

Zorgen en Loslaten: een effectieve cursus voor (over)belaste mantelzorgers

Van de burger zal de komende jaren steeds meer worden verwacht. Door de decentralisaties in de zorg zullen mensen die steun nodig hebben deze vaker moeten zoeken in hun netwerk. De verwachting is dan ook dat het aantal mantelzorgers zal stijgen, en hiermee ook de groep mantelzorgers die overbelast raken door de zorg die zij verlenen. Voor deze groep overbelaste mantelzorgers is de cursus **Zorgen en Loslaten** ontwikkeld. De afgelopen twee jaar is deze cursus gegeven aan overbelaste mantelzorgers in Twente en de resultaten zijn veelbelovend.

De noodzaak van ondersteuning

Uit een recent rapport van het Sociaal Cultureel Planbureau¹ blijkt dat mantelzorgers nog onvoldoende in beeld zijn bij de gemeenten en relevante organisaties. Dit blijkt met name te gelden voor de overbelaste helper, terwijl deze groep de hulp juist het hardste nodig heeft. Naast het welzijnsaspect van de overbelaste helper zit er ook een financiële kant aan: een overbelaste mantelzorger loopt een reëel risico zelf in het zorgcircuit te belanden. Geen gewenst scenario in een tijd van oplopende zorgkosten.

Het tijdig signaleren van deze problematiek is stap één, het verlagen van de ervaren belasting voor de mantelzorger is stap twee. De cursus zoals deze is ontwikkeld door SIZ Twente in samenwerking met trainingsbureau Integratieve Veranderingstrajecten (IVT) heeft dit laatste als doel.

‘De Kunst van het Zorgen en Loslaten’

Voor deze cursus is gebruik gemaakt van bestaande methodiek van Gerda de Leeuw (IVT) die is doorontwikkeld voor mantelzorgers in samenwerking met Gerda Wessels (SIZ Twente). Een veelgehoord probleem onder mantelzorgers is dat ze niet meer aan zichzelf toekomen. Door de informele zorg die ze leveren komen ze vaak niet meer toe aan de wensen en behoeften van zichzelf. De balans raakt zoek en overbelasting ligt op de loer. Tijdens de cursus wordt duidelijk wat ieders persoonlijke wensen en behoeften zijn en waar iemands kracht ligt. Door erkenning en bewustwording ontstaat zo de mogelijkheid om los te laten, zonder de zorg voor een naaste op te geven.

Het vinden van deze balans tussen zorgen en loslaten blijkt een positief effect te hebben voor de (over)belaste mantelzorgers: de ervaren druk door informele zorg neemt af.

- **Tijdsduur:** 9 dagdelen
- **Aantal deelnemers per cursus:** 10
- **Doelgroep:** (over)belaste mantelzorgers
- **Doel van de cursus:** meetbare verlaging van de ervaring druk door informele zorg en vinden van balans tussen zorgen en loslaten

Veelbelovende resultaten

De afgelopen twee jaar is de cursus gegeven aan 222 deelnemers in de regio Twente. Om de effectiviteit van de cursus te meten is er gebruik gemaakt van de vragenlijst 'Ervaren Druk door Informele Zorg' (EDIZ); een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst². 181 deelnemers hebben deze vragenlijst vooraf en achteraf ingevuld. De scores op de EDIZ worden vaak als volgt geïnterpreteerd: 0-3: de mantelzorgers ervaart weinig druk, 4-6: de mantelzorgers ervaart matige druk en 7-9: de mantelzorgers ervaart veel druk. Als we dan kijken naar de resultaten dan valt het volgende op:

- Bijna 40% van de deelnemers geeft aan het begin aangeeft maximale druk te ervaren (een score van 9). Na afloop van de training is dit nog maar zo'n 15%.
- Meer dan de helft (52%) van de cursisten die voor aanvang van de cursus aangaven veel druk te ervaren (7-9) gaven na de cursus aan weinig (1-3) of matige druk (4-6) te ervaren.
- De gemiddelde score op de EDIZ daalt van 7.11 (veel druk) naar 5.20 (matige druk). Uit statistische analyse blijkt dat dit effect significant is met een middelgrote tot grote effectgrootte³.
- De cursus werd door de deelnemers beoordeeld met een rapportcijfer van 8,5 gemiddeld.

Conclusie

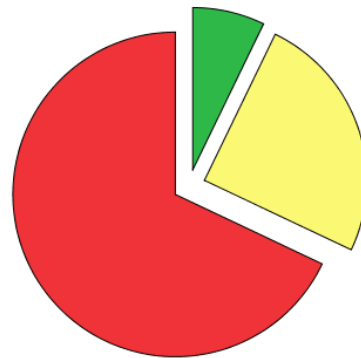
Het is gebleken dat de cursus een waardevolle bijdrage kan leveren aan het verlagen van de ervaren druk bij (over)belaste mantelzorgers. Met een stijgend aantal mantelzorgers in het vooruitschiet is een dergelijke cursus waardevoller dan ooit.

Meer informatie

Wilt u meer weten over de cursus 'De Kunst van het Zorgen en Loslaten'? Neem dan contact op met M. Garritsen, directeur van SIZ Twente.

Wilt u meer weten over de statistische onderbouwing en de gerapporteerde cijfers? Neem dan contact op met R. Wessels, onderzoeker voor DataLes.

■ weinig druk
■ matige druk
■ veel druk



Referenties

1. Klerk, A. de, Boer, A. de, Kooiker, S., Plaisier, I. & Schyns, P. (2014). *Hulp geboden: een verkenning van de mogelijkheden en grenzen van (meer) informele hulp*. Den Haag, Nederland: Sociaal Cultureel Planbureau.

2. Pot, A. M., Dyck, van, R. & Deeg, D. J. H. (1995). Ervaren druk door Informele Zorg; constructie van een schaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 26, 214-219.

3. $t = 9.83$, $df = 180$, $p > 0.001$.

Cohen's $d = 0.76$

