

## University of Groningen

### Mindfulnessstraining en kwaliteit van leven van mantelzorgers. De rol van ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen en sociale steun.

Kappen, Sanny

**IMPORTANT NOTE:** You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

*Document Version*

Publisher's PDF, also known as Version of record

*Publication date:*

2013

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

*Citation for published version (APA):*

Kappen, S. (2013). *Mindfulnessstraining en kwaliteit van leven van mantelzorgers. De rol van ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen en sociale steun.* s.n.

**Copyright**

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

**Take-down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

*Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.*

# Mindfulnessstraining en kwaliteit van leven van mantelzorgers. De rol van ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen en sociale steun.

Naam: Sanny Kappen

Studentnummer: 2054132

Datum: 28 augustus 2013

E-mail: s.kappen@student.rug.nl

Studie: Sociologie

Route: Gezondheid, zorg & welzijn

Aantal ECT's: 20

Begeleider: Dr. J. Tuinstra

Referent: Dr. D.E.M.C. Jansen



rijksuniversiteit  
 groningen



umcg

De Werkschuur

Coaching  
 Mindfulness training



humanitas

Wetenschapswinkels



## **Colofon**

**Vraagnummer:** GV33/2012/C

**Titel:** Mindfulnessstraining en kwaliteit van leven van mantelzorgers. De rol van ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen en sociale steun.

**Auteur:** Sanny Kappen

**Begeleider:** Dr. J. Tuinstra, UMCG, afdeling Gezondheidswetenschappen,  
Wetenschapswinkel geneeskunde & Volksgezondheid

**Referent:** Dr. D.E.M.C. Jansen, Rijksuniversiteit Groningen, Faculteit Gedrags- en  
Maatschappijwetenschappen, Sociologie

**Vraagindiener:** 'De Werkschuur', Annetje Brunner, Nieuwe Schoolweg 28, 9756 BB  
Glimmen

**Uitgave:** Wetenschapswinkel Geneeskunde & Volksgezondheid, UMCG

**Adres:** Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

**Telefoon:** 050 – 363 9080 (coördinator Dr. J. Tuinstra)

**Email:** j.tuinstra@med.umcg.nl

**Datum:** 28 augustus 2013

## **Samenvatting**

Verschillende maatschappelijke gevolgen hebben tot gevolg dat mantelzorgers een steeds grotere rol spelen in de huidige samenleving. Veel studies laten zien dat een groot deel van de mantelzorgers overbelast is en stressklachten ervaart. Dit onderzoek richt zich op een mogelijkheid om mantelzorgers te ondersteunen met als doel mantelzorgers langer te laten participeren. In dit onderzoek is gekeken naar de rol die ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen en sociale steun spelen op de kwaliteit van leven bij mantelzorgers die een mindfulnessstraining volgen. Hiervoor vulden 63 mantelzorgers een vragenlijst in voor de mindfulnessstraining (T1) en na de mindfulnessstraining (T2). Uit de analyses blijkt dat alle vijf factoren, dus zowel ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen als ook sociale steun verbeterd zijn na de mindfulnessstraining. Voor de training blijken ervaren grip en sociaal functioneren van invloed te zijn op kwaliteit van leven en na de training blijken ervaren druk en ervaren grip op het leven van invloed te zijn op kwaliteit van leven. De verschillen in kwaliteit van leven kunnen vooral verklaard worden door een vermindering in pijn en door het sociaal functioneren voor de training.

*Kernwoorden: mantelzorg, MBSR, kwaliteit van leven, ervaren druk, ervaren grip op het leven, sociaal functioneren, hulp vragen, sociale steun.*