

Mantelzorgondersteuning binnen de aanpak van GALA/SPUK

Module tbv

[*plan-van-aanpak-spuk.pdf \(vng.nl\)](#)

Relevantie van mantelzorg binnen GALA

1. **Terugdringen gezondheidsachterstanden.** Het is bekend dat het geven van mantelzorg iemands leven uit balans kan halen. Wanneer dit langdurig gebeurt, de zorg te zwaar is of de combinatie met andere verantwoordelijkheden te veel wordt kunnen mantelzorgers overbelast raken. Overbelaste mantelzorgers lopen meer risico om zelf fysieke en mentale gezondheidsproblemen te ontwikkelen, maar vergroten ook het risico op bijvoorbeeld eenzaamheid bij mantelzorgers. Mantelzorgers tijdig ondersteunen helpt in het voorkomen van overbelasting. Met behulp van de mantelscan kan het netwerk en de mate van belasting van mantelzorgers in kaart worden gebracht. (zie [MantelScan | Movisie](#))
2. **Gezonde leefomgeving.** Naast mantelzorg kennen we ook ongeorganiseerde vrijwillige hulp. Dit zijn vrienden, kennissen, burens en andere buurtbewoners die kiezen voor een zorg- of ondersteunende rol. Zij geven vaak incidenteel, kortdurend of lichte vormen van ondersteuning. Deze 'burenhulp' zorgt voor een prettige en verbonden leefomgeving.
3. **Versterken van de sociale basis.** Mantelzorg, en informele zorg in de wijk (lees ook: [Ongeorganiseerde vrijwillige zorg: wat weten we over deze hulp? | Movisie](#)) vormen de basis van alle zorg en ondersteuning die niet door de formele zorg wordt geboden. Daarmee is het een essentieel onderdeel van de veerkracht van het sociaal netwerk dat rondom de zorgvrager nodig is in de huidige maatschappij.
4. **Gezonde leefstijl.** Ondersteuning van mantelzorgers wordt vaak aangeboden in vormen als lotgenotencontact, samen eten of samen bewegen. Dit kan zowel met andere mantelzorgers of met de zorgvrager. Deze momenten van ontspanning en verlichting (lees meer: [Respijtzorg | Movisie](#)) dragen bij aan een betere balans en een gezonde leefstijl (zie: [Infographic balansmodel voor mantelzorgers | Movisie](#)).
5. **Versterken mentale weerbaarheid en gezondheid.** Het ondersteunen van mantelzorgers is gericht op het ontlasten van de zorgtaken, maar ook op het versterken van de eigen gezondheid en mentale weerbaarheid. Zo weten we dat het bij jonge mantelzorgers onder andere helpt om in te zetten op weerbaarheid, om zo het risico op het ontwikkelen van psychische problemen te verminderen.
6. **Vitaal ouder worden.** Mantelzorgers zijn er in alle leeftijden, maar met een steeds ouder wordende samenleving wordt ook een grote groep mantelzorgers ouder. Zij hebben, misschien meer dan anderen, ook ondersteuning nodig met het fysieke wat hun zorgtaken vragen. Mantelzorgers ondersteunen betekent dus ook de mogelijkheid om mantelzorgers fysiek te verlichten, zodat ook zij vitaal oud kunnen worden.

Een GALA-impuls aan de integrale samenwerking met en voor mantelzorgers

(vraag 3 B, plan van aanpak VNG)

- **Doelgroep:** Mantelzorgers zijn er in alle leeftijden en met alle mogelijke achtergrond- en persoonskenmerken, en zorgen voor hun naasten met uiteenlopende zorg- en ondersteuningsbehoeften. Zie voor een kort overzicht [Groepen Mantelzorgers | Movisie](#) en het [Overzicht diversiteitsfactoren voor gemeenten | Movisie](#). Er zijn wel mantelzorgers die extra risico lopen op overbelasting, denk aan: [jonge mantelzorgers](#), mantelzorgers met een migratieachtergrond, en/of mantelzorgers die zorgen voor iemand met ggz- problematiek. Gebruik de [Woudlopersgids Informele Zorg voor gemeenten | Movisie](#) om passend beleid op te stellen voor alle mantelzorgers. Mantelzorg valt onder verschillende wet en regelgeving: [Wettelijke kaders en voorzieningen | Movisie](#).
- **Doelgroep betrekken:** Kijk, betrek en luister naar mensen die ervaringskennis hebben met mantelzorg. Lees hoe je dit doet hier: [Mantelzorgers betrekken | Movisie](#). Ga bijvoorbeeld in gesprek met mantelzorgers op de plekken waar zij al komen: denk aanzheimercafé, scholen of buurthuizen. Zij kunnen goed helpen in het maken van een passend plan om mantelzorgers te ondersteunen. Werk ook goed samen met het lokale steunpunt mantelzorg, of de mantelzorg ondersteunende organisatie in jouw gemeente.
- **Schaalgrootte:** MantelzorgNL heeft een schatting van het aantal mantelzorgers per gemeente: [2102-MantelzorgNL-mantelzorgers-per-gemeente-V04-002.pdf](#). Door toenemende vergrijzing en tekorten in de zorg zal dit aantal oplopen.
- **Activiteiten en interventies:** Er zijn veel activiteiten en interventies voor mantelzorgers beschikbaar. Vaak zijn deze gecategoriseerd op zorgvraag van hun naaste. Het goed in kaart brengen van wie betrokken zijn bij mantelzorgers is belangrijk: [Verwijzer mantelzorgondersteuning | Movisie](#). Echter vraag het bij sommige doelgroepen, zoals jonge mantelzorgers of mantelzorgers met een migratieachtergrond, nog wel een slag om een passend ondersteuningsaanbod te maken. Zie ook: [Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers? | Movisie](#) en [Wat werkt bij mantelzorgondersteuning | Movisie](#).
- **Samenwerking:** Het is heel belangrijk om goed én domein overstijgend samen te werken rondom mantelzorgondersteuning. Veel professionals zijn betrokken in een thuissituatie waar mantelzorg plaatsvindt: [Inspiratiesheets: tips en tools voor het samenwerken met én voor mantelzorgers | Movisie](#) en goed doorverwijzen is dan ook van belang: [Verwijzer mantelzorgondersteuning | Movisie](#). Kijk hier voor meer informatie, inspiratie en kennis over samenwerken voor betere mantelzorgondersteuning: [In voor mantelzorg-thuis | Movisie](#). Daarnaast is het bij mantelzorgondersteuning ook altijd belangrijk om samen te werken mét mantelzorgers: [In voor mantelzorg #1 - Op de gedeelde eerste plek \(movisie.nl\)](#). Nog meer weten over samenwerken: [Samenwerken met informele zorg: 5 condities voor succesvolle samenwerking | Movisie](#).
- **Verbinding met andere akkoorden:** Als het gaat om het IZA en mantelzorg, dan zal voornamelijk de focus op respijt- en logeerszorg liggen. Voor de financiering van respijt- en logeerszorg heb je als gemeente te maken met meerdere wetten: [Wetten en financiering respijtzorg | Movisie](#). Lees dit rapport voor aanbevelingen voor het opzetten van logeerszorg: [Handreiking voor het organiseren van logeerszorg voor ouderen DSP.pdf \(movisie.nl\)](#).

Samenhang met sport en cultuur

Om mantelzorgers te ondersteunen worden er vaak actieve sport- of culturele interventies ingezet.

- Theater: [Theater als weg naar een nieuwe dialoog met mantelzorgers | Movisie](#)
- Kunstinterventies werkzame elementen: zie [Kunst in zorg en welzijn | Movisie](#)
- Er zijn verschillende theaterproducties over mantelzorg die in te kopen zijn voor gemeenten. Denk bijvoorbeeld aan: [Theater over mantelzorg - Maatwerk én voorstellingen \(krachtvanbeleving.nl\)](#) of de 'Mantelzorg monologen' en 'Moeder aan de lijn'.

Bruikbare bronnen

- [Informele zorg | Movisie](#)
- [Blijvende bron van zorg | Publicatie | Sociaal en Cultureel Planbureau \(scp.nl\)](#)
- [Woudlopersgids Informele Zorg voor gemeenten | Movisie](#)
- [mantelzorgNL](#)