

GELIJKGERICHTE MANTELZORGONDERSTEUNING IN NEDERLAND

Behoeften en oplossingsrichtingen vanuit mantelzorgers

trend bureau drenthe

MantelzorgNL

Inhoud

1. Inleiding 4

2. Resultaten 6
2.1 Laagdrempelige informatievoorziening 7
2.2 Combinatierol: vast aanspreekpunt en praktische ondersteuner 10
2.3 Emotionele en mentale ondersteuning 12
2.4 Erkenning en waardering 13
2.5 Respijtzorg 16

3. Randvoorwaarde: het besef dat je mantelzorger bent 21

4. Kernboodschappen 22

5. Call to Action voor gemeenten en samenwerkingspartners 23

6. Slotwoord 24

Bijlage 1 Begrippenlijst 25
Bijlage 2 Mantelzorgondersteuning vanuit informele hulp 27
Bijlage 3 Onderzoeksverantwoording 29

1. Inleiding

Mantelzorg vormt een essentiële schakel in de Nederlandse zorgstructuur. Ongeveer 5 miljoen Nederlanders zetten zich dagelijks in voor familieleden, vrienden of bekenden die zorg en ondersteuning nodig hebben.

Mantelzorg is geen keuze die mensen bewust maken, maar een rol die onverwacht op het pad komt. Vaak begint het klein, bijvoorbeeld bij ouderen die minder mobiel worden. De impact kan ook direct groot zijn, bijvoorbeeld als iemand een kind met een beperking krijgt. Voor je het weet, ben je niet alleen familie, partner of vriend, maar ook verzorger, coördinator en steunpilaar. Het is zorg die gegeven wordt vanuit een persoonlijke band.

Mantelzorg is onmisbaar voor onze samenleving. Maar het kan niet als vanzelfsprekend worden gezien. Want mantelzorg brengt vaak aanzienlijke fysieke, emotionele en praktische uitdagingen met zich mee voor de mantelzorger zelf. Om deze reden is het bieden van adequate ondersteuning aan mantelzorgers een belangrijke opgave. Gemeenten spelen hierin een sleutelrol.

Echter, ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers verschilt sterk per gemeente. De verschillen tussen gemeenten manifesteren zich op diverse vlakken, zoals de beschikbaarheid en toegankelijkheid van voorzieningen, de mate van financiële ondersteuning en de samenwerking met lokale organisaties. Sommige gemeenten investeren sterk in innovatieve oplossingen, zoals digitale platforms of buurtgerichte initiatieven, terwijl andere gemeenten juist kiezen voor traditionele vormen van ondersteuning. Deze diversiteit leidt tot ongelijkheid in de ondersteuning die mantelzorgers ontvangen, afhankelijk van de gemeente waarin zij wonen. Dit roept vragen op over de effectiviteit en rechtvaardigheid van het huidige beleid.

In het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg (2025) staat benoemd dat gemeenten bestuurlijke afspraken moeten maken over gelijkgerichte mantelzorgondersteuning. Hiermee wordt bedoeld dat de verschillen die er zijn tussen gemeenten kleiner gemaakt worden. In dit rapport wordt gekeken in welke mate behoeften van mantelzorgers te vertalen zijn naar meer gelijkgerichte mantelzorgondersteuning. Het perspectief van de mantelzorger staat daarbij centraal.

Deze onderzoeksvraag is opgepakt door Trendbureau Drenthe, in samenwerking met MantelzorgNL. Met deze samenwerking combineren we elkaars krachten.



Onderzoeksvragen

De vragen van dit onderzoek zijn:

- Wat zijn de behoeften van mantelzorgers waar het (gelijkgerichte) ondersteuningsaanbod van gemeenten aan zou moeten voldoen?
- Welke oplossingsrichtingen worden aangereikt door mantelzorgers zelf om tot een meer passend (en gelijkgericht) ondersteuningsaanbod te komen?
- Welke inspirerende voorbeelden van mantelzorgondersteuning bieden handvatten voor gemeenten om mantelzorgondersteuning te organiseren op basis van de opgehaalde behoeften?

In de afgelopen jaren is veel lokaal onderzoek gedaan naar de behoeften van mantelzorgers. Bijvoorbeeld door MantelzorgNL in adviestrajecten bij verschillende gemeenten, en door Trendbureau Drenthe in enkele gemeenten in Drenthe. Hiernaast heeft Ecorys een onderzoek gedaan naar de behoeften van mantelzorgers die zorgen voor een naaste met een levenslange en levensbrede zorg- of ondersteuningsvraag. Dit onderzoek is daarom een deskresearch waarbij uit bestaande onderzoeken inzichtelijk gemaakt wordt waar de behoefte van mantelzorgers ligt in mantelzorgondersteuning (zie bijlage 3: *onderzoeksverantwoording*). Ook worden praktijkvoorbeelden van mantelzorgondersteuning uitgelicht die als inspiratie kunnen dienen voor gemeenten.

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 worden de resultaten beschreven van de deskresearch van lokale en landelijke onderzoeksrapporten. De resultaten identificeren vijf rode draden waar gemeenten en samenwerkingspartners mee aan de slag kunnen. Per rode draad worden de behoeften van mantelzorgers beschreven. Daarnaast worden de door hen geschetste oplossingsrichtingen en inspirerende praktijkvoorbeelden uiteengezet. Daarna volgt in hoofdstuk 3 een toelichting van de aangedragen randvoorwaarde voor mantelzorgondersteuning, namelijk het besef dat je mantelzorger bent (bewustwording). In hoofdstuk 4 beschrijven we de kernboodschappen van dit onderzoek. Dit leidt in hoofdstuk 5 tot een ‘call to action’ voor gemeenten en samenwerkingspartners. In hoofdstuk 6 staat het slotwoord van dit rapport. Hierna volgen de bijlagen.



2. Resultaten



In dit hoofdstuk worden de resultaten beschreven van de deskresearch. In eerste instantie zijn de behoeften vanuit mantelzorgers geanalyseerd. Belangrijk hierbij te melden is dat behoeften sterk kunnen verschillen per mantelzorger en per situatie, en dé mantelzorger daarom niet bestaat. Echter, uit de geanalyseerde onderzoeken blijkt dat er vijf rode draden te identificeren zijn:

- laagdrempelige informatievoorziening;
- combinatierol van vast aanspreekpunt en praktische ondersteuner;
- emotionele en mentale ondersteuning;
- erkenning en waardering;
- respijtzorg.

Vanuit de deskresearch is vervolgens geanalyseerd welke oplossingsrichtingen mantelzorgers aandragen voor deze behoeften. Ook hebben professionals en de auteurs van de geraadpleegde onderzoeken oplossingsrichtingen aangedragen. De oplossingsrichtingen van mantelzorgers (en betrokkenen) worden hieronder verder toegelicht. Daarnaast zijn praktijkvoorbeelden vanuit gemeenten geïdentificeerd die als inspiratie kunnen dienen. In dit hoofdstuk brengen we deze bevindingen samen per rode draad.



2.1 Laagdrempelige informatievoorziening

Behoeften

Niet alle mantelzorgers weten waar ze moeten beginnen met het zoeken van hulp of ondersteuning. Het is ook niet altijd bekend bij mantelzorgers dat er ondersteuning beschikbaar is binnen hun gemeente.

Mantelzorgers hebben behoefte aan duidelijke, geclusterde en laagdrempelige informatievoorziening. De informatie over mantelzorgondersteuning moet vooral praktisch zijn en (ook) fysiek beschikbaar zijn. Bij voorkeur wordt de informatie aan mantelzorgers (fysiek) aangereikt zodat ze er niet om hoeven te vragen. Het is niet voldoende om digitaal informatie beschikbaar te hebben op een website zonder dat er actief met mantelzorgers over wordt gecommuniceerd.



Mantelzorgers hebben op het gebied van informatievoorziening specifiek behoefte aan:

- Meer persoonlijk contact, bijvoorbeeld via een fysiek inloopspreekuur, zodat de informatie ook toegankelijk is voor minder digitaal vaardige mantelzorgers.
- Meer deskundigheid bij professionals/contactpersonen over ziektebeelden van hun naasten, regelingen waar naasten en/of mantelzorgers een beroep op kunnen doen en mantelzorgondersteuning.
- Meer praktische informatie over ziekte(processen) en hoe hiermee om te gaan als mantelzorger. Het ziekteproces verandert bijvoorbeeld ook vaak de dynamiek van de relatie tussen mantelzorger en zorgontvanger.
- Meer schriftelijke thematische informatie over mantelzorgondersteuning, zoals in folders (b.v. bij de huisarts, apotheek, fysiotherapeut, bibliotheek, inloopvoorzieningen).
- Meer praktische laagdrempelige informatie over mogelijkheden voor respijtzorg. Deze informatie is niet goed vindbaar en/of versnipperd.
- Meer scholing en training voor mantelzorgers over mogelijke valkuilen bij het zorgen voor een ander. Het gaat hierbij om grenzen aangeven, taak- en rolverdeling (met professionals), overbelasting voorkomen, ontspoorde mantelzorg e.d.

Oplossingsrichtingen

Oplossingen die worden aangedragen op het gebied van informatievoorziening zijn met name één lokale fysieke plek voor informatie en advies, laagdrempelig informatiemateriaal op vindplaatsen van mantelzorgers en hun naasten, én een actueel digitaal platform.

Eén lokale fysieke plek voor informatie en advies

Organiseer één centrale lokale plek waar mantelzorgers terecht kunnen voor advies en informatie. Zo wordt vaak een loket genoemd, waar mantelzorgers (en professionals) terecht kunnen. Ook andere vormen van laagdrempelige inloopmogelijkheden worden door mantelzorgers gewaardeerd, zoals inloopmogelijkheden bij buurthuizen of andere lokale voorzieningen waar mantelzorgers terecht kunnen (Odensehuis). Lokale mantelzorgsteunpunten, mantelzorgcontactpunten, en/of welzijnsorganisaties kunnen hierbij actiever worden ingezet voor advies- en informatiefuncties.

Laagdrempelig informatiemateriaal op vindplaatsen

Een oplossing voor het vinden en bekend worden met het ondersteuningsaanbod is informatiemateriaal beschikbaar te stellen op verschillende vindplaatsen waar mantelzorgers komen (huisarts, fysiotherapeut, inloopvoorziening, mantelzorgsteunpunt, bibliotheek, gemeente, zorginstellingen e.d.). Mantelzorgers willen graag informatie ontvangen in de vorm van folders, lokale nieuwsbrieven en kranten. Op deze manier weten mantelzorgers beter dát er mogelijkheden voor hen zijn als mantelzorgers, en wat voor aanbod er in hun gemeente beschikbaar is. Hierbij is het ook van belang om een overzicht beschikbaar te stellen voor (wijknetwerk)professionals: de huisartsen, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, welzijnswerkers en transferverpleegkundigen in het ziekenhuis.

Digitaal platform

Naast een behoefte aan een fysiek informatiepunt, is er ook een wens voor een actueel, uniform digitaal platform. Het gaat hier om een digitaal platform waar mantelzorgers, verwijzers en professionals terecht kunnen voor actuele en uniforme praktische informatie en kennis. Hierbij wordt gedacht aan informatie over ziektebeelden, beschikbare regelingen, mantelzorgondersteuning, maar ook concrete voorbeelden, ervaringsverhalen en filmpjes. Dit creëert bovendien herkenning en geeft mantelzorgers het gevoel er niet alleen voor te staan.

INSPIRERENDE **PRAKTIJKVOORBEELDEN**

SOCIAL MEDIA CAMPAGNE JONGE MANTELZORGERS

Gemeente Nijmegen

"Gemeente Nijmegen voert een actieve social media campagne uit voor jonge mantelzorgers."

>> Klik hier voor meer informatie

ONLINE PLATFORM SAMENGORINCHEM

Gemeente Gorinchem

"SamenGorinchem is het online platform in Gorinchem waar inwoners en organisaties elkaar kunnen vinden en waar initiatieven in de stad zichtbaar worden. Hier kunnen inwoners en maatschappelijke organisaties berichten plaatsen, eventueel op wijkniveau. Bij het platform zijn vrijwilligers en de gemeente betrokken. Inwoners van Gorinchem kunnen voor een overzicht van dit en ander aanbod van voorzieningen, organisaties en burgerinitiatieven naar de Sociale Kaart van SamenGorinchem."

>> Klik hier voor meer informatie

INSPIRERENDE **PRAKTIJKVOORBEELDEN**

SOCIAAL PLEIN

Gemeente Houten

"Sinds kort werken verschillende professionals van verschillende organisaties samen in het Sociaal plein. Op deze plek kunnen inwoners met vragen terecht over alle levensgebieden. De professionals die hier werken ervaren het als positief en zien deze samenwerking als een kans om vraagstukken van inwoners integraal op te pakken."

>> Klik hier voor meer informatie

IKZORGINASSEN.NL

Gemeente Assen i.s.m. Netwerk Informele Zorg Assen (NIZ Assen)

Ikzorginassen is een kennisplatform waar inwoners, mantelzorgers en professionals/verwijzers informatie kunnen vinden m.b.t. lokale mantelzorgondersteuning. De Valtes app voor mantelzorgers sluit hierop aan. Deze app voorziet mantelzorgers in gepersonaliseerde informatie, praktische tips, een activiteitenagenda enz.

>> Klik hier voor meer informatie
>> Klik hier voor meer informatie (Valtes app)

MANTELZORGTEST

Diverse gemeenten

Meerdere gemeenten bieden de mantelzorgtest aan voor mantelzorgers. De Mantelzorgtest is een eenvoudig en toegankelijk online hulpmiddel dat inzicht geeft in de rollen die een mantelzorger vervult en hoe belastend die zorg wordt ervaren. Op basis daarvan krijgen ze praktische tips en suggesties voor een hulpaanbod. Samen met de gemeenten Breda en Tilburg en het zorgkantoor CZ heeft de gemeente Moerdijk de mantelzorgtest ontwikkeld en reeds in 2020 gelanceerd. De gemeente Roermond is in maart 2024 het online platform Mantelzorgtest gestart. Ook werkt de gemeente Súdwest-Fryslân met de mantelzorgtest.

>> Klik hier voor meer informatie - Moerdijk
>> Klik hier voor meer informatie - Roermond
>> Klik hier voor meer informatie - Súdwest-Fryslân

VOORWIEZORGJIJ.NL

Gemeente Groningen

In samenwerking tussen de gemeente Groningen en mantelzorg steunpunt Humanitas is een digitaal platform ontwikkeld voor mantelzorgers, verwijzers en werkgevers.

>> Klik hier voor meer informatie

RESPIJTWIJZER

Er zijn verschillende overzichtelijke respijtwijzers, kijk bijvoorbeeld naar de respijtwijzer van Drechtsteden ***www.meemantelzorg.nl, www.mantelzorgenmeer.nl/respijtwijzer of www.mantelzorgvrij.nl***

2.2 Combinatierol: vast aanspreekpunt en praktische ondersteuner

Behoeften

Mantelzorgers hebben behoefte om ontzorgd te worden. Het helpt mantelzorgers als zij een vast aanspreekpunt hebben die bij voorkeur ook naast hen kan staan als praktische ondersteuner. Een casemanager dementie wordt bijvoorbeeld vaak door mantelzorgers aangedragen als een zeer gewaardeerde ondersteuner (die beide rollen verenigt). De behoefte van mantelzorgers bestaat uit twee rollen die helpen bij het ontzorgen:

- Eén persoon als aanspreekpunt, zodat mantelzorgers niet telkens hun verhaal opnieuw hoeven te vertellen. Waarbij ook aandacht is voor nazorg. Bijvoorbeeld doordat dit aanspreekpunt nog een tijdje in beeld blijft nadat de zorgontvanger overlijdt.
- Een ondersteuner voor de mantelzorger die een vinger aan de pols houdt en praktisch meedenkt (bij veranderingen) in de mantelzorgsituatie en wat er nodig is. Iemand die mantelzorgers ook kunnen consulteren bij regelwerk. Mantelzorgers geven namelijk aan een hoge regeldruk te ervaren, onder andere door de complexiteit van zorgsituaties, aanvragen en meerdere wetten waar ze mee te maken (kunnen) krijgen.

Oplossingsrichtingen

Mantelzorgers willen het liefste één persoon die hun vaste aanspreekpunt is en de weg weet in wet- en regelgeving, het zorglandschap en ondersteuningsmogelijkheden. Er zijn verschillende ondersteuners die deze rollen op zich kunnen nemen (o.a. onafhankelijke clientondersteuners, mantelzorgconsulenten, mantelzorgmakelaars, casemanagers dementie). Op welke wijze deze ondersteuners de gewenste rollen kunnen vervullen moet nog verder worden uitgewerkt. Deze ondersteuners moeten nog beter ingebed worden in de bestaande lokale samenwerkingsstructuren. Het inhuren/inzetten van mantelzorgmakelaars door gemeenten wordt hierbij nog wel specifiek aangedragen als optie voor het ontzorgen van mantelzorgers bij regelwerk.



INSPIRERENDE **PRAKTIJKVOORBEELDEN**

MANTELZORG & MEER

Gemeente Aalsmeer
Mantelzorg & Meer organiseert de inzet van mantelzorgmakelaars en mantelzorgconsulenten (individuele ondersteuning). Dit wordt door mantelzorgers hoog gewaardeerd.

>> Klik hier voor meer informatie over de mantelzorgmakelaar
>> Klik hier voor meer informatie over de mantelzorgconsulent

MANTELZORGCOÖRDINATOR

Gemeente Weststellingwerf
"De gemeente Weststellingwerf heeft de functie mantelzorg-coördinator met de opdracht om op collectieve werkwijze mantelzorgers te ondersteunen. Deze rol en activiteiten worden door zowel mantelzorgers als professionals gewaardeerd."

>> Klik hier voor meer informatie

GRATIS INZET VAN MANTELZORGMAKELAARS BIJ ERVAREN REGELDRUK

Gemeente Groningen
In de gemeente Groningen is een pilot gestart van een samenwerking tussen het steunpunt mantelzorg en mantelzorgmakelaars om de regeldruk van mantelzorg te verlichten. De inzet van de mantelzorgmakelaar is gratis. Eerder was dit alleen mogelijk via een aanvullende verzekering (Zvw), via de werkgever of particulier.

"De mantelzorgmakelaar denkt mee over passende oplossingen om de mantelzorgtaken zo goed mogelijk vol te houden; kent het - soms ingewikkelde - zorgstelsel; is goed op de hoogte van mogelijkheden voor hulp, zorg en voorzieningen; weet voor welke hulp een bepaalde wet of zorgverzekering bedoeld is, geeft informatie over voor- en nadelen, risico's, financiële gevolgen en wat haalbaar is in jouw situatie. Daarbij sta jij als mantelzorger centraal en houd je de regie. Zo nodig neemt de mantelzorgmakelaar regeltaken van je over. Samen bekijken jullie hoe jij in jouw situatie tot een betere balans komt en weer grip krijgt."

>> Klik hier voor meer informatie
>> Klik hier voor meer informatie over de mantelzorgmakelaar

2.3 Emotionele en mentale ondersteuning

Behoeften

Mantelzorgers hebben behoefte aan mentale en emotionele ondersteuning. Mantelzorgers hebben behoefte om hun verhaal te doen, maar soms voelen ze zich bezwaard. De behoefte van mantelzorgers bestaat specifiek uit:

- Meer contact tussen mantelzorgers onderling voor emotionele ondersteuning, maar ook voor het uitwisselen van ervaringen en ervaringskennis.
- Mantelzorgers geven vaak aan behoefte te hebben aan een 'maatje', o.a. voor mentale en emotionele ondersteuning. Wie dit maatje is kan per situatie of mantelzorger verschillend zijn. Dit hoeft niet per definitie een andere mantelzorger te zijn.
- Mantelzorgers ervaren dat de dynamiek van de relatie tot hun naaste ook aan veranderingen onderhevig is gedurende het ziekteproces. Zo komt 'levend verlies' meermaals naar voren (chronische rouw als reactie op veranderingen in de relatie, gedrag, verwachtingen e.d.). Dit is voor veel mantelzorgers emotioneel zwaar. Een aangereikt voorbeeld hiervan is dat de zorgontvanger erg is veranderd door niet-aangeboren hersenletsel. Mantelzorgers hebben behoefte aan meer aandacht voor 'levend verlies'.

Oplossingsrichtingen

Mantelzorgers hebben naast emotionele en mentale ondersteuning uit het eigen netwerk, ook behoefte aan deelgenotencontact bij laagdrempelige ontmoetingsplekken. Eén manier om dit te organiseren is door laagdrempelige inloopvoorzieningen. Bijvoorbeeld door een mantelzorgcafé te organiseren. Ook het organiseren van koffiemiddagen bij lokale inloopvoorzieningen wordt door mantelzorgers aangedragen. Een voorbeeld hiervan is het informele contact in een Odensehuis. Het zou voor mantelzorgers ook helpend zijn als er meer specifieke aandacht is voor het thema 'levend verlies' bij deelgenotencontact (en bij professionals).

Het organiseren van een 'maatje' wordt ook als oplossingsrichting aangedragen door mantelzorgers voor mentale en emotionele ondersteuning. Dit kan worden aangeboden via informele respijtzorg vanuit de gemeente. Hiervoor is meer structurele aandacht nodig.

INSPIREREND **PRAKTIJKVOORBEELD**

STIMULEREN VAN (INFORMELE) ONTMOETINGSPLEKKEN VOOR MANTELZORGERS EN NAASTEN

Gemeente Roermond

"Roermond kent op dit moment 38 deelgenootgroepen of plekken waar hulpvragers en naasten elkaar kunnen ontmoeten en steunen, zoals het Alzheimer café, Breincafé, Moedige Moeders, Toon Hermans Huis (dit wordt ook wel via een tool zelfstandig opgepakt)."

>> Klik hier voor meer informatie over de zelfregie tool

2.4 Erkenning en waardering

Behoeften

Mantelzorgers voelen zich vaak onvoldoende erkend en gewaardeerd door professionals. In veel situaties wordt er vooral aandacht gegeven aan de zorgontvanger. De mantelzorger wordt in het contact met professionals weinig gehoord en erkend. De behoefte van mantelzorgers bestaat specifiek uit:

- Dat er in gesprekken met professionals ook structureel aandacht is voor hoe het met hen gaat en wat er nodig is om de (thuis)situatie goed draaiende te houden. Dat gebeurt in hun ogen te weinig. Zo zouden mantelzorgers vaker meegenomen kunnen worden in het zorgplan van de zorgontvanger. Om het mantelzorgen vol te houden is het belangrijk dat zij ook regie en zeggenschap ervaren over de zorg.
- Waardering door middel van het mantelzorgcompliment. Voor mantelzorgers die langdurig zorgen is er naast de financiële bijdrage ook behoefte aan een meer persoonlijke benadering. Alleen een financiële bijdrage voelt voor hen afstandelijk en levert weinig op.

De bijbehorende oplossingsrichtingen en inspirerende voorbeelden zijn binnen deze rode draad opgesplitst in twee kernpunten: contact met professionals en de mantelzorgwaardering. Per kernpunt worden de oplossingsrichtingen en voorbeelden uitgelicht.

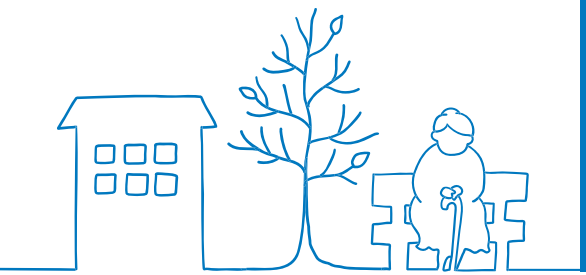




In contact met de professional

Oplossingsrichtingen

Mantelzorgers vinden het van belang dat professionals bij zorgcontacten ook standaard aandacht hebben voor de rol en behoeften van mantelzorgers en dit met hen bespreken. Dat is volgens mantelzorgers (en ook professionals) gewoon een kwestie van doen door professionals. Professionals moeten meer gericht getraind worden in het samenwerken met de mantelzorger, het gesprek aangaan, signaleren van overbelasting bij mantelzorgers, etc. Dit kan met behulp van specifieke trainingen, workshops en webinars.



INSPIREREND
PRAKTIJKVOORBEELD

MANTELZORGCENTRUM NUNSPEET

Gemeente Nunspeet

Professionals kunnen bij Mantelzorg Nunspeet terecht voor trainingen en advies om mantelzorgers beter te herkennen, met hen samen te werken en hun belasting tijdig te signaleren. Ze ondersteunen teams en organisaties bij het versterken van hun aanpak rondom mantelzorg.

In Nunspeet werken verschillende organisaties samen binnen het Mantelzorgakkoord, waardoor professionals, vrijwilligers en lokale partners elkaar versterken.

>> Klik hier voor meer informatie

EXPERTISECENTRUM MARKANT

Gemeente Amsterdam

Professionals in Amsterdam kunnen bij Markant terecht voor voorlichting, trainingen en advies om mantelzorgers beter te herkennen, (over)belasting te signaleren en hen effectief te ondersteunen. Het expertisecentrum bundelt kennis over mantelzorg en biedt beroepskrachten praktische hulpmiddelen, zoals toolkits en een helpdesk voor individuele vragen.

Daarnaast werkt Markant nauw samen met de gemeente Amsterdam, buurtteams en andere maatschappelijke organisaties om mantelzorg structureel te versterken binnen beleid en praktijk. Markant maakt deel uit van bredere samenwerkingsverbanden, waarin organisaties gezamenlijk werken aan bewustwording, betere ondersteuning en een samenhangende aanpak voor mantelzorgers.

>> Klik hier voor meer informatie

Mantelzorgwaardering

Oplossingsrichtingen

Het mantelzorgcompliment wordt door veel mantelzorgers gewaardeerd. Het is volgens mantelzorgers belangrijk om vooral een (financiële) mantelzorgwaardering te blijven geven aan mantelzorgers. Deze blijk van waardering kan volgens mantelzorgers ook verschillende vormen aannemen, bijvoorbeeld dat er keuzemogelijkheden zijn in activiteiten e.d. Het is van belang dat het mantelzorgcompliment geoormerkt is in de gemeentebegroting.



INSPIREREND **PRAKTIJKVOORBEELD**

MANTELZORG-VITAAL

Gemeente Hoogeveen

"Mantelzorgwaardering is een manier om als gemeente de mantelzorgers te erkennen en het gevoel te geven dat zij worden gezien. In Hoogeveen wordt dit vormgegeven door Mantelzorg-Vitaal: mantelzorgers krijgen twee keer per jaar een flyer, boordevol activiteiten waar zij aan mee kunnen doen. Het doel is een blijk van waardering geven en tegelijkertijd ontspannen, verlichten maar ook medestanders ontmoeten. Mantelzorg-Vitaal wil vooral de groep zwaar- of overbelaste mantelzorgers ondersteunen en een blijk van waardering geven."

>> Klik hier voor meer informatie



RESPIJTZORG
Tijdelijke overname van de zorg door een vrijwilliger of professional, zodat de mantelzorger kan uitrusten of tijd heeft voor andere zaken. Aanvullende mantelzorg en logeerzorg vallen hier ook onder.

2.5 Respijtzorg

Behoeften

Mantelzorgers geven aan behoefte te hebben aan respijt, met name in de thuissituatie. Deze vorm van ondersteuning ontvangen zij bij voorkeur voor een langere periode, zodat er niet veelvuldig werk bij komt kijken. Dit draagt ook bij aan het verlagen van de regeldruk die mantelzorgers ervaren. Daarbij kan de behoefte aan ondersteuning verschillen gedurende de tijd dat er gezorgd wordt. Per mantelzorgsituatie moet daarom bekeken worden wat passend is. Specifiek gaat de behoefte van mantelzorgers over:

- Meer structurele, lichte vormen van respijt aan huis. Huishoudelijke hulp is praktische ondersteuning die door mantelzorgers ook vaak als optie voor respijt is benoemd. Dit gaat zowel om huishoudelijk hulp bij de zorgontvanger thuis, als bij de mantelzorger thuis. Mantelzorgers geven aan dat huishoudelijke hulp hen ook daadwerkelijk ontzorgt in hun mantelzorgsituatie. Het zou mantelzorgers helpen als huishoudelijke hulp makkelijker in te zetten is als respijtvoorziening.
- Meer tijd en ruimte kunnen organiseren voor zichzelf en eigen ontspanning. Mantelzorgers vinden het hierbij wel belangrijk dat er een vertrouwd gezicht is voor de respijtzorg, en dat de respijtzorg in een vertrouwde omgeving plaatsvindt, bij voorkeur thuis. Mantelzorgers geven ook aan dat het helpend zou zijn als er meer uren achtereen respijtzorg aan huis kan worden georganiseerd (3-4 uur; 'blokzorg'). Hierdoor kunnen mantelzorgers meer tijd voor zichzelf organiseren.
- Meer mogelijkheden voor (informele) respijtzorg in de thuissituatie. Denk bijvoorbeeld aan aanvullende mantelzorgondersteuning of aan informele respijtzorg vanuit de gemeente. Dit type respijtzorg is vaak nog onbekend en wordt weinig onder de aandacht gebracht. Mantelzorgers geven daarbij verder aan dat zij behoefte hebben aan een 'back-up' die beschikbaar is voor als zij zelf op vakantie gaan of tijdelijk uitvallen. Dit is vooral relevant voor de groep mantelzorgers die een klein sociaal vangnet hebben, en mantelzorgers die geen familie in de buurt hebben.
- Meer maatwerk voor dagbesteding. Mantelzorgers ervaren het als lastig om passende dagopvang te vinden waar hun naaste zich prettig voelt en waar passende ondersteuning voor hun zorgsituatie wordt geboden. Het geeft mantelzorgers veel stress en extra uitzoekwerk.
- Meer maatwerk voor logeerzorg. Het aanbod van logeerzorg is vaak schaars en niet gevarieerd. Een logeerbed in een verpleeghuis spreekt veel mantelzorgers en hun zorgontvangers niet aan. De zorgontvanger heeft vaak een gewenningsperiode nodig. Deze wordt niet altijd geboden vanuit een indicatie. Het aanbod moet ook passend zijn bij de zorgbehoefte van de naaste zodat de mantelzorger de zorg ook los kán laten. De drempels voor logeerzorg worden als hoog ervaren.
- Meer mogelijkheden voor vervoersregelingen. Niet alle mantelzorgers zijn zelf in staat om zich makkelijk te verplaatsen. Vooral als de zorgontvanger verder uit de buurt woont. Dit gaat bijvoorbeeld ook om het regelen van vervoer voor een zorgontvanger naar een dagbesteding of vervoer naar een zorgafspraak. Mantelzorgers maken regelmatig kosten met vervoer. Dit geeft mantelzorgers ook stress en mentale druk.

Oplossingsrichtingen

Mantelzorgers hebben baat bij lichtere respijt- of ondersteuningsmogelijkheden. Keuzevrijheid in de vorm van respijt is ook van belang: mantelzorgers dragen met name aan dat er beter ingespeeld moet kunnen worden op individuele behoeften. Ook is het belangrijk dat er keuze is uit zowel langdurige als kortdurende respijtzorg. Door deze flexibiliteit in te bouwen, wordt er geanticipeerd op het proces van mantelzorg waarin je in verschillende fasen iets anders nodig hebt.

Respijtzorg in de thuissituatie

Zorg voor meer flexibele opvangmogelijkheden in de thuissituatie, zoals bijvoorbeeld 'blokzorg' (vervangende zorg van 3-4 uur), nacht- en weekendzorg. Maak het hierbij als gemeente makkelijker voor mantelzorgers om aanvullende mantelzorg of informele respijtzorg in te zetten (zorgverleners/vrijwilligers die tijdelijk bij de zorgontvanger thuis komen). Ook het kunnen inzetten van tijdelijke huishoudelijke hulp wordt door mantelzorgers erg gewaardeerd als respijtoptie. Dit geeft hen meer 'ademruimte' en wordt daarom als een fijne respijtoplossing gezien (ook door professionals). Een oplossingsrichting kan zijn om als gemeente een kortdurende beschikking af te geven voor huishoudelijke ondersteuning en/of respijtzorg thuis, om overbelasting tegen te gaan.

Dagbesteding op maat

Dagbesteding wordt door mantelzorgers gezien als een fijne respijtoptie. Hierbij is het van belang om als mantelzorger en zorgontvanger te kunnen kiezen voor een voorziening die goed past bij de situatie en/of de persoon: van informele ontmoetingsplekken in wijken, tot formele dagbestedingslocaties met een focus op bepaalde activiteiten, gericht op buiten iets doen of een intellectuele uitdaging. De keuzevrijheid in het aanbod van dagbesteding is voor mantelzorgers en hun naasten zeer belangrijk.

Logeerzorg op maat

Logeerplekken in een verpleeghuissetting spreken mantelzorgers en hun naasten niet aan. Zorg daarom lokaal of regionaal voor meer variatie in logeervoorzieningen. Bijvoorbeeld in combinatie met een dagbestedingslocatie. Mantelzorgers en naasten vinden het belangrijk dat bij een logeeroptie ook altijd een gewenningsperiode mogelijk is.

Een specifiek voorbeeld van logeerzorg die erg wordt gewenst zijn logeerplekken die zijn afgestemd op de aandoening van kinderen. Hierbij zien ouders met kinderen die veel zorg nodig hebben graag een netwerk met gastgezinnen waar jonge zorgontvangers af en toe een nachtje kunnen logeren.

Respijtzorg op maat

Mantelzorgers die overbelast dreigen te raken hebben baat bij respijtzorg die hen op verschillende vlakken ondersteuning kan bieden. De oplossingsrichting hiervoor is een respijtregeling die maatwerk kan bieden. Een voorbeeld dat vaker genoemd wordt is de 'Adempauzeregeling' uit Hillegom-Lisse; mantelzorgers kunnen daarmee meerdere vormen van hulp aanvragen voor een periode van maximaal één jaar (bijvoorbeeld extra huishoudelijke hulp, inzet van een mantelzorgmakelaar, persoonlijke coaching en/of een cursus). Een andere oplossingsrichting die is aangedragen, is om een deel van het Wmo-budget voor laagdrempelig respijtaanbod per mantelzorger te reserveren. Bied bijvoorbeeld mantelzorgers ieder jaar de keuze voor een tijdelijke inzet van een mantelzorgmakelaar, enkele dagdelen aanwezigheidszorg, huishoudelijke hulp, een cursus of een sportactiviteit. Het gaat bij respijtzorg op maat om het bevorderen van een adempauze bij de mantelzorger, waarbij de inzet direct beschikbaar is voor wat de mantelzorgsituatie op dat moment vraagt.

INSPIRERENDE **PRAKTIJKVOORBEELDEN**

GROENZORG NORG (DAGOPVANG/RESPIJT)

Gemeente Assen
Groenzorg Norg richt zich op dagbeleving. De voorziening biedt een breed palet aan dagbeleving, binnen en buiten. In de 'blauwe' en 'rode' huiskamers vinden diverse activiteiten plaats, zoals spelletjes, creatieve activiteiten en bewegen. In de 'groene huiskamer' is er ruimte voor houtbewerking, in de tuin werken en met planten bezig zijn. Op het beleefplein zijn activiteiten voor deelnemers uit alle huiskamers. Hier is gelegenheid om te biljarten, fitnessen, tafeltennissen, fietsen met het fietslabyrinth, met modelspoortreinen bezig te zijn of aan de grote tafel diverse activiteiten te doen.

Door het diverse aanbod aan dagbeleving is deze locatie geschikt voor mensen met verstandelijke en/of lichamelijke beperkingen, psychische aandoeningen of voor iemand met o.a. een CVA (beroerte), (niet) aangeboren hersenafwijking, de ziekte van Parkinson, MS, COPD, Alzheimer, dementie.

Een belangrijke randvoorwaarde voor de mogelijkheden van maatwerk is de aanwezigheid van verzorgenden en verzorgenden IG die opgeleid zijn voor risicovolle handelingen.

>> Klik hier voor meer informatie

ADEMPAUZE REGELING UIT HILLEGOM-LISSE

Gemeente Hillegom-Lisse
De Adempauzeregeling biedt extra ondersteuning bij risico's op overbelasting bij mantelzorgers. Het is een modulaire integrale regeling die extra ondersteuning biedt in de eigen omgeving (bijvoorbeeld een combinatie van huishoudelijke hulp, advies en begeleiding en vervangende hulp thuis) voor maximaal een jaar.

Met een mantelzorgadviseur wordt gezamenlijk de vraag en de benodigde diensten bepaalt. Op indicatie van de mantelzorgadviseur is een combinatie van verschillende vormen van hulp mogelijk. Een aanvraag voor huishoudelijke hulp, vervangende hulp thuis en inzet van de mantelzorgcoach is mogelijk tot het maximale bedrag van 52 x het actuele uurtarief huishoudelijke hulp. De mantelzorger betaalt geen eigen bijdrage voor de huishoudelijke hulp, vervangende hulp thuis of andere vormen van ondersteuning.

>> Klik hier voor meer informatie

MANTELZORG & MEER

Gemeente Aalsmeer
Mantelzorg & Meer organiseert onder andere vrijwillige respijtzorg aan huis en inzet van mantelzorgmakelaars. Van beide diensten wordt veel gebruik gemaakt door mantelzorgers en beiden worden hoog gewaardeerd.

>> Klik hier voor meer informatie

HUISHOUDELIJKE HULP VOOR MANTELZORGERS IN RIJSWIJK

Gemeente Rijswijk
Huishoudelijke hulp kan worden ingezet voor mantelzorgers als de zorg voor hun dierbare teveel dreigt te worden. Mantelzorgers kunnen huishoudelijke hulp krijgen in hun eigen woning of het huis van de naaste(n) waar ze voor zorgen. De woning waar ze hulp willen ontvangen moet in Rijswijk staan.

De regeling bestaat uit maximaal 40 uur huishoudelijke hulp. Deze hulp kan worden verspreid over een periode van 6 maanden, waarbij per week maximaal 3 uur hulp gekregen kan worden. Deze hulp kan niet verlengd worden. Hiervoor moet een eigen bijdrage van 21 euro per maand via het CAK (Centraal Administratie Kantoor) betaald worden. De gemeente betaalt de rest.

>> Klik hier voor meer informatie

ZORGOPPAS

Diverse gemeenten
In verschillende gemeenten wordt de Zorgoppas ingezet, een laagdrempelige respijtvoorziening. Ze bemiddelen voor de inzet van een ervaren oppas voor een gezin met een zorgbehoevend kind en werken samen met gemeenten.

>> Klik hier voor meer informatie

AANJAGER MANTELZORG

Diverse gemeenten
Verschillende gemeenten werken met een aanjager mantelzorg, zij vullen dit op verschillende manieren in. Gemeente Purmerend heeft bijvoorbeeld een ‘mantelzorgregisseur’ in dienst. Zij is zowel betrokken bij de beleidsvorming als bij de uitvoering van de ondersteuning. In complexe casussen wordt zij betrokken en zet ze haar netwerk in om de juiste ondersteuning te organiseren. Gemeente Arnhem heeft de rol van aanjager juist belegd bij de uitvoeringsorganisatie.

Specifieke behoeften van jonge mantelzorgers en werkende mantelzorgers

De rode draden uit de opgehaalde behoeften komen terug bij verschillende doelgroepen mantelzorgers. Echter, er zijn ook behoeften die vooral te herleiden zijn naar specifieke doelgroepen. In de onderzochte rapporten komen met name de 'jonge mantelzorger' en de 'werkende mantelzorger' naar voren in relatie tot andere behoeften. Doelgroepen overlappen vaak en de diversiteit binnen groepen is groot. Desalniettemin zijn er rode draden naar voren gekomen die vooral voor deze 'groepen' mantelzorgers gelden. Ook komt bij deze groepen vaker naar voren dat het aanbod minder goed aansluit dan bij andere mantelzorgers. In dit kader benoemen we een aantal specifieke behoeften van jonge mantelzorgers en werkende mantelzorgers.

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers vinden het fijn als de school rekening houdt met hun specifieke situatie. Ze vinden het wel van belang dat ze niet als een uitzondering behandeld worden. Naast begrip, hebben jonge mantelzorgers ook behoefte aan een luisterend oor op school. Een individueel gesprek met een leerkracht of zorgcoördinator wordt op prijs gesteld. Ten slotte kunnen scholen een rol spelen in het in beeld krijgen van jonge mantelzorgers. Nu is er vaak nog weinig aandacht voor mantelzorg op scholen. Zo zouden er ook vaker gastlessen en voorlichtingen over mantelzorg gegeven kunnen worden op scholen.

Werkende mantelzorgers

Werkende mantelzorgers hebben behoefte aan erkenning op het werk. Ook missen zij informatie over de mogelijkheden die beschikbaar zijn en worden aangeboden door de werkgever. Werkgevers kunnen zich meer bewust ontwikkelen tot een mantelzorgvriendelijke werkgever. Hiermee ondersteunen ze hun werknemers die mantelzorger zijn middels mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid. De gemeente kan zich hier als werkgever ook op inzetten.

Werkende mantelzorgers ervaren het werk soms ook als een vorm van respijt, om even uit de zorgsituatie te stappen. Tegelijkertijd hebben veel werkende mantelzorgers moeite met de werk-privé (mantelzorg) balans. Een training of individuele (mantelzorg)coaching zou hierin kunnen ondersteunen.

Daarnaast vragen werkende mantelzorgers meer financiële compensatie bij minder werken (door inkomens- en pensioenval). Werkende mantelzorgers zouden vanuit het aanbod aan ondersteuning meer flexibele tijden beschikbaar willen hebben voor ondersteuning en praktische hulp en informatie (bijvoorbeeld in de avond).

3. Randvoorwaarde: het besef dat je mantelzorger bent

Veel mantelzorgers beseffen niet dat zij mantelzorger zijn. Mantelzorgers vinden het vaak vanzelfsprekend om te zorgen voor hun naaste. Dit betekent vaak wel dat ze geen ondersteuning krijgen. Dat mantelzorgers beseffen dat zij mantelzorger zijn, is een randvoorwaarde om goede ondersteuning te bieden. Zij weten dan dat zij hulp en ondersteuning mogen en kunnen vragen.

Brede bewustwordingscampagnes

Vergroting van de zichtbaarheid van mantelzorgers is essentieel. Zowel voor hun eigen herkenning van de rol als voor erkenning door professionals en het sociale netwerk. Dit draagt bij aan tijdige signalering en passende ondersteuning. Een bewustwordingscampagne kan hieraan bijdragen.

Een brede bewustwordingscampagne kan ook 'onzichtbare' mantelzorgers bereiken. Door mantelzorgers (en professionals) wordt aangedragen om als gemeente en lokale netwerken vaker een brede campagne over mantelzorg te organiseren. Niet alleen om geregistreerde mantelzorgers te kunnen bereiken, maar vooral ook om 'onzichtbare' mantelzorgers te bereiken. Veel mensen herkennen zichzelf niet als mantelzorger, terwijl zij dit wel degelijk zijn. De campagne, via folders en filmpjes, kan gericht zijn op de bewustwording in de samenleving van het belang van mantelzorg, maar ook op het ondersteunen van werkende mantelzorgers en jonge mantelzorgers. Het is daarbij van belang de juiste 'taal' te spreken en aan te sluiten bij de beleving van een (zorgend) persoon. Dit kan bereikt worden door ervaringsdeskundigen te betrekken bij het opzetten van een bewustwordingscampagne. Zij kunnen meedenken over hoe zij hun proces hebben doorlopen.

Het is daarbij ook van belang om zichtbaar te maken waar inwoners terecht kunnen voor meer informatie. Het lokaal beter benutten van de bewustwordingscampagnes van MantelzorgNL kan hierin bijvoorbeeld een belangrijke rol spelen.

INSPIREREND
PRAKTIJKVOORBEELD

BEWUSTWORDING STIMULEREN DOOR SAMENWERKING SOCIAAL- EN MEDISCH DOMEIN

Gemeente Halderberge
"Een mooi voorbeeld van samenwerken aan bewustwording is van Surplus die met het Bravis Ziekenhuis informatie geeft over mantelzorg aan medewerkers en bezoekers van het ziekenhuis en de poliklinieken. Dit voorbeeld kan ook op andere leef- en zorgplekken van mantelzorgers geïnitieerd worden bijvoorbeeld bij de bibliotheek, apotheek of huisartsen."

4. Kernboodschappen

Bij elkaar opgeteld geven de geanalyseerde onderzoeksrapporten een stevige basis voor dit rapport. Er is met veel mantelzorgers in Nederland gesproken over hun behoeften en oplossingsrichtingen. Om tot een meer gelijkgerichte mantelzorgondersteuning te komen bij gemeenten zijn de volgende kernboodschappen van essentieel belang:

- Faciliteren van laagdrempelige lokale ontmoetingsplekken/ inloopvoorzieningen voor mantelzorgers en naasten, met een mogelijkheid van een spreekuur.
- Faciliteren van een vast contactpersoon voor mantelzorgers en zorgontvangers gedurende een ondersteuningstraject (en voor nazorg bij overlijden van de zorgontvanger).
- Het ontzorgen van mantelzorgers bij regelwerk door het (financieel) faciliteren van mantelzorgmakelaars (en/of mantelzorgconsultenten) bij complexere mantelzorgsituaties.
- Respijtzorg in de thuissituatie financieel mogelijk maken voor mantelzorgers; de inzetbaarheid van aanvullende mantelzorg en/of informele respijtzorg vergroten.
- Faciliteren van een respijtzorg-op-maat regeling; combinatie van praktische ondersteuning (huishoudelijke hulp), vervoeropties, mantelzorgmakelaar, aanvullende mantelzorg ed. Een maatwerkregeling om overbelasting te voorkomen, dan wel mantelzorgers te ondersteuning om weer op adem te kunnen komen.
- Samenwerking zoeken voor regionale logeervoorziening(en) met voldoende (planbare) logeerbedden, en de mogelijkheid voor een gewenningsperiode.
- Bij gemeenten werken ook mantelzorgers. Het is belangrijk dat gemeenten ook het goede voorbeeld geven met hun mantelzorgbeleid; de beweging naar ‘mantelzorgvriendelijk werkgeverschap’ actief omarmen.



5. Call to Action voor gemeenten en samenwerkingspartners

Met de volgende boodschappen roepen we gemeenten en samenwerkingspartners op om de volgende stappen te zetten op het gebied van mantelzorgondersteuning.

Formuleer een duidelijke visie op samenleven en voor elkaar zorgen

Mensen zorgen al veel voor elkaar, dat blijkt uit alle interviews die in de onderzoeken werden gedaan. Bepaal als gemeente hoe u deze kracht kunt ondersteunen en versterken, zonder de intrinsieke waarde ervan te ondermijnen. Deze visie vormt de basis voor een integrale benadering van mantelzorgondersteuning.

Ga vandaag nog aan de slag met een integrale aanpak

Dit onderzoek bevestigt dat de *acht vraaggebieden* van mantelzorgers kloppen. Er komen vanuit dit onderzoek geen nieuwe vraaggebieden bij en er vallen geen vraaggebieden af. Het is van belang dat gemeenten op alle gebieden inzet plegen. Kies niet voor losse onderdelen: u hebt álle vraaggebieden nodig om mantelzorgers echt te ondersteunen.

Bouw een sterk netwerk in uw gemeente

Eén steunpunt kan dit niet alleen. Betrek organisaties uit het hele lokale veld en organiseer samen aanbod dat aansluit op de uiteenlopende behoeften van mantelzorgers. Breng in kaart wat er al is, toets dit aan de behoeften van mantelzorgers (de acht vraaggebieden). Benut de voorbeelden uit dit rapport om uw aanpak te versterken.

Gebruik de beschikbare middelen

Maak actief gebruik van de financiële ruimte die de overheid biedt voor gelijkgerichte ondersteuning en respijt/logeerzorg, onder andere via het Gezond en Actief Leven Akkoord en het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg. In 2026 via de brede SPUK, AZWA. In 2027 en verder via een andere financieringssystematiek[1].

Zet de volgende stap

Pak de regie, verbind partijen en bouw aan een samenhangend, toekomstbestendig ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers. Zij dragen elke dag bij aan uw gemeente, nu is het aan u om hen passend te ondersteunen.

1 *Meer informatie: AZWA (pag. 65); HLO (pag. 38)*

6. Slotwoord

De ontwikkelingen in het zorglandschap geven informele zorg en mantelzorgers in het bijzonder een steeds belangrijkere rol. Het is waarschijnlijk dat iedereen in de loop van zijn of haar leven mantelzorger wordt. Om de zorg toekomstbestendig te houden is goed luisteren naar de behoeften en vragen van mantelzorgers en hun naasten belangrijker dan ooit. Het is belangrijk dat professionals, beleidsmakers en zorgorganisaties samenwerken om een omgeving te creëren waarin mantelzorgers niet alleen zorg verlenen, maar ook zelf voldoende ondersteund, gehoord en gewaardeerd worden.

Door concrete inspanningen te doen, zoals aangereikt door mantelzorgers zelf, voor een meer gelijkgerichte mantelzorgondersteuning kunnen we met elkaar daadwerkelijk een positieve verandering bewerkstellingen voor mantelzorgers.



BIJLAGE 1

Begrippenlijst

Aanwezigheidszorg
Vorm van ondersteuning waarbij een vrijwilliger of professional aanwezig is bij de zorgontvanger, zonder actieve zorgtaken. De aanwezigheid biedt veiligheid en gezelschap voor de zorgontvanger. En hier ontstaat ook ademruimte voor de mantelzorger om even wat anders te doen.

Blokzorg
Geplande zorg die in vaste tijdsblokken wordt geleverd, bijvoorbeeld één of meerdere aaneengesloten uren per dag of week. Vaak gaat het om een blok van 3-4 uur. Dit geeft mantelzorgers voorspelbare momenten om iets anders te doen.

Casemanager dementie
Een vaste en gespecialiseerde zorgprofessional die mensen met dementie en hun mantelzorgers begeleidt en ondersteunt gedurende het hele ziekteproces. De casemanager is het centrale aanspreekpunt voor zorg, informatie en afstemming met betrokken organisaties.

Levend verlies
Het voortdurende, terugkerende gevoel van rouw dat ontstaat wanneer een naaste door ziekte, beperking of achteruitgang blijvend verandert. Mantelzorgers ervaren dit vaak omdat de persoon die zij kennen langzaam verdwijnt terwijl die persoon nog leeft.

Mantelzorgcafé
Een laagdrempelige ontmoetingsplek waar mantelzorgers ervaringen kunnen delen, informatie krijgen en in contact komen met professionals en andere mantelzorgers.

Mantelzorgcompliment
Een jaarlijkse waarderingsbijdrage van de gemeente voor mantelzorgers. Het is geen vergoeding voor zorg, maar een symbolische erkenning van hun inzet.

Mantelzorgconsulent
Een professional die mantelzorgers ondersteunt met informatie, advies, emotionele begeleiding en het vinden van passende hulp of voorzieningen.

Mantelzorgmakelaar
Een dienstverlener die mantelzorgers helpt bij alle regeltaken rondom de zorg en ondersteuning. Deze dienstverlener kan ook regeltaken van mantelzorgers overnemen. De inzet is domeinoverstijgend vanuit Wmo, Zvw, Jeugdwet, Wlz, Participatiewet, Wonen e.d. Het doel is het terugdringen of voorkomen van overbelasting

Nazorg
Ondersteuning die wordt geboden nadat de mantelzorgsituatie is beëindigd, bijvoorbeeld na opname of overlijden van de zorgontvanger. Nazorg richt zich op verwerking, praktische afhandeling en het hervinden van balans.

Odensehuis
Een informele inloop- en ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Het biedt activiteiten, ondersteuning en een veilige omgeving zonder indicatie.

Onafhankelijke cliëntondersteuner
Een professional die de zorgontvanger en mantelzorger een luisterend oor biedt en helpt bij het verhelderen van vragen en het maken van keuzes in de zorg. Doel is om cliënten zo zelfredzaam mogelijk te houden. Deze ondersteuner werkt vanuit het belang van de cliënt.

Ontspoorde mantelzorg
Situatie waarin de mantelzorgrelatie door overbelasting, stress of onmacht omslaat in grensoverschrijdend gedrag, verwaarlozing of mishandeling. Dit is vaak zonder kwade intentie, maar vanuit overbelasting.

Respijtregeling
Een regeling die mantelzorgers tijdelijk ontlast door vervangende zorg te organiseren. Dit kan via de gemeente, zorgverzekeraar of andere voorzieningen.

Respijtzorg
Tijdelijke overname van de zorg door een vrijwilliger of professional, zodat de mantelzorger kan uitrusten of tijd heeft voor andere zaken. Aanvullende mantelzorg en logeerzorg vallen hier ook onder.

Zorgplan
Een document waarin de doelen, afspraken, wensen en benodigde zorg van de zorgontvanger worden vastgelegd. Het zorgplan wordt samen met de zorgontvanger, mantelzorger en zorgverleners opgesteld en regelmatig geëvalueerd.



BIJLAGE 2

Mantelzorgondersteuning vanuit informele hulp

Op dit moment is er veel inzet op het versterken van de sociale basis, waarbij inwoners elkaar ondersteunen via informele netwerken. Tegenwoordig is er daarom ook een zichtbare beweging naar meer zorgzame gemeenschappen en zorgzame buurten. Uit de verschillende lokale adviesrapporten komen aangrijpingspunten naar voren voor het ondersteunen van mantelzorgers vanuit informele hulp.

Gemeente Gorinchem

In alle wijken zijn fysieke ontmoetingsplekken aanwezig. De mantelzorgers ervaren de laagdrempeligheid van de wijkcentra en wijkcoördinatoren in de verschillende wijken als heel prettig.

Gemeente Scherpenzeel

Samenwerking rondom informele hulp die wordt ingezet via vrijwilligers van bijvoorbeeld de kerken, Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV) of Helpende Handen (reformatorische belangenvereniging voor mensen met een beperking en hun naasten) en SWO Welzijn. Er zijn zo'n 80 vrijwilligers actief waarvan een deel 75-plussers bezoeken waarbij preventief breed georiënteerd wordt op wonen, zorg en welzijn. De ouderen worden op hun 80e verjaardag door een vrijwilliger bezocht. De vrijwilligers verwijzen eventueel ook door naar SWO welzijn.

Gemeente Druten

Via Meervoormekaar kunnen vrijwilligers worden ingezet voor laagdrempelige respijtzorg. Ook zijn organisaties als Saar aan Huis en Dovida aanwezig in Druten en deze zijn tegen betaling of deels vanuit een aanvullende zorgverzekering in te zetten.

Gemeente Nunspeet

Via 'respijt light' wordt er een activiteit voor de zorgontvanger georganiseerd, waarbij de mantelzorger kan kiezen om wel of niet mee te gaan. Respijt light wordt in Nunspeet vooral geboden door de welzijnsorganisaties Stichting Welzijn Nunspeet, Het Venster en de kerken; bijvoorbeeld koffieochtenden in het dienstencentrum en het wijkontmoetingscentrum.

Gemeente Rhenen

Samen met zorgpartijen wordt nagedacht over de ontwikkeling van Community Care: inzet van welzijn en informele (zorg)netwerken/ vrijwilligers bij vormen van respijtzorg zoals een high tea in het buurtcentrum voor mensen met beginnende dementie/ziekte van Parkinson. Dit vraagt een nieuwe manier van denken en belangrijk hierbij is dat de samenwerking goed geborgd kan worden. Dit initiatief sluit mooi aan bij de GALA/IZA ontwikkelingen.

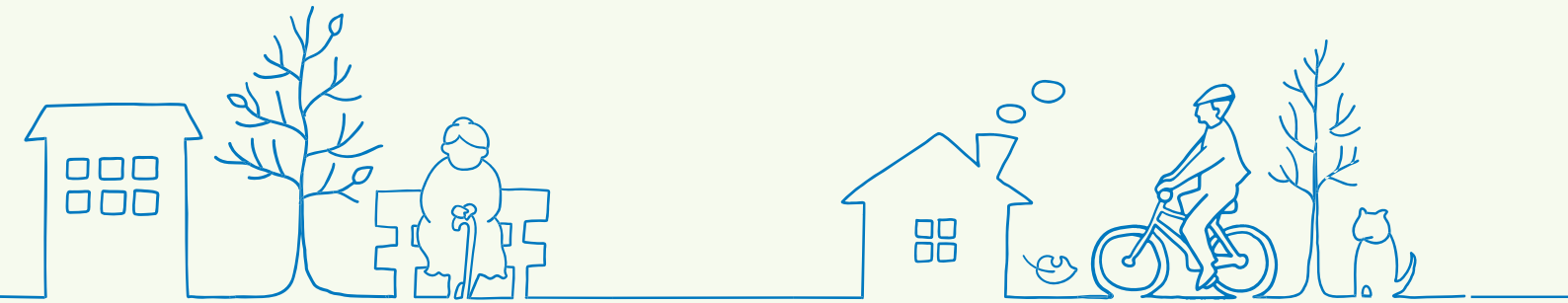
Gemeente Someren

Mantelzorgers benoemen veelal de rol van Onis Welzijn en de Dorpsondersteuners als laagdrempelige eerste ingang tot zorg en ondersteuning. Dorpsondersteuners zijn op allerlei plekken zichtbaar, vindbaar en makkelijk te benaderen. Ook het feit dat zij naast het bieden van relevante informatie en advies ook aanwezig zijn bij allerlei vervolgafspraken bij andere organisaties wordt erg gewaardeerd. Mantelzorgers ervaren deze aanpak als heel steunend en hechten veel waarde aan het gevoel van vertrouwen wat hiermee wordt gevoed. 'Mantelzorgers worden gezien, gehoord en geholpen'. Meer informatie: *https://www.oniswelzijn.nl/oniswelzijn/dorpsondersteuning/*

Gemeente Katwijk: *aanbeveling vanuit het adviesrapport:* Creëer laagdrempelige instapplekken voor vervangende zorg. Ontmoetingsplekken in de buurt kunnen ook als toegankelijke respijtplek fungeren. Belangrijk is dat dergelijke laagdrempelige initiatieven bewust zijn van intensieve mantelzorg en wat dat betekent voor buurtbewoners. Ze kunnen daarin voor buurtbewoners met mantelzorgtaken een plek zijn waar een adempauze kan worden geboden.

Gemeente Halderberge: *aanbeveling vanuit het adviesrapport:* Realiseer mantelzorgvriendelijk ontmoetingsplekken. Het inzetten op laagdrempelige toegang tot advies, steun, hulp en voorzieningen versterkt de regie en positie van mantelzorgers. Het advies is om aan te sluiten bij het leefpad van mantelzorgers (dagelijks leven), ook wel de natuurlijke vindplaatsen genoemd. Denk hierbij aan scholen, lokale werkgevers, apotheek, bibliotheek, apotheek, woningbouwvereniging of ouderenbond (KBO in gemeente Halderberge). Deze laagdrempelige ontmoetingsplekken biedt een mogelijkheid om makkelijk in contact te komen met mantelzorgers.





BIJLAGE 3

Onderzoeksverantwoording

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van bestaande onderzoeksrapporten over mantelzorgondersteuning in verschillende gemeenten in Nederland. Deze onderzoeken zijn grotendeels aangeleverd en uitgevoerd door MantelzorgNL, aangevuld met enkele andere recente onderzoeken.

Geraadpleegde onderzoeken

Rapporten van MantelzorgNL die zijn geraadpleegd betreffen onderzoeken die zijn uitgevoerd in 20 verschillende gemeenten[2]. De onderzoeken van MantelzorgNL zijn allemaal gepubliceerd tussen juni 2022 en september 2025. Alle rapporten zijn met toestemming van de betreffende gemeenten gebruikt, en door MantelzorgNL aangeleverd.

Naast de onderzoeken van MantelzorgNL zijn enkele andere onderzoeken geraadpleegd. Dit betreft het onderzoek 'Toekomst van Mantelzorg in Drenthe' (2025), Mantelzorgondersteuning in de gemeente Assen (2023) en de Pilot Logeerzorg in Assen en Midden-Drenthe (2020). Deze onderzoeken zijn met toestemming van de betrokkenen meegenomen in deze deskresearch en waren uitgevoerd door Trendbureau Drenthe. Ook is het onderzoek van Ecorys (2023) naar de ondersteuningsbehoeften van mantelzorgers meegenomen in deze deskresearch.



Werkwijze

Twee onderzoekers van Trendbureau Drenthe hebben de gebruikte onderzoeken doorgenomen en de behoeften die mantelzorgers zelf hebben aangeven geïnventariseerd. Op basis van een gezamenlijke analyse zijn hier een aantal behoeften uit geïdentificeerd. Vervolgens zijn bij deze behoeften de oplossingsrichtingen in kaart gebracht die aangedragen waren door mantelzorgers zelf, maar soms ook door professionals en vanuit aanbevelingen die in de rapporten worden gedaan. Daarbij zijn in de rapporten benoemde inspirerende voorbeelden toegevoegd.

De resultaten zijn vervolgens geduid en getoetst met vijf mantelzorgers en experts van MantelzorgNL. Op basis van deze reflecties is de definitieve publicatie opgesteld.

2 Dit betreft de volgende gemeenten: Gorinchem, Rhenen, Scherpenzeel, Druten, Lansingerland, Moerdijk, Wijchen, Roermond, Nunspeet, Houten, Súdwest-Fryslân, Sliedrecht, Katwijk, Someren, Meppel, Halderberge en West Maas en Waal. Bij drie gemeenten volgt publicatie van het advies nog.

Enkele provincies zijn niet vertegenwoordigd, namelijk de provincies Groningen, Overijssel, Zeeland en Flevoland.

Colofon

Gelijkgerichte mantelzorgondersteuning in Nederland
Behoeften en oplossingsrichtingen vanuit mantelzorgers.

Uitgegeven door
Trendbureau Drenthe, onderdeel van CMO STAMM

In opdracht van
MantelzorgNL

Auteurs/onderzoekers
Martin Bakker
Eline Meijer

Met dank aan
Alle gemeenten die toestemming hebben gegeven voor de deelname van hun lokale onderzoek aan deze deskresearch. Ook willen we de collega's van MantelzorgNL danken voor de positieve samenwerking. In het bijzonder danken we de vijf mantelzorgers die hebben meegelezen tijdens dit traject voor hun bijdrage.

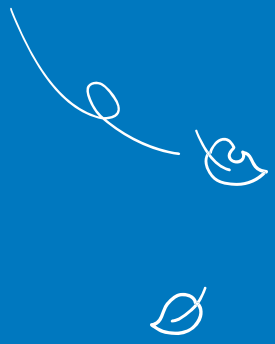
Vormgeving
Sandra Jonge Poerink

Fotografie
MantelzorgNL

Publicatiejaar
Maart 2026

© Copyright 2026, Trendbureau Drenthe en MantelzorgNL
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Trendbureau Drenthe en/of MantelzorgNL.

Voor zover het maken van kopieën is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1995, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze opgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Trendbureau Drenthe en/of MantelzorgNL.



van inzicht naar impact.