

## **De kunst van het 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 Planbureau<sup>1</sup> 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 ervaren druk door informele zorg en vinden van balans tussen zorgen en loslaten

### **Veelbelovende resultaten**

Om de effectiviteit van de cursus te meten is er gebruik gemaakt van de vragenlijsten 'Ervaren Druk door Informele Zorg' (EDIZ) en 'CES-D'.

212 deelnemers uit verschillende gemeenten hebben deze vragenlijst vooraf en achteraf ingevuld. De scores op de gecombineerde vragenlijsten kunnen als volgt geïnterpreteerd worden: 29-58, de mantelzorgers ervaren weinig druk; 59-95, de mantelzorgers ervaren matige druk; 96-125, de mantelzorgers ervaren hoge druk. Als we dan kijken naar de resultaten dan valt het volgende op:

- Wat betreft de matige druk: 74% van de deelnemers ervaren dit vooraf, waar 50% dit achteraf nog ervaart.

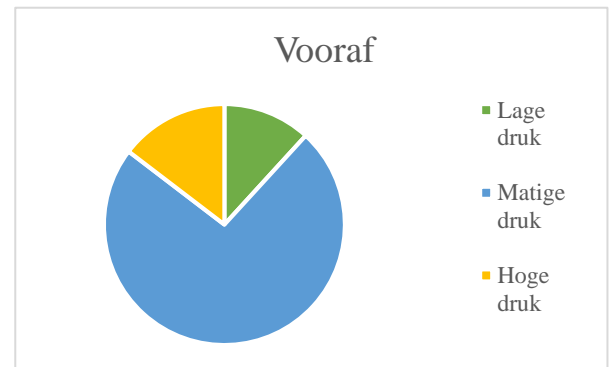
- Ongeveer 15% ervaart vooraf hoge druk, waar dit achteraf nog maar voor ongeveer 4% van de deelnemers geldt.
- De gemiddelde score op zowel de EDIZ als CES-D vermindert van 74,88 (gemiddelde druk) vooraf tot 61,45 achteraf (gemiddelde druk). Uit statistische analyse blijkt dat dit effect significant is met een grote effectgrootte.
- De cursus werd door de deelnemers beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,7.

### **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 dat in de toekomst voorzien wordt, levert een dergelijke cursus een waardevolle bijdrage.

### Meer informatie

Wilt u meer weten over de cursus ‘De kunst van het zorgen en loslaten’? Neem dan contact op met SIZTwente 085 7731720 of IVT, Centrum voor ontwikkeling 0545-478346. [www.mantelzorgenloslaten.nl](http://www.mantelzorgenloslaten.nl)



### 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.

