**Onderzoeksrapport naar de bijdragen door de gemeente Amsterdam aan de mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers**

**

*Hogeschool van Amsterdam*

*Opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening*

*Domein Maatschappij & Recht*

*Afstudeerscriptie*

**Colofon**

*Titel*  Onderzoeksrapport naar de bijdragen aan de mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers door de gemeente Amsterdam

*Aantal woorden*  22.577

*Auteur*  Anouk van Oostveen

*Studentnummer*  500709376

*Opleidingsinstituut* Hogeschool van Amsterdam

*Opleiding* Maatschappelijk Werk en Dienstverlening

*Scriptiebegeleider* Saskia Maarssen

*Praktijk organisatie* Markant, centrum voor mantelzorg

*Plaats*  Hoofddorp

*Datum* 13 juni 2019

*Versie* Definitieve versie

**Samenvatting**

In 2019 heeft Markant, centrum voor mantelzorg, Anouk van Oostveen gevraagd om in het kader van haar studie Maatschappelijk Werk en Dienstverlening, onderzoek te doen naar zelfstandig ondernemers zonder personeel (zzp’ers) die hun werk combineren met het verlenen van mantelzorg aan een naaste. Centraal in dit onderzoek staat de vraag: hoe kan de gemeente Amsterdam bijdragen aan de mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers? Uit het onderzoek blijkt dat mantelzorgende zzp’ers emotionele, financiële en praktische problemen ervaren.   
  
**Aanleiding**

Uit eerder onderzoek blijkt dat 44% van de mantelzorgende zzp’ers de combinatie van werk en mantelzorg als zeer slecht ervaart (Werk&Mantelzorg, 2018): zij gaan er financieel op achteruit omdat zij minder betaalde uren kunnen maken, zij ervaren werkbelasting door tijdgebrek en ervaren geestelijke belasting (Werk & Mantelzorg). Deze gegevens vormden de aanleiding voor nader onderzoek.

**Methode**  
  
Er is gekozen voor kwalitatief onderzoek: acht mantelzorgende zzp’ers zijn door middel van diepte-interviews bevraagd op verschillende deelvragen:

* Hoe ervaren zij de combinatie van werk en mantelzorg?
* Welke factoren beïnvloeden het gevoel van belasting van de mantelzorgende zzp’er?
* Wat zouden de mantelzorgende zzp’ers graag aan ondersteuning krijgen van de gemeente Amsterdam?

**Resultaten**  
  
De mantelzorgende zzp’ers benoemen het verlenen van de mantelzorg als iets vanzelfsprekends. Dit gaat bij sommige respondenten gepaard met emotionele belasting. Hier hebben de geïnterviewde mantelzorgende zzp’ers geen professionele ondersteuning bij gezocht. Het gevoel een ‘anker’ te zijn voor de zorgbehoevende en een progressief ziektebeeld maakt dat zij meer belasting ervaren.   
  
De autonomie van het zzp’er zijn wordt als positief aspect genoemd. Het geeft de ruimte om zelf de tijd in te delen. De combinatie van werk en mantelzorg leidt tot tijdgebrek. Er is geen ‘opgelegde’ tijdsgrens tussen werk en privé. Veel tijd gaat op aan het verlenen van mantelzorg; hierdoor houdt men weinig tot geen tijd over voor zichzelf.  
  
Doorzettingsvermogen en verantwoordingsgevoel zijn twee belangrijke karaktereigenschappen van de mantelzorgende zzp’er en worden als belangrijke factor benoemd door de respondenten. Zij ervaren hiernaast eenzaamheid: er is behoefte aan contact met anderen die zich in een soortgelijke situatie bevinden.   
  
Het hebben van zzp-collega’s draagt positief bij in de combinatie van werk en mantelzorg voor de mantelzorgende zzp’er. Tevens is een werkplek waar men zich terug kan terugtrekken en kan werken zonder afleiding belangrijk.

Mantelzorgende zzp’ers ervaren een onrechtvaardigheidsgevoel over het ontbreken van financiële regelingen en/of vangnet voor de mantelzorgende zzp’ers. Er ontstaat mogelijk financiële achteruitgang door de combinatie van de mantelzorg en het werken als zzp’er.   
  
Praktische ondersteuning voor de zorgbehoevende ontlast de respondenten. Daarentegen belast het zoeken en regelen van passende hulp de mantelzorgende zzp’ers.

**Conclusie en aanbevelingen**

Mantelzorgende zzp’ers ervaren emotionele, financiële en praktische problemen. Op basis van de resultaten doet de onderzoeker de volgende aanbevelingen:

* doe kwalitatief onderzoek naar het financiële onrechtvaardigheidsgevoel en de financiële middelen van mantelzorgende zzp’ers;
* organiseer lotgenotencontact voor mantelzorgende zzp’ers;
* maak de hulpverleningsmogelijkheden overzichtelijker en toegankelijker voor mantelzorgende zzp’ers;
* maak mantelzorgers die overwegen zzp’er te worden bewust van de mogelijke consequenties die het zzp’er zijn met zich meebrengt in combinatie met het verlenen van mantelzorg.

**Inhoudsopgave**

Colofon 1

Samenvatting 2

Inhoudsopgave 4

**Deel I. Probleembeschrijving en onderzoeksplan 6**

Hoofdstuk 1. Inleiding 6

*1.1 Het signaal* 6

Hoofdstuk 2. Signalering vraagstuk 7

*2.1 De doelgroep* 7

*2.2 Het beroep* 8

*2.3 Betrokken organisaties* 9

*2.4 Betrekking op de maatschappij* 10

Hoofdstuk 3. probleemverkenning 11

*3.1 Micro* 11

*3.2 Meso* 12

*3.3 Macro* 13

*3.4 Samenhang*  14

Hoofdstuk 4. Theoretische verdieping 15

*4.1 De zzp’er* 15

*4.2 De mantelzorger* 16

*4.3 De belasting* 17

*4.4 Mantelzorg en Werk* 18

*4.5 Modellen*  19

Hoofdstuk 5. Probleem-, doel- en vraagstelling 23

*5.1 Probleemstelling* 23

*5.2 Doelstelling* 24

*5.3 Hoofdvraag en deelvragen* 24

*5.4 Begripsafbakening* 24

Hoofdstuk 6. Onderzoeksopzet 25

*6.1 Dataverzamelingsmethode* 25

*6.2 Onderzoekspopulatie* 26

*6.3 Steekproef* 27

*6.4 Meetinstrument* 27

*6.5 Data analyse* 30

**Deel II. Onderzoeksresultaten 32**

Hoofdstuk 7. Resultaten 32

*7.1 gegevens van respondenten* 32

*7.2 Deelvraag 1* 33

*7.3 Deelvraag 2* 37

*7.4 Deelvraag 3* 41

*7.5 overige uitspraken* 42

Hoofdstuk 8. Conclusie 44

*8.1 Werk en financiële middelen* 44

*8.2 De mantelzorgende zzp’er en het sociale netwerk* 44

*8.3 De zorgsituatie* 45

Hoofdstuk 9. Kwaliteit onderzoeksbevindingen 46

*9.1 Ethische aspecten* 46

*9.2 Kwaliteitsaspecten* 46

**Deel III. Terugkoppeling onderzoeksbevindingen 48**

Hoofdstuk 10. Terugkoppeling naar de beroepspraktijk 48

*10.1 Terugkoppeling en visie* 48

*10.2 Oplossingsrichtingen* 51

*10.3 Het belang en de meerwaarde van het onderzoek* 52

*10.4 Boodschap en terugkoppelen naar de beroepspraktijk* 53

Dankwoord 54

Literatuurlijst 55

Bijlagen 58

*Bijlage 1. Geheimhoudingsverklaring* 58

*Bijlage 2. Bewijsstuk terugkoppeling beroepspraktijk (Adviesrapport)* 59

**Deel I. Probleembeschrijving en onderzoeksplan**

**Hoofdstuk 1. Inleiding**

*1.1 Het signaal*

Begin februari 2019 is door Markant, centrum voor mantelzorg een plan van aanpak werkende mantelzorgers opgesteld. De gemeente heeft het Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam (onderdeel van Markant) gevraagd te onderzoeken wat er gedaan kan worden om te zorgen dat werkgevers een mantelzorgvriendelijke werkomgeving creëren en hiertoe passend aanbod voor ontwikkelen. Aangezien een zzp’er geen werkgever heeft, wil het expertisecentrum niet alleen actie ondernemen door onderzoek te doen naar de behoeften van werkgevers en werknemers met mantelzorgtaken, maar is er ook vraag naar onderzoek omtrent de behoeften van mantelzorgende zzp’ers.

Mijn persoonlijke interesse voor zzp’ers werd getriggerd door een artikel van de stichting ZZP Nederland. In dit artikel is geschreven dat Nederland ongeveer één miljoen zzp’ers telt en één op de vijf van deze groep zijn/haar werk combineert met mantelzorg (Stichting ZZP Nederland, 2018). Er is een knelpunt betreft het evenwicht tussen de werkzaamheden van de zzp’ers voor hun eigen bedrijf en de zorgtaken die zij hebben als mantelzorger. Er wordt namelijk door 44% van de zzp’ers aangegeven een slechte balans te ervaren tussen de werkzaamheden als zzp’er en de mantelzorgtaken. Zij ervaren naast financiële tekortkoming van de overheid ook tijdgebrek (Stichting ZZP Nederland, 2018).

De disbalans heeft ook direct effect op de zorgbehoevende waar de zzp’er zorg voor draagt. Wanneer een mantelzorgende zzp’er het lastig vindt om zijn werkzaamheden en de zorg voor de zorgbehoevende te combineren kan dit ervoor zorgen dat de mantelzorg niet kan voldoen aan de behoefte van zijn/haar naaste. Dit kan uiteindelijk inhouden dat de mantelzorger de zorg niet kan volhouden en de naaste zonder voldoende zorg achterblijft.

**Hoofdstuk 2. Signalering vraagstuk**

Om een duidelijk beeld te geven van het signaal is in dit hoofdstuk zo precies mogelijk beschreven wat er aan de hand is, welke signalen er zijn, zodat duidelijk wordt op wat voor manier het signaal betrekking heeft op de doelgroep, het beroep en de maatschappij.   
De maatschappelijke relevantie is beschreven en onderbouwd met actuele bronnen en ander onderzoek.

*2.1 De doelgroep*

Mantelzorg

Alwien Bogaart en Justin de Kleuver beschrijven mantelzorg als volgt: *“De langdurige zorg (langer dan 3 maanden) die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt geboden aan een hulpbehoevende door personen uit diens directe omgeving, waarbij zorgverlening rechtstreeks voortvloeit uit de bestaande sociale relatie. Mantelzorg is onverplicht en wordt in de regel verricht vanuit een moreel besef dat die zorg verleend moet worden. Van ‘intensieve’ mantelzorg is sprake als deze langer dan drie opeenvolgende maanden en acht uur of meer per week wordt verleend (Bogaart, 2014).*

Tien procent van de mantelzorgers in Nederland geeft aan zwaar overbelast te zijn. Dit zijn ruim 4 miljoen mensen. De mantelzorgers ondersteunen de zorgbehoevende naast hun dagelijkse eigen praktijk. Het blijkt dat ongeveer één op de zes mantelzorgers de zorgbehoevende meer dan acht uur per week ondersteunt. Binnen deze groep mantelzorgers ondersteunen een half miljoen mensen vaak en al voor een langere periode. De kans dat men nog meer overbelasting zal ervaren neemt toe wanneer de ondersteuning intensiever en langduriger dient te worden gegeven aan de zorgbehoevende (Movisie, 2017).

ZZP’ers

*“ZZP staat voor zelfstandige zonder personeel. Zzp’ers zijn personen die voor zichzelf werken door contracten af te sluiten met opdrachtgevers. Het werk dat een zzp’er levert, is dus niet gebaseerd op een vast dienstverband of een arbeidsovereenkomst (Ensie, 2016).”* In Amsterdam wonen ongeveer 813.562 inwoners, 80.900 daarvan zijn zzp’ers (Runneboom, sd).

In dit onderzoek draait het om de mantelzorgende zzp’ers. De mantelzorgende zzp’ers zijn mensen die mantelzorg verlenen aan een zorgbehoevende uit hun sociale netwerk en daarnaast zelfstandig werken aan hun eigen bedrijf zonder personeel.

Het sociale netwerk van de mantelzorgende zzp’er leunt op zijn/haar schouders. Er is behoefte aan zorg en deze doelgroep biedt dit aan zijn/haar naasten. Dit doet men uit persoonlijke motieven en doordat de zorg noodgedwongen geboden dient te worden. Door de invoering van de WMO wordt er verwacht dat burgers langer zelfstandig wonen en voor elkaar zorgen. Op deze manier komt er meer druk te staan op de mantelzorgende zzp’er en zal hij/zij eerder disbalans ervaren door zijn/haar werkzaamheden en mantelzorgtaken (Huisman, 2018).

In 2018 is door het SCP aangegeven dat op dat moment eenderde van de ondervraagde mantelzorgers aangaf te verwachten voor alle benodigde ondersteuning hulp te kunnen vragen aan zijn/haar omgeving (Huisman, 2018). In tegenstelling tot 40% van de ondervraagde mantelzorgers in 2015.

*2.2 Het beroep*

Als maatschappelijk werker is het van belang dat onze cliënten tot hun recht komen als mens en als burger (Jagt, 2010). Daarnaast is het een professiegebonden taak. Deze taak wordt als volgt omschreven: *“De sociaal werker heeft een antenne voor sociale verhoudingen tussen burgers en organisaties. Hij signaleert en herkent mogelijke kansen, problemen en tekorten, waardoor hij preventief en proactief samen met burgers hierop kan inspringen. Hij agendeert tekorten en kansen bij de juiste partijen (Scholte, 2013).”*

Vanuit persoonlijk motief vind ik het belangrijk dat wanneer er een disbalans wordt ervaren door een grote groep mensen, wij als maatschappelijk werkers onderzoeken welke rol wij hierin aan kunnen nemen en hoe wij deze groep mensen kunnen ondersteunen, zodat zij nog beter tot hun recht komen. Er zijn mantelzorgende zzp’ers die aangeven zich in disbalans te voelen door de combinatie van hun ZZP-werk en de zorg voor een naaste. Het zou erg nuttig kunnen zijn om hier onderzoek in te doen, zodat er inzicht komt in de behoefte van deze groep en hierdoor de maatschappelijk werker aan kan sluiten op hun behoeften.

Voorheen was de vraag van een cliënt vaak de aanleiding om contact te maken met een doelgroep. Tegenwoordig is het steeds vaker een signaal over een doelgroep dat ervoor zorgt dat er contact wordt gemaakt. Deze manier van signaleren sluit sterk aan op het nieuwe werken (Scholte, 2013). Om de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) uit te voeren is het programma Welzijn Nieuwe Stijl ontwikkeld zodat, de Wmo vollediger zal worden uitgevoerd. Door volgens het programma te werken draagt dit bij aan een goede samenwerking tussen de gemeente, de professionals en de burgers.

Welzijn Nieuwe Stijl bestaat uit acht bakens (Ministerie van Volksgezondheid, 2010) waaronder baken 1 ‘gericht op de vraag achter de vraag’ en baken 2 ‘gebaseerd op de eigen kracht van de burger’.

Bij het probleem dat er in de praktijk ondervonden wordt is het van belang dat er wordt gericht op de vraag achter de vraag. De gemeente Amsterdam en het expertisecentrum (onderdeel van Markant) willen weten hoe zij een bijdrage kunnen leveren aan de ondersteuning van de zzp’ers zodat, zij de mantelzorg vol kunnen blijven houden. Het is echter nog niet bekend welke vraag er ligt bij de mantelzorgende zzp’ers. Om vraaggericht te kunnen werken als maatschappelijk werker is het van belang dat het duidelijk is welke vraag er bij de burger ligt. Zodra de vraag helder in kaart is gebracht kan er gezamenlijk door de gemeente, professionals/ maatschappelijk werkers en de mantelzorgende zzp’er een oplossing bedacht worden.

Tegelijkertijd wordt er bij baken twee aangeven dat er wordt uitgegaan van de kracht van de burger. Zodra er achter is gekomen op welke manier de gemeente Amsterdam en Markant een bijdrage kunnen leveren kan er bekeken worden wat de mantelzorgende zzp’er zelf zou kunnen ondernemen, en/of er hulp geboden kan worden door de gemeente en professionals van Markant. Ook kan er bepaald worden op welke manier zij dit kunnen verwezenlijken.

*2.3 Betrokken organisaties*

In de Wet maatschappelijke ondersteuning is vastgesteld dat de gemeente Amsterdam verantwoordelijk is voor de plannen en regels voor onder andere de mantelzorgondersteuning in de stad (Amsterdam, 2019). Via de gemeente kan een mantelzorger op verschillende manieren ondersteuning vragen.

Er kan ondersteuning worden ingezet bij de persoon waar de mantelzorger voor zorgt, door huishoudelijke hulp te verzorgen, ambulante ondersteuning te bieden of wijkverpleging in te zetten. Ook kan er dagbesteding voor de zorgbehoevende worden gezocht of logeeropvang. Voor persoonlijke ondersteuning biedt de gemeente onder anderen cursussen aan, brengt mantelzorgers met elkaar in contact, biedt vrijwilligersinzet en kan soms financieel bijdragen door bijvoorbeeld een tegemoetkoming voor het openbaar vervoer (Amsterdam, sd).

Markant, centrum voor mantelzorg is een van de organisaties die door de gemeente Amsterdam gesubsidieerd wordt, zodat zij mantelzorgondersteuning kunnen bieden aan de bewoners van Amsterdam. Markant is een onderdeel van Cordaan Thuiszorg. Zij streven er naar bij te dragen dat het mantelzorgers lukt om de eigen situatie te behouden of terug te krijgen en zorg voor een ander te kunnen blijven volhouden. Daarnaast willen zij voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken (Cordaan, sd).

Markant ondersteunt mantelzorgers zodat zij de balans over het leven behouden en het hierdoor lukt om het zorgen voor een ander te blijven volhouden. Zij ondersteunen de mantelzorgers door informatie te delen, advies te geven en cursussen aan te bieden. Ook zetten zij vrijwilligers in om tijdelijk de mantelzorger te ontlasten.

Een onderdeel van Markant is het Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam. Zij richten zich op de professionals uit de zorg en welzijn. Zij bundelen de kennis over mantelzorg in Amsterdam en dragen het over naar derden (Markant, sd). Het expertisecentrum voert ook onderzoeken uit binnen het thema mantelzorg. In Amsterdam wonen ongeveer 57.000 mantelzorgers waarvan 17% zich zwaar belast tot overbelast voelt (Mantelzorg, sd).

De gemeente Amsterdam heeft gevraagd of Markant onderzoek zou kunnen doen naar ZZP’ers. De gemeente wil graag meer inzicht in de behoefte van mantelzorgende ZZP’ers omtrent mantelzorgondersteuning door de gemeente. Het is voor Markant relevant om te weten hoe zzp’ers de mantelzorgondersteuning in Amsterdam ervaren.

Wanneer Markant hier inzicht in krijgt kan men mogelijk aansluiten op de behoeften van deze groep en gepaste projecten aanbieden. In deze scriptie worden vragen en behoeften van Markant en de gemeente Amsterdam onderzocht en worden handvatten geboden om aanbod en producten te ontwikkelen voor zzp’ers.

*2.4 Betrekking op de maatschappij*

Binnen de maatschappij is de zorgbehoefte de afgelopen jaren gestegen. Dit heeft te maken met de vergrijzing van de bevolking waarbij geregeld een chronische aandoening ervoor zorgt dat er zorgbehoefte is (Sloot, 2018). Doordat de zorgbehoefte in de maatschappij stijgt en burgers door de participatiewet en de Wmo meer zelf zorg moeten leveren zullen er meer mensen mantelzorger worden.

Ook wordt er verwacht dat er rond 2020 steeds minder demografisch potentieel beschikbaar is voor de mantelzorger (Kooiker, 2018). Dit kan ervoor zorgen dat hierdoor de groep mantelzorgende zzp’ers groter wordt. Hierdoor kan ook de groep die een disbalans ervaart tussen de werkzaamheden en zorgtaken vergroten.

Vanuit de maatschappij heersen er verschillende stereotype beelden die men heeft over zzp’ers en mantelzorgers. Freelancers komen nog steeds misvattingen over hun beroep tegen. Zo wordt wel eens gedacht dat freelancers veel tijd in hun pyjama besteden en niet serieus genomen worden door anderen. Ook wordt gedacht dat het werken als freelancer iets is voor mensen die geen ander voltijd werk kunnen vinden en het werk dient als noodoplossing (Barometer, 2014).

Door het Sociaal en Cultureel Planbureau is in 2009 onderzoek gedaan naar mantelzorgers.   
Er kwamen beelden vanuit het nieuws, kranten en beleidsstukken naar voren in het onderzoek. De respondenten uit het onderzoek gaven aan dat het beeld werd geschetst dat vrouwen vaker dan mannen mantelzorg verlenen en dat vrouwen iedereen helpen en de mannen alleen hun partner (Boer, 2009).

Ook bleek er uit het onderzoek een verschil in het beeld dat men heeft over wat voor soort steun een man geeft en wat voor steun een vrouw geeft. Er wordt gedacht dat mannen vaak administratieve ondersteuning bieden en vrouwen meer persoonlijke verzorging en emotionele steun (Boer, 2009).

Het onderzoek gaf weer dat men denkt dat mannen zorg dragen zolang het gecombineerd kan worden met werk en vrouwen werken zolang het combineert gaat met de zorgtaken.   
Het zevende beeld dat in het onderzoek naar voren komt betreft de overbelasting door het verlenen van mantelzorg. Er wordt het beeld geschetst dat mensen die meer werken eerder het risico lopen om overbelast te raken. Echter blijkt juist dat de helper die minder werkt meer belasting ervaart door de zorg dan de helper die meer werkt (Boer, 2009).

**Hoofdstuk 3. Probleemverkenning**

In dit hoofdstuk is het vraagstuk beschreven op micro-, meso- en macroniveau aan de hand van bronnen, met als doel duidelijk te maken waar de spanningsvelden liggen en waar de dilemma’s en vragen uit de praktijk van het maatschappelijk werk liggen. De nadruk is gelegd op de manier hoe de verschillende niveaus met elkaar samenhangen.

*3.1 Micro*

Hoe het probleem zich voordoet in het leven van de mantelzorgende zzp'er is terug te zien in de volgende casus.

|  |
| --- |
| *Casus 1. Cliënt van Markant, centrum voor mantelzorg*  *Dhr. is mantelzorger geworden van zijn vrouw die lijdt aan niet aangeboren hersenletsel.  Hij zorgt intensief voor zijn vrouw en er werd door een professional van een andere organisatie aangeraden om een Persoonsgebonden Budget te nemen (PGB). Echter bleek dat er in de invulling van de formulieren fouten waren gemaakt en hierdoor heeft Dhr. een schuld opgebouwd.*  *Om uit de schulden te komen werkt Dhr. erg veel. Hij werkt als zzp’er in de beveiliging en daarnaast werkt hij ook nog als conciërge op een school. Als Dhr. minder zou werken zouden de financiële problemen nog groter worden en is er een kans dat hij hier niet meer uit komt. Tegelijkertijd heeft zijn vrouw ook intensieve zorg nodig.*  *Dhr. heeft vrij weinig tot geen netwerk. De zoon van dhr. is invalide geraakt en kan hen niet meer helpen. Buiten de zorg die Dhr. op dit moment levert aan zijn vrouw maakt hij zich ook vaak zorgen over de gezondheid van zijn zoon.* |

Uit onderzoek blijkt dat in Nederland 44% van de ondervraagde 177 zzp’ers de combinatie van werk en mantelzorg als zeer slecht ervaart. Ook wordt aangegeven dat de zzp’ers er financieel op achteruit gaan omdat zij in intensieve zorgperiodes minder betaalde uren maken.   
De mantelzorgende zzp’ers lopen door de belasting van de mantelzorg in combinatie met hun werk tegen verschillende knelpunten aan. Zij ervaren werkbelasting omdat ze te weinig tijd hebben, ervaren geestelijke belasting, ervaren financiële problemen, krijgen geen verlofregelingen en kunnen door de mantelzorgtaken minder werk aannemen (Werk & Mantelzorg).

Mantelzorgers komen in de praktijk verschillende morele dilemma’s tegen. Bij morele dilemma’s gaat het om de onderwerpen: autonomie, goede zorg en rechtvaardigheid. Vaak gaat het bij autonomie in mantelzorgsituaties om wiens belang op de voorgrond staat. Zo kan een mantelzorger twijfelen of hij zijn carrière kansen op zal geven, zodat hij meer thuis kan zijn om voor zijn moeder te zorgen en zij langer thuis kan blijven wonen (Movisie, 2017).

Mantelzorgers willen de verzorgde zo’n goed mogelijke zorg bieden. Soms moeten mantelzorgers dit echter los laten omdat het ervoor kan zorgen dat de mantelzorger overbelast raakt. Dat een mantelzorger soms geen afstand kan nemen kan komen doordat hij/zij zich verplicht voelt tot het bieden van zorg, uit angst dat de situatie van de zorgbehoevende zal verslechteren of dat de mantelzorger de waarde hanteert dat je geen hulp vraagt bij mantelzorg (Movisie, 2017).

Rechtvaardigheid in mantelzorgsituaties gaat over het eerlijk verdelen van taken die gedaan dienen te worden en over de rol die betrokkenen hebben en/of aannemen. Het verdelen van de taken is rechtvaardig als ieder doet wat hij/zij kan en bij hem/haar passend is. Het gaat er niet om of de taken precies hetzelfde zijn verdeeld, maar om een rechtvaardig gevoel dat men heeft over de taakverdeling. Bij een moeder die mantelzorg verleent aan haar gehandicapte kind kan zij het gevoel hebben niet genoeg tijd te hebben voor haar kinderen die gezond zijn. Zij wil de gezonde kinderen ook ondersteunen bij het zelfstandig worden, maar heeft misschien het gevoel hierin te kort te schieten (Movisie, 2017).

Ook voor de professional ligt er een probleem omtrent de overbelasting van de mantelzorgende zzp’er. Door de nieuwe Wmo wordt er van de burgers verwacht dat zij zelf meer zorg op zich nemen waardoor er taken van de professional bij de burger zijn komen te liggen (Movisie, 2017). Er worden zorgtaken bij de mantelzorger/burger neergelegd. Dit zorgt ervoor dat mantelzorgers meer zorg op zich nemen en overbelast kunnen raken.

De professional neemt steeds meer een ondersteunende rol aan en laat de verantwoordelijkheid steeds meer bij de burger liggen. Dit zorgt ervoor dat mantelzorgers zelf bepalen en handelen en de professional niet voor de mantelzorger kan beslissen dat de zorg te zwaar wordt en de mantelzorger overbelast raakt. Als maatschappelijk werker is het doel om de belangen van de cliënt te behartigen. Wanneer blijkt dat de belangen van de cliënt worden bedreigd zal een maatschappelijk werker de belangen van hem/haar behartigen of de cliënt coachen zodat hij/zij dit zelf kan (Jagt, 2010).

Overbelasting van de mantelzorgende zzp’er door de combinatie van mantelzorg- en werktaken geeft aan dat de belasting van de zorg te zwaar is. Wanneer er meer inzicht komt in de ervaring met mantelzorgondersteuning kunnen de maatschappelijk werkers er achter komen wat er nodig is voor de zzp’ers. Zo kunnen maatschappelijk werkers de zzp’ers de meest passend mogelijke mantelzorgondersteuning aanbieden, zodat de mantelzorger niet overbelast raakt en voorkomen wordt dat de mantelzorger uitvalt en de verzorgde geen zorg meer ontvangt van zijn/haar mantelzorger.

*3.2 Meso*

Het expertisecentrum van Markant doet onderzoek binnen het thema mantelzorg. Dit zorgt ervoor dat men op de hoogte blijft van de nieuwste ontwikkelingen, kennis en inzichten binnen dit thema. Voor verschillende mensen die mantelzorgtaken verrichten is er al het een en ander bekend. Zo is er bijvoorbeeld voor werkende mantelzorgers een training ontwikkeld die ingaat op de vraag: Hoe combineer ik mantelzorg en werk?

Markant en de gemeente hebben op dit moment nog onvoldoende zicht op mantelzorgende zzp’ers. Zij zijn ervan op de hoogte dat er in Amsterdam zzp’ers wonen die naast hun bedrijf mantelzorg verrichten, maar het is voor hen nog onbekend hoe groot deze groep is en wat hun behoeftes zijn betreft het volhouden en combineren van mantelzorgtaken met hun werkzaamheden als zzp’er. Het is in het belang van de gemeente dat zij komen te weten wat de zzp’ers nodig hebben om de mantelzorg vol te houden. Wanneer zij onvoldoende kennis verkrijgen over de behoeften van de doelgroep is het lastig passende ondersteuning te ontwikkelen en uit te voeren.

Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is de gemeente Amsterdam verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat de burger zo lang mogelijk in zijn/haar eigen huis kan blijven wonen. Zij moeten ondersteuning bieden aan burgers die het niet lukt om op eigen kracht zelfredzaam zijn. Het is ook mogelijk om een persoonsgebonden budget (pgb) aan te vragen. De Sociale Verzekeringsbank regelt deze betaling. Mocht een mantelzorger een pgb aanvragen betekent dit dat hij/zij zelf de ondersteuning kan kiezen en zal deze zelf moeten inhuren (Rijksoverheid, sd).

Wanneer een mantelzorgende zzp’er de mantelzorgtaken niet langer kan combineren met zijn/haar werk wordt dit een probleem voor de overheid. De overheid verwacht dat de burgers zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Wanneer de zzp’er de zorg niet langer op zich kan nemen, zou dit betekenen dat de persoon die hij/zij verzorgt meer professionele zorg nodig heeft (hogere kosten voor de gemeente) of mogelijk niet langer thuis kan wonen en in een verzorgingshuis zal moeten worden geplaatst.

Ook de mantelzorgende zzp’er zal doordat hij/zij overbelast is geraakt wellicht zélf hulp van een professional nodig hebben. Op langere termijn zal dit betekenen dat de overheid voor meer financiële kosten zal komen te staan. Door te onderzoeken welke ondersteuning de mantelzorgende zzp’er nodig acht om de mantelzorg vol te houden kan de zorgbehoevende langer thuis blijven wonen en kan de mantelzorgende zzp’er zelfstandig de zorg blijven geven.

Mantelzorgende zzp’ers ervaren financiële problemen omdat zij soms opdrachten niet aan kunnen nemen vanwege de tijd die men kwijt is aan het verlenen van mantelzorg (Stichting ZZP Nederland, 2018). Financiële problemen kunnen leiden tot schulden. Daarnaast schijnt het dat zzp’ers geweigerd zouden kunnen worden bij het schuldhulpverlening loket. In plaats van schuldhulp worden zij vaak doorverwezen naar de Bbz-voorziening (Besluit bijstandverlening zelfstandigen). De Bbz-voorziening zorgt ervoor dat het inkomen met een lening wordt aangevuld maar het is geen schuldhulp (binnenlands bestuur, 2019).

*3.3 Macro*

Verschillende maatschappelijke veranderingen zorgen ervoor dat er wordt verwacht dat de druk op mantelzorgers zal toenemen. Vergrijzing zorgt ervoor dat men steeds meer afhankelijke is van de zorg van anderen. Mensen worden steeds ouder en zij lopen meer risico op overbelasting van de mantelzorg. Ook worden steeds meer mensen met een intensieve hulpvraag thuis verzorgd en is er een toenemende arbeidsparticipatie van vrouwen (Movisie, 2013). Dit kan ervoor zorgen dat ook vrouwen steeds vaker mantelzorg en werk zullen combineren.

Op dit moment leven wij in Nederland in een participatiesamenleving. Een participatiesamenleving houdt in dat iedereen waar mogelijk, verantwoordelijkheid draagt over de omgeving en ons eigen leven. Het proberen te verwezenlijken van deze samenleving is een kostenbesparing en een politieke ideologie. De overheid probeert meer taken aan de burgers over te dragen zodat zorgkosten beheersbaar blijven. In de politiek wordt participatiesamenleving enerzijds benoemd als een samenleving waar meer vrijheid en kansen worden geschapen voor de burgers en anderzijds dat burgers meer eigen verantwoordelijkheid nemen voor kwetsbare burgers. (Wikipedia, 2018)

De participatiesamenleving en de verwachtingen die daarbij horen houden verband met de zzp’ers die mantelzorgtaken verrichten naast hun werkzaamheden voor hun eigen bedrijf. Er wordt in deze samenleving verwacht dat ook zzp’ers meer verantwoordelijkheid nemen over het eigen leven en de omgeving en hierdoor zelf zorg gaan verlenen aan hun naasten. Wanneer een mantelzorgende zzp’er uitvalt doordat hij/zij overbelast raakt door het combineren van werk en mantelzorg kan hij/zij niet meer participeren in de samenleving zoals de overheid dat graag zou zien.

Vanaf begin 2015 is de participatiewet in werking getreden, met als doel zoveel mogelijk mensen aan het werk te krijgen. De gemeente is daarbij verantwoordelijk voor de ondersteuning voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt (Bijzondere mensen, sd). Door deze wet zijn steeds meer mensen gaan werken, wat er tevens voor zorgt dat er ook steeds meer werkende mantelzorgers zijn én meer mantelzorgende zzp’ers. Steeds meer mensen moeten daardoor werk en mantelzorgtaken combineren, waardoor de kans op overbelasting groter wordt dan voorheen.

Er schijnt in de maatschappij ook sociale ongelijkheid te ontstaan bij mantelzorgers. Volgens het Nibud is er binnen een jaar een afname van 20 tot 30 procent van het inkomen van zwaarbelaste mantelzorgers geweest. Ook viel men op dat wanneer iemand een hoge functie in een bedrijf heeft hij/zij makkelijker vrij kan nemen voor het verlenen van mantelzorg dan iemand in een lagere functie (Februari, 2016).

Een mantelzorgende zzp’er heeft geen zorgverlof of bijvoorbeeld vrije dagen die hij/zij op kan nemen. Voor hen wordt het daardoor nog lastiger om extra tijd te maken voor urgente/acute mantelzorg in vergelijking tot mantelzorgers in loondienst zonder financiële gevolgen. Zij kunnen daarentegen wel makkelijker tijd inplannen voor de mantelzorg, omdat zij geen leidinggevende hebben. Een financieel nadeel is dat de uren van een zzp’er niet worden uitbetaald in zorgverlof of in vakantie/vrije uren.

*3.4 Samenhang*

De verschillende eerder beschreven ontwikkelingen hebben invloed op de doelgroep. De participatie-samenleving heeft er mede voor gezorgd dat zzp’ers vermoedelijk meer mantelzorgtaken op zich zijn gaan nemen. Er wordt namelijk verwacht dat de burgers verantwoordelijkheid dragen over zijn/haar omgeving waaronder het verzorgen van een naaste die hulpbehoevend is. Daarnaast zorgt de participatiewet ervoor dat meer mensen zijn gaan werken en er een grotere groep zzp’ers is ontstaan.

De Wmo heeft eraan bijgedragen dat er meer mensen zorg zijn gaan dragen voor hun naasten en mantelzorg voor een ander op zich zijn gaan nemen, waaronder ook zzp’ers. De Wmo heeft eveneens invloed gehad op het maatschappelijk werk. Het heeft ervoor gezorgd dat de professionals zijn gaan werken volgens Welzijn nieuwe stijl. Hierdoor is een aanpak ontstaan waarbij de vraag van de doelgroep centraal wordt gesteld. Dit heeft nauwe betrekking op de vraag van deze scriptie. Deze scriptie brengt de vraag van de mantelzorgende zzp’er in beeld. Hierdoor is het mogelijk om passende bijdragen te ontwikkelen voor de doelgroep, zodat de professionals/maatschappelijk werkers kunnen ondersteunen bij hun hulpvraag.

Echter is er binnen de organisatie (Markant) nog weinig bekend welke bijdragen zij en de gemeente kunnen geven om ervoor te zorgen dat zzp’ers de mantelzorg volhouden. Zij hebben kennis omtrent de combinatie mantelzorg en werk maar, niet als het gaat om zzp’ers. Zzp’ers zijn een vrij nieuwe, specifieke doelgroep binnen de mantelzorgsector. Wellicht hebben zzp’ers andere specifieke behoeften in vergelijking tot werkende mantelzorgers die werken in loondienst. De onwetendheid over de bijdragen die gewenst zijn volgens de zzp’ers is dan ook het spanningsveld waar de organisatie en de maatschappelijk werker tegenaan lopen.

Doordat de vraag van de zzp’er nog niet helder is maakt dit het ook onduidelijk bij welke ondersteuning of bijdragen zij gebaat zouden zijn. Het vraagt om nieuwe inzichten en kennis die de maatschappelijk werker in kan zetten tijdens zijn/haar begeleiding van deze doelgroep.

Ook worden hulpvragen die binnenkomen bij de maatschappelijk werkers steeds complexer. Door de vergrijzing, de participatiewet en de Wmo worden hulpvragen complexer en komt er meer druk te staan op de mantelzorger. Doordat mantelzorgsituaties steeds complexer zijn zal de maatschappelijk werker zoveel mogelijk kennis over elke doelgroep binnen mantelzorg moeten verzamelen zodat, hij/zij de keuze in begeleiding goed af kan wegen. Zo ook over de mantelzorgende zzp’er.

**Hoofdstuk 4. Theoretische verdieping**

In dit hoofdstuk zijn verklaringsmodellen, methodische achtergrondinformatie, theoretische achtergrondinformatie en andere informatie verzameld. Deze informatie biedt mogelijke verklaringen voor het probleem en zorgt ervoor dat het vraagstuk beter begrepen wordt.

*4.1 De zzp’er*

Zelfstandigen zonder personeel (zzp’ers) zijn mensen die over het algemeen zelfstandig werken en geen mensen in dienst hebben. Zzp’ers vormen samen een diverse groep. Zij bieden hun dienst of product aan. Zij werken in verschillende sectoren zoals de zakelijke dienstverlening, zorg en welzijn, landbouw en de detailhandel. Ook boeren, klusjesmannen en zelfstandige verpleegkundigen met een eenmanszaak zijn zzp’er. Tussen 2001 en 2014 zijn er ongeveer 340 duizend zzp’ers bijgekomen in Nederland. Dit is een flinke stijging ten opzichte van 2001 (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014)

Ondanks dat er een stijging is te zien in het aantal zzp’ers betekent dit niet dat het financieel aantrekkelijk is om zzp’er te zijn. Uit onderzoek blijkt dat werknemers gemiddeld meer verdienen dan zzp’ers. Dit blijkt ook uit de reacties die zijn gegeven door de zzp’ers in het onderzoek. Zij geven vaker negatieve reacties over het inkomen dan positief. Ondanks het lage inkomen zijn zzp’ers wel vaak net zo tevreden over het leven dat zij leiden als mensen die werknemer zijn (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014).

Als er wordt gekeken naar het ziekteverzuim van zzp’ers lijkt deze lager te zijn dan die van werknemers. De klachten van verzuim worden door zzp’ers vaak toegewezen aan problemen met klanten en/of opdrachtgevers. Het werk-privé leven lijkt in vergelijking tot werknemers minder in balans. De zzp’ers geven aan vaker door hun werk familieactiviteiten te missen of de familie en het gezin er door te verwaarlozen. Dit geldt ook andersom. Zij ervaren ook dat zij werkzaamheden missen of zelfs verwaarlozen door privé verantwoordelijkheden voor de familie en het gezin (TNO innovation for life, 2013).

Als mantelzorger is het mogelijk om een pgb aan te vragen. pgb staat voor persoonsgebonden budget. Het pgb is een budget waarmee men zelf zorg in kan kopen. Deze zorg kan thuis maar ook in een instelling worden ingezet. Het pgb kan onder andere gebruikt worden bij mantelzorg (Sociaal Cultureel Planbureau, 2011).

Wanneer het pgb wordt ingezet kan een zorgbehoevende er voor kiezen om niet alleen professionals in te kopen, maar hij/zij kan ook zijn/haar mantelzorger betalen voor het zorgen. Op die manier krijgt de mantelzorger geld voor de zorg die hij/zij biedt aan de verzorgende. In feite werkt de mantelzorger dan als zzp’er. In dit onderzoek worden onder zzp’ers die betaald worden vanuit een persoonsgebonden budget buiten beschouwing gelaten. Deze mensen hebben wellicht geen andere werkzaamheden naast de (betaalde) mantelzorg. In dit onderzoek wordt juist gekeken naar de combinatie van mantelzorg en het werk als zzp’er, anders dan zorgen voor hun naaste.

*4.2 De mantelzorger*

Volgens Oudijk van het Sociaal Cultureel Planbureau staat mantelzorg voor de zorg die iemand geeft aan een hulpbehoevende uit zijn/haar directe omgeving. Het gaat daarbij om de zorg die wordt verleent vanuit een onderlinge relatie en niet om hulp dat wordt geboden als gevolg van iemand die zijn/haar beroep uitoefent of vrijwilligerswerk verleent. Daarnaast gaat het ook om steun die mensen aan een ander bieden. Te denken valt aan huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en begeleiding (Sociaal Cultureel Planbureau, 2010).

In 2015 is er namens het SCP een ander onderzoek uitgevoerd waarbij de definitie nog iets is aangescherpt. Zij spraken in het onderzoek over langdurige en intensieve mantelzorg. Onder langdurig verstonden zij langer dan drie maanden en zij definieerden intensief als meer dan acht uur zorg per week. Naast eerder genoemde taken beschouwen zij ook gezelschap houden als een vorm van mantelzorg (Sociaal Cultureel Planbureau, 2015).

Het is opvallend dat er in Amerikaanse vaktijdschriften een minder specifieke definitie wordt gegeven. Een mantelzorger is volgens het artikel uit ‘The gerontological society of America’ een persoon die onbetaalde en voortdurende hulp biedt bij verschillende dagelijkse activiteiten aan een chronisch zieke persoon (Roth, 2015). Ook schrijven zij dat er ook Amerikaanse studies mantelzorgers definiëren als een groep mensen die samenleven met iemand met dementie (Roth, 2015). Er wordt niet gesproken over een specifieke tijdsduur of een minimaal aantal uren dat zij mantelzorg verlenen.

Het rapport Mantelzorg en Respijtzorg (DSP-groep, 2014) beschrijft het begrip mantelzorg waarbij de tijd en de intensiteit zijn opgenomen en er een helder onderscheid wordt gemaakt in de taken die de mantelzorger verricht. Daarnaast maken zij duidelijk dat mantelzorg niet per definitie elke taak omvat maar dat dit per mantelzorgsituatie verschilt (DSP-groep, 2014). In het rapport staat het volgende geschreven en zal in dit onderzoek gehanteerd worden als definitie van mantelzorg:

De langdurige zorg (langer dan 3 maanden) die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt geboden aan een hulpbehoevende door personen uit diens directe omgeving, waarbij zorgverlening rechtstreeks voortvloeit uit de bestaande sociale relatie (DSP-groep, 2014). Mantelzorg is onverplicht en wordt in de regel verricht vanuit een moreel besef dat de zorg verleend moet worden. Van ‘intensieve’ mantelzorg is sprake als deze langer dan drie opeenvolgende maanden en acht uur of meer per week wordt verleend (DSP-groep, 2014).

Bij het inventariseren van wat mantelzorgers concreet doen onderscheidt het SCP de volgende taken:

* Emotionele steun en toezicht
* Begeleiding bij bezoeken
* Huishoudelijke hulp
* Zaken regelen/administratieve dienstverlening
* Persoonlijke verzorging
* Verpleegkundige hulp

Het zijn geen taken die exclusief onderdeel uitmaken van mantelzorg. Of deze taken in een concrete situatie worden verricht is afhankelijk van de omstandigheden in die situatie (DSP-groep, 2014).

*4.3 De belasting*

In de signalering is uitgelegd dat er mantelzorgers zijn die het gevoel hebben uit balans te zijn en/of dreigen uit balans te raken door het verlenen van mantelzorg in combinatie met hun werk. De Mönnink beschrijft een theorie over het ervaren van balans. Hij zegt dat te veel belasting enerzijds en te weinig belastbaarheid anderzijds ervoor zorgt dat iemand op een ongezonde manier uit balans raakt (Mönnink, 2009).

Er is balans in de belasting die een persoon ervaart als de draagkracht en het draagvlak van de persoon meer of gelijk staat aan de draaglast. De draagkracht bestaat uit positieve life-events, positieve conditie en positieve coping. Dit zijn de positieve ervaringen, de positieve fysieke en psychische veerkracht en de manier waarop iemand positief omgaat met een nare gebeurtenis. Het draagvlak staat voor de positieve sociale interactie die de persoon ervaart en de positieve voorzieningen vanuit de omgeving waar de persoon tot beschikt (Mönnink, 2009).

De draaglast gaat om de bovengenoemde aspecten maar dan in negatieve zin. Hierbij draait het om de problemen die de persoon tegen komt. De vervelende gebeurtenissen die hem/haar overkomen, niet goed om kunnen gaan met de gebeurtenis en de negatieve ervaring met betrekking tot de sociale interactie en voorzieningen (Mönnink, 2009).

Vanuit het artikel ‘Mantelzorgers zitten niet te wachten op complimenten respijtzorg’ is het onderzoek van Audenhove geraadpleegd. In dit onderzoek is onderscheid gemaakt tussen verschillende deelaspecten in belasting die mantelzorgers ervaren bij de zorg (Audenhove, 2016).

Het onderscheid in deelaspecten wordt in deze scriptie gebruikt om ervoor te zorgen dat er in dit onderzoek helder blijft met welke deelaspecten mantelzorgers te maken krijgen als het gaat om de belasting door de mantelzorg en er per aspect helder wordt hoe de gemeente Amsterdam/het expertise-centrum kunnen bijdragen in de behoeftes van de mantelzorgende zzp’er per deelaspect.

Er is onderscheid gemaakt tussen: de taakverdeling, de financiële last, de emotionele belasting, de belasting van sociale leven en de belasting van de familierelaties. Ook speelt soms de interactie met de zorgsystemen mee in de belasting (Audenhove, 2016).

De taakbelasting houdt in dat de taken die de zorgbehoevende altijd op zich heeft genomen nu opnieuw verdeeld moeten worden onder het sociale netwerk. Ook brengt de zorg voor de ander extra nieuwe taken mee zoals het in de gaten houden of de medicijnen op tijd worden ingenomen door de zorgbehoevende.

Doordat de mantelzorger zorg gaat verlenen aan de zorgbehoevende heeft dit ook financiële gevolgen. De kosten voor de zorg die de zorgbehoevende nodig heeft kunnen hoge en extra kosten worden en het kan zijn dat de mantelzorger er financieel op achteruit gaat omdat hij/zij minder kan werken doordat hij/zij naast werk ook zorg moet verlenen.

De emotionele belasting komt voort uit de confrontatie met de zorgbehoevende en de manier waarop de zorgbehoevende met zijn/haar ziekte omgaat. Het kan zorgen voor krachtige emoties. Soms wordt de mantelzorger niet meer herkent door de zorgbehoevende en dit kan bij de mantelzorger veel verdriet opwekken. Ook ervaren de mantelzorgers soms schaamte door het gedrag van de zorgbehoevende omdat hij/zij dementerend is of psychische problemen ondervindt.

Het sociale leven van de mantelzorger wordt ook vaak aangetast door het verlenen van de zorg. Door de zorg is er minder tijd voor sociale activiteiten en minder vrije tijd om tot rust te komen. De mantel-zorger raakt minder beschikbaar en kan last krijgen van concentratieproblemen. Dit kan de inzetbaarheid van de mantelzorger in zijn/haar werk gaan beperken. Ook heeft de zorg effect op de relaties tussen het sociale netwerk van de zorgbehoevende.

De mantelzorger en het sociale netwerk kunnen naar elkaar toe gaan groeien, omdat zij elkaar ondersteunen bij de zorg. Anderzijds kan het hen ook uit elkaar drijven omdat er verschillende meningen en opvattingen zijn over de manier waarop de zorgbehoevende zorg nodig heeft en hoe deze zorg wordt uitgevoerd (Audenhove, 2016).

*4.4 Mantelzorg en werk*

Er wordt binnen de sociologie een discussie gevoerd over het combineren van verschillende taken. Aan de ene kant wordt er aangegeven dat het combineren van verschillende taken een positief effect zou hebben op het welzijn van een persoon en aan de andere kant wordt gedacht dat het combineren energie en tijd vergt. Te veel taken kunnen leiden tot overbelasting en gezondheidsproblemen (Middel, 2016).

Veel mantelzorgers zijn nauwelijks in staat mantelzorg en werk te combineren (Zorg & Financiering, 2012). Te denken aan stress en een burn-out. Doordat men gezonde activiteiten niet meer uitvoert door de hoeveelheid tijdsdruk neemt de kwaliteit van leven af. Daarentegen stellen anderen vast dat het zorgen voor een familielid ook een positieve afleiding kan zijn. Beide kanten van deze discussie zijn onderbouwd in eerder onderzoek (Middel, 2016).

Vanuit de arbeid en gezondheid theorie blijkt dat mantelzorg en werk elkaar kan beïnvloeden.   
De werksituatie kan invloed hebben op de gezondheid maar de privésituatie kan ook invloed hebben op de werksituatie. Dit wordt ‘thuis-werk interferentie’ genoemd. Een ingrijpende gebeurtenis zoals mantelzorg verlenen kan stressklachten en ziekmeldingen tot gevolg hebben. Ook kan er een achteruitgang in de gezondheid ontstaan en/of psychische klachten kunnen optreden (Middel, 2016).

De combinatie van mantelzorg en werk kan ervoor zorgen dat er een rolconflict ontstaat. Het intern rolconflict kan ontstaan door de combinatie van werkrollen en niet-werkrollen. Het lukt een persoon dan niet om te voldoen aan de verwachtingen en de eisen van de twee verschillende rollen. Hierdoor komt een persoon in conflict en ervaart stress (Middel, 2016).

Het kan goed mogelijk zijn dat de mantelzorgende zzp’er ook een intern rolconflict ervaart. Hij/zij werkt en daarnaast verleent hij zorg. Deze combinatie is mogelijk een probleem voor de mantelzorgende zzp’er en het zou mogelijk zijn dat hij/zij daarbij ondersteuning zou willen krijgen.

*4.5 Modellen*

Voor dit onderzoek zijn drie modellen uitgewerkt:

* Het model voor mantelzorgbeleid van gemeenten & Het SOFA model
* Het mantelzorg balansmodel

*Het model voor mantelzorgbeleid voor gemeenten*

Het model voor mantelzorgbeleid voor de gemeenten is een actualisatie van de basisfuncties uit 2009 en is gebaseerd op de uitgangspunten van de Wmo 2015. Het biedt gemeenten handvatten om het lokale mantelzorgbeleid vorm te geven. Het model geeft voor deze scriptie inzicht in de werkwijze van de gemeente en hoe de gemeente de mantelzorgers op dit moment ondersteunt *(Movisie, 2014).* Bij het onderzoeken van het antwoord op de hoofdvraag en deelvragen van dit onderzoek kan dit model ingezet worden. Het kan weergeven op welk speerpunt er door de gemeente Amsterdam extra ingezet dient te worden.

Het model heeft vier speerpunten *(Movisie, 2014)*:

1. Vinden: Hierbij gaat het om het bereiken van de mensen die zorgen voor hun naasten. Deze mensen zullen eerst gevonden moeten worden voordat men hen gaat versterken, verlichten en verbinden.
2. Versterken: De mantelzorger wordt versterkt in hun eigen regie en positie op zowel individueel als beleidsniveau.
3. Verlichten: Ondersteuning organiseren, zodat men de mantelzorgtaken uit kan blijven voeren.
4. Verbinden: Verbindingen leggen tussen informele zorg en ondersteuning en formele zorg en ondersteuning. Het bevorderen van onderlinge samenwerking.

1.Vinden

Mantelzorgers zijn dicht bij hun ‘leefpad’ te vinden. Met ‘leefpad’ bedoelt men de route van het dagelijkse leven. Zo kom je jongeren veel op school tegen en werkende mantelzorgers kom je tegen op hun werk. Ook via het ‘zorgpad’ kan je bij mantelzorgers terecht komen. Daarbij valt te denken aan de huisarts, thuiszorg medewerkers en verzorgingstehuizen *(Movisie, 2014).* Het is na aanleiding van dit model dus ook aannemelijk om te stellen dat je mantelzorgende zzp’ers bijvoorbeeld zou kunnen vinden via stichting ZZP Nederland of andere organisaties die zich inzetten voor de belangen van zzp’ers.

2. Versterken

Doordat de gemeente aandacht geeft aan het versterken helpt dit de mantelzorger om de regie te behouden en zelf keuzes te maken hoe hij de mantelzorg vorm wilt geven. Het is van belang dat er daarbij wordt gekeken naar de vraag achter de vraag van de zorgbehoevende en de mantelzorger. Doordat de hulpvraag door de gemeente in kaart wordt gebracht en de mantelzorger betrekt bij het onderzoek naar de vraag, blijft de regie bij de mantelzorger.

Het blijkt dat er nog vaak vraagverlegenheid en handelingsverlegenheid speelt bij mantelzorgsituaties vanuit de mantelzorger maar ook vanuit het netwerk. Het is daarom van belang dat de mantelzorger aan tafel uitgenodigd wordt *(Movisie, 2014).* Het zou goed mogelijk zijn dat de mantelzorgende zzp’ers ook kampen met vraagverlegenheid. Dit zou verklaren waarom er nog weinig bekend is over deze doelgroep.

3. Verlichten

De juiste ondersteuning kan de mantelzorger helpen de draagkracht en draaglast in balans te houden. Het is belangrijk dat de mantelzorger balans vindt tussen de mantelzorg en zijn/haar andere taken. Vaak is iemand namelijk niet alleen mantelzorger, maar maakt hij/zij ook deel uit van een sociaal netwerk, heeft een gezin en heeft werk. De gemeente kan verschillende ondersteuning bieden om de mantelzorg te verlichten. Hierbij kan worden gedacht aan respijtzorg, dagopvang voor de zorgbehoevende, hulp bij het huishouden en de inzet van het sociale netwerk. Er kan vroegtijdig een mix van verschillende ondersteuning geboden worden *(Movisie, 2014).*

Het is van belang dat de situatie van de mantelzorger integraal beschouwd wordt. Alleen dan is het mogelijk om maatwerk aan te bieden. Ook informatie en advies kan op deze manier toegespitst worden op de situatie van de mantelzorger *(Movisie, 2014).* Dit laat zien dat er door de gemeente ondersteuning geboden kan worden aan mantelzorgende zzp’ers. Hiervan uitgaand is het mogelijk dat de gemeente kan onderzoeken waar de behoefte van de mantelzorgende zzp’er ligt en hen passende ondersteuning kan bieden.

4. Verbinden

De gemeente heeft een regisserende rol in de samenwerking tussen verschillende informele en formele zorg en organisaties. De regisserende rol is er ook voor bedoeld om ervoor te zorgen dat er samen-werkingen ontstaat tussen de organisaties en de mantelzorgers. Op deze manier worden mantelzorgers en organisaties als gelijkwaardig opgesteld. Om een goede samenwerking te realiseren wordt er uitgegaan van vier rollen die de mantelzorger aan kan nemen: collega, cliënt, naaste en expert. Deze rollen zijn uitgewerkt in het SOFA-model. Er wordt gekeken welke rol er bij de mantelzorger overheerst en zo kan de deskundige inspelen op de rol van de mantelzorger en de samenwerking bevorderen (Movisie, 2014).

Het SOFA-model is gebaseerd op een boek van Atkin en Twigg ‘Carers perceived policy and practice in informal care’. Zij beschreven dat de positie die een mantelzorger heeft elke keer anders is. Het model beschrijft vier rollen (Twigg, 1994):

* Samenwerken: De mantelzorger als collega.
* Ondersteunen: De mantelzorger als cliënt.
* Faciliteren: De mantelzorger als een naaste.
* Afstemmen: De mantelzorger als de expert.

De professional zal steeds moeten bekijken welke rol op dat moment overheerst en hoe de professional daar het beste op kan reageren. Het verbinden laat zien op welke wijze de gemeente/de professional de samenwerking met de mantelzorger aangaat. Deze theorie zou erop kunnen wijzen dat ook de mantelzorgende zzp’er gebaat is bij deze manier van

samenwerken. Hij/zij is ook mantelzorger en zou dezelfde rollen aan kunnen nemen als mantelzorgers die geen zzp’ers zijn (Movisie, 2014).

*Het mantelzorg balans model*

Het mantelzorg balans model is ontwikkeld door de Hogeschool St. Gallen in Zwitserland en is gemaakt om er achter te komen hoe een mantelzorger in balans blijft. Het model is volgens een holistische visie gemaakt (Movisie, 2017).

Het holisme is ontstaan in de 19e eeuw. Bij de holistische visie wordt er niet gekeken naar losse elementen maar wordt er bekeken hoe de verschillende elementen met elkaar samenhangen (Rümke, 2007). Een mens heeft verschillende verantwoordelijkheden en een daarvan kan zijn mantelzorg verlenen. Naast de mantelzorger zelf spelen er meer elementen mee in de mantelzorgsituatie.

Het model beschrijft de invloed van de inzet die men levert aan mantelzorg, andere verantwoordelijkheden zoals werk en de inzet van de informele en formele zorg. Het model laat een samenhang zien tussen verschillende aspecten waar rekening mee gehouden moet worden als het gaat om de balans van de mantelzorger.

Dit model draagt bij aan het onderzoeken van de deelvragen en hoofdvragen. Het model geeft inzicht in de balans en dit sluit aan op het onderzoeken hoe de mantelzorgende zzp’er de combinatie van werk en mantelzorg ervaart. Ook ondersteunt het bij het onderzoeken welke factoren bijdragen aan de belasting.

Het model is verdeeld in drie domeinen (Movisie, 2017):

1. De mantelzorger: Alle onderwerpen die te maken hebben met de ervaringen van de mantelzorger zelf.
2. Het informele en formele netwerk: Alle ondersteuning die door anderen gegeven wordt.
3. Andere verantwoordelijkheden: Alle aspecten die te maken hebben met andere verantwoordelijkheden zoals, werk, gezin en vrije tijd.

Een van de aspecten van het domein ‘de mantelzorger’ draait om rechtvaardigheid. De rechtvaardigheid gaat over de manier waarop voordelen en nadelen, lusten en lasten, rechten en plichten onder mensen verdeeld worden. Een verdeling is rechtvaardig als iedereen een eerlijk deel krijgt, op basis van behoeften, geleverde prestaties (Bolt et al., 2003).

Daarnaast schetst het model drie invloeden die van buitenaf kunnen ontstaan (Movisie, 2017):

1. Verandering in de zorgvraag: Verandering van de zorgvraag heeft invloed op de hoeveelheid zorg die een mantelzorger verleent. Het kan zijn dat de zorgvraag steeds intensiever wordt maar het kan ook tijdelijk of voor langere tijd afnemen.
2. Exogene invloed op uitputting: Uitputting van de mantelzorger heeft verschillende redenen. Het kan komen door de hoeveelheid aan taken die men als mantelzorger moet verrichten maar het kan bijvoorbeeld ook te maken hebben met griep die hij/zij heeft of dat hij/zij slecht heeft geslapen.
3. Exogene invloed op andere verplichtingen: Alle invloeden door ‘andere verplichtingen’ naast de mantelzorg. Te denken valt aan; plotseling meer taken op het werk, een ziek kind of ontslag.

In het model is alles met elkaar verbonden. Hierdoor kan je eindeloos door het model heen gaan en op zoek gaan naar een verklaring hoe het verder met de mantelzorger zal gaan. In het model zitten vier grotere loops. Deze zijn te onderscheiden in (Movisie, 2017):

1. Energie: Het resultaat van de verhouding tussen de draagkracht en het draagvlak
2. Andere verplichtingen: Het aanpassen en niet aanpassen aan andere verplichtingen
3. Mantelzorg rol: Het wel en niet vereenzelvigen met de mantelzorg rol
4. Rol (in)formeel netwerk: Vanwege de inzet en houding van het formele en informele netwerk kan de mantelzorg rol vergroten en verkleinen.

Loop 1. Energie

In deze loop wordt er gekeken naar de mate van uitputting. De ‘verplichte tijd’ in de loop staat voor alles dat de mantelzorger moet doen voor de mantelzorg en andere verplichte zaken. Als de verplichte tijd groter wordt de subjectieve ervaring van belasting groter en zal de uitputting toenemen. De prestatie vaardigheid neemt af en de ‘verplichte tijd’ neemt toe.

Loop 2. Andere verplichtingen

Het gaat bij deze loop over alle andere verplichtingen. Wanneer de ‘subjectief ervaren belasting’ groter wordt zal het ‘verkleinen van de andere verplichtingen’ ook groter worden. Iemand gaat ‘andere verplichtingen verkleinen’, waardoor de ‘verplichte tijd’ ook verkleint.

Loop 3. De mantelzorg rol

Als ‘de mate waarin de mantelzorger zich vereenzelvigt met de mantelzorg rol’ groter wordt zal het relatieve aandeel van de mantelzorger in de zorg ook groter worden. Daardoor zal de mantelzorger nog meer zorg gaan verlenen. De loop laat zien dat wanneer men met mantelzorg begint de zorg steeds uitgebreider/meer wordt.

Loop 4. Rol informeel en formeel netwerk

De loop is een spiegelbeeld van de loop van de mantelzorger. Hoe meer het netwerk zich vereenzelvigt met zijn/haar zorgrol hoe groter hun aandeel wordt. Daarmee neemt ook hun aandeel in het verlenen van mantelzorg toe.

**Hoofdstuk 5. Probleem-, doel- en vraagstelling**

In dit hoofdstuk is de kern van het probleem beschreven en is er beschreven met welk doel het probleem is onderzocht. Daaruit voortkomend is de hoofdvraag met de bijbehorende drie deelvragen geformuleerd.

*5.1 Probleemstelling*

40% van de 177 zelfstandig ondernemers ervaart een zeer slechte combinatie tussen mantelzorg en werk. Dit probleem is ontstaan door verschillende factoren. Door de participatiewet zijn meer mensen gaan werken en daardoor zijn er ook steeds meer mensen die mantelzorg en werk combineren. Daarnaast leven we in een participatiesamenleving waarin het de bedoeling is dat burgers eigen verantwoordelijkheid nemen over zichzelf en mensen om zich heen en daardoor mantelzorg is gaan verlenen.

De Wmo is voortgevloeid uit de participatiesamenleving en laat zien dat de burgers zoveel mogelijk elkaar moeten ondersteunen (informele zorg) en wanneer dit niet haalbaar is wordt er pas formele zorg ingezet. Men is mantelzorg gaan verlenen uit noodzaak. De mantelzorg vloeit voort uit een bestaande relatie tussen twee mensen waarbij de een voor de ander gaat zorgen omdat hij/zij zorgbehoevend is geworden. Dit wil niet zeggen dat de relatie tussen de twee alleen de oorzaak is. Het is ook de wens vanuit de overheid dat de burger deze rol vervult.

Het is voor de gemeente Amsterdam echter nog onduidelijk hoe zij een bijdrage kunnen leveren bij de werk en zorgsituatie van zzp’ers. Er is op dit moment nog geen passend aanbod voor de mantelzorgende zzp’er, omdat de kennis ontbreekt. De gemeente Amsterdam weet niet hoe zij kunnen bijdragen aan de mantelzorgondersteuning zodat, de zzp’ers mantelzorg en werk kunnen blijven combineren.

De onbekendheid over de doelgroep is voor verschillende belanghebbende relevant. De onbekendheid heeft als gevolg dat er geen passend aanbod ligt voor de doelgroep wat ervoor zorgt dat het op verschillende niveaus problemen kan veroorzaken. Doordat het niet bekend is welke mantelzorgondersteuning passend is voor de mantelzorgende zzp’ers kunnen zij overbelast raken en op langere termijn niet of minder juiste zorg leveren aan de

zorgbehoevende.

Daarnaast zorgt het ervoor dat organisaties zoals Markant, centrum voor mantelzorg geen passend aanbod kunnen bieden en de maatschappelijk werker niet weet hoe hij/zij de beste ondersteuning kan bieden aan de mantelzorgende zzp’er. Op die manier lukt het Markant en de gemeente niet om hun visie en beleid in te zetten bij de doelgroep omdat ze simpelweg onbekend zijn met de nodige informatie.

Op langere termijn zorgt de onbekendheid ervoor dat mantelzorgende zzp’ers uitvallen en de zorg zal moeten worden overgenomen door professionals. Wanneer dat gebeurt zal dit de overheid meer geld kosten en zal het tegen de participatiesamenleving ingaan. Dit zal druk geven op de maatschappij omdat er verwacht wordt dat we vanuit de participatiesamenleving en de Wmo zoveel mogelijk eigen verantwoordelijkheid verwachten van de burgers. Het lukt de mantelzorgende zzp’ers dan niet meer om alle verantwoordelijkheden zelf op zich te nemen en ook dat zal dan tegen de Wmo ingaan.

*5.2 Doelstelling*

Met dit onderzoek is er kennis vergaard over hoe de gemeente Amsterdam een bijdrage kan leveren aan de ondersteuning van mantelzorgende zzp’ers. Met de nieuwe kennis en inzichten kan er een aanbeveling voor de gemeente worden geschreven met als doel te voorkomen dat mantelzorgende zzp’ers uitvallen door de combinatie van hun werk en de mantelzorg.

*5.3 Hoofdvraag en deelvragen*

Hoofdvraag: Hoe kan de gemeente Amsterdam bijdragen aan de ondersteuning van mantelzorgende zzp’ers ?

Deelvragen:

1. Hoe ervaren zzp’ers de combinatie van werk en mantelzorg?
2. Welke factoren beïnvloeden het gevoel van belasting van de mantelzorgende zzp’er?
3. Wat wensen de mantelzorgende zzp’ers te krijgen van de gemeente Amsterdam?

*5.4 Begripsafbakening*

Mantelzorgende zzp’er: In dit onderzoek wordt met mantelzorgende zzp’er gedoeld op een persoon die werkt als zelfstandig ondernemer zonder personeel. De persoon maakt geen gebruik van een persoonsgebonden budget. Daarnaast verleent hij/zij onbetaalde zorg aan iemand uit zijn/haar sociale omgeving. De zorg is ontstaan vanuit een persoonlijke relatie met de ander. Hij/zij biedt deze zorg aan de zorgbehoevende voor minimaal acht uur per week voor langer dan drie maanden.

Mantelzorgondersteuning: De definitie is gebaseerd op het model van mantelzorgbeleid voor gemeenten. Mantelzorgondersteuning in dit onderzoek staat voor alle hulp dat de gemeente kan bieden voor de mantelzorgers onder andere te vinden, versterken, verbinden en te verlichten.

Belasting: De mate waarin de mantelzorgende zzp’er zich belast voelt. Te onderscheiden in de taakverdeling, de financiële last, de emotionele belasting, de belasting van sociale leven en de belasting van de familierelaties.

Financiële onrechtvaardigheid: Het niet eerlijk vinden dat er geen financiële regelingen en/of vangnetten zijn voor de mantelzorgende zzp’er in vergelijking tot de financiële mogelijkheden dat de mantelzorgende medewerker in loondienst wel tot zijn/haar beschikking kan krijgen. Waaronder zorgverlof en ziekteverlof.

Passende hulp: De mate waarin de hulpverlening voor de zorgbehoevende aansluit bij de wensen en de verwachtingen van de zorgbehoevende en de mantelzorger.

**Hoofdstuk 6. Onderzoeksopzet**

In dit hoofdstuk is beschreven op welke manier het onderzoek is uitgevoerd en welke overwegingen er zijn gemaakt. Er zijn zowel praktische als inhoudelijke keuzes inzichtelijk gemaakt.

*6.1 Dataverzamelingsmethode*

De scriptie is uitgevoerd door middel van kwalitatief onderzoek. Kwalitatief onderzoek is een methode waarbij het mogelijk is om in gesprek te gaan met je respondenten en er achter te komen wat zij denken, willen en/of voelen (Baarda, 2013). Om erachter te komen wat de ervaringen, beleving en behoeftes van de doelgroep zijn is er voor gekozen om interviews af te nemen. Dit is volgens Baarda (2013) de meeste geschikte dataverzamelingsmethode als je achter de ervaringen van de respondenten wilt komen. Doordat er open in gesprek is gegaan met de respondent zorgde dit ervoor dat zij veel ruimte kregen om hun eigen verhaal te vertellen (Baarda, 2013).

Met acht mantelzorgende zzp’ers is een individueel interview afgenomen. Er is gekozen voor een individueel interview, omdat er met een groepsinterview de kans bestaat dat de respondenten elkaars antwoorden beïnvloeden (Baarda, 2013). Daarnaast is een test interview afgenomen zodat feedback verwerkt kon worden en de topiclijst nog aangescherpt kon worden. De topiclijst wordt gebruikt bij een topicinterview. Het topicinterview zorgt ervoor dat er een aantal onderwerpen voor het interview vast liggen en zo een leidraad vormen voor het interview (Baarda, 2013). De vraagmethode blijft open. Dit houdt in dat er niet van te voren vastgelegd is op welke manier de vragen geformuleerd moesten worden en deze konden dus ook in de acht interviews op verschillende manieren gesteld worden (Baarda, 2013). Wel zijn er steekwoorden per topic genoteerd, zodat er niet het risico werd gelopen om bepaalde onderwerpen niet te behandelen die niet spontaan aanbod kwamen (Baarda, 2013).

Om de respondenten te bereiken is er gebruik gemaakt van het netwerk binnen Markant, centrum voor mantelzorg. Zij zijn door mijn contactpersonen binnen de organisatie telefonisch benaderd en er is hen uitleg gegeven over het doel van het onderzoek. Wanneer de respondenten akkoord waren gegaan met het interview zijn onze gegevens uitgewisseld en heb ik contact met de mantelzorgende zzp’er gelegd. Er is voor een tussenpersoon gekozen, omdat de contactpersonen en de mantelzorgende zzp’ers elkaar al kennen en zij met hen een vertrouwensband hebben opgebouwd. Vertrouwen kan bijdragen aan de openhartigheid van de cliënt (Mönnink, 2009).

De interviews zijn op het kantoor van Markant of bij de zzp’er/mantelzorger thuis afgenomen.   
Deze keuze is overgelaten aan de respondent. Door de interviews mondeling af te nemen is de mogelijkheid gecreëerd om een vraag nader toe te lichten wanneer de geïnterviewde de vraag niet goed begreep en ontstond de mogelijkheid om door te vragen wanneer het antwoord van de geïnterviewde nog onvolledig was (Baarda, 2013).

*6.2 Onderzoekspopulatie*

Dit onderzoek ging om de situatie van mantelzorgende zzp’ers. Alle zzp’ers met mantelzorgtaken in Nederland waren dan ook de populatie van dit onderzoek. Nederland telt ongeveer 1 miljoen zzp’ers waarvan 20% ook mantelzorger is (Werk & Mantelzorg, 2018). Voor dit onderzoek is de onderzoekspopulatie verkleind naar de mantelzorgende zzp’ers binnen de gemeente Amsterdam.

Ook de mantelzorgende zzp’ers die voor iemand in Amsterdam zorgen maar daar zelf niet wonen vielen binnen de onderzoekspopulatie. De mantelzorgondersteuning in Amsterdam is namelijk beschikbaar voor de mantelzorgers die zorgen voor iemand in Amsterdam. UIteindelijk zijn er acht mantelzorgende zzp’ers geïnterviewd. Drie van de acht wonen en/of zorgen niet voor iemand binnen de gemeente Amsterdam. In hoofdstuk 9 is terug te lezen in hoeverre wordt verwacht dat dit de kwaliteitsaspecten heeft beïnvloed.

Het onderzoek van ZZP Nederland en Werk&Mantelzorg toont aan dat 74% van de 177 ondervraagde mantelzorg verleent. Zij ervaren ook voordelen aan het zelfstandig werken. Ze gaven aan dat ze door het werken als zzp’er de mogelijkheid hebben om tijdelijk niet te werken en ervaren zij flexibiliteit in waar, wanneer en hoeveel je werkt (Werk & Mantelzorg, 2018).

Als knelpunten wordt er door meer dan de helft aangegeven dat zij hoge werkbelasting ervaren door gebrek aan tijd, hoge mentale belasting ervaren, door minder inkomsten en uitgaven aan mantelzorg in financiële problemen raken en geen verlofregelingen aan kunnen vragen (Werk & Mantelzorg, 2018).

Het was lastig om aan te geven hoe groot de onderzoekspopulatie is omdat er nog weinig bekend is over de doelgroep. Uit het onderzoek van dit jaar door het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat in totaal bijna twee miljoen mensen een baan van minimaal 12 uur per week met mantelzorg combineren. Dat is 22% van de werkende mannen en 31% van de werkende vrouwen (Sociaal Cultureel Planbureau, 2019). Echter is er nog weinig tot geen onderzoek gedaan dat specifiek gericht is op de mantelzorgende zzp’ers.

De onderzoekspopulatie was niet homogeen (Migchelbrink, 2012). Het waren allen mantelzorgende zzp’ers, maar verschillen in eindeloze opzichten van elkaar. Hun geslacht en persoonlijkheid waren verschillend. Zij werken in verschillende branches, voeren verschillende werkzaamheden uit en elke mantelzorgsituatie is anders. Iedereen zorgt voor een zorgbehoevende die allen een ander soort sociale relatie met elkaar hebben en er waren verschillende zorgvragen en ziektebeelden binnen deze mantelzorgsituaties. Dit zorgt ervoor dat de respondenten veel van elkaar verschillen en er veel variatie was (Migchelbrink, 2012).

*6.3 Steekproef*

Voor dit onderzoek is er gebruik gemaakt van een niet gerichte selecte steekproef. Bij deze steekproef zijn respondenten geselecteerd niet op basis van een bepaald kenmerk maar op basis van beschikbaarheid (Baarda, 2013). Er is voor deze steekproef gekozen omdat mantelzorgende zzp’ers vaak een erg druk bestaan hebben. Hierdoor is het voor hen lastig om tijd te maken voor het interview en is het moeilijk om de respondenten te vinden. Vier respondenten bieden mantelzorg aan zorgbehoevenden binnen de gemeente Amsterdam.

Vanwege de beschikbaarheid is er voor gekozen om ook vier interviews af te nemen bij respondenten buiten de gemeente Amsterdam. Daarnaast maakten twee respondenten op dit moment gebruik van een pgb. Eerder is beschreven dat mantelzorgende zzp’ers met een persoonsgebonden budget in dit onderzoek niet vallen onder de definitie ‘mantelzorgende zzp’er’, maar omdat zij wel een eigen bedrijf hebben gehad terwijl zij ook mantelzorg verleenden konden zij alsnog antwoord gegeven op de onderzoeksvragen en is er daarom toch met hen een interview afgenomen. Zij vielen in het verleden namelijk wel onder de definitie ‘mantelzorgende zzp’er’.

De gegevens die eerder zijn verzameld over mantelzorgers blijven vaak anoniem en wij weten niet van iedereen in Nederland of hij/zij mantelzorger is. Dit maakt dat er een steekproefkader mist voor dit onderzoek (Baarda, 2013). Omdat, het steekproefkader mist is er gebruik gemaakt van de toevallige steekproef, ook wel gelegenheidssteekproef genoemd (Baarda, 2013).

Bij deze steekproef is er gebruik gemaakt van mensen die toevallig voorhanden waren.

In dit geval waren dat de mantelzorgende zzp’ers die reeds bekend zijn bij Markant, centrum voor mantelzorg. Ook is er via het netwerk van Markant gezocht naar respondenten via zzp-organisaties en mantelzorgondersteuners.

Het nadeel van deze manier van steekproef trekken is wel dat de resultaten niet gegeneraliseerd kunnen worden over de gehele populatie, omdat niet iedereen een gelijke kans maakte om in de steekproef terecht te komen (Baarda, 2013). Ook kan het zijn dat de overbelaste mantelzorgende zzp’ers niet bereikt zijn met deze steekproef omdat zij het druk hebben en zichzelf niet aan kunnen melden voor het onderzoek.

*6.4 Meetinstrument*

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een topiclijst. Dit is een lijst met alle onderwerpen die in het interview aan bod moeten komen (Baarda, 2013). Aan de hand van de deelvragen is de topiclijst samengesteld, zodat de antwoorden gezamenlijk antwoord geven op de hoofdvraag. Ook was het van belang het literatuuronderzoek uit de theoretische verdieping erbij te betrekken en aan te laten sluiten op de topiclijst (Baarda, 2013). De topics zijn onderscheiden in subtopics en geeft overzicht over hoeveel topics er eigenlijk nog liggen onder de in eerste instantie bedachte topics (Baarda, 2013).

De topiclijst was verdeeld in drie topics: De werksituatie, de mantelzorgsituatie en het onderdeel ‘persoon’. De topic ‘persoon’ staat voor de persoonlijke ervaring omtrent de draagkracht en draagvlak van de respondent.

Ter inspiratie is het Movisie balansmodel (Movisie, 2017), de 5 categorieën van belasting bij mantelzorg (Audenhove,2016) en het Movisie model voor het mantelzorgbeleid van de gemeente (Movisie, 2014) gebruikt uit de theoretische verkenning. Per topic zijn er op voorhand verschillende voorbeeldvragen genoteerd om een extra leidraad te vormen.

*W*erksituatie

* Waarom zzp’er geworden
* Soort werk
* Werkplek
* Voordelen zzp’er
* Nadelen zzp’er
* Wel/niet werken voor een baas
* Regelingen en vangnetten (financiën)
* Vinden
* Waarom bent u zzp’er geworden? (Is mantelzorg een van de redenen geweest? Zo ja, waarom? Hoe zag de respondent dit voor zich? En is deze voorspelling uitgekomen?)
* Wat voor soort werk doet u? En wat vindt u van het werk dat u doet? (haalt u er plezier uit?)
* In welke branche werkt u? (Heeft de branche waarin gewerkt wordt invloed op de mantelzorgsituatie?)
* Heeft u een vaste werkplek? Waar is deze werkplek? (thuiswerk bij zorgbehoevende of juist ergens anders. Hoe wordt dit ervaren? Dichtbij of juist uit de zorgsituatie)
* Heeft de plek waar u werkt invloed op het verlenen van mantelzorg? Zo ja, welke positieve/ negatieve invloed heeft dit?
* Welke voordelen ervaart u van het werken als zzp’er?
* Welke nadelen ervaart u van het werken als zzp’er?
* Wanneer u werkt voor een baas zijn er voordelen zoals het contact met collega’s, financiële ruimte, afleiding doordat u even niet in de zorgsituatie bent. Zijn dit soort voordelen er ook bij het werken als zzp-er?
* Welke voor en nadelen ervaart u als zzp’er met betrekking tot het verlenen van mantelzorg?
* Welke regelingen en vangnetten zijn er voor u als zzp’er? (financieel gezien, met oog op verlof voor mantelzorg bijvoorbeeld) (Hoe gaat u daar mee om? Is het voor u haalbaar?)
* Vinden: Lukt het u om de informatie en ondersteuning te vinden met betrekking tot uw eigen onderneming?

Mantelzorgsituatie

* Soort ziekte
* Verandering in de zorgvraag
* Taakverdeling
* Informele netwerk
* Formele netwerk
* Belasting familierelaties
* Verwachtingen van de mede mantelzorgers
* Andere verantwoordelijkheden
* Vinden
* Voor wie zorgt u?
* Wat voor soort ziektebeeld heeft de zorgbehoevende ?
* Is er een verandering in de zorgvraag geweest? (progressief, wisselend of beter worden)
* Hoe is de taakverdeling met anderen uit het informele netwerk? Zijn er familieleden of kennissen die meehelpen ?
* Is er iemand aanwezig die de zorg van u over kan nemen? (informele zorg)
* Wordt u ondersteund door organisaties of instellingen? (formele zorg)
* Wat doen zij voor u? (Welke positieve/negatieve gevolgen heeft deze ondersteuning met zich mee gebracht?)
* Hoe ervaart u de relaties met uw familie, kennissen en vrienden met betrekking tot de mantelzorg?
* Zijn de relaties veranderd sinds de mantelzorgsituatie is ontstaan? In welke zin zijn deze veranderd?
* Ervaart u naar u toe bepaalde verwachtingen van mede mantelzorgers? ( Bijvoorbeeld: Mogelijke voordelen die het zzp-werk met zich meebrengt (flexibele tijdsindeling), kan ervoor zorgen dat er wellicht de verwachting ligt dat de zzp’er gemakkelijker tijd kan maken voor de zorgbehoevende.)
* Op welke manier heeft de mantelzorg invloed op uw andere verantwoordelijkheden? (zoals eigen bedrijf, gezin enz.)
* Welke invloed heeft de mantelzorg op het werken als zzp’er? Tegen welke knelpunten loopt u aan?
* Weet u waar u ondersteuning kunt vinden voor de zorgbehoevende?

Persoon

* Financiële last
* Emotionele belasting
* Belasting sociale leven
* Regie over eigen situatie
* Verlichten
* Vinden
* Versterken
* Hoe ervaart u financieel gezien de combinatie van werk en mantelzorg? (Zijn er moeilijkheden.)
* Hoe ervaart u emotioneel gezien de combinatie van werk en mantelzorg?
* Legt het werk en de mantelzorg druk op uw sociale leven? Hoe ziet deze druk er uit?
* Als u naar uw eigen situatie kijkt waarbij u mantelzorg en werk combineert. Heeft u het gevoel dat u genoeg controle heeft en/of weet te behouden over de situatie?
* Zijn er dingen waarbij u extra ondersteuning zou willen ontvangen? (verlichten)
* Weet u waar u ondersteuning voor uzelf als mantelzorger kunt krijgen/vinden?
* Wat zou de gemeente of iemand anders voor u kunnen betekenen? (versterken) (Bijvoorbeeld: cursus, informatie op papier en/of bijeenkomsten, verlofregelingen en/of mantelzorgmakelaar.)

*6.5 Data analyse*

Bij het analyseren zijn er telkens drie onderzoeksactiviteiten uit te voeren: Waarnemen, analyseren en reflecteren (Baarda, 2013). Door waar te nemen is de informatie verzameld/geselecteerd die zijn geanalyseerd. Daarna is er betekenis gegeven aan de tekst door het te ontleden en te synthetiseren. Dit houdt in dat er codes/labels zijn gegeven aan de tekst en daarna samengevoegd en er op zoek is gegaan naar samenhang (Baarda, 2013). Bij het reflecteren is er teruggekeken naar de onderzoeksresultaten en bekeken of de antwoorden voor de deelvragen en hoofdvraag waren verkregen.

Het interview is uitgetypt met behulp van een tekstverwerkingsprogramma (transcript). Een transcript zorgt ervoor dat je niet alles zelf hoeft uit te typen met de kans dat je moeilijk terug kunt luisteren naar een vorig fragment en het uitschrijven hierdoor erg lang kan duren (Baarda, 2013). Er is bij de analyse gekozen voor de inductieve strategie omdat deze strategie ervoor zorgt dat er vanuit specifieke waarnemingen van respondenten tot meer algemenere uitspraken kan worden gekomen. Deze strategie bestaat uit drie fasen: De exploratiefase, de specificatiefase en de reductiefase (Baarda, 2013).

In de exploratiefase is de verkregen informatie uit de interviews gecodeerd en is er terug gekeken naar de opbrengst uit de interviews. Er is gezocht naar de meest rijke informatie zodat er nieuwe inzichten konden ontstaan (Baarda,2013). Tijdens de specificatiefase is er gezocht naar de structuur en zijn de codes geordend. Dit heeft ervoor gezorgd dat er meer overzicht is ontstaan over de verkregen informatie.

Als laatste is er in de reductiefase gezocht naar patronen en samenhang tussen de codes. Dit heeft ervoor gezorgd dat er een totaalbeeld is verkregen van de opbrengsten van het onderzoek (Baarda, 2013). Met het totaalbeeld is er voor gezorgd dat er een passend advies kon worden gegeven aan de gemeente Amsterdam en Markant, centrum voor mantelzorg.

**Deel II. Onderzoeksresultaten**

**Hoofdstuk 7. Resultaten**

In dit hoofdstuk staan de resultaten van het onderzoek beschreven. Allereerst zijn de achtergrondgegevens van de respondenten weergegeven, zodat een globaal beeld gevormd kan worden van de onderzoekspopulatie. Er wordt aan de hand van verschillende thema’s antwoord gegeven op de deelvragen. De resultaten worden vergeleken met de informatie verkregen uit de theoretische verdieping.

Tevens wordt er beschreven welke gelijkenissen en tegenstrijdigheden zijn gevonden tijdens het onderzoek. In de bijlagen treft u de coderingstabellen. De verbatim uitgewerkte interviews zijn enkel elektronisch beschikbaar via Onstage.

*7.1 Gegevens van respondenten*

De resultaten van dit onderzoek komen voort uit acht diepte-interviews met vijf mantelzorgende zzp’ers die zorgen voor iemand in Amsterdam en drie in andere plaatsen in Nederland. De interviews zijn op individuele basis afgenomen aan de hand van de eerder beschreven topiclijst (zie: blz. 29). In de tabel hieronder wordt het volgende aangegeven: het geslacht van de respondent, in welke branche hij/zij werkt, de woonsituatie en de relatie tussen de respondent en de verzorgde.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Resp. | Geslacht en woonplaats | Branch / bedrijf | Woonsituatie | Relatie en woonplaats |
| 1 | vrouw  (Amsterdam) | zorg en welzijn | zorgbehoevende woont begeleid zelfstandig | zoon  (Amsterdam) |
| 2 | vrouw  (Amsterdam | maatschappelijk werk | zorgbehoevende woont in een verzorgingstehuis | moeder  (Amsterdam) |
| 3 | man  (Lisse) | media | zorgbehoevenden wonen zelfstandig en niet samen met de mantelzorger | ouders  (Lisse) |
| 4 | vrouw  (Maarssen) | milieu | zorgbehoevende woont in verzorgingshuis | moeder  (Maarssen) |
| 5 | man  (Terneuzen) | transport | zorgbehoevende en mantelzorger wonen samen | echtgenote  (Terneuzen) |
| 6 | vrouw  (Hellevoetsluis) | werving en selectie | zorgbehoevende en mantelzorger wonen samen | zoon  (Amsterdam) |
| 7 | vrouw  (Amsterdam) | media | zorgbehoevenden wonen zelfstandig en niet samen met de mantelzorger | ouders  (Amsterdam) |
| 8 | vrouw  (Amsterdam) | media + leiderschapstrainer | zorgbehoevende en mantelzorger wonen samen | echtgenoot  (Amsterdam) |

*7. 2 Deelvraag 1: Hoe ervaren zzp’ers de combinatie van werk en mantelzorg?*

Redenen en risico’s

Het Sociaal Cultureel Planbureau beschrijft zzp’ers als een diverse groep, werkend in verschillende sectoren (Sociaal Cultureel Planbureau, 2014). De onderzochte respondenten werken in verschillende branches. Zij geven aan dat zij zzp’er zijn geworden omdat zij interesse hadden in een (bepaald) vakgebied. Een respondent vond creativiteit belangrijk en wilde daar iets mee gaan doen, terwijl een andere respondent een kans zag om mensen te helpen die een afstand hadden tot de arbeidsmarkt. Zij gaven verschillende redenen aan die voort kwamen vanuit een intrinsieke motivatie rondom een bepaalde werksector. Respondent zes wilde graag mensen helpen:

*“En toen heb ik mijzelf de vraag gesteld: Wat wil je nou eigenlijk? Waarom ben je nou ondernemer geworden? Ik had daar een bepaalde focus bij of een bepaalde visie moet ik eigenlijk zeggen. Ik wilde heel graag mensen helpen met een afstand tot de arbeidsmarkt die eigenlijk niet dat perfecte cv hebben. Die eigenlijk net een beetje buiten de boot vallen.” (R6: 24)*

Naast de interesse in het vakgebied gaven twee respondenten aan dat zij van mening waren dat een eigen bedrijf beter te combineren zou zijn met het verlenen van mantelzorg dan een baan in loondienst. Respondent één is nadat zij mantelzorger was zzp’er geworden en het leek haar beter te combineren toen zij een baan in loondienst had:

*“Nu dacht ik met mijn moeder moest ik heel veel verlof en vakantiedagen opnemen toen het met*

*mijn moeder zo ziek was en ik nog in loondienst werkte. Daarna had ik volgens mij helemaal geen vakantiedagen meer. Gister moest ik daar toevallig aan denken dat ik dacht het is wel fijn dat nu ik zzp’er geworden ben het allemaal zelf kan indelen, zodat ik er nu niet meer zelf bij inschiet met vakantie en gepuzzel enzovoort.” (R1:46)*

Dit is tegenstrijdig met eerder onderzoek van het TNO. Daar bleek juist dat het werk en privéleven van een werknemer in loondienst beter in balans was dan het werk en privéleven van een zzp’er (TNO innovation for life, 2013). Ook bleek uit het onderzoek van het TNO dat zzp’ers werkzaamheden niet kunnen uitvoeren vanwege het privéleven (TNO innovation for life, 2013). Dit, komt overeen met de resultaten uit de interviews voor deze scriptie. Drie geïnterviewde mantelzorgende zzp’ers merken dat zij niet toekomen aan bijscholing door de hoeveelheid tijd die de combinatie van het werk en de mantelzorg van hen vergt en/of geen financiële mogelijkheden hebben om de bijscholing te kunnen bekostigen.

Uit eerder onderzoek blijkt dat het gevoel van rechtvaardigheid een belangrijk aspect is binnen het verlenen van mantelzorg (Bolt et al., 2003). De resultaten van dit onderzoek sluiten daarbij aan. Bijna alle acht respondenten hebben aangegeven een onrechtvaardigheidsgevoel te ervaren betreft financiële tegemoetkoming. Chantal van Audenhove maakte eerder onderscheid tussen de verschillende soorten belasting, waarbij bleek dat door het zorgen van een naaste de mantelzorger financieel achteruit zal gaan omdat hij/zij minder kan werken door de zorg die hij/zij levert (Audenhove, 2016).

Uit de resultaten blijkt dat de mantelzorgende zzp’ers die voor het onderzoek geïnterviewd zijn ongelijkheid ervaren tussen de financiële mogelijkheden die worden aangeboden aan mantelzorgers die in loondienst zijn ten opzichte van de mogelijkheid die de mantelzorgende zzp’ers wordt aangeboden.

Respondent zes vertelt hier het volgende over:

*“Voor iemand die in loondienst is, is het natuurlijk heel goed geregeld wat dat betreft, want je*

*zegt 'ik meld me ziek omdat ik het niet meer aan kan en ik ben er voor mijn gezin' of kort verlof. Langdurig verlof. Dat zijn natuurlijk allerlei dingen voor geregeld en eigenlijk voor ondernemers eigenlijk helemaal niks.” (R6: 104)*

Autonomie en tijd

Autonomie wordt als een groot voordeel gezien bij het zzp’er zijn. Zes respondenten gaven aan graag zelfstandig te werken en de keuzevrijheid die dat met zich meebrengt als prettig te ervaren. Respondent één vertelde wat een goed gevoel het zzp’er zijn met zich mee brengt:

*“Nou het geeft eigenlijk best wel power, een soort gevoel, een kracht, dat je eigenlijk alles zelf mag bepalen hoe je dingen doet. Qua vormgeving, qua beleid. Dat je zelf bepaalt welke doelgroep je wilt bereiken en hoe je dat doet. Eigenlijk alles. Het geeft een enorm goed gevoel.” (R1: 54)*

Autonomie draagt hierdoor bij aan de draagkracht van de respondenten (Mönnink, 2009). Het draagt op een positieve manier bij aan de zorg en werk combinatie. Het zorgt voor keuzevrijheid in hetgeen waar men aan wilt werken en hoe men wilt werken als zzp’er.

Ook werd er door zes respondenten aangegeven dat het zzp’er zijn ruimte geeft om je eigen tijd in te delen. Het draagt bij aan het kunnen blijven combineren van het werk en de zorg en dat zij dit ervaren als een voordeel van het werken als zzp’er. Zo vertelde respondent over het voordeel wat zij ervaart doordat zij later op de dag met werk kan beginnen:

*“Ik ben wel flexibel dat ik zeg maar pas om elf uur begin. Dan kan ik mijn man helpen. Dan kunnen we samen ontbijten. Dan kan ik de hond uitlaten en dan kan ik om elf uur beginnen dus dat is wel heel fijn dat ik niet in een reguliere baan zit die zegt 'half negen moet je er zijn' dus dat is wel een voordeel.” (R8: 182)*

Het bepalen van de eigen tijd brengt ook nadelen en consequenties met zich mee. Doordat men zelf tijd kan indelen is er geen tijdgrens. Er is geen opgelegde grens tussen de tijd dat men werkt, de tijd die men besteedt aan zichzelf en de tijd dat men mantelzorg verleent. Dit zorgt ervoor dat vier van de acht respondenten tijd voor zichzelf te kort komt. Respondent één mist bijvoorbeeld tijd om haar huis op te knappen:

*“ja, het was eigenlijk dat ik dacht van ik heb altijd gewerkt en best wel veel mantelzorger geweest dus ik dacht wel toen ik opstartte: ‘oh ik kan thuis wat doen en al die muren kijken mij aan en jaren niet geschilderd’. Ik ben nu een beetje aan het opruimen thuis dat je denkt van: ‘eindelijk heb ik er tijd voor, wauw’. En nou komt dat er weer aan dat je denkt van: ‘jeetje zeg wanneer kan ik eens een keer alles op orde doen’.” (R1: 94)*

Uit eerder onderzoek bleek hetzelfde. De tijd die de mantelzorgende zzp’ers over hadden, ging op aan mantelzorg verlenen en daardoor had men minder vrije tijd en minder momenten om tot rust te komen (Audenhove, 2016). Dit heeft te maken met de tijdgrens die zelf ingedeeld kan worden waardoor men meer mantelzorg gaat verlenen dan anderen vanuit het sociale netwerk. De anderen uit het sociale netwerk zijn vaak minder flexibel in hun werktijden en dagen in vergelijking tot de mantelzorgende zzp’er die zelf zijn/haar werktijd kan indelen en zelf kan bepalen hoelang en wanneer hij/zij werkt.

Respondent drie vertelde hoe het is ontstaan dat hij meer mantelzorg verleent dan de anderen in zijn sociale netwerk:

*“Ik ben zzp’er dus ik kan mijn tijd zelf indelen dus ik kan wel. Ik kan daar wel heen gaan. Daar is het eigenlijk mee begonnen.” (R3: 281)*

Toch zijn er ook mantelzorgende zzp’ers die het wel lukt om tijd voor zichzelf te maken. Eén respondent gaf aan reizen te willen maken en wel mogelijkheden te zien om de mantelzorg tijdelijk aan iemand anders over te dragen en tijd voor zichzelf te nemen:

*“Ik had sowieso nog een paar reisjes staan om buiten Europa te maken. Dat zou ik in één reis doen maar dat ga ik nu in twee keer verdelen naar (buitenland). Dat was er nog eentje. Die ga ik doen. Dat had ik op een hele andere manier willen doen, maar goed. Dat is allemaal niet zo heel erg. Ik wil het gewoon heel graag zien.” (R4: 290)*

Collega’s

Wanneer men werkt in loondienst is het mogelijk om sociaal contact te onderhouden met collega’s. Volgens het SCP werken zzp’ers over het algemeen zelfstandig (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014). Dit lijkt tegenstrijdig te zijn met de resultaten van dit onderzoek. De helft van de geïnterviewde mantelzorgende zzp’ers gaven namelijk aan wél contact met collega-zzp’ers te hebben.

Echter gebeurt dit op een andere manier dan ‘aan de gezamenlijke eettafel’ in de kantine van een bedrijf. Zij ervaren het als een voordeel contact op te kunnen zoeken met collega-zzp’ers wanneer zij daar behoefte aan hebben. Zo hebben zij contact met andere zzp’ers omdat zij in een gebouw een ruimte huren waar andere zzp’ers ook werken of omdat zij samenwerkingspartners geregeld spreken. Respondent drie bespreekt zijn mantelzorgsituatie met zijn collega-zzp’er:

*“Ja, hij (mijn collega-zzp’er) ervaart het want hier staan de deuren altijd open. Hij hoort dat ik met mijn moeder aan het bellen ben. Hij hoort dat en als het even niet meer gaat moet ik even mijn ei kwijt en mijn collega-zzp’er is jurist, dus die kan mij ook een beetje vertellen over de regelgeving.” (R3: 351)*

Het heeft ook een keerzijde. De collega-zzp’ers zijn namelijk minder makkelijk voorhanden dan wanneer men in loondienst is en elkaar geregeld ziet, bij bijvoorbeeld de koffieautomaat. Uiteindelijk is de zzp’er zelf verantwoordelijk voor zijn/haar bedrijf zoals terug te zien in de volgende uitspraken:

*“Ook al bespreek je werk en privé met collega’s uiteindelijk sta je er met het eigen bedrijf alleen voor en ben je zelf verantwoordelijk”*

*“Dat er van die oude ondernemers zijn en die vinden het dan leuk om beginnende/startende ondernemers te begeleiden. Toen heb ik wel wat adviezen gehad van iemand. Die ik trouwens nog kende van de tennisclub. Die heeft mij wel in het begin wat tips gegeven en heb ik gewoon kunnen sparren van 'wat zal ik doen? en, hoe zou jij dat dan doen?'. Nou ja, zo. Bij de kamer van koophandel kan je daar wel wat ondersteuning bij krijgen, maar uiteindelijk doe je het zelf.” (R4: 68)*

Zorg

Volgens Oudijk staat mantelzorg voor de zorg die iemand verleent vanuit een onderlinge relatie die men heeft met iemand uit de directe omgeving (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2010).

De onderlinge relatie lijkt verband te houden met de vanzelfsprekendheid van het bieden van die mantelzorg. Voor bijna de helft van de respondenten is het leveren van de mantelzorg, namelijk vanzelfsprekend. Zo wordt er gezegd dat het je overkomt en je het gewoon gaat doen omdat het de ouders of kinderen zijn van de respondent.

Respondent zes vond het lastig om in te zien dat zij mantelzorger is, want zij vond het vanzelfsprekend dat zij zorgt voor haar zoon:

*“Ik vond het wel heel moeilijk om zelf te erkennen dat ik mantelzorger ben. Ik dacht: nee ik ben gewoon de moeder van (naam) en ik ben er voor hem.” (R6: 244)*

De vanzelfsprekendheid van het leveren van de zorg draagt eraan bij dat sommige respondenten zichzelf daardoor niet herkenden in hun rol als mantelzorger.

Om voor zichzelf ondersteuning te krijgen bij hun rol als mantelzorger heeft geen enkele respondent gebruik gemaakt van de zorg. Zeven respondenten hebben aangegeven er geen behoefte aan te hebben en/of hebben simpelweg nog geen hulp voor zichzelf gezocht. Slechts één respondent gaf aan behoefte te hebben aan ondersteuning voor zichzelf.

Toch zijn er verschillende uitspraken gedaan tijdens de interviews die wel degelijk laten blijken dat sommige respondenten de belasting van de combinatie van werk en mantelzorg als zwaar ervaren. Respondent drie vertelde hier het volgende over:

*“Zoals ik er nu voor sta ben ik erg somber over mijn leven.” (R3: 353)*

De emotionele belasting kan zorgen voor krachtige emoties (Audenhove, 2016). Er was een respondent die aangaf dat er te veel wordt gevraagd van de mensen en gaf aan overbelast te raken. Daar komen emoties bij zoals: somberheid, falen, verdriet en eenzaamheid. ‘Eenzaamheid’ is in vier van de acht interviews teruggekomen in verschillende situaties. Respondent vijf voelde zich in de steek gelaten:

*“Het is zelfs zo erg. Ik ben christelijk. Wij zijn onderdeel van een kerkgemeenschap. Ik heb hulp gezocht bij de kerkgemeenschap en zelfs die hebben ons laten barsten.” (R5: 353)*

Hier volgen enkele verschillende voorbeeldsituaties waaruit blijkt dat de respondenten het gevoel kregen er alleen voor te staan: Een respondent voelde zich eenzaam in het zoeken naar de juiste hulpverlening. Een andere respondent voelde zich eenzaam omdat zij het gevoel kreeg dat het sociale netwerk het ziektebeeld van haar kind bagatelliseerde. Weer een andere respondent heeft het gevoel in haar eentje de verantwoordelijkheid te moeten nemen over de zorg voor haar kind.

*7.3 Deelvraag 2: Welke factoren beïnvloeden het gevoel van belasting van de mantelzorgende zzp’er?*

Samenwerking/ afstemming zorg

Voor zeven respondenten lijkt het om verschillende redenen lastig te zijn om passende hulp te krijgen en/of te vinden voor de zorgbehoevende. Zij geven aan dat er weinig aanbod is voor de specifieke hulpvraag van de zorgbehoevende. Met passende hulp wordt bedoeld: de mate waarin de hulpverlening voor de zorgbehoevende aansluit bij de wensen en de verwachtingen van de zorgbehoevende en de mantelzorger. Respondent één en acht vertelden:

*“Dus mijn zoektocht daarin, om buiten de lijntjes te kleuren, is heel ingewikkeld geweest.” (R8: 12)*

*“Het is totaal niet passend allemaal. Dat vraagt dus van jou als mantelzorger heel veel.” (R1: 158)*

Vooral het ‘regelen’ wordt als belastend ervaren. In het rapport ‘Mantelzorg en Respijt’ werd er door middel van verschillende categorieën onderscheid gemaakt in mantelzorgtaken. Een categorie bestond uit zaken regelen/administratieve dienstverlening (DSP-groep, 2014).

Het regelen van de juiste zorg komt in het huidige onderzoek terug als één van de meest belastende aspecten voor de mantelzorgende zzp’er. Door zeven van de acht respondenten wordt aangegeven het regelen als belastend wordt ervaren. Dat heeft tot gevolg dat er een gevoel ontstaat dat men altijd ‘aan moet staan’. Het gevoel ‘altijd aan te moeten staan’ wordt in de volgende citaten door respondent zeven beschreven:

*“Altijd is er wat. Je moet altijd iets doen. Je hebt afspraken met heel veel, artsen, logopedist, een neuroloog en dan weer de huisarts en dan is er weer de EVV-er en dan heb je weer een afspraak. Dat zijn er ontzettend veel, dus je hebt altijd wat.” (R7: 110)*

*“Ik vind het heel lastig om altijd aan te moeten staan en behalve je eigen agenda dat je ook nog twee agenda's hebt van mijn vader en mijn moeder, want die leven apart.” (R7: 104)*

Ook is, volgens de DSP-groep, huishoudelijke hulp en verpleegkundige hulp een van de taken van de mantelzorger (DSP-groep, 2014). Zeven van de acht respondenten heeft aangegeven gebruik te maken van praktische hulp zoals, thuiszorg, hulp in de huishouding en dagbesteding. De respondenten worden ontlast wanneer zij ondersteuning krijgen bij deze taak, zo blijkt onder andere uit onderstaand citaat:

*“Met heel veel moeite heb ik hem dan toch kunnen overhalen maar dat ging niet zonder woord of stoten dat er eens in de twee weken iemand komt om te helpen met het huishouden. Dat ontlast mij ook.” (R7: 228)*

In tegenstrijd met de praktische hulp waar gebruik van wordt gemaakt wordt er toch door zes respondenten aangegeven dat er twijfels zijn over de hulpverlening. Twijfels over de hulpverlening heeft betrekking op de verschillende factoren van belasting. Interactie met de zorgsystemen dragen namelijk bij aan het gevoel van belasting (Audenhove, 2016). Het betreft vooral twijfel over de betrouwbaarheid van de hulpverlening. Ook heerst er twijfel over de kennis die de hulpverlening heeft. Respondent zes verliest vertrouwen in de hulpverlening door beloftes die niet na zijn gekomen:

*“Er werd van alles beloofd maar wat ze niet waar konden maken. Dus we staan nu een beetje op het punt van waar moeten we nu heen.” (R6: 50)*

Kenmerken mantelzorgende zzp’er

De draagkracht van een persoon wordt mede bepaald door de karaktereigenschappen. Het kan zowel positief als negatief de balans tussen belasting en te weinig belastbaarheid beïnvloeden (Mönnink,2009). Verantwoordelijkheidsgevoel en doorzettingsvermogen blijken twee belangrijke karaktereigenschappen die samen een positieve bijdragen leveren aan dat balans bij de mantelzorgende zzp’ers.

Enerzijds zorgt het verantwoordelijkheidsgevoel ervoor dat men de zorg op zich neemt en anderzijds zorgt het doorzettingsvermogen ervoor dat de zorg wordt volgehouden. Het doorzettingsvermogen blijkt bij respondent acht uit het feit dat zij zichzelf als een sterk persoon ziet en is blijven zoeken naar de passende hulpverlening. Tegelijkertijd ligt alle verantwoordelijkheid van de mantelzorgsituatie bij haar.

*“Ik heb de mazzel dat ik zo’n sterk iemand ben.” (R8:38)*

*“Als ik weg zou vallen zakt het hele kaartenhuis in elkaar.” (R8:98)*

Met ‘kaartenhuis’ werd gedoeld op de mantelzorgsituatie. Daarnaast werden ook andere karaktereigenschappen genoemd zoals: creativiteit, zelfstandigheid, ondernemerschap, veerkracht en perfectionisme.

Naast de karaktereigenschappen is de vaardigheid ‘plannen’ ook van belang. Vijf van de acht respondenten geeft aan dat het kunnen plannen positief bijdraagt aan het volhouden van de combinatie van zorg en werk. Respondent vier is van mening dat het zonder ‘kunnen plannen’ niet haalbaar is:

*“Kijk, ik had ook de mazzel dat ik al op leeftijd was en al ervaring had en ik kan ook goed plannen. Als je niet goed kan plannen dan moet je er niet aan beginnen.” (R4: 68)*

Dat het ‘kunnen plannen’ positief bijdraagt aan de mogelijkheid tot combineren betekent echter niet dat het ook gemakkelijk is om naast de verschillende activiteiten, de verschillende rollen te combineren, zoals: mantelzorgende zzp’er en de rol die zij hebben in relatie tot hun sociale netwerk. Uit eerder onderzoek bleek dat dit een effect is van het intern rolconflict. Net zoals bij andere werkende mantelzorgers ontstaat dit conflict doordat men niet aan de verwachtingen en eisen van elke rol kan voldoen (Middel, 2016).

Zes respondenten gaven aan dat zij ‘alle ballen’ hoog proberen te houden en dit de combinatie van werk en zorg negatief beïnvloedt. Zij hebben het gevoel tekort te schieten op werk en/of zorggebied. Respondent zes beschrijft in het volgende citaat welke rollen zij allemaal moet vervullen:

*“Dus het is denk ik meer in de loop van de tijd gekomen en dan moet ik ook eerlijk zeggen mijn lichtje ging op een gegeven moment ook een beetje uit want je hebt je werk. Je hebt je kind. Je hebt je gezin. Je hebt je huishouden. Je hebt je sociale leven. Dat ik ook op een gegeven moment wel een beetje dacht van wacht even ik kan niet al die ballen meer de lucht in houden. Hoe moet ik dit allemaal doen? Dus mijn lichtje ging ook wel een beetje uit in combinatie met.”(R6: 42)*

Terwijl de mantelzorgende zzp’er bezig is om de verschillende rollen te blijven vervullen, mist volgens vijf respondenten erkenning voor de taak die zij hebben. Vooral erkenning vanuit het sociale netwerk wordt gemist. Respondent zeven zegt hier het volgende over:

*“Ik miste die erkenning dat ik het best wel moeilijk had met mijn kinderen, dus ik voelde dat een beetje als 'niet gezien'.” (R1: 112)*

Kenmerken zorgsituatie

De persoonlijke kenmerken van de zorgbehoevende en de aard en duur van de aandoening kunnen zowel positieve als negatieve invloed hebben op de belasting die de mantelzorg ervaart. Respondent acht gaf aan wat zij allemaal deed bij het zorgen voor haar man en gaf aan dat zij niet alleen voor hem zorgde maar dat zij het ook fijn had met haar man:

*“Maar dat is ook leuk hoor. Ik bedoel, ik heb een hele leuke man. In die zin is (naam) niet echt te vergelijken met mensen die echt dement zijn.” (R8: 18)*

Dit laat zien dat ook de persoonlijke band die de mantelzorgende zzp’er heeft met de zorgbehoevende een positieve invloed kan hebben op de belasting. Dit komt overeen met het balansmodel van de Mönnink; de positieve sociale interactie die de respondent (mantelzorger) namelijk heeft met haar man (de zorgbehoevende) draagt positief bij aan de balans (Mönnink, 2009).

Daarentegen zijn er andere respondenten die ervaren dat de zorgbehoevende hen ziet als een anker in hun leven. Met als gevolg dat men nog meer tijd energie kwijt is aan de mantelzorg en hierdoor nog meer door de zorg belast raakt. Respondent zes liet dit blijken uit het volgende fragment:

*“Dat gaat nog niet eens, dat je daar bewust over nadenkt. Dat je zegt van ik doe nu dit niet meer of dat nu niet meer. Nou ja, en toen kwam ook het punt dat hij zegt ik wil niet meer naar oma toe, want ik wil gewoon bij jou zijn en dat hij meer aan mij ging hangen. Toen dacht ik ja nu weet ik helemaal niet meer hoe ik dit moet plannen.” (R6: 208)*

De aard en de aandoening zijn vooral belastend bij de respondenten die mantelzorg verlenen aan iemand met een progressief ziektebeeld. Dit heeft negatieve invloed op de belastbaarheid omdat de zorgvraag steeds intensiever wordt (Movisie, 2017). Bij het progressieve ziektebeeld zal de zorgbehoevende qua gezondheid achteruit gaan en dit zorgt ervoor dat er ook steeds meer zorg nodig is. Respondent vertelt over de diagnose van de progressieve ziekte van haar man:

*“Je krijgt een diagnose. Omdat die progressief is, is die gewoon heel heftig. Je ziet je eigen man er mee stoeien. Je moet eigenlijk dagelijks afscheid nemen van dingen. Dan is dit heel zwaar.” (R8: 36)*

Doordat er meer zorg nodig is wordt de belasting van de zorg en het combineren van werk en zorg steeds zwaarder.

Werksituatie

De respondenten die een werkplek hebben, geven aan dat de werkplek positief bijdraagt aan de combinatie van mantelzorg en werk. Zij werken thuis in een huis waar zij wonen zonder zorgbehoevende of werken op een werkplek die zij huren. Zij vinden het prettig werken.

Wat vooral de belasting negatief beïnvloedt omtrent de werksituatie is wat voor soort werk de persoon doet. Drie van de acht respondenten werkt in een branche waar veel creativiteit van de mantelzorgende zzp’er wordt verwacht. Wanneer men mentaal bezig is met de mantelzorg heeft dit consequenties voor het vermogen om creatief te denken en op die manier belast het de combinatie van werk en privé. Dit noemt men thuis-werk interferentie. Vanuit arbeid en gezondheid theorie wordt aangegeven dat dit ervoor kan zorgen dat de privé-situatie invloed uit kan oefenen op de werksituatie (Middel, 2016).

De mantelzorgende zzp’er doet er langer over om zijn/haar werk te doen. Dit komt doordat mantelzorgers concentratie problemen kunnen gaan ervaren door de zorg (Audenhove, 2016). Zo blijkt uit de reactie van respondent drie en zeven:

*“Maar zo simpel werkt het dan niet. En dan zit je hier de dinsdagmiddag dat ik op kantoor ben voor je uit te kijken en denk je ik moet eigenlijk dat doen en hoe kan ik? Ook de dingen die je daar ziet staan en alles wat je hier ziet.” (R3: 123)*

*“Veel langer dan normaal. Dan reken je dat ook nog allemaal door, omdat je dan beseft dat je heel veel tijd nodig hebt voor die dingen. Heel anders dan anders. Ik word veel vaker tussendoor gebeld door mijn moeder of vader. Daarom zou ik ook niet meer freelance op locatie durven werken.” (R7: 188)*

De helft van de respondenten laat ook duidelijk blijken niet genoeg tijd te hebben voor het eigen bedrijf. Doordat zij tijd kwijt zijn aan de zorg komen zij niet toe aan het werk dat zij moeten en/of willen doen. In de literatuur is er geen eenduidigheid over. Er wordt aan de ene kant beweerd dat mantelzorg en werk combineren tijd en energie vergt en aan de andere kant kan de mantelzorg een positieve afleiding zijn (Middel, 2016). Bij respondent zes vergt het tijd en energie. Het lukt respondent zes niet om genoeg tijd vrij te maken voor haar bedrijf. Dit zorgt voor disbalans tussen het werk en de zorg.

Respondent zes kan op dit moment bijna niet werken aan haar eigen bedrijf:

*“Ik ben dus ondernemer. Ik heb een recruitmentbureau wat eigenlijk op een heel laag pitje staat omdat ik voor mijn zoon moet zorgen.” (R6: 8)*

Respondent zeven geeft aan meer verdieping te moeten maken, maar dat dit door de zorg niet mogelijk is:

*“Nou ik ben voor mijn gevoel altijd zo aan de oppervlakte aan het werk. Alles wat er komt doe ik met liefde en dat doe ik nog wel goed, denk ik, maar mijn inkomen is nog geen 20% van wat ik had. Ik kijk niet eens goed naar de cijfers, maar kijk, de acquisitie daar heb ik geen energie meer voor en dat is dus die verdieping of die slag die je nog zou moeten maken.” (R7: 116)*

Financiële middelen

Of de mantelzorg in combinatie met het werken als zzp’er financieel haalbaar is en/of als belastend wordt ervaren, hangt af van verschillende factoren. Uit verschillende interviews blijkt dat het voor vijf respondenten haalbaar is om werk en mantelzorg te combineren. Dit heeft te maken met geld dat men nog achter de hand had en sommige respondenten tweeverdieners zijn met hun partner.

Hierdoor hebben zij meer financiële zekerheid en is het niet noodzakelijk dat er meer geld binnenkomt om zichzelf te onderhouden of om er de zorg van te betalen. Wel wordt gezegd dat het geld opgaat aan de zorg en niet aan andere dingen besteed kan worden. Respondent heeft financiële middelen achter de hand en was tweeverdiener:

*“Ja. Dus wij hebben een potje en dat zorgt ervoor dat ik dit soort dingen kan doen, maar ik denk dat het te maken heeft met dat (naam) goed heeft verdient en ik ook altijd netjes verdiend heb als tweeverdieners, maar we hebben natuurlijk niks.” (R8: 78)*

Daarnaast hebben drie van de respondenten deze financiële middelen niet. Tevens merken zij dat hun bedrijf financieel achteruit gaat. Ook hier blijkt weer dat de mantelzorg effect heeft op de financiële mogelijkheden en extra belasting veroorzaakt zoals eerder benoemd werd in het onderzoek van Chantal van Audenhove (2016). Respondent 6 merkt dat door de zorg het geld minder makkelijk binnenkomt:

*“Ja, dat is dus gewoon, het vervelende tussen haakjes, qua timing waardoor je nu dus ook echt wel merkt dat nu je niet kunt werken. Dat het gewoon heel moeilijk naar binnen komt.” (R6: 34)*

Respondent vier merkt financiële achteruitgang maar ervaart nog geen problemen. Echter denkt de respondent wel over de financiële toekomst. De respondent vertelt hier het volgende over:

*“Dus het is nu nog redelijk in balans, maar ik bereid me er wel op voor. Tenminste in geestelijke zin. Mentale zin. Dat ik denk van ja, maar zo meteen kan het heel anders zijn' en dan heb ik het denk ik heel hard nodig, want dan kan ik niet meer opdrachten aannemen hè. Die een bepaalde belasting brengen.” (R4: 538)*

Sociale netwerk

Voor zes van de acht respondenten hebben vrienden en familie een positief effect op de belasting van de mantelzorgende zzp’er. Ze geven aan dat zij de zorg verdelen met familie en/ of dat er anderen uit hun sociale netwerk bereid zijn af en toe de zorg even over te nemen.

Dit komt overeen met de theorie van het mantelzorg balansmodel. Daarin wordt aangegeven hoe meer het informele netwerk de rol van verzorgende op zich neemt, hoe meer de mantelzorg uit handen van de mantelzorger gehaald wordt (Movisie, 2017).

Dat het de mantelzorger ontlast, blijkt uit onder andere de volgende twee tekstfragmenten waarin respondent acht verteld dat zij de combinatie van zorg en werk niet gered had zonder haar vrienden:

*“Ja we hebben gelukkig hele goede vrienden, maar dat zijn vrienden. Op het moment dat je naar een dagbesteding gaat zijn daar, mensen die je niet kiest en mensen die aan het, ik noem het maar even bloemschikken en puzzelen, zijn. Wat veel het standaard is. Dat moet je bij (naam) niet doen.” (R8: 24)*

*“ Met heel veel goede vrienden om mij heen anders red je het ook niet.” (R8: 40)*

Voor twee respondenten is dit echter niet het geval. Uit eerder onderzoek bleek dat mantelzorg de relatie met de sociale contacten kan verstoren, doordat men van elkaar af groeit door verschillende meningen over de zorgsituatie (Audenhove, 2016). Een deel van de respondenten heeft dit ook ervaren. Zij geven aan liefdesrelaties te hebben verbroken omdat dit niet meer te combineren was met mantelzorg en het werk. Het ging niet samen. Respondent zeven heeft dit meegemaakt:

*“Ja, je kan zeggen geluk bij een ongeluk maar dat was natuurlijk niet helemaal. Het heeft wel mijn relatie ook gekost, want het gaat gewoon niet samen allemaal.” (R7: 48)*

*7.4 Deelvraag 3: Wat wensen de mantelzorgende zzp’ers te krijgen van de gemeente Amsterdam?*

Lotgenoten contact

Vijf respondenten hebben aangegeven behoefte te hebben aan lotgenotencontact. Lotgenotencontact wordt niet benoemd in het model voor mantelzorgbeleid voor gemeenten. Zij geven aan verlichting te kunnen bieden door het inzetten van ondersteuning zoals respijtzorg, dagopvang voor de zorgbehoevende, hulp bij de huishouding en de inzet van het sociale netwerk (Movisie, 2014).   
De respondenten missen mensen die gelijkgestemd zijn. Zij hebben behoefte om te sparren en een luisterend oor van iemand die in hetzelfde schuitje zit als zij. Hieronder leest u de mening van respondenten zes en zeven:

*“Je kunt met allemaal zorginstellingen praten en die hebben allemaal hele goede bedoelingen en die zeggen allemaal:  Ja, je moet voor jezelf opkomen. Ja je moet grenzen stellen, je moet loyaal naar jezelf blijven. Ja, ik weet het hele riedeltje. Dat hoef je mij niet uit te leggen, maar die snappen niet om daadwerkelijk dan mij te zijn op dat moment. Iedereen waarmee je praat is in loondienst en zijn zorgverlener, maar er is geen een ondernemer die snapt hoe het is om niet te kunnen doen met je ondernemerschap wat je wilt doen. Ik vind het een beetje lastig uit te leggen, maar het is eigenlijk een soort hulp. Het zorgverlenerschap, maar dan iemand die zich ook in de ondernemerschap kan inleven.” (R6)*

*“Beetje sparren ja. Beetje je hoofd legen. Dat zou ik niet gedacht hebben vroeger, maar dat merk ik nu na zoveel jaar wel. Vroeger zag ik nooit zoveel in praten en uiten. Kijk, mijn moeder zit met zes andere dames op de afdeling. Vroeger had ik nog wel eens contact met de andere kinderen. Op dit moment zitten er niet zo veel mensen waarvan de kinderen soms komen, of zij komen helemaal niet.” (R7: 174)*

Overzicht mogelijkheden hulpverlening

Meer overzicht omtrent de mogelijkheden van hulpverlening voor de zorgbehoevende zou ontlastend kunnen werken. Er werd door respondenten aangegeven op verschillende plekken informatie over de zorgsituatie van de zorgbehoevende vandaan te hebben gehaald.

Ook werd verteld dat zij niet alle mogelijkheden en opties te horen kregen van de huisarts en dat het wordt ervaren als veel zoekwerk. Zij willen de mogelijkheden tot hulpverlening makkelijker in handen krijgen. In het model voor mantelzorgbeleid voor gemeenten noemen zij dit verbinding (Movisie, 2014). Verbinding tussen de hulpverlening en de mantelzorger. Respondent acht mist overzicht en verbinding:

*“Er is geen pakket. Nee. Je hebt natuurlijk (organisatie) maar daar kwam ik pas veel later achter. Dat je eigenlijk een soort route hebt, een soort zorgkaart, dat je zegt 'dit is er'. Ik heb echt alles zelf uit moeten zoeken. Dus dat zou helpen. In die zin is dat misschien een eerste stap, dat je eigenlijk vanuit…je krijgt de diagnose en eigenlijk is het dan 'zoek het maar uit', want er zijn geen medicijnen. Er is niks en tuurlijk heeft het (zorgcentrum) nog wel tegen mij gezegd als je wilt praten dan kan dat, maar je wilt helemaal niet praten, want je weet helemaal niet wat er ging gebeuren, want ik merkte helemaal niets aan (naam).” (R8: 136)*

Financieel vangnet

Zes van de zeven respondenten hebben aangegeven dat het fijn zou zijn om een financieel vangnet te hebben. De ene respondent denkt het geld in de toekomst nodig te hebben wanneer er meer mantelzorg verleend moet gaan worden. De ander geeft aan minder inkomsten te hebben vanwege de mantelzorg:

*“Met alle beste wil van de wereld probeer je dan je kop boven water te houden, maar ja. Op een gegeven moment is dat klaar.” (R6: 106)*

Er wordt een onrechtvaardigheidsgevoel ervaren betreft het ontbreken van financiële regelingen en/of vangnet voor de mantelzorgende zzp’ers. Zij helpen de maatschappij door mantelzorg te verlenen. Dit, bespaart zorgkosten, maar daar krijgt mantelzorgende zzp’er niks voor terug.Toch is het nog onduidelijk of het noodzakelijk is of de mantelzorgende zzp’er financiële bijdragen nodig heeft. Uit de interviews kwam meerdere keren naar voren dat men het rechtvaardig had gevonden als er een financieel vangnet was geweest. Respondent zeven en acht vertellen hier het volgende over:

*“Nou, het zou heel sociaal zijn. We leven natuurlijk in een, dat hadden we dan, een land met een sociale wetgeving.” (R7: 204)*

*“Er is geen vangnet. Eigenlijk word je gestraft dat je zzp’er bent.” (R8: 84)*

*7.5 Overige uitspraken*

De respondenten hebben tevens uitspraken gedaan over kennis/informatie, preventie, regelingen en kleinschalige zorg.

Drie respondenten deden een uitspraak omtrent kennis/informatie over regelingen voor mantelzorgende zzp’ers. Informatie aanbieden aan de mantelzorgende zzp’ers draagt bij aan het gevoel van balans (Movisie, 2017). Doordat het formele netwerk informatie verstrekt beïnvloeden zij op een positieve wijze de zorgsituatie van de mantelzorgende zzp’er (Movisie, 2017). Het gaat om de volgende uitspraken:

*“Nou, het zou niet verkeerd zijn als er bij de Kamer van Koophandel inderdaad iets van informatie is, op welke manier er iets van zorgverlof of iets van regelingen ofzo. Dat een beetje betaalbaar is, is natuurlijk heel belangrijk. Verder informatie en advies is denk ik heel belangrijk en dat het bekend is waar je het kan krijgen.” (R1: 196)*

*“Nee. Het is mij ook nog nooit aangeboden hoor van hoe doe je dat nou eigenlijk als zzp’er regelt. Voor mij ben jij de eerste die daar aandacht aan geeft.” (R8: 66)*

*“Ja dat was best wel eens welkom geweest, ja.” (R5: 330)*

Preventie is volgens een van de mantelzorgende zzp’ers ook belangrijk. Preventie zou er voor zorgen dat een persoon die zzp’er wilt worden in combinatie met mantelzorg van te voren op de hoogte is van de voor- en nadelen van deze combinatie. Ook werd er aangegeven dat een respondent nog niet eerder bij het starten van zijn onderneming gehoord had van het begrip ‘mantelzorg’.

De respondenten deden de volgende uitspraken:

*“Nee. Ik heb mij ingeschreven en dat was het. Ja, het standaard verhaaltje van je moet pensioen en bla bla en je moet je verzekeringen regelen. Nee, nooit. Het woord mantelzorg is nog nooit ergens opgeplopt zeg maar.” (R6: 190-192)*

*“Preventie en voorlichting is altijd heel belangrijk.” (R1: 204)*

In onderstaande citaten is terug te lezen dat kleinschalige zorg blijkbaar belangrijk is voor de mantelzorgende zzp’er. Kleinschaligheid zorgt ervoor dat de zorg beter aansluit op de behoefte van de desbetreffende zorgbehoevende. Doordat de mantelzorgende zzp’er dit als positief ervaart draagt dit bij aan het verkleinen van de mantelzorg rol (Movisie, 2017). Omtrent kleinschalige zorg deelde twee respondenten dezelfde mening:

*“Dat vind ik. Dat je maatwerk levert. (Naam) zat twee dagen in de week tot een maand geleden bij (organisatie). Dat is een particuliere organisatie en dat was in het begin goed, omdat het particulier is hebben ze extra zorg.” (R8: 30)*

*“Ik ben zelf een pleiter over zorg, mantelzorg, onderwijs, vooral voor kleinschaligheid en maatwerk.” (R1: 156)*

**Hoofdstuk 8. Conclusie**

In dit hoofdstuk is er antwoord gegeven op de deelvragen en de hoofdvraag aan de hand van literatuur en de onderzoeksresultaten van het onderzoek dat voor u ligt. De resultaten tonen aan dat een mantelzorgende zzp’er emotionele, praktische en financiële problemen kan ervaren door de combinatie van werk en mantelzorg.

*“Hoe kan de gemeente Amsterdam bijdragen aan de mantelzorgondersteuning van zzp’ers die mantelzorg en werk combineren ?”*

*8.1 Werk en financiële middelen*

Autonomie en het hebben van collega-zzp’ers draagt bij aan de draagkracht en het draagvlak van de mantelzorgende zzp’ers. Ook een werkplek waar hij/zij zich terug kan terugtrekken en kan werken zonder afleiding is belangrijk.

Het tijdgebrek en het soort werk kan een negatieve rol spelen binnen de werksituatie van de respondent. Wanneer zij mantelzorg verlenen komen er geen inkomsten binnen en op die manier ontstaat er financiële achteruitgang, dat tevens samen gaat met een onrechtvaardigheidsgevoel. Het lijkt financieel alleen haalbaar voor tweeverdieners en wanneer er financiële reserves achter de hand zijn.

Er lijkt dan ook een financieel vangnet en/of financiële regelingen gewenst te zijn. Het is nog onduidelijk of deze wens voortkomt uit een tekort aan financiële middelen, een financieel onrechtvaardigheidsgevoel of dat het beide wensen betreft.

Vanwege bovengenoemde zal de gemeente Amsterdam een stap kunnen maken naar betere mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers door kwalitatief onderzoek te doen naar de financiële mogelijkheden en naar het onrechtvaardigheidsgevoel van de mantelzorgende zzp’er. Op die manier kan er achterhaald worden of er daadwerkelijk financiële middelen en/of een financieel vangnet nodig is.

*8.2 De mantelzorgende zzp’er en het sociale netwerk*

Doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheidsgevoel zijn twee belangrijke karaktereigenschappen van de mantelzorgende zzp’er om de combinatie van mantelzorg en het werken voor het eigen bedrijf vol te houden.

De mantelzorgende zzp’er heeft geen tijdgrens tussen werk en privé en dit zorgt ervoor dat de tijd opgaat aan de mantelzorg en men geen tijd voor zichzelf overhoudt. Het ‘kunnen plannen’ is daarom ook extra belangrijk. Ook een positieve relatie met de zorgbehoevende maakt de zorgsituatie gemakkelijker.

Zij vinden het lastig om aan de verschillende eisen en verwachtingen van de sociale rollen te voldoen. Het sociale netwerk kan de mantelzorg soms overnemen maar tegelijkertijd zijn er ook mantelzorgende zzp’ers die hun liefdesrelaties zijn kwijtgeraakt door de combinatie van de mantelzorg en het werken als zzp’er. Ook wordt er erkenning gemist vanuit het sociale netwerk.

Er is behoefte aan lotgenotencontact zodat de mantelzorgende zzp’ers met elkaar contact aan kunnen gaan betreft de mantelzorgsituatie in combinatie met zzp. Op die manier komen zij in contact met mensen die zich daadwerkelijk bevinden in een vergelijkbare situatie als henzelf.

De wens van de respondenten maakt dat de gemeente Amsterdam een bijdrage zou kunnen leveren aan de mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers door lotgenotencontact aan te bieden. Dit kan een positieve bijdrage bieden aan de emotionele belasting van de mantelzorgende zzp’er.

Zij kunnen elkaar een luisterend oor bieden en men kan met een gelijkgestemde zijn/haar situatie bespreken. Op die manier krijgt men bovendien de kans om met een ander te praten die eveneens verschillende rollen moet vervullen en kan men elkaar daarin advies, tips en trucs geven.

*8.3 De zorgsituatie*

De respondenten bieden mantelzorg vanuit een onderlinge relatie. Ondanks dat zij deze zorg benoemen als iets vanzelfsprekends wordt er wel eenzaamheid en emotionele belasting ervaren. De respondenten hebben hiervoor geen professionele ondersteuning gezocht waardoor het negatief bij kan dragen aan de draaglast. Ook een progressief ziektebeeld en het gevoel hebben een ‘anker’ te zijn voor de zorgbehoevende maakt de situatie voor de mantelzorgende zzp’er zwaarder.

Daarentegen draagt praktische hulp voor zorgbehoevende op een positieve manier bij. Ondanks dat zij de praktische hulp fijn vinden gaven zij wel aan vaak verschillende ‘regelzaken’ zelf te moeten organiseren en dit als belastend te hebben ervaren.

De mantelzorgende zzp’ers wensen een duidelijk overzicht te krijgen van mogelijkheden tot hulpverlening binnen de gemeente en wensen de mogelijkheden tot hulpverlening makkelijker voor handen te krijgen. Op dit moment vinden zij de zorg niet overzichtelijk en dit kost hen tijd. Ook lijken niet altijd alle zorgmogelijkheden gedeeld te worden met de mantelzorgende zzp’ers en komen zij er later achter dat er nog meer en beter passende mogelijkheden zijn voor de zorgbehoevende.

Door ervoor te zorgen dat de mogelijkheden van hulpverlening gemakkelijker en duidelijker bij de mantelzorgende zzp’ers terecht komen kan de gemeente Amsterdam een bijdragen leveren aan de mantelzorgondersteuning. Wanneer er wordt gekeken naar het zorgpad kan men zien waar de mantelzorgende zzp’er komt en waar er extra aandacht besteed kan worden aan informatie betreft hulpverleningsmogelijkheden. Te denken valt aan ziekenhuizen, huisartsen en thuiszorgorganisaties. Het verlicht de belasting van het ‘zaken regelen’ en het bespaart de mantelzorgende zzp’ers tijd.

**Hoofdstuk 9. Kwaliteit onderzoeksbevindingen**

Dit hoofdstuk is een reflectie op de kwaliteit van het onderzoek. De sterke en minder sterke kanten worden weergegeven en er wordt beschreven op welke manier er rekening is gehouden met de ethische aspecten. Ook betrouwbaarheid, validiteit en generaliseerbaarheid komen in dit hoofdstuk aan bod.

*9.1 Ethische aspecten*

Het onderzoek heeft voldaan aan de vier ethische eisen, namelijk: vrijwillige medewerking, juiste voorlichting, anonimiteit en afwezigheid van nadelige effecten (Baarda, 2013).

Om ervoor te zorgen dat de respondenten vrijwillig aan het onderzoek mee zouden gaan werken werd er allereerst door een professional van Markant contact gelegd met de respondent om te vragen of hij/zij mee zou willen werken aan het onderzoek. Daarna is er door de onderzoeker telefonisch afgesproken met de respondent waar en wanneer het interview plaats zou gaan vinden. Om zeker te zijn dat de respondent niet van gedachte was veranderd was de vraag voor de zekerheid, voor het interview van start ging, nogmaals gesteld.

De respondenten zijn telefonisch ingelicht over het onderzoek. Er is hen verteld hoe lang het interview zou gaan duren en er is uitgelegd wat er met hun gegevens zou gaan gebeuren. Daarnaast is er informatie over het onderzoek gegeven en is er toegelicht met welk doel het onderzoek gehouden zou worden. Ook was er ruimte geboden aan de respondenten om vragen te stellen en deze zijn zo helder mogelijk beantwoord.

Om de anonimiteit van de respondenten te waarborgen zijn hun gegevens geanonimiseerd in het onderzoek verwerkt. Wanneer het onderzoek is beoordeeld door de Hogeschool van Amsterdam zullen de gegevens van de respondenten, zoals de opnames van de interviews vernietigd worden.

Door het anonimiseren van de gegevens en het vernietigen van de interview opnames kan men niet achterhalen wie de respondenten zijn geweest. Dit zorgt ervoor dat het onderzoek geen nadelige effecten kan hebben op de respondenten. Tevens treft u in bijlage één de ondertekende geheimhoudingsverklaring.

*9.2 Kwaliteitsaspecten*

Betrouwbaarheid

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten is ervoor gekozen om de respondent zelf te laten kiezen of hij/zij het interview wilde houden bij hem of haar thuis of liever op het kantoor van Markant. Op deze manier kon de respondent zelf kiezen voor een plek die voor hem of haar het prettigste zou werken. Er is aan de respondenten gevraagd of zij ermee akkoord gingen dat de interviews werden opgenomen. Door de opnames konden de interviews geheel uitgeschreven worden. Dit zorgt ervoor dat resultaten de werkelijkheid aangeven en dit verhoogt de betrouwbaarheid (Baarda, 2013).

Niet alle respondenten wonen en/of zorgen voor iemand in Amsterdam. Drie van de acht respondenten woont en zorgt niet voor iemand in Amsterdam. De verwachting is dat dit de resultaten niet erg beïnvloed heeft. De meeste regelingen voor zzp’ers zijn landelijk geregeld en in veel gemeenten wordt vergelijkbare mantelzorgondersteuning aangeboden.

Geldigheid/ Validiteit

De geldigheid is bevorderd doordat er regelmatig in gesprek is gegaan met collega/collega’s van Markant. Door deze peer debriefing konden collega’s wijzen op vooroordelen die misschien over het hoofd werden gezien (Baarda, 2013). Ook is er gebruik gemaakt van member checking door met andere betrokkenen tijdens het onderzoek in gesprek te gaan. Member checking zorgde ervoor dat er door anderen gecontroleerd kon worden of ideeën over de theorie en het onderzoek gelijk stonden aan die van hen en op deze manier ervoor zorgde dat de geldigheid van het onderzoek gewaarborgd werd (Baarda, 2013).

Wanneer men informatie achterhield had dit kunnen zorgen voor niet valide informatie (Baarda, 2013). Om valide informatie te verkrijgen van de respondenten zijn de interviews zonder persoonlijke gegevens verwerkt. Door de anonimiteit is de validiteit van het onderzoek vergroot. Het interview werd zonder andere aanwezige uitgevoerd. Door dit gegeven en het feit dat het interview anoniem werd verwerkt is de validiteit van het onderzoek vergroot.

**Deel III. Terugkoppeling onderzoeksbevindingen**

**Hoofdstuk 10. Terugkoppeling naar de beroepspraktijk**

In dit hoofdstuk leest u de terugkoppeling aan de praktijk. Hierin staat het adviesrapport aan Markant, centrum voor mantelzorg en de gemeente Amsterdam. Er wordt uitgelegd waarom deze terugkoppeling zo belangrijk is voor de praktijk en hoe de terugkoppeling bijdraagt op zowel micro, meso als macroniveau. In bijlage twee treft u het bewijsstuk.

*10.1 Terugkoppeling en visie*

Het onderzoek is ontstaan vanuit de vraag van de gemeente. Daarna had Markant, centrum voor mantelzorg mij gevraagd om onderzoek te doen naar wat de gemeente kon bijdragen aan de mantelzorg-ondersteuning van mantelzorgende zzp’ers. Er werd al langere tijd gesignaleerd dat mantelzorgers moeilijk balans houden tussen de mantelzorg en de andere verantwoordelijkheid in hun leven en dat iets minder dan de helft van de werkende mantelzorgers de zorg in combinatie met het werk niet in balans ervaren.

Naar werkende mantelzorgers is eerder onderzoek gedaan en daar worden bijvoorbeeld trainingen aan gegeven die de mantelzorger ondersteunen bij de combinatie van het werk en de mantelzorg. Over zzp’ers die mantelzorg verlenen was minder bekend. Zzp’ers hebben geen werkgever. Zij kunnen geen gebruik maken van zorgverlof en hebben daardoor geen inkomen wanneer zij mantelzorg moeten verlenen in de tijd dat zij normaliter zouden werken.

Opvallend was dat er nog weinig bekend was over waar de mantelzorgende zzp’ers behoefte aan hebben. Ik vroeg mij af hoe zij de combinatie van werk en mantelzorg ervaren en wat nou maakt dat zij wel of niet balans kunnen houden tussen werk en mantelzorg.

Door inzicht te krijgen in de wensen van de mantelzorgende zzp’ers kon ik de gemeente Amsterdam een advies uit brengen en daarin uitleg geven over wat de mantelzorgende zzp’er graag zou willen krijgen, zodat de gemeente Amsterdam aan kan sluiten op deze behoeften.

De resultaten van het onderzoek wijzen uit dat er behoefte is aan overzicht in de hulpverlening en aan lotgenotencontact. Daarnaast werd er inzicht gegeven in de financiële situatie van de mantelzorgende zzp’ers.

Behoefte aan overzicht

Behoefte aan overzicht omtrent de mogelijkheden van hulpverlening in de vorm van een overzicht is al langere tijd een bekende behoefte van cliënten binnen het maatschappelijk werk. Uit het onderzoek is gebleken dat de respondenten een tekort aan tijd ervaren en tijd kwijt zijn aan lang zoek en regelwerk voor het vinden van de juiste hulpverlening voor de zorgbehoevende.

Het verbaast mij daarom niet dat de mantelzorgende zzp’ers ook behoefte hebben aan meer overzicht van de opties tot hulpverlening en het makkelijker voorhanden willen krijgen. Wat mij wel verbaast is het feit dat er wel een sociale kaart beschikbaar is voor de burgers in de gemeente Amsterdam wanneer je hier op het internet naar zoekt. Het lijkt er dus op dat de informatie niet op de juiste plaatsen wordt aangeboden of dat de mantelzorgende zzp’er de juiste informatie niet weet te vinden.

Als er wordt gekeken naar het zorgpad van een mantelzorgende zzp’er zal hij/zij bijvoorbeeld bij de huisarts komen, omdat hij/zij meegaat met de zorgbehoevende voor afspraken of vragen heeft over de ziekte van de zorgbehoevende. Als de zorgbehoevende gediagnosticeerd moet worden komt mantelzorgende zzp’er in het ziekenhuis en wanneer er thuiszorg of huishoudelijke hulp nodig is komen zij bij de zorgbehoevende en de mantelzorger thuis. Wanneer er duidelijke informatie op deze plaatsen wordt aangeboden wordt het wellicht ook beter en makkelijker beschikbaar.

Daarentegen vraagt onze samenleving ook om de eigen kracht van de burger. Daarmee bedoel ik uit te drukken dat de verantwoordelijkheid niet alleen bij de gemeente gelegd kan worden. Ook de mantelzorgende zzp’er heeft hier een taak in. Net als hun sociale netwerk. Het is de taak aan de burger ook zijn verantwoordelijkheid te nemen en dit vraagt ook om zelf initiatief te nemen en zelf te onderzoeken welke hulp geschikt is.

Lotgenotencontact

Het lotgenotencontact kan een positieve bijdrage leveren aan het gevoel van eenzaamheid en de emotionele belasting die de respondenten ervaren. Doordat de mantelzorgende zzp’ers zich ten opzichte van elkaar in een gelijksoortige situatie bevinden, en dit met elkaar delen, merken zij dat zij met meerdere zijn en niet de enige zijn die de combinatie van het eigen bedrijf en de mantelzorg in disbalans ervaren. Dit kan het gevoel van eenzaamheid verlichten.

Door emotionele belasting van de combinatie werk en mantelzorg met gelijkgestemden te kunnen delen kan men erkenning en begrip ervaren. Ook kunnen er tips en trucs uitgewisseld worden en kan men elkaar ondersteunen wanneer het op werk, privé of in de mantelzorgsituatie niet verloopt zoals gepland of zoals zij/hij het had gewild.

Als respondenten hadden aangegeven emotionele belasting te ervaren en zich eenzaam te voelen verbaasde het mij niet dat er behoefte was aan lotgenotencontact. Wat mij wel verbaast is dat men dus blijkbaar wel tijd wil maken voor lotgenotencontact terwijl zij ook aangeven te weinig tijd voor zichzelf en voor hun bedrijf te hebben door de zorg voor de naaste. Dit toont dat de mantelzorgende zzp’er van mening is dat lotgenotencontact hem/haar zou kunnen helpen.

Dit brengt mij weer op het volgende: de mantelzorgondersteuning. De mantelzorgende zzp’ers gaven allen in het onderzoek aan geen gebruik te hebben gemaakt van mantelzorgondersteuning. Zij vonden het niet nodig of hebben zich er simpelweg nog nooit eerder in verdiept. Des te meer was ik verrast dat er wel behoefte aan lotgenotencontact bleek te zijn aangezien de respondenten zich niet verdiept hadden in mogelijke mantelzorgondersteuning.

Toch leek het mij wel degelijk een verschil. Mantelzorgondersteuning richt zich van professional naar cliënt en lotgenotencontact richt zich van burger tot burger. Wanneer professionele ondersteuning niet gewenst is ben ik van mening dat lotgenotencontact een goede manier kan zijn om ondersteuning te krijgen. Men biedt elkaar een luisterend oor en ondersteunen elkaar met tips en trucs waardoor men vooruit komt.

Tegelijkertijd wordt de empowerment van de burgers geactiveerd. Daarbij vind ik wel van belang dat er een professional bij aanwezig is. Hij/zij kan namelijk een inschatting maken wanneer het er op lijkt dat lotgenotencontact voor de desbetreffende mantelzorgende zzp’er niet voldoende is om het werk en de zorg in balans te houden. De professional kan dan professionele hulp aanbieden of hem/haar doorverwijzen naar een andere hulpverlener en/of organisatie.

Financiële regelingen

Voor de mantelzorgende zzp’ers is er geen financieel vangnet. Hij/zij moet zelf de pensioenopbouw regelen en wanneer men ziek is komen er geen inkomsten binnen. In tegenstelling tot zzp’ers krijgen werknemers in loondienst bij ziekte doorbetaald en kan men zorgverlof opnemen als zij intensief moeten zorgen voor een naaste.

Dat er sprake is van een onrechtvaardigheidsgevoel bij de mantelzorgende zzp’ers komt voort uit het idee dat zij in vergelijking tot werknemers geen gebruik kunnen maken van een financieel vangnet voor het verlenen van de mantelzorg. Ook wordt er aangegeven dat er behoefte is aan het vangnet maar is het niet duidelijk of men echt het geld nodig heeft of dat het alleen gaat om het onrechtvaardigheidsgevoel.

Enerzijds ben ik van mening dat de mantelzorgende zzp’er weet waar hij/zij aan begint. Wanneer je als zzp’er jezelf inschrijft bij de Kamer van Koophandel wordt je verteld wat je zoal moet regelen als je zzp’er wordt en hoe men zichzelf kan indekken.

Men weet dat zij geen gebruik kunnen maken van financiële middelen voor een werknemer in loondienst. Je zou dus kunnen zeggen dat het onrechtvaardigheidsgevoel van de mantelzorgende zzp’er onrecht is omdat dit van te voren bekend was dat zij geen recht hadden op een financieel vangnet.

Tegelijkertijd weet ik ook dat je een mantelzorger wordt zonder dat je daar zelf behoefte aan had.   
Het overkomt je. Iemand in de omgeving wordt bijvoorbeeld ziek en het is dan de taak van de sociale relatie om de zorgbehoevende te ondersteunen. Een mantelzorgende zzp’er kan dus niet van te voren hebben geweten dat hij/zij in een mantelzorgsituatie terecht zou komen.

Omdat men dat niet van te voren kan weten, zal iemand daar ook geen rekening mee houden in de afweging om wel of geen eigen bedrijf te starten of om geld achter de hand te houden. Ik begrijp dan ook dat het onrechtvaardig voelt als een werknemer wel financiële mogelijkheden heeft en de mantelzorgende zzp’er niet. De mantelzorgende zzp’er levert een bijdrage aan de maatschappij door het verlenen van de mantelzorg. Dit bespaart de staat een hoop geld. Daar staat voor de mantelzorgende zzp’er niks tegenover. Zij worden niet gecompenseerd voor hun inzet als mantelzorger.

Preventie

Ik vind het belangrijk dat het sociaal werk aandacht besteed aan preventie. Wanneer men preventief te werk gaat kan dit voorkomen dat mensen in de problemen raken. Voordat een mantelzorger een eigen bedrijf opstart als zzp’er vind ik het als maatschappelijk werker van belang dat zij van te voren op de hoogte worden gebracht van de consequenties die dat met zich mee kan brengen.

Dit onderzoek toont aan dat een mantelzorgende zzp’er emotionele, praktische en financiële problemen kan ervaren door de combinatie van werk en mantelzorg. De zzp’ers hebben minder zekerheid en vastigheid dan men in loondienst.

Ik zou willen adviseren aandacht te besteden aan preventie. Door mantelzorgers bewust te maken van de mogelijke consequenties die de combinatie van zzp-werk en mantelzorg met zich mee kan brengen kan men een goede afweging maken om er wel/niet voor te kiezen zzp’er te worden.

*10.2 Oplossingsrichtingen*

Voor de praktijk zijn er vier stappen die ondernomen kunnen worden. Deze stappen zorgen voor verder onderzoek naar de behoeften van de mantelzorgende zzp’ers en geven richting aan de bijdragen die de gemeente Amsterdam hierin kan hebben.

Macroniveau

Tot op heden zijn er landelijk nog geen financiële regelingen en/of vangnetten voor de mantelzorgende zzp’ers. De mantelzorgende zzp’ers voelen hierbij een onrechtvaardigheidsgevoel en komen hierdoor mogelijk in financiële problemen. Dit zou geldschulden tot gevolg kunnen hebben en mogelijk overbelasting. Op deze manier zal het de mantelzorgende zzp’ers niet langer lukken om te participeren in de samenleving naar de verwachtingen en wensen van de overheid. Of het probleem ligt bij het onrechtvaardigheidsgevoel of bij de financiële tekorten is nog niet geheel duidelijk. Een eerste stap zou een landelijk kwalitatief vervolgonderzoek kunnen zijn.

Mesoniveau

Uit de resultaten blijkt dat mantelzorgende zzp’ers behoefte hebben aan overzicht van de mogelijkheden van hulpverlening voor de zorgbehoevende. Ook willen zij graag dat het makkelijker voorhanden is. Op dit moment is de mantelzorgende zzp’er veel tijd kwijt aan het regelen en uitzoeken van de hulpverlening.

Een eerste stap zou zijn om ervoor te zorgen dat de maatschappelijk werkers op het leef en zorgpad van de mantelzorgende zzp’ers hier aandacht aan besteden en uitleg zullen geven over de mogelijkheden tot zorg. Ook is het belangrijk dat zij open staan voor de vragen van de mantelzorgende zzp’er. Op die manier wordt er bijgedragen aan het verkleinen van de mantelzorg rol van de mantelzorgende zzp’er.

De maatschappelijk werkers kunnen daarnaast ook inzetten op preventie. Wanneer de mantelzorger zich bewust raakt van de mogelijke consequenties kan dit problemen voorkomen. Men kan de voor- en nadelen tegen elkaar afwegen en een overwogen beslissing maken.

Microniveau

De mantelzorgende zzp’er ervaart eenzaamheid en emotionele belasting. Dit verzwaart hun gevoel van belasting en kan er aan bijdragen dat de mantelzorgende zzp’er op den duur uit zal vallen. Het lijkt hen prettig om in contact te komen met gelijkgestemden die in vergelijkbare situaties zitten. Op die manier biedt men elkaar een luisterend oor, erkenning en kunnen zij adviezen en tips met elkaar uitwisselen.

De eerste stap zou zijn om een organisatie het lotgenotencontact, onder leiding van een professional, op te laten starten. Daarna kan er gereflecteerd worden op het verloop en kan bekeken worden of het zinvol is geweest voor de mantelzorgende zzp’ers en/of hoe het lotgenotencontact verder vormgegeven kan worden.

*10.3 Het belang en de meerwaarde van het onderzoek*

Meerwaarde voor de doelgroep

Het onderzoek heeft een meerwaarde voor de doelgroep omdat het vraagstuk laat zien wat zij als positief en als negatief ervaren in de combinatie van het werken als zzp'er en het verlenen van mantelzorg en welke factoren de belasting beïnvloed. Er is boven tafel gekomen welke mantelzorgondersteuning zij onder andere willen krijgen. Doordat deze behoeften bespreekbaar zijn gemaakt kon er een advies aan de gemeente worden gegeven. Het advies kan bijdragen aan het implementeren van de wensen in de praktijk.

Meerwaarde voor de huidige beroepspraktijk

De resultaten geeft de beroepspraktijk inzicht in de werk en zorgsituatie van de mantelzorgende zzp’er. Door helderheid te creëren over de wensen van de mantelzorgende zzp’ers kan de ondersteuning naar hun wensen worden aangescherpt. Dit ondersteunt de maatschappelijk werkers in hun beroep. Zij krijgen de mogelijkheid door middel van de resultaten beter in te spelen op de behoeften van de mantelzorgende zzp’er.

Bijdragen voor het beroep

In dit onderzoek zijn inzichten gegeven omtrent de emotionele, praktische en financiële mantelzorgondersteuning. Er is in het onderzoek aangetoond op welke manier emotionele en praktische ondersteuning en financiële ondersteuning positief bij kan dragen aan de belasting van mantelzorgers. Dit kan gebruikt worden om binnen organisaties, gemeenten en eventueel op grotere schaal de mantelzorgondersteuning te verbeteren.

Bijdragen voor het maatschappelijke en politiek debat

Dit onderzoek draagt bij aan zowel het maatschappelijk als het politiek debat. Vanuit het politiek debat wordt er verwacht dat men meer verantwoordelijkheid neemt voor zichzelf en kwetsbare burgers waaronder mantelzorgende zzp’ers. Dit verandert de rol van de maatschappelijk werker in meer ondersteunend in plaats van helpend. Zo ook bij de mantelzorgondersteuning van de zzp’ers. Beide partijen kunnen met elkaar in gesprek gaan over de verwachtingen die men heeft van de mantelzorgende zzp’ers in combinatie met de ondersteuning die het maatschappelijk werk daarin kan bieden.

*10.4 Boodschap terugkoppelen naar de beroepspraktijk*

Het adviesrapport is geschreven aan Markant, centrum voor mantelzorg en de gemeente Amsterdam. Het doel van dit rapport is om positief bij te dragen aan de mantelzorgondersteuning van zzp’ers binnen de gemeente Amsterdam door middel van het delen van de resultaten die voort zijn gekomen uit het onderzoek. Het adviesrapport bestaat uit de signalering, een beschrijving van het onderzoek, een samenvatting van de onderzoeksresultaten en de conclusie & advies.

Wat ik wil overbrengen zijn:

- Mijn bevindingen omtrent het financiële onrechtvaardigheidsgevoel en de mogelijke financiële tekorten.

- Mijn bevindingen omtrent eenzaamheid, erkenning en emotionele belasting van de mantelzorgende zzp’ers.

- Mijn bevindingen omtrent het ervaren van tijdgebrek en het missen van een overzicht van hulpverleningsmogelijkheden en de toegankelijkheid hiervan.

Ik wil de maatschappelijk werkers laten nadenken over:

- Hoe zij de mantelzorgondersteuning aan kunnen laten sluiten op de behoeften van de mantelzorgende zzp’ers.

- Hoe zij een rol kunnen spelen in het overzichtelijk en toegankelijk maken van de hulpverleningsmogelijkheden voor de mantelzorgende zzp’ers.

- Hoe zij de mantelzorgende zzp’ers kunnen ondersteunen bij het onrechtvaardigheidsgevoel.

- Op welke manier zij op een preventieve wijze de mantelzorgers kunnen informeren over de mogelijke consequenties van het zzp-schap.

**Dankwoord**

Na een periode hard gewerkt te hebben aan dit onderzoek wil ik graag van dit moment gebruik maken om een aantal mensen te bedanken.

Als eerst gaat mijn dank uit naar mijn praktijkbegeleidster Hanneke de Boer. Ik was erg enthousiast toen ik te horen kreeg dat zij mij wilde begeleiden tijdens mijn scriptie periode en het enthousiasme is niet verdwenen. Zij heeft mij vanaf het begin ondersteund, gemotiveerd en veel tijd gestoken in het beoordelen van mijn scriptie. Zij heeft mij tot het einde uitgedaagd om alles uit het onderzoek te halen en nam mijn onzekerheden weg wanneer ik even niet meer wist of ik wel de juiste richting op ging. Bij tegenslagen sleurde zij mij er doorheen en konden we er uiteindelijk samen om lachen.

Daarnaast wil ik mijn moeder en stiefmoeder bedanken. Zij lieten mijn chagrijnige buien voor wat ze waren en gaven mij weer goede moed om door te gaan. Zij hebben al de dagelijkse zorgen weggenomen zodat ik al mijn aandacht kon richten op de scriptie. Zonder de woorden, motiverende WhatsApp berichten, gesprekken en steun van mijn moeder had ik het niet gered om de scriptie met dit resultaat te volbrengen.

Ook wil ik mijn lieve vriendinnen Tessa en Sheileen bedanken. Zij hebben mij weten op te beuren wanneer ik te veel zorgen aan mijn hoofd had, maar ook wanneer het privé even allemaal niet ging zoals gepland. Zij hebben naar mij geluisterd, mij laten lachen en mij afgeleid, zodat ik zo af en toe toch nog even tijd nam om te ontspannen. Hun lieve woorden en daden hebben mij erg goed geholpen.

Als laatst wil ik mijn dank nog uitschrijven aan mijn broer en schoonzus. Wanneer de laptop het weer eens bijna begaf of ik het juiste knopje in Word weer eens niet kon vinden ging de telefoon nog niet eens één keer over en mijn broer hing al aan de lijn om te horen wat er aan de hand was en wat er dit keer weer opgelost moest worden. Mijn schoonzus heeft mij regelmatig gevraagd of ik het nog volhield, mij aangemoedigd om door te gaan en verzekerde mij dat het echt wel goed zou komen.

Zo veel motiverende en hartverwarmende steun had ik in de laatste periode hard nodig. Ook de momenten van de gezelligheid, de overwinningen en de humoristische momenten in deze chaotische periode waren extra leuk dankzij hen.

Dank jullie wel.

**Literatuurlijst**

Alice de Boer, S. K. (2009). *Vrouwen, mannen en mantelzorg Beelden en feiten.* Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau. Opgehaald van file:///C:/Users/Eigenaar/Downloads/Vrouwen,%20mannen%20en%20mantelzorg[1].pdf

Alwien Bogaart, J. K. (2014). *Mantelzorg en respijt.* Amsterdam. Opgehaald van https://publicaties.dsp-groep.nl/getFile.cfm?file=/16alrespijt\_Mantelzorg\_en\_respijtzorg\_DSP\_2014.pdf&dir=rapport

Amsterdam, G. (2019, januari 17). *Regels en verordening Wmo*. Opgehaald van Professionals Sociaal Domein: https://www.amsterdam.nl/sociaaldomein/zorgprofessionals/regels-verordening/

Amsterdam, G. (sd). *Mantelzorg: gewoon en bijzonder tegelijk*. Opgehaald van Zorg en ondersteuning: https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/ondersteuning/mantelzorg-gewoon/

Baarda, B. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek* (3e ed.). Houten: Noordhoff Uitgevers bv.

Barometer, Z. (2014, juni 3). *4 misvattingen over freelancers*. Opgehaald van zzpbarometer: https://zzpbarometer.nl/2014/07/03/4-misvattingen-zzpers/#.XIUF1ShKhPZ

Bijzondere mensen. (sd). *Participatiewet*. Opgehaald van bijzonderemensen: https://bijzonderemensen.com/participatiewet

Binnenlandsbestuur. (2019, februari 14). *Geen schuldhulp zzp'ers 'kan nooit de bedoeling zijn'*. Opgehaald van Binnenlandsbestuur: <https://www.binnenlandsbestuur.nl/sociaal/nieuws/geen-schuldhulp-zzp-ers-kan-nooit-de-bedoeling.9608373.lynkx>

Bolt J., Verweij, M. & Delden J. van (2003) Ethiek in de praktijk. Assen: Koninklijke van Gorcum.

Chantal van Audenhove, A. D. (2016). *De mantelzorg: over zorglast, veerkracht en het belang van een goede zorgrelatie.* Opgehaald van https://www.socialevraagstukken.nl/mantelzorgers-zitten-niet-te-wachten-op-complimenten-of-respijtzorg/

Cordaan. (sd). *Mantelzorg ondersteuning*. Opgehaald van Cordaan: https://www.cordaan.nl/mantelzorg-ondersteuning

David L. Roth, L. F. (2015). Informal caregiving and its impact on health: A reappraisal from population-based studies. *The Gerontological society of america.* Opgehaald van <https://watermark.silverchair.com/gnu177.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAAk8wggJLBgkqhkiG9w0BBwagggI8MIICOAIBADCCAjEGCSqGSIb3DQEHATAeBglghkgBZQMEAS4wEQQM12AAQQWeZ8c3nOicAgEQgIICAkrGiUtKS0DDWZBM-l-xpqlbm1VbWX5Q3AdV_R1-9y8zmvO7>

DSP-groep. (2014). *Mantelzorg en respijt, Algemeen en de situatie in Noord-Holland Noord.* Opgehaald van https://publicaties.dsp-groep.nl/getFile.cfm?file=/16alrespijt\_Mantelzorg\_en\_respijtzorg\_DSP\_2014.pdf&dir=rapport

Ensie. (2016). *Zzp'er*. Opgehaald van Ensie: https://www.ensie.nl/redactie-ensie/zzper

Februari, M. (2016, april 20). Mantelzorg draagt bij aan sociale ongelijkheid. *NRC*. Opgehaald van https://www.nrc.nl/nieuws/2016/04/20/mantelzorg-draagt-bij-aan-sociale-ongelijkheid-1612371-a304471

Huisman, C. (2018, december 4). Steeds minder Nederlanders verwachten in de toekomst een beroep te kunnen doen op eigen netwerk. *Volkskrant*. Opgehaald van https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/steeds-minder-nederlanders-verwachten-in-de-toekomst-een-beroep-te-kunnen-doen-op-eigen-netwerk~b6a50816/

Jagt, N. (2010). *Beroepsprofiel van de maatschappelijk werker.* Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk.

Julia Twigg, K. A. (1994). *Carers Perceived. Policy and practice in informale care.* Open University Press.

M. Scholte, P. v. (2013). *Opgelet! systematisch signaleren in maatschappelijke ondersteuning en eerstelijnszorg* (2 ed.). Coutinho.

Mantelzorg, M. C. (sd). *Over Markant*. Opgehaald van Markant: https://www.markant.org/over-markant/

Mantelzorg, M. C. (sd). *Overbelasting van mantelzorger*. Opgehaald van Markant: https://www.markant.org/thema/wat-u-wilt-weten/overbelasting-van-mantelzorgers/

Middel, I. (2016, juni 16). *Hoe kunnen steunpunten Mantelzorg werkende mantelzorger ondersteunen?* Opgehaald van HBO kennisbank: https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit\_fontys:oai:surfsharekit.nl:f0cbc6d3-0212-488c-8f95-e48c6441aa86

Migchelbrink, F. (2012). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Ministerie van Volksgezondheid, W. e. (2010, januari). Welzijn Nieuwe Stijl. Den Haag. Opgehaald van https://www.canonsociaalwerk.eu/2009\_welzijnnieuwestijl/2010%20VWS%20brochure%20Welzijn%20Nieuwe%20Stijl.pdf

Mönnink, H. d. (2009). *De gereedschapskist van de maatschappelijk werker* (3e ed.). Maarssen: Elsevier.

Movisie. (2013, maart 29). *Factsheet Ontspoorde mantelzorg*. Opgehaald van Movisie: https://www.movisie.nl/publicatie/factsheet-ontspoorde-mantelzorg

Movisie. (2014, november). *Mantelzorgondersteuning in de basis. Aandachtspunten voor lokaal beleid.* Opgehaald van Movisie: https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Mantelzorgondersteuning-is-de-basis%20%5BMOV-5175998-1.0%5D.pdf

Movisie. (2017, februari). *Dossier: Wat werkt bij mantelzorgondersteuning.* Opgehaald van Movisie: https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-mantelzorgondersteuning%20%5BMOV-12978659-1.1%5D.pdf

Movisie. (2017). *Draai het eens om.* Opgehaald van Movisie: https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Draai-het-eens-om%20%5BMOV-12268672-1.0%5D.pdf

Movisie. (2017). *Wat werkt bij mantelzorgondersteuning.* Opgehaald van https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-mantelzorgondersteuning%20%5BMOV-12978659-1.1%5D.pdf

Rijksoverheid. (sd). *Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)*. Opgehaald van Rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/wmo-2015>

Runneboom, J. (sd). *Aantal ZZP’ers per gemeente.* Opgehaald van Zakelijk groeien.nl: <https://zakelijkgroeien.nl/kenniscentrum/acquisitie/aantal-zzpers-per-gemeente/>

Rümke, A. (2007). *Verkenningen in de psychiatrie. Een holistische benadering.* Zeist: Uitgeverij Christofoor.

Sjoerd Kooiker, A. d. (2018, maart 29). *Het demografisch potentieel voor mantelzorg zal na 2020 snel dalen*. Opgehaald van Sociale Vraagstukken: https://www.socialevraagstukken.nl/het-demografisch-potentieel-voor-mantelzorg-zal-na-2020-snel-dalen/

Sloot, R. (2018, juli 1). Masterthesis AZP. Amsterdam. Opgehaald van https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/374499

Sociaal Cultureel Planbureau. (2010). *Mantelzorg uit de doeken.* Opgehaald van https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\_publicaties/Publicaties\_2010/Mantelzorg\_uit\_de\_doeken

Sociaal Cultureel Planbureau. (2015). *Informele hulp: wie doet er wat? Kerncijfers.* Den Haag.

Sociaal Cultureel Planbureau. (2019). *Werk en Mantelzorg. Kwaliteit van leven en gebruik van ondersteuning op het werk.* Den Haag.

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2011). *De opmars van het pgb.* Den Haag. Opgehaald van https://www.autentiek.nl/docs/Opmars-van-het-Pgb-SCP-05-2011.pdf

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2014). *Bevrijd of beklemd.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Opgehaald van https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\_publicaties/Publicaties\_2014/Bevrijd\_of\_  
beklemd

Stichting ZZP Nederland, S. W. (2018, 6 18). *zzp-nederland.* Opgehaald van combinatie werk en mantelzorg ook lastig voor zzp'er: https://www.zzp-nederland.nl/nieuws/combinatie-werk-en-mantelzorg-ook-lastig-voor-zzper

TNO innovation for life. (2013). *Vergelijking van de arbeidsomstandigheden en inzetbaarheid van zzp'ers en werknemers 2012.* Hoofddorp. Opgehaald van https://repository.tudelft.nl/view/tno/uuid:7bf3c91a-a51a-4144-8089-7eff8a307df5

Werk & Mantelzorg. (2018, februari). *Factsheet Zelfstandigen en mantelzorg.* Opgehaald van Werk en Mantelzorg: https://www.werkenmantelzorg.nl/kennisbank/zelfstandigen-en-mantelzorg/

Werk & Mantelzorg, S. Z. (sd). *Factsheet Zelfstandigen en Mantelzorg.* Opgehaald van Werk & Mantelzorg: file:///C:/Users/Eigenaar/Downloads/Definitief%20WerkenMantelzorg\_Factsheet\_ZelfstandigenMantelzorg\_205x235mm\_DOWNLOAD.pdf

Wikipedia. (2018, september 20). *Participatiesamenleving*. Opgehaald van Wikipedia: https://nl.wikipedia.org/wiki/ParticipatiesamenlevingZorg & Financiering. (2012). *Zorg & Financiering. Volume 11.*

**Bijlagen**

*Bijlage 1. Geheimhoudingsverklaring*

Met het ondertekenen van deze verklaring verplicht ik me, zowel tijdens als na de onderzoeksperiode, tot geheimhouding van alle informatie die in het kader van het onderzoek aan mij bekend wordt.

Rapportage over het onderzoek vindt plaats volgens standaard richtlijnen voor

vertrouwelijkheid en anonimiteit. Er wordt gewerkt met pseudoniemen voor personen.

De scriptie zelf is vertrouwelijk en wordt alleen ter beschikking gesteld aan de docent, de examinator, de examencommissie van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening van de HvA en de onderzochte organisatie. Als de scriptie met een acht of hoger wordt beoordeeld, kan hij op internet gepubliceerd worden, mits de onderzochte instelling daar expliciet toestemming voor geeft.

01-03-2019 Hoofddorp

……………………………

(datum + plaats)

Anouk van Oostveen

………………………….

(naam)

………………………….

(handtekening)

*Bijlage 2. Bewijsstuk terugkoppeling beroepspraktijk*

**Adviesrapport**

*Hoe kan de gemeente bijdragen aan de mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers?*

Geschreven door: Anouk van Oostveen

Studie: Maatschappelijk Werk & Dienstverlening

Datum: 03-06-2019

Aan: Markant, centrum voor mantelzorg & Gemeente Amsterdam

Beste lezer,

In dit adviesrapport wil ik graag de Markant, centrum voor mantelzorg en de gemeente Amsterdam op de hoogte brengen van mijn onderzoeksresultaten met als doel bewustwording omtrent de behoeften van de mantelzorgende zzp’er. Op deze manier kan Markant en de gemeente Amsterdam de mantelzorgondersteuning aan laten sluiten op hun wensen.

De bevindingen worden in dit rapport teruggegeven aan de beroepspraktijk. Het adviesrapport is verdeeld in vier hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk staat het signaal waarmee het onderzoek begonnen is. In het tweede hoofdstuk wordt beschreven wat er is onderzocht. Daarna staat er in hoofdstuk drie vermeld tot welke resultaten het onderzoek heeft geleid. Tot slot wordt er in het laatste deel antwoord gegeven op de hoofdvraag van het onderzoek en daarmee wordt tegelijkertijd het advies beschreven.

*1. Signalering*

Begin 2019 heeft Markant, centrum voor mantelzorg een plan van aanpak opgesteld voor de werkende mantelzorgers. Er werd door de gemeente Amsterdam gevraagd of het expertisecentrum van Markant wilde onderzoeken wat er gedaan kan worden door de gemeente om ervoor te zorgen dat werkgevers een mantelzorgvriendelijke werkomgeving creëren. Met als doel een passend aanbod te ontwikkelen.

De zzp’er heeft geen werkgever en daarom wilde het expertisecentrum onderzoek doen naar de behoeftes van de zzp’er met mantelzorgtaken (de mantelzorgende zzp’er), omdat zij wellicht andere behoeften hebben dan werknemers in loondienst.

De zzp’ers lopen door de belasting van de mantelzorg in combinatie met hun werk tegen verschillende problemen aan. Zij ervaren werkbelasting omdat ze te weinig tijd hebben, ervaren geestelijke belasting, ervaren financiële problemen, kennen geen verlofregelingen en kunnen door de mantelzorgtaken minder werk aannemen (Werk & Mantelzorg).

Doordat er sprake zou zijn van disbalans tussen het werk en de mantelzorg van de zzp’er wilde ik onderzoeken hoe de gemeente kon bijdragen aan de mantelzorgondersteuning, zodat men ondersteund zal worden en hierdoor hopelijk de balans kan behouden of de balans kan terugkeren.

*2. Het onderzoek*

Allereerst is literatuuronderzoek gedaan. Uit een artikel van stichting ZZP Nederland bleek dat er in Nederland ongeveer één miljoen zzp’ers wonen en één op de vijf werk en mantelzorg combineert (Stichting ZZP Nederland, 2018). In het onderzoek gaf 44% van de mantelzorgende zzp’ers aan dat zij een slechte balans ervaren tussen werk en mantelzorg. Er was sprake van tijdgebrek en financiële tekortkoming (Stichting ZZP Nederland, 2018).

Ook bleek dat het werk-privéleven van de mantelzorgende zzp’er minder in balans was dan die van een werknemer in loondienst (TNO innovation for life, 2013). De belasting die ervaren werd wanneer men zich uit balans voelde werden eerder verdeeld in verschillende deelaspecten: de taakverdeling, de financiële last, de emotionele belasting en de belasting van het sociale leven en familierelaties. De interactie met zorgsystemen speelt daarbij ook een rol in het ervaren van belasting (Audenhove, 2016).

In de sociologie is er een discussie ontstaan omtrent de combinatie van werk en mantelzorg. De discussie ging om de positieve- en negatieve effecten van de combinatie van werk en mantelzorg. Daarbij werd aangegeven dat het combineren van verschillende taken tijd en energie vergt en daardoor kans bestaat op overbelasting (Middel, 2016).

Deze combinatie kan tot gevolg hebben dat een mantelzorger een intern rolconflict ervaart. Een intern rolconflict ontstaat wanneer iemand niet aan de verwachtingen en eisen van de verschillende rollen kan voldoen. Hierdoor ontstaat er voor de persoon een conflict dat stress veroorzaakt.

De literatuur bevestigde dat er een disbalans zou zijn tussen mantelzorg en werk en liet de mogelijke negatieve gevolgen zien voor de mantelzorgende zzp’er. Daarom wordt de onderstaande deel- en hoofdvraag beantwoordt met het onderzoek.

De hoofdvraag:

Hoe kan de gemeente Amsterdam bijdragen aan de mantelzorgondersteuning van de mantelzorgende zzp’ers?

De deelvragen:

1. Hoe ervaren mantelzorgende zzp’ers de combinatie van werk en mantelzorg?
2. Welke factoren beïnvloeden het gevoel van belasting van de mantelzorgende zzp’er?
3. Wat wensen de mantelzorgende zzp’ers te krijgen van de gemeente Amsterdam?

*3. Samenvatting van de resultaten*

De resultaten komen voort uit acht individuele diepte interviews. Zowel mannen als vrouwen zijn respondent geweest van dit onderzoek. Zij werken in verschillende branches en bieden mantelzorg aan verschillende sociale relaties. Vier respondenten zorgen voor iemand in Amsterdam en vier respondenten zorgen voor iemand in andere plaatsen in Nederland.

Werken en financiële middelen

De autonomie en het hebben van collega-zzp’ers draagt positief bij aan situatie van de mantelzorgende zzp’ers. Ook werd aangetoond dat een werkplek waar hij/zij zich kan terugtrekken en kan werken zonder afleiding een belangrijke factor is.

Het tijdgebrek en het soort werk kan negatieve gevolgen hebben binnen de werksituatie van de respondent. Wanneer de mantelzorgende zzp’er zorg verleent komt er geen geld binnen en op die manier kan er een financiële achteruitgang ontstaan dat samen gaat met een gevoel van onrechtvaardigheid. Het lijkt financieel wel haalbaar te zijn voor tweeverdieners en wanneer er financiële reserves achter de hand zijn.

Er lijkt een financieel vangnet en/of financiële regelingen gewenst te zijn. Het is duidelijk dat er een financieel onrechtvaardigheidsgevoel wordt ervaren door de mantelzorgende zzp’ers. Echter is het nog niet helder of er een gebrek is aan financiële middelen.

*De mantelzorgende zzp’er en het sociale netwerk*

Om de combinatie van mantelzorg en werk voor het eigen bedrijf vol te houden zijn doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheidsgevoel twee belangrijke karaktereigenschappen van de mantelzorgende zzp’er.

De tijd die de mantelzorgende zzp’er voor zichzelf heeft naast zijn/haar werk gaat op aan de mantelzorg omdat er geen tijdgrens aanwezig is tussen werk en privé. Dit zorgt voor een gevoel van eenzaamheid. De vaardigheid ‘plannen’ is daarom voor hen extra van belang. Ook een positieve relatie met de persoon die zorg nodig heeft maakt de zorgsituatie gemakkelijker.

Om aan de verschillende verwachtingen en eisen van de verschillende sociale rollen te voldoen blijft lastig voor de mantelzorgende zzp’er. Het sociale netwerk kan soms de mantelzorg van hem of haar overnemen maar er waren ook twee respondenten die juist hun liefdesrelatie waren kwijtgeraakt door de combinatie van werk en zorg. Ook wordt er vanuit sociale netwerk erkenning gemist.

Er is behoefte aan lotgenotencontact zodat men met elkaar contact aan kan gaan betreft de mantelzorgsituatie in combinatie met zzp. Op die manier komen mantelzorgende zzp’ers in contact met mensen die zich daadwerkelijk bevinden in een vergelijkbare situatie als hem of haar.   
  
De zorgsituatie

De mantelzorgende zzp’ers bieden mantelzorg vanuit een onderlinge relatie. Ondanks dat de respondenten deze zorg benoemen als iets vanzelfsprekends wordt er wel emotionele belasting ervaren. Ze hebben hiervoor geen professionele ondersteuning gezocht waardoor het negatief bij kan dragen aan de draaglast. Ook een progressief ziektebeeld en het gevoel een ‘anker’ te zijn voor de zorgbehoevende maakt de situatie van de mantelzorgende zzp’er zwaarder.

Daarentegen draagt praktische hulp voor de zorgbehoevende positief bij aan de combinatie van het werken als zzp’er in combinatie met mantelzorg verlenen. Ondanks dat de mantelzorgende zzp’ers de praktische hulp fijn vinden gaven zij wel aan vaak verschillende ‘regelzaken’ zelf te moeten organiseren en dit als belastend te hebben ervaren.

De mantelzorgende zzp’ers wensen een helder overzicht te krijgen van mogelijkheden tot hulpverlening binnen de desbetreffende gemeente en willen de mogelijkheden tot hulpverlening makkelijker voor handen krijgen. Op dit moment vinden respondenten de zorg niet overzichtelijk en dit kost hen tijd. Ook lijken niet altijd al de zorgmogelijkheden met hen te worden gedeeld en komen zij er later achter dat er nog meer en beter passende mogelijkheden zijn voor de zorgbehoevende.

*4. Conclusie en advies*

*“Hoe kan de gemeente Amsterdam bijdragen aan de mantelzorgondersteuning van mantelzorgende zzp’ers?”*

Werk en financiële middelen

Ik zou willen adviseren een landelijk kwalitatief onderzoek te doen naar de financiële mogelijkheden en naar het onrechtvaardigheidsgevoel van de mantelzorgende zzp’ers. Dit kan er voor zorgen dat er achterhaald wordt of er daadwerkelijk financiële middelen en/of een financieel vangnet nodig is. Het is op dit moment niet duidelijk of er sprake is van een structureel financieel tekort onder de mantelzorgende zzp’ers. Als blijkt dat het gaat om een onrechtvaardigheidsgevoel kan er onderzocht worden welke ondersteuning dit gevoel kan verlichten. Mocht er ook sprake zijn van structurele financiële tekorten zal er bekeken kunnen worden of het mogelijk is om in de toekomst de mantelzorgende zzp’ers een financiële regeling of vangnet aan te bieden.

De mantelzorgende zzp’er en het sociale netwerk

Lotgenotencontact is volgens het onderzoek een wens van de mantelzorgende zzp’ers. De gemeente Amsterdam kan het lotgenotencontact uitbesteden aan een gesubsidieerde organisatie. Deze organisatie kan dan verder onderzoeken hoe het lotgenotencontact er in de praktijk uit zal zien.

Door het lotgenotencontact kunnen de mantelzorgende zzp’ers elkaar ondersteunen bij de emotionele belasting en de eenzaamheid door elkaar met elkaar in gesprek te gaan, een luisterend oor te bieden en met elkaar tips en adviezen uitwisselen. Bovendien krijgen zij de kans om te praten met gelijk-gestemden en kan men praten over het voldoen aan de verschillende sociale rollen.

De zorgsituatie

Mantelzorgende zzp’ers ervaren een tijdgebrek in de combinatie van het werk en de mantelzorg. ‘Zaken regelen’ speelt hierbij een belangrijke rol. Het zou de mantelzorgende zzp’er meer tijdsruimte geven wanneer de mogelijkheden van hulpverlening overzichtelijker gepresenteerd worden. Dit zorgt ervoor dat hij/zij minder regel- en zoekwerk heeft en hij/zij meer tijd overhoudt.

Mijn advies zou zijn om te bekijken op welke manier de mogelijkheden van hulpverlening binnen de gemeente Amsterdam gemakkelijker en duidelijker bij de mantelzorgende zzp’er terecht zouden kunnen komen. Te denken valt aan het leef- en zorgpad. Door te kijken naar het zorgpad dat de mantelzorgende zzp’er beloopt kan men zien waar de mantelzorgende zzp’er komt en waar dus extra aandacht kan worden gegeven aan het informeren van de zzp’er. Te denken valt aan de Kamer van Koophandel, ontmoetingsplek voor zzp’ers, thuiszorginstellingen, ziekenhuizen en de huisarts.

Preventie

Het onderzoek toont aan dat mantelzorgende zzp’ers emotionele-, financiële- en praktische problemen kunnen ervaren door de combinatie van werk en mantelzorg. Ik wil adviseren om daar aandacht aan te geven door middel van preventie. Door de mantelzorger bewust te maken van de mogelijke consequenties die het zzp-schap met zich mee kan brengen kan men een overwogen beslissing maken om wel/niet te gaan werken als zzp’er. Het zal bijdragen aan het voorkomen van de mogelijke problemen waar de mantelzorger voor kan komen te staan.

*Afsluiting*

Tot slot wil ik u graag bedanken voor het lezen van dit rapport. Het adviesrapport diende kort en bondig uitleg te geven over het onderzoek, de resultaten en het advies. Ik hoop dat ik heb kunnen aantonen hoe de mantelzorgende zzp’ers de combinatie van werk en mantelzorg ervaren, welke factoren invloed hebben op hun situatie en op welke manier de gemeente Amsterdam kan bijdragen in de mantelzorgondersteuning. Mocht er nog opheldering vereist zijn verwijs ik u graag door naar het gehele onderzoek. Tevens vindt u hierin de gebruikte bronnen voor het advies terug in de literatuurlijst. Het onderzoek treft u in de bijlage.