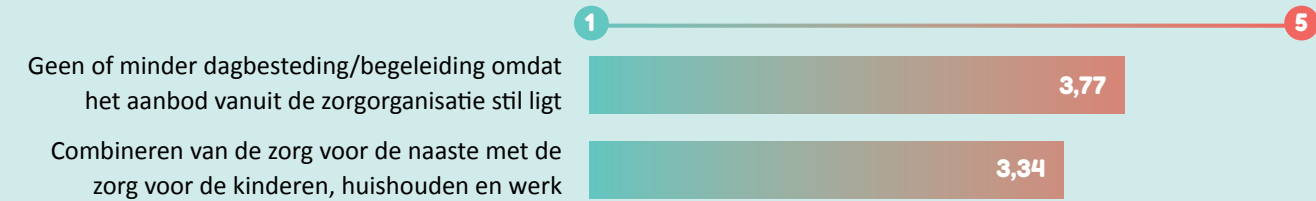
"Ik vind de mantelzorg momenteel wel belastend. Ik ben nu 24 uur bezig. Het heeft veel impact op mijn vrije tijd. Soms heeft de mantelzorg emotioneel ook veel impact. Als zij een slechte dag heeft dat doet mij wel wat. Als ik het zo goed mogelijk probeer te doen en dan sta ik machteloos, dan rollen de tranen weleens over mijn wangen heen."



#### Gemiddelde impact van de veranderingen

Weinig impact

Veel impact



Een aantal mantelzorgers met een zelfstandig wonende naaste, geeft aan dat door het wegvalen van zorg en ondersteuning, zij hun naaste veel vaker bezocht hebben en ook meer taken op zich namen, zoals bijvoorbeeld tuinieren of het huishouden. Dit heeft impact op de vrije tijd van de mantelzorgers gehad; er was nog weinig tijd voor eigen hobby's en de extra zorg wordt ervaren als intensief.

Meer dan een derde van de mantelzorgers ervaart stress en ook ruim een derde wordt onrustig van de situatie.

### 2 Verdriet om geen of beperkte bezoekmogelijkheden

Ruim een kwart (26%) bezocht hun naaste niet of minder vaak. Zij geven aan dit als verdrietig te hebben ervaren. Bij dit verdriet speelden een aantal factoren een rol: angst dat de naaste ziek wordt en deze dan niet kunnen steunen, zien dat de naaste in de war raakt van de situatie en meer in het algemeen het verdriet om niet bij de naaste te kunnen zijn.

Op de stelling 'Ik mag niet meer bij degene aan wie ik mantelzorg gaf in de buurt komen' scoren de deelnemers gemiddeld 3,73 op een schaal van 1 (weinig impact) tot 5 (veel impact).

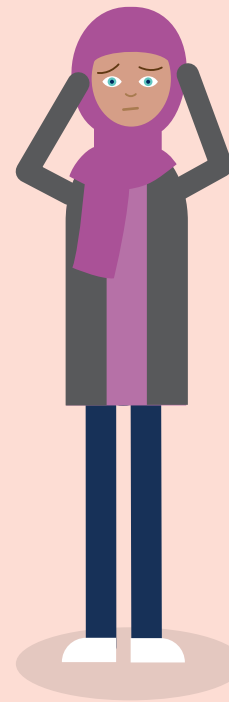
Bij twee geïnterviewde mantelzorgers is de naaste overleden tijdens de coronaperiode. Het was heel moeilijk om te zien dat het slecht met iemand gaat terwijl ze er dan niet voor hun naaste kunnen zijn. Eén mantelzorger geeft aan dat door corona haar de mogelijkheid is ontnomen om goed afscheid te kunnen nemen.

"We gingen voor het raam zwaaien, de eerste twee keer barstte ik ook wel in huilen uit. Sta je hier, verdorie."

"Voor de lockdown heb ik nog met hem buiten gelopen, ik heb hem twee maanden later in bed teruggevonden, en dat doet enorm veel pijn, dat je juist in die maanden er niet voor hem kan zijn."



### 3 Schuldgevoelens en impact op naaste



Meerdere mantelzorgers hebben aangegeven te worstelen met aan de ene kant het gevoel iets te willen betekenen voor hun naaste en daaruit dankbaarheid ervaren en aan de andere kant het ervaren van een enorme druk. Dit kan ook samenhangen met wat de naasten van hen vragen. Sommige mantelzorgers voelen veel druk vanuit de naaste en nemen veel zorg op zich mede uit schuldgevoel.

Ook voor de naasten had het wegvalen van reguliere zorg en ondersteuning impact. Ongeveer twee vijfde van de mantelzorgers (38%) heeft aangegeven dat de coronacrisis heeft geleid tot toename van de problematiek bij de naaste. Met het wegvalen van een ritme is vaker gezegd dat de naaste versneld achteruit ging. Ook wordt genoemd dat de naaste prikkelbaarder was gedurende de coronaperiode en daarnaast droeg het wisselen van zorgverleners niet positief bij aan de gemoedstoestand van sommige naasten.

"Er was meer ruimte. In het begin vonden we het voor het raam wel heel verdrietig. Nu denken we van oei, we willen dit eigenlijk wel een beetje minder doen. Mam pakt dat niet zo prettig op, is ook boos op de zusters. Wij vechten met deze gevoelens."

### 4 Zorgen en angsten over corona



Een ruime meerderheid van de deelnemers (84%) heeft angst voor besmetting van henzelf of hun naaste met het coronavirus. Hiervan is ongeveer een vijfde (21%) heel erg bang dat zij zelf of hun naaste besmet raken. Daarnaast zijn er zorgen over de duur van de situatie, de gezondheid van hun naaste, of er een tweede golf patiënten komt en of mensen zich aan de maatregelen houden.

#### Bezorgdheid over:



### 5 Behoeftte aan lotgenotencontact

Uit het vragenlijstonderzoek blijkt dat ruim een kwart van de deelnemende mantelzorgers (29%) graag hulp van een organisatie zou willen. Het meest is genoemd:

- Informatie over corona en mantelzorg via een website of digitale nieuwsbrief (12%)
- Een online cursus over het omgaan met mijn naaste (6%)
- Hulp bij praktische zaken, zoals boodschappen doen (6%)
- Informatie over corona en mantelzorg via papieren nieuwsbrief of folder (6%)

Uit de interviews is gebleken dat een groep mantelzorgers graag ondersteuning zou hebben in de vorm van lotgenotencontact. Mantelzorgers hebben de behoefte aan het delen van ervaringen zonder dat zij hun eigen netwerk hiermee hoeven te 'belasten'. Daarnaast is het fijn als iemand de situatie begrijpt uit eigen ervaring.

"Dat zijn mensen die je begrijpen, die in hetzelfde schuitje zitten."

