

DRIJFVEREN EN WEERSTANDEN DOELGEDRAG JONGE MANTELZORGERS

DOOR HAPPINESS LAB
IN OPDRACHT VAN PROJECT GOEDVOORMEKAARBOX



INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	3
OVER HET ONDERZOEK	5
INBEDDING IN GOEDVOORMEKAARBOX	5
UITVOERING VRAGENLIJSTONDERZOEK	6
BESCHRIJVING VAN DE DEELNEMERS	6
TIJD MAKEN VOOR JEZELF	7
HULP VRAGEN VAN BEKENDEN	8
MANTELZORGSIITUATIE OP SCHOOL BESPREKEN	9
ONDERSTEUNING DOOR BEROEPSKRACHTEN VOOR JEZELF	11
DANKWOORD EN CONTACT	12

SAMENVATTING

Begin 2021 hebben jonge mantelzorgers een online vragenlijst ingevuld. In dit rapport wordt uiteengezet hoe jonge mantelzorgers aankijken tegen doelgedragingen die kunnen helpen om preventief uitval of stress te voorkomen. We geven aan in hoeverre jonge mantelzorgers deze gedragingen uitvoeren, en bekijken wat de drijfveren zijn om het (soms) wel te doen, en de weerstanden om het (soms) niet te doen. In deze samenvatting bespreken we de meest opvallende bevindingen en geven we op basis daarvan een paar algemene tips.

DOELGEDRAGINGEN

Op basis van onderzoek van Movisie (2019)¹ zijn uit de behoeftes voor jonge mantelzorgers de volgende vijf doelgedragingen geselecteerd om te onderzoeken:

1. Tijd maken om dingen te doen waar je energie van krijgt
2. Hulp vragen uit het netwerk
3. Mantelzorgsituatie aankaarten op school
4. Beroepsondersteuning inschakelen bij mantelzorg
5. Beroepsondersteuning inschakelen voor jezelf.

BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN EN TIPS PER GEDRAGING

1. Jongeren maken allemaal wel eens tijd voor zichzelf, vooral omdat het energie geeft. Echter, ze komen er door tijdgebrek, vermoeidheid of ongemerkt niet altijd aan toe.
 → **Tip:** Jonge mantelzorgers vragen te vertellen over wat ze energie geeft, en ze bevestigen in dat het goed en belangrijk is dit te blijven doen. Eventueel kun je ondersteunen door ze te helpen plannen. Bijvoorbeeld: "Bedenk nu alvast wanneer je komende week gaat voetballen en zie voor je dat je dat op dat moment doet." Zo maak je van een vaag idee voor het brein een automatisch geheugensteuntje.
2. Er wordt niet structureel gebruik gemaakt van het bestaande netwerk ter ondersteuning. Jongeren geven niet graag de verantwoordelijkheid uit handen, vooral omdat ze op de ander gericht zijn. Ze willen anderen niet belasten, en geven aan dat ze dan alsnog mentaal met hun naaste bezig zouden zijn.
 → **Tip:** Simpelweg aangeven dat jongeren gewoon hulp moeten vragen is vaak niet genoeg. Vraag door naar de weerstanden, waar ze zich bezwaard over

¹ Zie: <https://www.movisie.nl/artikel/groepen-mantelzorgers>

voelen. Dit berust vaak op verwachtingen die niet kloppen, maar door het gedrag uit de weg te gaan ontdekken ze niet dat de verwachting fout is. Om scepsis weg te nemen kun je de jonge mantelzorger stimuleren iets kleins aan iemand te vragen. Zo creëren ze eigen succesverhalen en kan het in stapjes langzaam makkelijker worden.

3. Ongeveer tweederde van de jongeren kaart het aan op school. Dit is een praktische overweging: degenen die dat wel doen leek het vooral handig, degenen die het niet doen geven aan het ook niet nodig te hebben. Degenen die het niet doen geven wel aan dat ook het sociale aspect meespeelt: erbij willen horen en geen medelijden willen.

→ **Tip:** Het is goed dat veel jonge mantelzorgers de school op de hoogte brengen. Dit is een mooi gedrag om te complimenteren. Als het nog niet gebeurt kun je eventueel praktisch meekijken naar wie de vertrouwenspersoon is en benadrukken dat dat gesprek privé blijft.

4. Er wordt weinig gebruik gemaakt van professionele ondersteuning door de jongere zelf. Als het gebeurt, is dat uit noodzaak. Regelmatig heeft dat ermee te maken dat ouders dit regelen, maar ongeveer even vaak denken jongeren van zichzelf dat ze het zelf moeten doen.

→ **Tip:** Het gevoel zelfstandig alles willen oplossen komt naar voren in veel vragen, en is ook iets wat door mantelzorgorganisaties wordt bevestigd. Dit is een mooi thema voor momenten waarop (jonge) mantelzorgers elkaar ontmoeten, bijvoorbeeld in een groepsgesprek. Het is dan belangrijk dat er ruimte is voor wederzijdse herkenning en het gevoel geven dat ze (als ze willen) er niet alleen voor staan. Het ervaren van steun van anderen vormt namelijk een sterke buffer tegen de druk die de mantelzorglast vormt.

5. Er wordt wisselend gebruik gemaakt van professionele ondersteuning voor de mantelzorger zelf. De belangrijkste reden om het wel te doen is om lekkerder in je vel te zitten, de belangrijkste reden om het niet te doen is wederom het idee dat je het zelf moet zien op te lossen.

→ **Tip:** Mensen zien therapie of coaching vaak als iets wat je doet als het echt niet meer anders kan. Simpelweg aangeven dat andere jonge mantelzorgers het doen om beter in hun vel te zitten kan helpen om de stap te verkleinen. Het gaat dan namelijk om hun gelijken, wat het meest krachtige middel is om gedrag te veranderen.

OVER HET ONDERZOEK

INBEDDING IN GOEDVOORMEKAARBOX

Wat is project GoedVoorMekaarBox?

Er wordt een steeds groter beroep gedaan op mantelzorgers in ons land. Daarmee is ook steeds belangrijker dat mantelzorgers hun rol zo goed en slim mogelijk invullen, vooral om te voorkomen dat zij zélf overbelast raken en uitvallen. Welk gedrag mantelzorgers zelf vertonen bepaalt mede de mate waarin men grip heeft op de mantelzorgersrol. Meer grip op de eigen situatie - door slimmer gedrag - is sleutel tot hoger welbevinden en het beter en gemakkelijker volhouden. Om mantelzorgers daarmee te helpen en preventief te empoweren is het Helmonds project GoedVoorMekaarBox ontstaan.

Wat houdt project GoedVoorMekaarBox in voor mantelzorgers?

Mantelzorgers die bijvoorbeeld veel vragen hebben, vastlopen of gewoon even een duwtje nodig hebben vragen een GoedVoorMekaarBox aan. Dit is een mantelzorg informatiepakket dat is afgestemd op de mantelzorger in kwestie. De mantelzorger spreekt thuis of op locatie af met een van de getrainde coaches, en krijgt het pakket met toelichting. Dit is het GoedVoorMekaarGesprek. In dat gesprek wordt de mantelzorger ook geholpen om een beknopt persoonlijk actie- of verbeterplan op te stellen om de druk van de mantelzorg te verlichten.

Wie vormen project GoedVoorMekaarBox?

De projectorganisatie wordt gevormd door professionals van LEV Groep, de Zorgboog, Savant Zorg, Elkerliek ziekenhuis, GGZ-OB, ORO, aangevuld met experts en vrijwilligers op gebied van o.a. mantelzorgondersteuning, gedragsverandering (Happiness Lab), ketenzorg, training & opleiding en projectmanagement. De co-creatieve, sociaal innovatieve aanpak van GoedVoorMekaarBox is nog ontwikkeling. Deze ontwikkeling vindt plaats op basis van samenwerking mét mantelzorgers. Met steun van gemeente Helmond, enkele lokale fondsen én cofinanciering van de genoemde organisaties is een eerste pilot uitgevoerd en start medio 2021 een tweede pilot.

Hoe draagt dit onderzoek bij aan project GoedVoorMekaarBox?

Deze gegevens zijn verzameld als onderdeel van de eerste pilot. Dit rapport dient als bedankje voor de meewerkende organisaties, maar het meest voorname doel van het onderzoek is om interventies te ontwikkelen om jonge mantelzorgers te helpen tijdig acties te ondernemen die ze helpen omgaan met de zorglast. Op basis van de resultaten i.c.m. literatuuronderzoek ontwikkelen we deze interventies, en die worden vervolgens getest als onderdeel van de tweede pilot van GoedVoorMekaarBox.

UITVOERING VRAGENLIJSTONDERZOEK

Het huidige onderzoek is uitgevoerd tussen 1 januari en 31 maart 2021.

Dataverzameling van dit onderzoek heeft online plaatsgevonden. Jonge mantelzorgers zijn benaderd via het netwerk van diverse mantelzorgsteunpunten en andere (mantel-)zorgorganisaties in Nederland. Dit heeft geresulteerd in een steekproef van 41 respondenten. Echter, 14 deelnemers gaven aan dat ze ouder dan 25 jaar waren en meededen omdat ze vroeger jonge mantelzorger waren (1 respondent vulde het in voor haar kind). Om ervoor te zorgen dat de resultaten enkel bevindingen van jongeren t/m 25 jaar reflecteren, worden enkel de bevindingen gerapporteerd die komen van de 27 deelnemers uit deze groep. Dit is een steekproef die indicatief is voor de motivaties die jonge mantelzorgers hebben, maar niet geschikt om statistische toetsen mee te doen. Daarom bevat dit rapport geen conclusies over statistische significantie, maar wel gegevens over wat er speelde. Bij interpretatie van deze gegevens is het belangrijk om dit in het achterhoofd te houden.

BESCHRIJVING VAN DE DEELNEMERS

Van de jongeren die meededen geven de meesten mantelzorg aan ouders of verzorgers (16). Daarnaast zorgen sommigen voor een broer of zus (7) en opa en oma (4).

Op de vraag 'hoe zwaar vind je het om mantelzorg te geven' (0 = helemaal niet zwaar, 10 = heel zwaar) is de gemiddelde score iets boven gemiddeld, een 5,9.

Hieronder volgen de resultaten van deze groep per doelgedrag.

TIJD MAKEN VOOR JEZELF

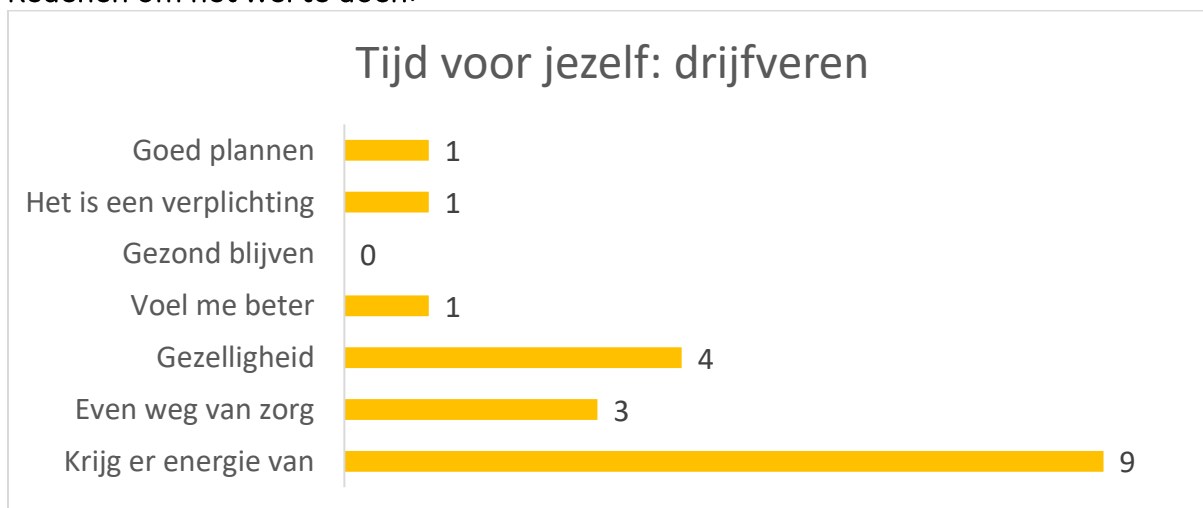
Deze vraag bestond uit twee delen:

1. *Waarvan krijg je energie, buiten het mantelzorg geven om? Denk aan hobby's, dingen die je leuk vindt om te doen, of iets wat je ontspanning geeft.*
2. *Maak je tijd om de dingen te doen die je hierboven hebt opgeschreven?*

Jongeren maken allemaal weleens tijd voor zichzelf, vooral omdat het energie geeft. Echter, ze komen er door tijdgebrek, vermoeidheid of ongemerkt niet altijd aan toe.

Doelgedrag	Jongere mantelzorgers (aantal)
Ja	19
Soms/gedeeltelijk	8
Nee	0

Redenen om het wél te doen:



Redenen om het níet te doen:



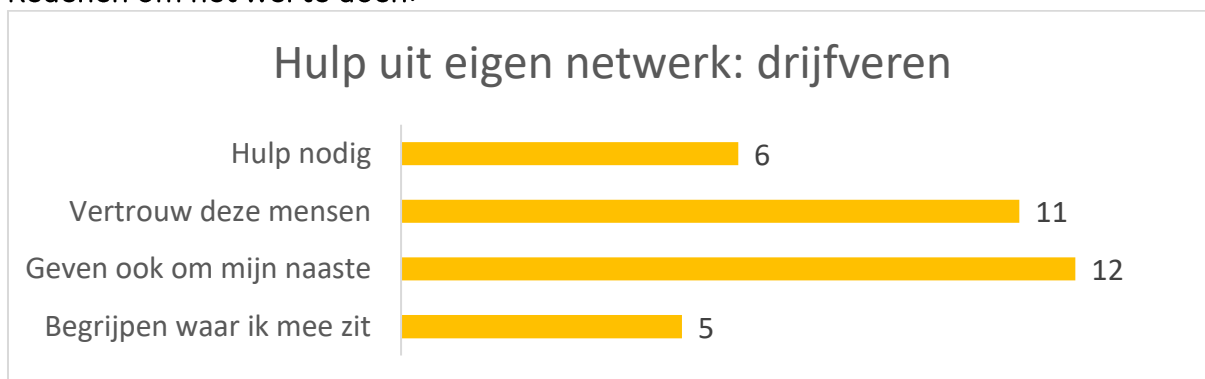
HULP VRAGEN VAN BEKENDEN

Vraag: *Vraag je hulp van bekenden bij het geven van mantelzorg of bij praktische klussen? Denk aan hulp van vrienden, familie of buren bij zorg, huishouden, vervoer of administratie.*

Het bestaande netwerk wordt niet structureel benut ter ondersteuning. Jongeren geven niet graag de verantwoordelijkheid uit handen, vooral omdat ze op de ander gericht zijn.

Doelgedrag	Jongere mantelzorgers (aantal)
Ja	5
Soms/gedeeltelijk	15
Nee	7

Redenen om het wél te doen:



Redenen om het níet te doen:



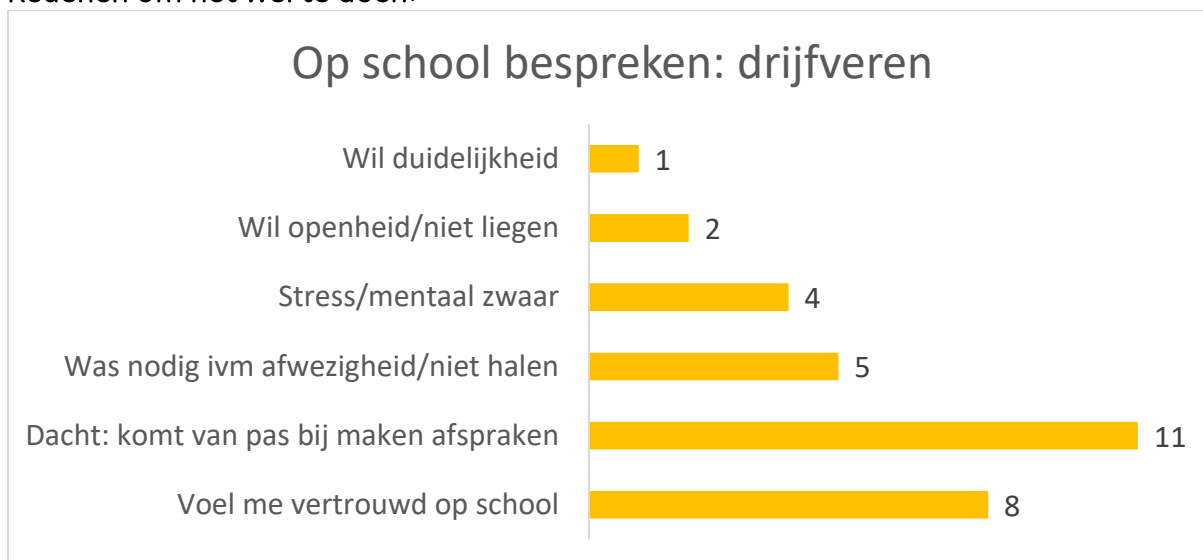
MANTELZORGSITUATIE OP SCHOOL BESPREKEN

Vraag: Heb je aan je mentor, een vertrouwenspersoon of studiebegeleider op school verteld dat je mantelzorg geeft?

Veel jongeren kaarten het aan op school, maar nog niet iedereen. Dit is een praktische overweging: degenen die dat wel doen leek het vooral handig, degenen die het niet doen geven aan het ook niet nodig te hebben.

Doelgedrag	Jongere mantelzorgers (aantal)
Ja	18
Nee	9

Redenen om het wél te doen:



Redenen om het níet te doen:



ONDERSTEUNING DOOR BEROEPSKRACHTEN BIJ MANTELZORG

Vraag: Heb je beroepskrachten ingeschakeld om je te ondersteunen bij het geven van mantelzorg? Of ben je daarnaar op zoek? Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke hulp, thuiszorg, respijtzorg, of administratieve hulp.

Er wordt weinig gebruik gemaakt van professionele ondersteuning door de jongere zelf. Regelmatig heeft dat ermee te maken dat ouders dit regelen, maar ongeveer even vaak denken jongeren van zichzelf dat ze het zelf moeten doen.

Doelgedrag	Jongere mantelzorgers (aantal)
Ja	5
Nee	22

Redenen om het wél te doen:



Redenen om het níet te doen:



ONDERSTEUNING DOOR BEROEPSKRACHTEN VOOR JEZELF

Vraag: Heb je beroepskrachten ingeschakeld om je te ondersteunen bij jouw eigen dingen? Of ben je daarnaar op zoek? Denk bijvoorbeeld aan taxi om naar je sport te kunnen, een psycholoog of huisarts om je zorgen bij kwijt te kunnen, of een therapeut of coach.

Er wordt wisselend gebruik gemaakt van professionele ondersteuning voor de mantelzorger zelf. De belangrijkste reden om het wel te doen is om lekkerder in je vel te zitten, de belangrijkste reden om het niet te doen is het idee dat je het zelf moet doen.

Doelgedrag	Jongere mantelzorgers (aantal)
Ja	12
Nee	15

Redenen om het wél te doen:



Redenen om het níet te doen:



DANKWOORD EN CONTACT

Alle mantelzorgers die de tijd hebben genomen om de vragenlijst in te vullen: bedankt!

Dit onderzoek had ook niet uitgevoerd kunnen worden zonder de bijdrage van de hulpvaardige mantelzorgorganisaties, die zich soms speciaal op jongere mantelzorgers richten. Zoals blijkt uit dit rapport is dit werk een welkome ondersteuning. We hopen dat we door deze resultaten te delen u een klein interessant kijkje geven in de jonge mantelzorger.

Dit rapport is bedoeld als bedankje voor het werven van jonge mantelzorgers voor dit onderzoek. Wilt u (de resultaten uit) dit rapport delen? Gelieve toestemming te vragen aan iris@happiness-lab.nl

Heeft u nog vragen naar aanleiding van dit rapport? Contacteer iris@happiness-lab.nl
Meer informatie over project GoedVoorMekaarBox is binnenkort te vinden op <https://www.goedvoormekaar.org/>

OVER HAPPINESS LAB

Happiness Lab is een onderzoeks- en adviesbureau dat zich verdiept in de wetenschap achter geluk. Onze missie is om meer geluk in werk, onderwijs en privéleven te realiseren. We adviseren zowel publieke als private partijen op thema's als (werk)geluk, people analytics, duurzame inzetbaarheid en stress- en verzuimreductie.

Happiness Lab is opgericht door prof. dr. Ap Dijksterhuis, hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit, spreker en schrijver. Hij en zijn team van gedragspsychologen, geluksexperts, organisatiepsychologen en data-scientists zijn ervan overtuigd dat organisaties en teams meer succes hebben als zij gebruikmaken van de beschikbare kennis en expertise over gelukkige organisaties. En dat begint bij inzicht – weten aan welke knoppen je moet draaien. Daarom start de verbetering altijd met monitoren.

Happiness Lab is onderdeel van de **Behavior Change Group**. Met meer dan 70 professionals inspireert en adviseert de Behavior Change Group talloze (overheids)organisaties op het gebied van gedrags- en organisatieverandering. Ook zijn ze hét opleidingsinstituut op het gebied van gedragsverandering in Nederland en leiden ze jaarlijks tientallen professionals op tot gedragsveranderaar.

CONTACTGEGEVENS

Happiness Lab
St. Anthoniusplaats 9
6511 TR Nijmegen
Website:
www.happiness-lab.nl
E-mailadres:
informatie@happiness-lab.nl
Telefoon hoofdkantoor:
0246639627
KvK-nummer: 69864667
BTW-nummer: NL858043579B01
IBAN: NL69RABO0324597479