



Colofon

Opdrachtgever	Gemeente Gorinchem
Auteur(s)	Kim Dirkse
Informatie bij	k.dirkse@mantelzorg.nl
Datum	1 juli 2024
Versie	Definitief 1.3



MantelzorgNL_{PRO} ondersteunt alle professionals die met mantelzorg te maken hebben.

MantelzorgNL_{PRO} komt voort uit en werkt nauw samen met Vereniging MantelzorgNL.

MantelzorgNLpro

Sparrenheuvel 38, gebouw C
3708 JE Zeist

T 030 659 22 22
E info@mantelzorg.nl

www.mantelzorgPRO.nl

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

1

Samenvatting	5
Inleiding.....	7
1.1 Integraal Sociaal Beleid Gorinchem	7
1.2 Aanleiding en doel	8
1.3 Aanpak	9
1.4 Wie werkten mee aan het onderzoek?.....	9
1.5 Hoe nu verder?	9
2. Theoretisch Kader	10
2.2 Draagkracht, draaglast, ervaren belasting en overbelasting	11
2.3 Acht vraaggebieden	11
2.4 De Respijtpiramide	13
3. Bevindingen uit het onderzoek	14
3.1 Situatie in Gorinchem	14
3.3 Bewustwording in Gorinchem	15
3.4 Behoeftte aan ondersteuning in Gorinchem	15
3.4.1 Combinatie druk.....	15
3.4.2. Impact op de relatie en zorgen voor de toekomst	16
3.4.3 Mentale en psychische ondersteuningsbehoefte.....	16
3.5 Samenwerken in de zorgdriehoek	17
3.6 Aanbod van mantelzorgondersteuning	18
3.6.1 Mantelzorgsteunpunt	18
3.6.2 Aanbod op basis van de 8 vraaggebieden.....	18
3.6.3 Wonen.....	21
3.6.4 Praktische oplossingen.....	21
3.6.5 Ontbrekend aanbod aan voorzieningen volgens deelnemers onderzoek:	21
3.6.6 Toegang en vindbaarheid van aanbod.....	22
3.6.7 SamenGorinchem.....	22
3.7 Aansluiting van het huidige aanbod op doelgroepen mantelzorgers	23
3.8 Effect.....	23
4. Conclusies.....	25
4.1 Naasten weten niet dat ze mantelzorger zijn (bewustwording)	25
4.2 Er is veel aanbod van ondersteuning aan mantelzorgers aanwezig in Gorinchem. Het aanbod is versnipperd en niet centraal vindbaar.....	25
4.3 Netwerksamenwerking nog onvoldoende vormgegeven rondom mantelzorgondersteuning (preventie)	26
5. Aanbevelingen.....	27
5.1 Mantelzorgondersteuning in Gorinchem over 5 jaar	27

5.2 Vier thema's	27
5.3 Thema 1 Werken aan bewustwording rondom het thema mantelzorg	27
5.4 Thema 2 Regierol voeren door Gemeente Gorinchem en mantelzorgsteunpunt - aanjaagfunctie	28
5.4.1 De aanjager mantelzorg	28
5.5 Thema 3. Versterken van de samenwerking tussen partijen	30
5.5.1 Mantelzorg zou integraal een plek moeten krijgen in beleids- en uitvoerende programma's.	30
5.5.2. Succesvol samenwerken met informele zorg	30
5.5.2. Gezamenlijke uitvoeringsagenda	31
5.5.3. Stel een gezamenlijk communicatieplan op	31
5.5.4. Uitbreiden van de samenwerking	31
5.5.5. Werken met sleutelfiguren	32
5.6 Thema 4. Zorg voor 1 centraal overzicht en bouw voort op de wijkgerichte aanpak en betrek mantelzorg ...	33
5.6.1 Inventarisatie en uitbreiding van ondersteuningsaanbod	33
Bibliografie	34
Bijlagen	35

Samenvatting

De druk op mantelzorgers in onze samenleving neemt toe en daarmee ook het risico op overbelasting van deze mantelzorgers. Zorgen voor een naaste is zelden het enige wat een mantelzorger doet. Het zorgen wordt gecombineerd met een betaalde baan, zorg voor een gezin en vrijwilligerswerk. Overbelasting is dan ook een risico voor de gehele keten.

In opdracht van Gemeente Gorinchem heeft MantelzorgNLpro een onderzoek uitgevoerd met als vraagstelling hoe het huidige beleid vertaald kan worden naar een toekomstig uitvoeringsplan. We gaan de huidige situatie van mantelzorgondersteuning beschrijven en inzichtelijk maken. We betrekken mantelzorgers en samenwerkingspartners die mantelzorgers ontmoeten in hun werk. We gaan ophalen wat er al goed gaat en onderzoeken waar verbetering mogelijk is.

In het onderzoek zijn interviews en focusgroepen gehouden met mantelzorgers en professionals in Gorinchem en is deskresearch uitgevoerd.

In gemeente Gorinchem is een fundament voor mantelzorgondersteuning aanwezig met de aanwezigheid van het mantelzorgpunt, een sterke regionale zorgorganisatie Rivas, ervaren zorgadviseurs bij de Wmo en een Sociaal Team van MEE Vivenz. Ook de wijkgerichte aanpak met in elke wijk ook een fysieke plek om heen te gaan, buurt- en welzijnscoaches en grote mate van inwonerbetrokkenheid zorgt voor een goed fundament. Ook is er een breed aanbod aan voorzieningen op alle 8 vraaggebieden van mantelzorgondersteuning aanwezig

Er ligt nog een grote uitdaging in het bereiken van de mantelzorger. Mensen die intensief zorgen voor hun naasten zijn zich er niet altijd van bewust dat zij mantelzorger zijn en ondersteuning kunnen zoeken. Veel mantelzorgers geven aan dat ze graag eerder hadden geweten dat er voor hun ook ondersteuning is. Ook constateren we dat mantelzorgers te maken hebben met zoektochten naar het juiste loket, ingewikkelde procedures en lange wachttijden. Als gevolg hiervan bereikt de zo belangrijke ondersteuning de mantelzorgers niet en komen zij alleen te staan in hun zorg.

Mantelzorgers en professionals gaven in het onderzoek aan dat ze behoefte hebben aan 1 centraal punt, zodat duidelijk is waar ze met hun ondersteuningsvraag terecht kunnen.

Een eerste aanbeveling aan de gemeente is dan ook om in samenwerking met de interne en externe uitvoerende partijen de taakverdeling te verduidelijken en als opdrachtgever de uitvoering van de opdracht te monitoren en bij te sturen indien nodig. Ook ervaren mantelzorgers en professionals processen en werkwijzen als belemmerend en vertragend. Rondom bijvoorbeeld de intake en indicatiestelling kunnen werkwijzen worden vereenvoudigd, om de gevoelde regeldruk te verlagen.

Mantelzorgondersteuning doe je als gemeente niet alleen. Samenwerkingspartners in zorg en welzijn worden steeds belangrijker. Deze partners in zorg komen bij elkaar in een zorgnetwerk. Een netwerk waar zowel formele als informele zorg samen komt is er nog niet. De bijeenkomsten die we in dit onderzoek hebben georganiseerd, lijken hiervoor een mooie eerste stap om op verder te bouwen.

Er is in het Integraal Sociaal Beleid 2019-2024 geen specifiek mantelzorgbeleid geformuleerd. Dit jaar vindt evaluatie plaats. Een suggestie is om toe te werken naar een mantelzorgconvenant waarin je met elkaar bepaalt waar de ondersteuning aan mantelzorgers in Gorinchem aan moet voldoen. De opdracht voor ondersteuning van mantelzorgers kan dan opnieuw worden geformuleerd. De overweging die we willen meegeven is om de huidige sterke uitvoerende rol te transformeren naar een meer regisserende en faciliterende rol. Een meerjarige uitvoeringsagenda en een mantelzorgconvenant zijn mogelijke kapstokken om de uitvoering te monitoren en het effect te kunnen meten.

Inleiding

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde voor de maatschappij, ook in gemeente Gorinchem. Mantelzorgers zetten zich belangeloos in voor hun naaste, soms zelfs ten koste van zichzelf. Gemeente Gorinchem merkt mantelzorg aan als belangrijk thema in het beleidsplan voor het sociaal domein. Welke ondersteuningsbehoefte is er onder mantelzorgers en waar liggen de kansen om mantelzorgers beter te ondersteunen? Doet de gemeente het goede? Gemeente Gorinchem laat het onderzoeken.

1.1 Integraal Sociaal Beleid Gorinchem

De missie van het integraal sociaal beleid in Gorinchem vanaf 2012 is:

“Gorinchem is een stad waar iedereen meedoet, zich kan ontplooiën en verantwoordelijkheid neemt voor zichzelf, elkaar en de leefomgeving”

De basis in het Integraal Sociaal Beleid 2019-2024 is het concept “Positieve Gezondheid” (figuur 1), dat kijkt vanuit wat iemand voor handelingsperspectief heeft in het dagelijks leven en zich richt op preventie. Door tijdige ondersteuning kunnen grote problemen voorkomen worden. Ook is het beleid gericht op het versterken van de persoonlijke kracht van inwoners en wordt het werk wijkgericht uitgevoerd. Voor de periode 2022-2024 zijn onderstaande doelen en kansen geformuleerd.

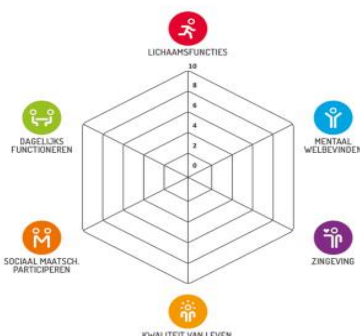
De vier doelen die geformuleerd zijn:

- **Gezonde leefstijl** ; lichamelijke gezondheid, bewegen en gewicht om je vitaal te voelen.
- Een sociale en fysieke **leefomgeving** zodat er minder zorg en ondersteuning nodig is.
- **Iedereen doet mee** in Gorinchem, zodat inwoners zelf regie hebben op de toekomst.
- **Passende zorg en ondersteuning**, als er extra hulp nodig is.

Vijf kansen die geformuleerd zijn voor de periode 2022-2024:

- Iedereen heeft toegang tot voldoende basisvaardigheden om mee te kunnen doen
- Verbeteren van de mentale gezondheid bij jongeren en jongvolwassenen
- Investeren in het voorkomen en oplossen van armoede en schulden
- Betrokken Gorinchem; meer omkijken naar elkaar en wijkgericht werken (wijkoverzicht in figuur 2)
- Investeren in samenwerking tussen partners in het welzijnsveld

In 2024 vindt er evaluatie plaats en wordt het beleid gemaakt voor de periode 2024-2030. Vier keer per jaar organiseert de gemeente een bijeenkomst Integraal Sociaal Beleid (ISB) voor het netwerk van partners en organisaties bij werk, participatie, zelfredzaamheid, zorg en jeugd in Gorinchem.



figuur 1 spinnenweb Positieve Gezondheid, bron Institute for positive health



Figuur 2 bron Integraal Sociaal Beleid 2019 – 2024

1.2 Aanleiding en doel

Om het beleid te vertalen naar een toekomstig uitvoeringsplan, is een gedegen analyse van de huidige situatie van mantelzorgondersteuning in Gorinchem wenselijk. Inzicht in de behoeften en wensen van mantelzorgers en stakeholders is daarbij onmisbaar.

In dit onderzoek wil gemeente Gorinchem graag antwoord op de onderstaande vragen:

- Wat zijn de wensen en behoeften van mantelzorgers in Gorinchem?
- Welke knelpunten en kansen ervaren mantelzorgers in Gorinchem?
- Welke knelpunten en kansen ervaren betrokken samenwerkingspartners?
- Welke groepen mantelzorgers worden bereikt en welke hebben nog geen aansluiting?
- Hoe kunnen betrokken partijen rondom de leef- en systeemwereld van mantelzorgers helpen en tijdig ondersteunen?
- Hoe kunnen stakeholders vormgeven aan effectieve en toekomstbestendige mantelzorgondersteuning?

1.3 Aanpak

De adviseurs van MantelzorgNLpro verdiepten zich in de lokale situatie in Gorinchem. Ze gingen in gesprek met mantelzorgers en sleutelfiguren. Ze gebruikten daarvoor verschillende onderzoeksmethoden. Ze spraken met mantelzorgers in focusgroepen van respectievelijk 6 en 8 mantelzorgers. Daarnaast vonden er interviews plaats met belangrijke samenwerkingspartners met betrekking tot mantelzorg in Gorinchem. In focusgroepen met professionals werden de thema's die naar voren kwamen uit de interviews en focusgroep met mantelzorgers besproken en bediscussieerd.

Focusgroepen zijn gestructureerde groepsgesprekken onder begeleiding van een onafhankelijk gespreksleider. In deze gesprekken krijgen deelnemers gelegenheid om op elkaar te reageren waarmee de onderzoekers extra informatie verkrijgen over de lokale situatie en de ervaringen en beleving van deelnemers. Naast de gesprekken en interviews verdiepten ze zich in de lokale situatie op basis van (beleid)stukken en (online) informatie.

Alle verkregen informatie werd geanalyseerd. Dit is de basis voor de beantwoording van de onderzoeksvragen en deze zijn samengevat in de conclusies. In combinatie met de ervaring en kennis van de onderzoekers zijn er aanbevelingen geformuleerd. Deze aanbevelingen zijn kansen die de gemeente kan benutten om mantelzorgers te ondersteunen.

1.4 Wie werkten mee aan het onderzoek?

In dit onderzoek spraken de adviseurs met:

- Mantelzorgers
- Professionals die ondersteuning of zorg bieden aan inwoners met een hulpvraag en zodoende ook mantelzorgers ontmoeten. Denk aan welzijnsmedewerkers, thuiszorgmedewerkers, zorgadviseurs, vrijwilligers, begeleiders palliatieve zorg, professionals, begeleiders GGZ, mantelzorgmakelaars en verpleegkundigen.
- Managers in de zorg, beleidsmakers en coördinatoren in gemeente Gorinchem.

1.5 Hoe nu verder?

Voor u ligt een adviesrapport met aanbevelingen. Graag horen we uw reactie op dit rapport en spreken we samen af hoe we het rapport communiceren naar mantelzorgers, sleutelfiguren en samenwerkingspartners in Gorinchem die meewerkten aan het onderzoek.

Juli 2024

Kim Dirkse & Maike Oosterbaan

Adviseurs MantelzorgNLpro

“Ik merk vraagverlegenheid bij mantelzorgers. Je hoort vaak “Wat kan ik doen? Ik heb beloofd te zorgen”.

2. Theoretisch Kader

2.1 Een inleiding op mantelzorg

Mantelzorg is geen geïsoleerde activiteit. Een mantelzorger werkt, zorgt voor het eigen gezin, zit in een sportteam of levert als vrijwilliger een belangrijke bijdrage aan de samenleving. Mantelzorgers vragen niet snel hulp. Overbelasting ligt op de loer en daarmee ontstaat er een probleem in de gehele keten. Als iemand ziek of hulpbehoevend wordt raakt dit immers alle betrokkenen in de omgeving.

Als definitie voor mantelzorg hanteert MantelzorgNLpro de definitie van het Sociaal Cultureel Planbureau: *“Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp, die verder gaat dan de zogenoemde ‘gebruikelijke hulp’”*. Het gaat daarbij om onbetaalde hulp, en mantelzorg kan nooit als een verplichting aan iemand opgelegd worden.

Hulp aan mensen zonder gezondheidsbeperkingen, zoals oppassen op gezonde kleinkinderen, valt buiten de definitie.

Mantelzorgers herkennen zich vaak niet in de term ‘mantelzorger’. Dit kan één van de oorzaken zijn voor overbelasting.¹ Zij vinden het heel normaal om te zorgen voor een naast familielid. Omdat zij zichzelf niet herkennen als mantelzorger, zullen zij ook minder snel gebruikmaken van mantelzorgondersteuning. Inwoners die geen gebruik maken van hulp of ondersteuning worden gezien als niet-gebruik in plaats van niet-bereikt. Dit vraagt om meer aansluiting te zoeken op behoeften van mensen en meer naar mensen toe te gaan en een breed gedragen lokale visie op bereik in dienstverlening en een goede samenwerking tussen organisaties (bron “onderzoek 2024 SCP zien, luisteren en helpen).

Mantelzorgers leven met de overtuiging dat ze als eerste verantwoordelijk zijn voor de zorg aan hun naaste.² Ze zoeken dus niet actief naar hulp, omdat ze deze niet verwachten van een ander. Het gevolg van deze denkwijze en het daaruit voortvloeiende gedrag is dat mantelzorgers pas om hulp vragen wanneer ze tegen de grenzen van hun draagkracht aanlopen. Het niet vragen of accepteren van hulp verhoogt uiteindelijk het risico op overbelasting.

De bevolkingsopbouw in Nederland wordt gekenmerkt door een sterke en dubbele vergrijzing. Waar in 2018 tegenover elke oudere die mantelzorg ontvangt nog bijna vijf mantelzorgers stonden, zullen er in 2040 nog slechts drie mantelzorgers beschikbaar zijn (Kooiker, De Jong, Verbeek-Oudijk, & De Boer, 2019). Dit geldt uiteraard ook voor gemeente Gorinchem. Professionals die wij spraken zien nu dat er al een hoge druk wordt ervaren door mantelzorgers, doordat zorgbehoevende inwoners langer zelfstandig thuis blijven wonen. Een professional geeft aan “Er is bijna nooit geen mantelzorger betrokken”.

¹ De Boer & Mootz, 2010

² Levitsky, 2014

Naast dat er minder mantelzorgers zijn in de toekomst, zal er ook minder professionele hulp beschikbaar zijn om voor de groeiende groep ouderen te zorgen. Alle professionals die we spraken ten behoeve van dit onderzoek uitten hun zorgen over de hoge werkdruk die zij nu ervaren en de zorgen voor de toekomst. De inzet en betrokkenheid van mantelzorgers bij bijvoorbeeld doktersbezoeken, bril of kleding kopen, eten en drinken of andere boodschappen is nodig om de planning rond te krijgen. Professionals die werken in de zorg zien dat mantelzorgers moe zijn, op het moment dat de zorgvrager naar een intramurale setting verhuisd. Deze afstemming leidt zowel bij de mantelzorger als de professional tot spanning.

2.2 Draagkracht, draaglast, ervaren belasting en overbelasting

De ervaren belasting is een gevolg van balans dan wel onbalans, tussen draagkracht en draaglast, zie figuur 3.



Figuur 3: Balans van draagkracht en draaglast en factoren die van invloed zijn (MantelzorgNL, 2019)

Als draagkracht en draaglast met elkaar in balans zijn, dan kan de mantelzorger de zorg goed volhouden. Als deze echter uit balans raken dan kan een interventie als respijt of hulp in de huishouding helpen om de draagkracht van de mantelzorger te versterken of bijvoorbeeld emotionele steun om de draaglast te verlichten. Naast factoren die draagkracht of draaglast beïnvloeden is er een aantal risicofactoren te benoemen voor overbelasting: mantelzorg die 24/7 doorgaat; voor langere tijd moeten zorgen; samenwonen met de zorgvrager; of een persoonlijkheidsverandering van de zorgvrager (MantelzorgNL, 2019).

2.3 Acht vraaggebieden

De vragen van mantelzorgers komen terug in de acht vraaggebieden. Deze vraaggebieden zijn een weergave van de gebieden waarop mantelzorgers knelpunten ervaren en ondersteuning wensen. De vraaggebieden zijn gebaseerd op de basisfuncties voor mantelzorgondersteuning door Jet Bussemaker geïntroduceerd in 2009. Vraaggericht ondersteunen is nu en in de toekomst relevant.



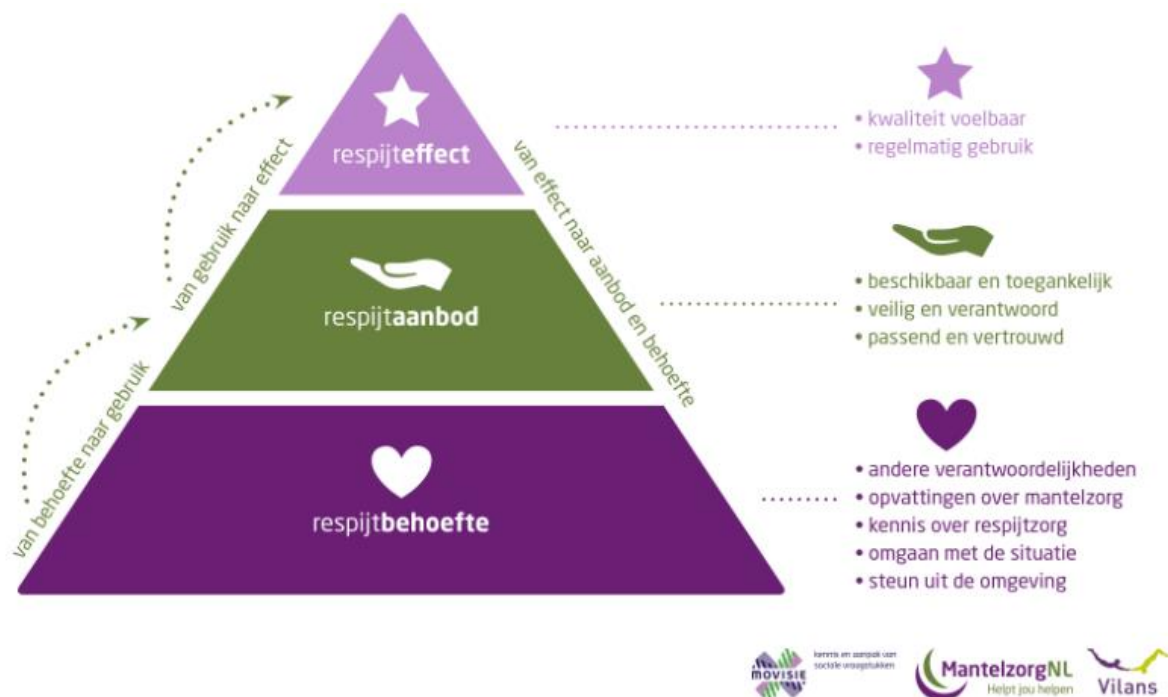
Figuur 4: schematische weergave van de acht vraaggebieden MantelzorgNL

Er is sprake van een goede ondersteuningsstructuur als op alle gebieden een variatie aan ondersteuningsvormen beschikbaar is, oftewel een combinatie van draaglast verlichtende en draagkracht versterkende vormen. Deze ondersteuning kan de gemeente zelf aanbieden, maar kan ook via anderen in de sociale basis worden geboden zoals een eigen netwerk of zorgaanbieders, verenigingen of vrijwilligersorganisaties.

De vraaggebieden zijn:

1. **Informatie en advies:** mantelzorgers hebben behoefte aan informatie en advies over bijvoorbeeld de ziekte of beperking van hun naaste. Maar ook over mogelijke zorg, ondersteuning en regelingen.
2. **Persoonlijke begeleiding:** hoe blijf je als mantelzorger in balans? Vormen van coaching en begeleiding om als mantelzorger regie te houden.
3. **Emotionele steun:** een luisterend oor, begrip en erkenning voor de situatie als mantelzorger. Dit kan lotgenotencontact zijn, maar ook steun van familie of vrienden of bijvoorbeeld de professionals die langskomen.
4. **Educatie:** allerlei trainingen en cursussen die de mantelzorger kunnen ondersteunen bij het versterken van hun draagkracht.
5. **Praktische hulp:** praktische vormen van ondersteuning zoals verlichting van mantelzorgtaken. Denk daarbij aan huishoudelijke hulp, praktische hulp door vrijwilligers of hulp bij het aanvragen van zorg of ondersteuning.
6. **Vervangende zorg:** voor als de mantelzorger tijdelijk geen ondersteuning kan bieden of even op adem wil komen. Denk daarbij aan verschillende vormen van respijtzorg.
7. **Financiële ondersteuning:** aan het mantelzorgen zijn kosten verbonden zoals onkosten of kosten omdat iemand minder kan werken. Er zijn verschillende financiële tegemoetkomingen mogelijk om mantelzorgers financieel te ontlasten.
8. **Materiële hulp:** denk hierbij aan hulpmiddelen voor de zorgvrager en/of mantelzorger om mantelzorgtaken te verlichten. Innovatie speelt hier een steeds belangrijker rol, denk aan een alarmsysteem en een backster rol medicijnen.

2.4 De Respijtpiramide



Figuur 5 : respijtpiramide

De respijtpiramide is ontwikkeld om inzichtelijk te maken hoe een mantelzorger van behoefte aan gebruik van respijt (een adempauze en vervangende zorg om even vrij af te zijn) naar gebruik en effect gaat. Voor de uitwerking van de opbrengsten van de bijeenkomsten in Gorinchem, gebruiken we deze parallellen. Zo brengen we de behoeften van mantelzorgers en professionals aan mantelzorgondersteuning en het huidige aanbod in Gorinchem in kaart.

- De bodem van de piramide gaat over behoefte. Hiervoor is het nodig dat degene die zorgt voor een naaste erkent en herkent dat hij/zij mantelzorger is en wellicht ook iets nodig heeft om de zorg vol te houden. Het intensief en langdurig zorgen voor een naaste met wie je emotioneel verbonden bent heeft immers impact op het dagelijks leven van het hele gezin. Het heeft invloed op de sociale omgeving en ook bijvoorbeeld op het werk. Van belang is daarbij dat de mantelzorger een hulpvraag durft te stellen en bijvoorbeeld ook op het werk de vrijheid voelt om zijn privé zorgsituatie bespreekbaar te maken. Ook werkgevers hebben hier een rol. Zorgtaken zetten de relatie tussen naasten onder druk. Je wordt zorgverlener in plaats van partner of ouder of kind van je naaste.
- In fase 2 van piramide gaat de mantelzorger op zoek naar aanbod van ondersteuning. In deze fase is het van belang dat er vindbare en toegankelijke voorzieningen zijn. Om gebruik te kunnen maken van het aanbod, is het belangrijk dat er thuis verantwoorde en veilige zorg is voor zijn/haar naaste.
- Pas na het gebruik van de ondersteuning, wordt het effect zichtbaar en zal de mantelzorger beslissen nogmaals gebruik te maken van de voorziening. Pas dan kan de mantelzorger ervaren dat het hem/haar heeft geholpen om het zorgen langer vol te houden.

3. Bevindingen uit het onderzoek

Het gaat thuis niet goed met mijn moeder, ze is van de trap gevallen. Nou, sindsdien helpen we haar, ze kan eigenlijk heel veel dingen niet in huis. Tegelijkertijd vraagt dat voor mij en mijn zusje heel erg veel in het huishouden. Meer huishoudelijke taken nemen we op ons. Tegelijkertijd maken we ons zorgen over onze moeder hoe het met haar gaat en of het allemaal nog wel goed komt.” (jonge mantelzorger Gorinchem)

“Ze herkennen zich niet in die rol en jongeren zullen zich sowieso niet snel mantelzorger noemen” Het is een uitdaging om jonge mantelzorgers toe te leiden en te vinden. Jongeren vinden het ook belangrijk om te weten “what’s in it for me” en vind je in hun eigen leefomgeving. Voor jongeren betreft de ondersteuning: met name een luisterend oor bieden, erkenning en waardering geven en insteken op identiteitsvorming en naast de jongere gaan staan (professional Gorinchem)

3.1 Situatie in Gorinchem

Bovenstaande is een citaat uit één van de gesprekken in Gorinchem. In de focusgroepen met mantelzorgers, spraken we met mensen die zorgen voor naasten in verschillende levensfasen en gezinssituaties. Er waren mantelzorgers aanwezig die zorgen voor:

- partners met een progressieve ziekte heeft (o.a. dementie)
- volwassen kinderen met psychische kwetsbaarheid en autisme
- familieleden met verslaving
- jonge kinderen met een ernstige ziekte en beperking
- ouders die zelfstandig wonen maar veel zorg nodig hebben
- Familie die intramuraal woont.
- Buren en vrienden

We beschrijven de opbrengsten van de deskresearch, interviews en focusgroepen in Gorinchem. In de bijlage tref je een overzicht met de organisaties die aan het onderzoek hebben meegewerkt.

In het rapport gaven we in paars de citaten uit de gesprekken en interviews met mantelzorgers en in blauw de citaten van professionals (beroepskrachten die in hun dagelijks werk mantelzorgers ontmoeten).

In Nederland is ongeveer 1 op de 4 mensen mantelzorger. Dat betekent dat er in Gorinchem ongeveer **10.996 mantelzorgers** actief zijn. Daarvan verlenen 9443 mantelzorgers langdurig zorg en zorgen 1802 inwoners langdurig en intensief. Van deze groep voelen 1001 mantelzorgers zich zwaar belast. Dat betekent ook dat (bijna) iedereen in de gemeente iemand kent die mantelzorg verleent. In de gemeente besteden de mantelzorgers samen ongeveer 4 miljoen uren per jaar aan mantelzorgtaken. De waarde van die tijdsinzet wordt geraamd tussen de 41 en 68 miljoen euro per jaar. Als alle mantelzorgtaken worden vervangen door professional ondersteuning kost het de gemeente tussen de 93 en 127 miljoen euro per jaar (Ecorys, MantelzorgNL, 2021)³.

Er is geen specifiek mantelzorgbeleid geformuleerd in gemeente Gorinchem, het is onderdeel van het Integraal Sociaal Beleid.

³ Ecorys factsheet gemeente Gorinchem

3.3 Bewustwording in Gorinchem

Mantelzorgers zeggen dat zorg voor naaste vanzelfsprekend is en dat je dat gewoon doet. Ze voelen zich geen mantelzorger, maar meer een helpende partner, ouder, familielid of vriend. Ook ervaren ze dat ze onbewust steeds meer gaan zorgen en een zwaardere belasting ervaren.

“Als je mantelzorger bent, ben je geen baas over je eigen tijd” Je moet er iedere keer naar toe”

“Je staat continu aan en staat er mee op en gaat ermee naar bed”.

“Ik ben geen mantelzorger, het is mijn kind, ik moet dit doen”.

“Meest erge vind ik dat hij steeds zo boos wordt en hij is het na 2 minuten vergeten, ik blijf er mee zitten”, zegt een mantelzorger.

Ook professionals onderstrepen dat mensen die voor elkaar zorgen, dit gewoon doen. De professionals geven aan dat het ook met kleine stapjes gaat en tijd en aandacht nodig heeft voor de mantelzorger de stap naar meer zorg voor de naaste of betere zelfzorg zet.

3.4 Behoeftte aan ondersteuning in Gorinchem

Uit de gesprekken komt de diversiteit aan mantelzorgers naar voren, wat ook betekent dat de behoeften niet eenduidig zijn. Meerdere mantelzorgers in de focusgroepen weten niet waar ze moeten beginnen met zoeken naar hulp en wat ze kan helpen of beschikbaar is. Veel mantelzorgers geven wel aan dat ze achteraf graag eerder hadden geweten dat er ondersteuning beschikbaar is.

3.4.1 Combinatie druk

Mantelzorgers vervullen naast de zorg voor een naaste die dat nodig heeft, diverse andere rollen in het leven. Juist de stapeling van de diverse activiteiten heeft invloed op de belasting van de mantelzorger.

Een professional zegt “ook ouders hebben hulp nodig voor zichzelf en niet alleen opvoedkundig of zorggericht voor hun kind. Veel ondersteuning in Nederland is gericht op de zorgvrager, terwijl de naaste ook vaak iets anders nodig heeft”.

Ook ervaren ouders die zorgen voor een zorgintensief kind een drempel om een persoonsgebonden budget aan te vragen als ze zelf de zorg leveren. Terwijl de ouders die bij de focusgroepen aanwezig waren door de meer dan gebruikelijke en intensieve zorg voor hun kind, geen of amper tijd hebben om betaald werk buiten de deur te doen. Dit heeft invloed op hun financiële situatie en bestaanszekerheid.

Naast het daadwerkelijk zorgen voor is er ook sprake van zorgen maken om. In gesprek met de mantelzorgers, werd duidelijk dat er continu een beroep op ze wordt gedaan. Ze hebben bijvoorbeeld angst dat de zorgvrager verdwaalt of ze worden meerdere keren per dag gebeld door de zorgvrager.

“Je werkte eerst 4 dagen en nu maar 2, het komt ten goede van je gezin als je een persoonsgebonden budget wel aanvraagt, helpt mensen om uiteindelijk een stap te zetten”.

3.4.2. Impact op de relatie en zorgen voor de toekomst

Veel mantelzorgers ervaren dat hun relatie met degene voor wie ze zorgen verandert. Ze voelen zich financieel adviseur, huishoudster, verzorgende, soms zelfs verpleegkundige.

Mantelzorgers geven aan zich zorgen te maken om de afhankelijkheid van hun naaste. In de focusgroep zeggen ze dat ze overal voor moeten zorgen en degene voor wie ze zorgen eigenlijk niet zelfstandig kan wonen. Ouders van volwassen kinderen die niet in staat zijn om voor zich zelf te zorgen door bijvoorbeeld verslaving of psychische kwetsbaarheid maken zich zorgen wie in de toekomst de zorg kan overnemen als zij door ziekte of leeftijd dit niet meer kunnen. Meerdere mantelzorgers zeggen dat degene voor wie ze zorgen ook van gedrag verandert, ze zijn niet meer de liefhebbende partner, of de man die alles thuis regelde. Dit vraagt ongemerkt veel van de mantelzorgers. Ze zien dat de zorgvrager zijn best doet en de intentie goed is, maar het gaat op en neer.



WAT IK EIGENLIJK WIL IS DAT IEMAND TIJDELIJK EVEN DE ZORG OVERNEEMT.

Mantelzorger Gorinchem

3.4.3 Mentale en psychische ondersteuningsbehoefte

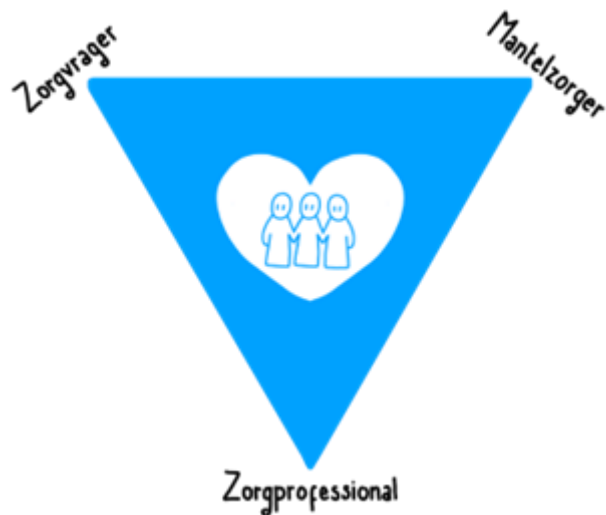
Als je zorgt voor een naaste met een ziekte of aandoening, dan verandert het leven, en kun je zowel als mantelzorger en zorgvrager te maken krijgen met verlies en rouw terwijl degene voor wie je zorgt nog in leven is. Mantelzorgers herkennen dit bij elkaar en zeggen dat ze behoefte hebben aan mentale ondersteuning. Dit past ook in het landelijk beeld dat onlangs uit het onderzoek van Ecorys is gekomen “ondersteuningsbehoeften van mantelzorgers die zorgen voor een naaste met een levenslange en levens brede zorg- en ondersteuningsvraag. Uit dit onderzoek blijkt dat mantelzorgers op diverse manieren ondersteund worden bij het uitvoeren van hun mantelzorgtaken. Deze ondersteuning ontvangen ze allereerst binnen het eigen gezin en de directe familie / vrienden in de vorm van emotionele steun en meer praktische hulp (bijvoorbeeld rond vervoer). Daarnaast ontvangen ze vaak steun van gelijkgestemden. Soms is dit niet voldoende en is er ook mentale begeleiding van een professional nodig.

NAH Syndion

“Er zit ook een stukje schaamte, mensen hebben over de wereld gereisd en mooie banen gehad en nu zitten ze op eens thuis. We noemen het ook deelnemers in plaats van cliënten. Het gaat over geschiedenis en leven dat mensen hebben gehad en ook vaak missen”.

3.5 Samenwerken in de zorgdriehoek

Een mantelzorger is nooit los te zien van degene voor wie hij/zij zorgt (zorgvrager), ze zijn altijd verbonden. Vaak is ook een professional betrokken, denk aan welzijnsconsulent, verpleegkundige of arts.



“Samenwerken met de mantelzorger; soms bellen we de mantelzorger omdat we er niet uitkomen, dat vinden ze heel fijn”

Figuur 6: gelijkwaardige relatie tussen zorgvrager, mantelzorger en zorgprofessional

Bovenstaande drie partijen hebben alle drie een eigen verantwoordelijkheid, belang en behoefte. Ze moeten in samenspel een optimale zorgsituatie creëren. Een goede samenwerking is hierbij van belang. De professional speelt vaak een bemiddelende rol richting het vragen en aanvaarden van hulp en bemiddelt ook tussen de zorgontvanger en de mantelzorger.

Professionals houden mensen een spiegel voor om gedrag en patronen te veranderen. Bij sommige beroepsgroepen zoals de wijkverpleegkundige worden er bij een intake vragen gesteld aan de mantelzorger, maar andere organisaties in Gorinchem doen dit nog niet.

Ook ervaart de mantelzorger het als prettig als hij door de professional als volwaardig samenwerkingspartner wordt gezien en serieus wordt genomen.

Een professional merkt op dat vrouwen veel vaker de rol van mantelzorger krijgen of op zich nemen dan mannen. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek en RIVM maart 2024, blijkt dat 37% van de kinderen van 80-plussers mantelzorg geven in 2022, waarbij dochters vaker mantelzorgen dan zonen. Van de dochters was 9% zwaar belast door de mantelzorg. In 2012 zorgde nog 32% van de kinderen voor ouders van 80 jaar. Gezien het toenemende aantal 80-plussers zal dit aandeel verder stijgen, wat ook betekent dat de druk op de werkende mantelzorgers verder toeneemt door dat de zorgvraag toeneemt.

3.6 Aanbod van mantelzorgondersteuning

3.6.1 Mantelzorgsteunpunt

“De mantelzorger levert ontzettend in, terwijl zelf opladen belangrijk is. Mijn rol en mijn plicht is om het in ieder geval bespreekbaar te maken en signalen te verwoorden, hoe ongemakkelijk en confronterend dat kan zijn. Ik heb via de zorgverzekering vervangende mantelzorg geregeld, zodat mevrouw één middag per week tijd had om iets voor zichzelf te doen. Daar knapte de vrouw zo van op, en ook de man die toen zag dat zijn vrouw ook hulp had”.

Het Mantelzorgsteunpunt in Gorinchem is zowel bij professionals als mantelzorgers goed bekend. Wel geven ze aan dat het aanbod en de rol van het mantelzorgsteunpunt soms onduidelijk is. Wat biedt het mantelzorgsteunpunt precies en voor wie? Het mantelzorgsteunpunt geeft aan veel taken te hebben die wringen met de beschikbare tijd. Zo zorgen ze voor de registratie van de mantelzorgers, verzorgen ze een 1^e intake, organiseren activiteiten, informeren professionals en bieden individuele ondersteuning aan mantelzorgers in beperkt beschikbare tijd.

3.6.2 Aanbod op basis van de 8 vraaggebieden

Tijdens de focusgroep met professionals hebben we gezamenlijk in kaart gebracht welke mantelzorgondersteuning er in Gorinchem wordt aangeboden, op basis van de 8 vraaggebieden. Het aanbod wordt verzorgd door zorg- en welzijns- of gemeentelijke organisaties, en daarnaast ook door laagdrempelige ondersteuningsorganisaties of vrijwilligers

Vraaggebied	Dienst	Wie
Informatie & Advies	Informatie via websites, telefonische bereikbaarheid. Welzijnspunt	Gemeente Mantelzorgsteunpunt Gemeente Wmo Zorgadviseur Sociaal Team / MEE Vivenz Hospice / VPTZ The Mall Syndion Gemeente Gorinchem
Persoonlijke begeleiding	Luisterend oor Ambulante begeleiding Hulp bij regeltaken Wijkverpleging Casemanager Dementie	Gemeente Mantelzorgsteunpunt Gemeente Wmo zorgadviseur Sociaal Team / MEE Vivenz Mantelzorgmakelaar Clientondersteuner Hospice / VPTZ The Mall Jongeren centrum Jong JGZ- Gorinchem Rivas GOAK – Rivas
Emotionele steun (luisterend oor, lotgenotencontact)	Mantelzorg Inloop en Activiteiten en fun Mantelzorg Walk Alzheimer Cafe Parkinson Cafe Chill Aut / Outsider Cafe Odensehuis Wijkcentrum Dalem Begeleiding aan gezinsleden Begeleiding palliatieve fase Begeleiding jongeren Individuele begeleiding Begeleiding mensen met kanker Begeleiding bij psychologische problemen Pi-groep begeleiding mensen met GGZ problematiek Centraal Punt Cafe voor jongeren met autisme Ontmoeting, educatie, activiteiten	Mantelzorgpunt Alzheimer Nederland Parkinson Net NVA Stichting Odensehuis Gorinchem Syndion Jong JGZ-Gorinchem Rivas Zorggroep Stichting Hospice Gorinchem VPTZ The Mall Jongeren centrum Sociaal Team Mee Vivenz Inloophuis De Blauwe Anemoon Yulius Antes Stichting Boukie ChillAut Jongerencafe Wijkcentrum Rosenobel, Wijkcentrum Dalemplein wijkcentrum De Bogert, Buurthuis de Aanlegsteiger Natuurcentrum Gorinchem Samen een Gorinchem Buurtkamer Stalkaarsen

		Dorpshuis De Elzenhof
Educatie	Groepsessie Bordje vol Psycho-educatie Vertegenwoordiging / levenstestament Dementie App groep nav training Autisme coaching Sport- en leefstijl Stimulering en valpreventie	Mantelzorgsteunpunt Jong JGZ- Gorinchem Mantelzorgsteunpunt Rivas Rivas Boba Groep Gorinchem beweegt
Praktische Begeleiding	Vrijwilligers Huishoudelijke hulp Onderhoud tuin/huis Ambulante begeleiding	Klussendienst Aanvraag Wmo diverse organisaties Klussendienst Diverse organisaties aanvraag Sociaal Team / Wmo
Vervangende zorg	Inzet vrijwilliger Vervangende mantelzorg Dagbesteding Logeerszorg kinderen Logeerszorg volwassenen Kort verblijf Thuiszorg	Klussendienst ZorgMies Merwecare, Saar aan Huis, Homeinstead Mantelzorgsteunpunt Rivas Zorggroep via Wmo/Wlz Mogelijk via Wmo/Wlz Niet aanwezig Stichting Syndion, overige organisaties buiten Gorinchem Diverse zorgorganisaties
Financiële ondersteuning	Voorlichting en individuele begeleiding Mantelzorgwaardering Digitale vaardigheden	Avres Sociaal Team Humanitas Gemeente Gorinchem Formulierenbrigade
Materiële hulp	Hulpmiddelen Boodschappenhulp Vervoer	Wmo zorgadviseur Vegro Klussendienst ANWB Automaatje

3.6.3 Wonen

Een professional vertelt dat woningaanpassingen vaak niet mogelijk blijken, de woning bouwtechnisch niet geschikt of veilig is en de voorziening dus niet passend is. De mogelijkheid voor andere woonvormen is in de huidige woningmarkt erg lastig. Professionals maken zich hier zorgen om, zeker in combinatie met het overheidsbeleid om langer thuis te wonen. Soms komen ze bij mensen thuis en blijken de mantelzorger en de zorgvrager verschillende wensen te hebben in waar ze willen wonen en welke ondersteuning ze nodig hebben. *“Dat zijn lastige gesprekken”* zegt een professional.

3.6.4 Praktische oplossingen

Soms kunnen hele praktische oplossingen helpend zijn. Tijdens de bijeenkomsten met mantelzorgers werden tips uitgewisseld, soms zijn het kleine dingen die een groot verschil kunnen maken.

Waar mensen enthousiast over waren is bijvoorbeeld:

- dat je de wmo kan bellen om drempels te halen voor dorpels in de badkamer, zodat de badkamer voor je naaste toegankelijk blijft.
- Bij de apotheek kun je rollen vragen waar de medicijnen per dag zijn geselecteerd. Dit helpt de zorgvrager om zelfredzaam te blijven en ontlast indirect de mantelzorger.

3.6.5 Ontbrekend aanbod aan voorzieningen volgens deelnemers onderzoek:

- Aanbod maaltijdvoorziening zoals Uitgekookt of voorheen tafeltje dekje
- Hulp is niet laagdrempelig vindbaar en beschikbaar, er wordt 1 centraal punt gemist waar je informatie kan vinden
- Zorgmedewerkers zouden ook binnen de eigen organisatie meer visie en beleid willen gericht op de mantelzorger.
- Een back up die gebeld kan worden als je op vakantie bent, vanuit het Mantelzorgsteunpunt is er wel een mogelijkheid om respijtzorg in te zetten, dit is onbekend bij mantelzorgers die we in het onderzoek spraken.
- Community vorming, “dat je ook wat terug kan doen” zegt een mantelzorger.
- Lotgenoten contact en begeleiding voor ouders met zorg intensieve kinderen, zou gezinnen echt kunnen helpen zegt een professional.
- Praktische begeleiding en tips over hoe je zelf in balans blijft als mantelzorger. Dit is er al wel zoals de training bordje vol en training dementie en nu?. Deze laatste training wordt verzorgd door Rivas Zorgorganisatie.
- Een tip die wij kregen was de inzet van de Zorgoppas, een laagdrempelige respijtzorgvoorziening die al in diverse Gemeenten wordt ingezet. Ze bemiddelen voor de inzet van een ervaren oppas voor een gezin met een zorgbehoevend kind en werken samen met gemeenten. <https://zorgoppas.nl/>

“We moeten open en transparant zijn naar inwoners. Op dit moment is het aanbod van huishoudelijke hulp bijvoorbeeld heel beperkt ook door de tekorten op de arbeidsmarkt”.

3.6.6 Toegang en vindbaarheid van aanbod

In de focusgroep geven mantelzorgers aan dat ze de toegang tot zorg en ondersteuning als onoverzichtelijk ervaren.

Mantelzorgers kunnen de ondersteuning niet goed vinden. Ook vinden ze de zorg en ondersteuning niet altijd passend. Ook krijgen ze te maken met wachtlijsten, met name bij situaties waarin sprake is van psychische kwetsbaarheid. Er is behoefte aan praktische hulp in huis, bijvoorbeeld bij het opstarten van het gezin in de ochtend. *Als er goede zorg is, ontlast dit de mantelzorger, zegt een professional.*

Mantelzorgers voelen zich soms onbegrepen en niet serieus genomen wanneer ze hulp vragen en zich kwetsbaar op stellen. Ze krijgen dan bijvoorbeeld eerst de vraag of een broer/zus het kan overnemen, terwijl ze die route al zelf gelopen hebben voordat ze bij een professional om hulp vragen. Een aantal mantelzorgers ervaart ook bij professionals onvoldoende kennis en empathie. “Soms is er geen oplossing maar kan begrip ook al helpend zijn”, zegt een mantelzorger.

3.6.7 SamenGorinchem

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 gemeente betrokken. Uit de gesprekken met mantelzorgers blijkt dit onvoldoende bekend.

Inwoners van Gorinchem kunnen voor een overzicht van dit en ander aanbod van voorzieningen, organisaties en burgerinitiatieven naar de Sociale Kaart van SamenGorinchem

Mantelzorgers en professionals geven aan dat het belangrijk is om naast de website van Samen Gorinchem ook via andere bronnen zoals een lokaal krantje en folders bij bv de huisartsen, apotheken, supermarkten en het lokale nieuws van De Stad Gorinchem en Radio Blikenstad informatie te verstrekken. Zodat ook minder digitaal vaardige inwoners op de hoogte zijn van de activiteiten die er worden georganiseerd.

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

“Het voelt alsof je niet gehoord of gezien wordt, je wordt niet serieus genomen”.

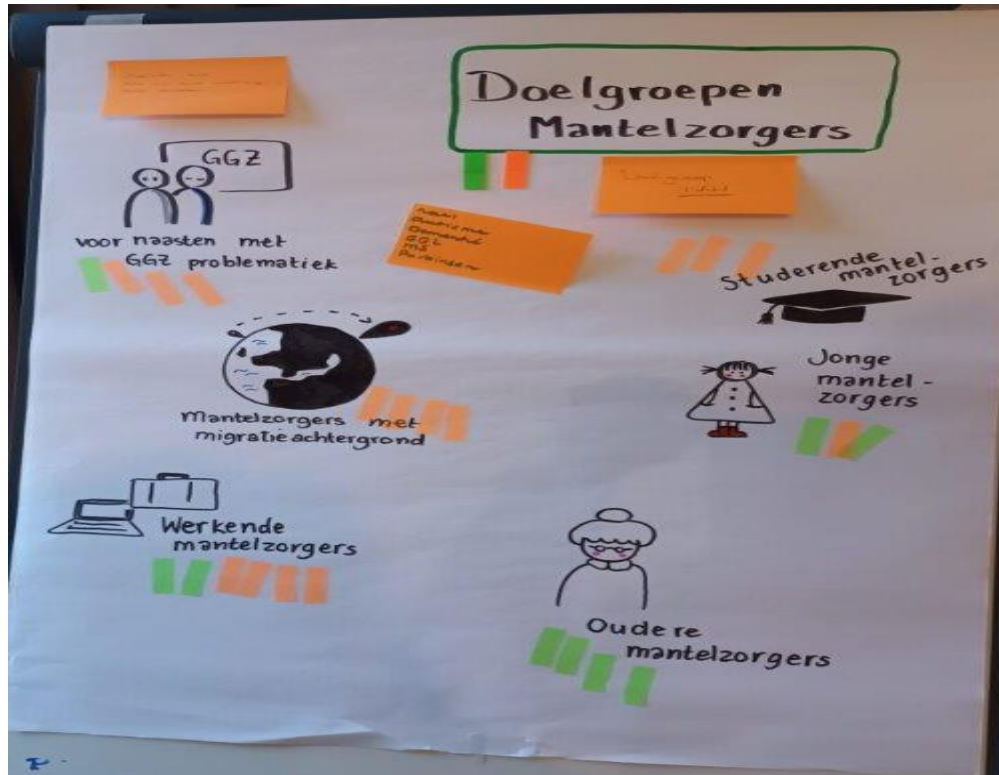
Idee van een mantelzorger;



“Als je mantelzorgers meer bij elkaar brengt, kun je taken ook uitruilen. Als je bijvoorbeeld de boodschappen doet voor jouw ouders, zou je die van de burens ook mee kunnen nemen.”

3.7 Aansluiting van het huidige aanbod op doelgroepen mantelzorgers

We hebben zowel professionals in de focusgroep gevraagd naar de ondersteuning per doelgroep mantelzorgers, onderstaande afbeelding geeft de uitkomst weer.



Figuur 7 :aanwezigheid voorzieningen in Gorinchem mantelzorgers per doelgroep

- Er is in Gorinchem geen overzicht beschikbaar van ondersteuningsmogelijkheden per doelgroep.
- Voor de oudere mantelzorgers is er veel ondersteuning aanwezig.
- Het aanbod van ondersteuning voor naasten van inwoners met een niet-westerse migratie achtergrond, jonge mantelzorgers en ouders met zorg-intensieve kinderen is zeer beperkt aanwezig.

“We zouden willen dat de gemeente een stukje waardering en erkenning biedt aan de jonge mantelzorgers. Het jongerenwerk kan een vliegwiel zijn voor het creëren van bewustwording en vanuit het brede aspect van het jongerenwerk de jonge mantelzorger ondersteunen, maar dan is er wel budget nodig”.

3.8 Effect

Als de ondersteuning in gang is gezet en de ervaring is positief dan is er ook een effect: de mantelzorger heeft meer balans in draaglast en draagkracht en houdt de zorg voor zijn of haar naaste beter vol.

Tijdens de bijeenkomst werd dit duidelijk door ervaringen die gedeeld werden over:

- Het aanbod van dagbesteding van de Rivas Zorggroep of Syndion ontlast het thuisfront en stimuleert ook een dag structuur voor de zorgvrager.
- Casemanagers dementie spelen een belangrijke rol in het informeren, adviseren en begeleiden van zorgvragers en hun mantelzorger in hun reis naar ondersteuning. Casemanagers zijn nauw betrokken bij de situatie en hun rol wordt door de deelnemers aan het onderzoek gewaardeerd. Dat zij een belangrijke rol vervullen blijkt ook uit landelijk onderzoek van Alzheimer Nederland. De casemanager staat op nummer 1 van de top 3 noodzakelijke interventies (Bijnsdorp, de Graaff, Woonink, & Francke, 2022). De casemanager is een vertrouwd gezicht voor mensen.

Een mantelzorger vertelt “toen mijn man naar een verpleeghuis ging in een andere gemeente, viel de hulp van de casemanager weg en voelde ik me aan mijn lot overgelaten.

- Professionals zeggen dat er veel van mantelzorgers wordt gevraagd en dat ze vaak al zwaar belast zijn als de professional ze voor de eerste keer ontmoet. Ze vragen zich af hoe ze meer beroep kunnen doen op de mantelzorgers, zonder dat ze de mantelzorger extra belasten. De focusgroep was een goede manier om hierover met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen.
- Mantelzorgers geven aan dat er altijd wel iemand is te vinden in Gorinchem dat is hartstikke fijn. Je moet er wel zelf op uit om ze te vinden. Ze ervaren sociale betrokkenheid in Gorinchem. Tegelijkertijd blijkt uit de gesprekken dat mantelzorgers wel heel graag zelf de regie houden en het lastig vinden om zorg uit handen te geven.
- Mantelzorgers vinden veel (h)erkenning bij elkaar. Ze waarderen het dat gemeente Gorinchem de bijeenkomst organiseert en faciliteert.

Uit de Praktijk VPTZ/Hospice Gorinchem

Heel veel liefde. Mensen komen bij ons en wij halen de regeltaken weg zodat mensen bij elkaar kunnen zijn en tijd kunnen besteden aan elkaar. Mantelzorgers kunnen gewoon mee eten. We proberen de thuissituatie na te bootsen. Mantelzorgers denken bij binnenkomst dat ze 24 uur bij ons moeten zijn. We gaan dan in gesprek en stellen voor dat mensen ook eens thuis slapen, dan gaan ze naar huis en nog 3 x bellen. We zien dan dat mensen soms steeds later komen en ook meer rust vinden in de balans tussen zelfzorg en zorg voor hun naaste. Mensen moeten erg wennen om het los te laten en aan het aannemen van hulp, omdat ze het ook niet meer gewend zijn. Het gaat over iets praktisch maar er zit zoveel emotie onder, dat heeft tijd en aandacht nodig. Onlangs zei een mantelzorger “Ik ben gaan douchen en ik heb een half uur onder de douche gestaan, erg he”. Ook de inzet van vrijwilligers van de VPTZ als de zorgvrager in de palliatieve fase die nog thuis verblijft is nog onbekend.

4. Conclusies

De antwoorden op de onderzoeksvragen zijn bij de bevindingen uitgewerkt. We vatten de bevindingen nu samen in de drie belangrijkste conclusies.

4.1 Naasten weten niet dat ze mantelzorger zijn (bewustwording)

Veel mantelzorgers zijn zich lang niet bewust dat ze mantelzorger zijn en weten niet dat er ondersteuning voor ze is. Professionals geven aan dat mantelzorgers te laat gezien worden en ondersteuning vragen. Zowel mantelzorgers als professionals geven aan dat aandacht in de gezondheidszorg vooral naar de zorgvrager gaat. Mantelzorgers zeggen dat ze graag eerder hadden geweten dat ze mantelzorger zijn en dat er hulp beschikbaar is.

Om mantelzorgers te informeren, betrekken of ondersteunen moet je weten hoe je hen kunt bereiken. Een manier hiervoor is te denken volgens het zorg- en leefpad. “Waar komen mantelzorgers gedurende een dag? Wie komen zij tegen? Welk communicatiemiddel gebruiken we?” In de aanbevelingen komen we hierop terug.

Uit onderzoek van juni 2024 van het SCP Zien, luisteren en helpen blijkt dat hulpbehoevende inwoners onvoldoende bereikt worden door onvolledige ondersteuning op de meerdere leefgebieden, verkeerde tijd en timing en onzichtbaarheid van de inwoners die ondersteuning nodig hebben.

4.2 Er is veel aanbod van ondersteuning aan mantelzorgers aanwezig in Gorinchem. Het aanbod is versnipperd en niet centraal vindbaar.

Er is op alle 8 vraaggebieden van mantelzorgondersteuning aanbod voor ondersteuning in Gorinchem aanwezig. Er zijn verschillende aanbieders, het komt echter onvoldoende samen. Zowel mantelzorgers als professionals weten:

- de ondersteuning niet goed te vinden
- weten niet hoe ze toegang krijgen tot de voorzieningen.

De mantelzorgers en professionals hebben in de focusgroep aangegeven dat ze zich belemmerd voelen door regeldruk bijvoorbeeld doordat ze veel formulieren moeten invullen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- De vraag naar een verklaring bij toegang tot een voorziening die ze nodig hebben voor meer ondersteuning of zorg voor de zorgvrager of voor hun zelf.
- Door de Wmo wordt de toezegging van een bepaalde voorziening zoals huishoudelijke hulp voor een bepaalde periode afgegeven, terwijl de zorgsituatie vaak niet verbeterd bij aandoeningen die levenslang zijn. Iedere 6 maanden een nieuwe aanvraag doen, zorgt voor veel regeldruk bij mantelzorgers. Een verbetering zou zijn, als beschikking meer op maat en voor langere termijnen wordt afgegeven.
- Het formulier voor inschrijven bij het Mantelzorgsteunpunt moet met DIGID en vraagt veel gegevens.

Het zorglandschap in Nederland is ingewikkeld met de drie zorgwetten waarin de kaders en financiering voor ondersteuning van mantelzorgers is geregeld (wet maatschappelijke ondersteuning, wet langdurige zorg, zorgverzekeringswet). Mantelzorgers weten niet goed waar ze moeten beginnen. Een casemanager die je de weg wijst, zou handig zijn *„Jammer genoeg is deze er nu alleen voor Dementie”*, zegt een mantelzorger

Over het algemeen zijn mantelzorgers van mening dat de gemeente het goed bedoelt, maar ze geven aan dat de hulp te versplinterd is en te weinig gericht op welzijn en gezondheid. Ze weten niet goed waar ze voor welke ondersteuning moeten zijn, bijvoorbeeld bij het mantelzorgsteunpunt of het sociaal team.

4.3 Netwerksamenwerking nog onvoldoende vormgegeven rondom mantelzorgondersteuning (preventie)

Om mantelzorgers via het zorgpad te bereiken, is samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals essentieel. De netwerken en contacten staan nu nog te veel op zichzelf. Er is bijvoorbeeld een netwerk van zorgorganisaties in Gorinchem, hieraan zouden informele zorg organisaties kunnen worden toegevoegd. Ook is er een netwerk van het Integraal Sociaal Beleid maar deze groep is heel groot.

Professionals willen van elkaar weten welke mogelijkheden er zijn, waar je ze kunt vinden en hoe je ze kunt aanvragen. Ze hebben behoefte aan kennis en tools om het netwerk rondom de mantelzorger te versterken. Ook is er nog onvoldoende kennis van het signaleren van overbelasting bij de mantelzorger om vroegtijdig hulp te kunnen bieden. Professionals verwachten dat als ze meer samenwerken, ze veel van elkaar kunnen leren.



“Maak het bekender en zorg voor één plek waar alles samen komt”

Mantelzorger en professional Gorinchem

5. Aanbevelingen

5.1 Mantelzorgondersteuning in Gorinchem over 5 jaar

Samen met professionals en mantelzorgers hebben we de bevindingen van het onderzoek besproken in de 2^e focusgroep. Op de vraag hoe willen we dat de mantelzorgondersteuning in Gorinchem er over 5 jaar uitziet, kwamen we tot de volgende wensen.

- Inwoners in Gorinchem kijken naar elkaar om.
- Zorgen voor je naasten hoort bij het leven en is taak van ons allemaal in Gorinchem.
- De mantelzorger is bewust en trots dat hij/zij mantelzorger is
- Inwoner die intensief en langdurig zorgt voor een naaste wordt gezien, gehoord en ondersteund.

5.2 Vier thema's

Om dat verder vorm geven in Gorinchem, is het belangrijk dat er gezamenlijk wordt gewerkt aan verbetering rondom onderstaande thema's.

1. Bewustwording rondom thema mantelzorg
2. een meer integrale aanpak van mantelzorgondersteuning met aandacht voor alle doelgroepen (inclusief beleid)
3. één centraal punt en overzicht, laagdrempelig en vroegtijdig vindbaar
4. één centraal gedragen plan door een samenwerkend netwerk van gemeente en bij mantelzorg betrokken organisaties.

5.3 Thema 1 Werken aan bewustwording rondom het thema mantelzorg

Een preventieve aanpak begint bij de bewustwording van je situatie als mantelzorger. Het krijgen van goede ondersteuning als mantelzorger begint erbij dat iemand zich beseft dat hij mantelzorger is. Zorg voor naasten is vanzelfsprekend, maar gaat verder dan de gebruikelijke hulp. Dit kan pittig zijn en de mantelzorger moet weten dat hij/zij daar niet alleen in staat.

Naast de bewustwording bij huidige mantelzorgers, is het voor een preventief beleid ook essentieel bewustwording te creëren over de toekomst: steeds meer mensen zullen mantelzorg gaan verlenen. Hoe eerder de bewustwording start, hoe groter de kans dat mantelzorgers tegen de tijd dat het zover is, zich bewust zijn van de ondersteuningsmogelijkheden en -kansen.

Gemeente Gorinchem kan lokaal door inzet van media en communicatie mee helpen deze bewustwording te creëren en de zorg voor naasten te normaliseren.

Hier onder doen we een aantal suggesties.

- Een jaarlijkse bewustwordingscampagne. MantelzorgNL ontwikkelt jaarlijks een campagne en stelt materialen beschikbaar om deze campagne ook lokaal uit te rollen.

- Deel regelmatig verhalen van mantelzorgers, situaties en oplossingen en deel deze op plekken in het zorg- en leefpad van mantelzorgers. Sluit aan bij hun beleavingswereld en hun verschillende achtergronden. Het delen van verhalen waar mantelzorgers zich in herkennen draagt bij aan de bewustwording dat zij mantelzorger zijn en dat zij ondersteuning kunnen vragen om balans te houden. Het is belangrijk dat deze verhalen ook erkenning geven. Maak hierbij samen met communicatie en voorlichting een plan voor en betrek mantelzorgers hierbij.
- Activeer werkgevers in Gorinchem om mantelzorg op de werkvloer bespreekbaar te maken en medewerkers met mantelzorgtaken te ondersteunen
 - Gemeente Gorinchem heeft nog niet de erkenning mantelzorgvriendelijk werkgever. De gemeente kan het goede voorbeeld geven door hiermee aan de slag te gaan. Stichting Werk&Mantelzorg is een kenniscentrum en biedt tools en informatie om mantelzorg bespreekbaar te maken binnen organisaties. Op basis van de vier stappen bespreken, beschrijven, bekwamen en borgen werk je als organisatie toe naar de erkenning.
 - Stimuleer lokale werkgevers ook mantelzorgvriendelijk te gaan werken. Dit kan ook in gezamenlijkheid. De afdeling Economische Zaken van de gemeente kan hier een aanjagersrol in pakken of dit kan ook meer regionaal worden opgepakt.
 - Voor bewustwording onder medewerkers is er de campagne 'Mantelzorg is hier, praat erover'⁴ met materialen die door werkgevers ingezet kunnen worden.

5.4 Thema 2 Regierol voeren door Gemeente Gorinchem en mantelzorgsteunpunt - aanjaagfunctie

5.4.1 De aanjager mantelzorg

Gemeente Gorinchem is zowel opdrachtgever als uitvoerder ten aanzien van ondersteuning aan mantelzorgers. Het Mantelzorgpunt en de Wmo en projecten zoals Welzijn op Recept, Gorinchem Beweegt, SamenGorinchem, Welzijnspunt en de wijkcoördinatoren worden door gemeente Gorinchem uitgevoerd. Het Sociaal Team helpt inwoners die op gebieden zoals opvoeding, werk, inkomen, wonen en gezondheid vastlopen. Zij werkt in opdracht van gemeente Gorinchem als samenwerkingsverband met Stichting Jeugdteams ZHZ en MEEVivenz. De Klussendienst (vrijwilligersorganisatie) is een aparte organisatie met financiële ondersteuning van de gemeente en woningcorporatie Poort6. Het Mantelzorgsteunpunt ook onderdeel van de Gemeentelijke organisatie zoekt naar haar rol om met de beperkte tijd goede ondersteuning te leveren. Ze is veel tijd kwijt aan overleg met alle betrokken partijen en administratieve zaken en activiteiten worden te weinig bezocht. De mantelzorgconsulent is goed bekend in Gorinchem, zowel mantelzorgers als professionals weten haar goed te vinden.

Om te zorgen dat er een integrale aanpak en 1 centraal punt komt, adviseren wij het mantelzorgsteunpunt een rol als **Aanjager mantelzorg** te geven in Gorinchem.

⁴ [Campagne Mantelzorg is hier | Werk-Mantelzorg \(werkenmantelzorg.nl\)](https://www.werkenmantelzorg.nl/)

- Werkt aan bewustwording over het thema mantelzorg
- Trekt het traject om te komen tot een netwerk informele zorg of mantelzorgconvenant
- Trekt het traject om te komen tot versimpeling van procedures bij gemeente (bv inschrijven mantelzorgsteunpunt)
- Werkt aan het versterken van de samenwerking en denkt mee bij het opstellen van een gezamenlijke uitvoeringsagenda aan de hand van de 8 vraaggebieden van een mantelzorger.
- Monitort dat er in de uitvoeringsagenda specifieke aandacht is voor kwetsbare doelgroepen als De Jonge Mantelzorger, de mantelzorger met een migratie achtergrond en de ondersteuning van ouders met zorg intensieve kinderen.
- Houdt de (landelijke) ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg scherp in de gaten, signaleert en vertaalt de ontwikkelingen richting het operationele veld (zorg- en welzijn professionals en wijkgerichte ondersteuning).
- Werkt samen met de beleidsmedewerker mantelzorg van de Gemeente Gorinchem die de (landelijke) ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg scherp in de gaten houdt, signaleert en vertaalt het bestuurlijke veld (college van burgemeester en wethouders en gemeenteraad)

In elke gemeente zijn er inwoners die vanwege een beperking of aandoening een Wmo-indicatie hebben, waardoor zij bijvoorbeeld hulp in de huishouding of toegang tot personenvervoer hebben. Er vindt periodiek herindicatie plaats, iets wat voor mantelzorgers vaak tot stress kan leiden. Enerzijds omdat het administratieve lasten met zich mee brengt en anderzijds vanwege de onzekerheid van de uitkomst. Als gemeente kan je ervoor kiezen om in het geval van een levenslange beperking of een aandoening waarbij er geen zicht is op verbetering, indicaties voor onbepaalde tijd af te geven en tussentijdse evaluatiemomenten te bezien waarbij wordt beoordeeld of de voorziening nog adequaat en passend is.

Kijk daarbij ook breder welke processen en formulieren wellicht kunnen worden samengevoegd. Een voorbeeld dat gegeven werd was de aanvraag voor compensatie van medisch afval (incontinentiemateriaal en plastic medisch afval). Toen de mantelzorger dit aanvroeg bij de gemeente, moest ze een medische verklaring van een arts bijsluiten, dit brengt veel administratief regelwerk. De aanjager mantelzorg, kan ook hierin een rol vervullen om processen rondom toegang tot zorg en ondersteuning te verbeteren.

29

Tip: MantelzorgNL heeft onlangs een gids uitgegeven voor mantelzorgondersteuners over ondersteuning in de veranderende tijd van mantelzorgondersteuning. Het is een leidraad om de rol van mantelzorgondersteuner gericht op individuele uitvoerende begeleiding te transformeren naar een meer coördinerende rol in lokale samenwerkingsverbanden.

5.5 Thema 3. Versterken van de samenwerking tussen partijen

De twee georganiseerde focusgroepen voor professionals kunnen dienen als startpunt van een verdere samenwerking. Voor de verdere ontwikkeling van het netwerk is het belangrijk de mogelijkheden te onderzoeken om aan te sluiten bij bestaande netwerken en projecten en deze aan elkaar verbinden. Zo bestaat er wel een netwerk formele zorg, maar nog geen netwerk informele zorg.

5.5.1 Mantelzorg zou integraal een plek moeten krijgen in beleids- en uitvoerende programma's.

Denk hierbij aan integraal opnemen in beleid en programma's zoals Welzijn op recept, Zorg in Gorinchem, de Ouderen agenda, Samen Gorinchem en de in ontwikkeling zijnde Woonzorgvisie.

5.5.2. Succesvol samenwerken met informele zorg

Om een samenwerking tot stand te brengen kun je de 5 condities voor succesvolle samenwerking als uitgangspunt gebruiken van Kaats & Opheij. Wat zijn gezamenlijke ambities, welke belangen zijn er (heb oog voor de verschillende belangen), hoe is de relatie (is er vertrouwen, ken je elkaar, zijn er mantelzorgers/ervaringsdeskundigen betrokken), hoe organiseer je het netwerk (wat spreek je af over besluitvorming en ontmoeting), en hoe ziet het proces eruit (hoe werk je met elkaar samen en hoe ga je monitoren). Een netwerk heeft altijd een vorm van aansturing of regie nodig om daadwerkelijk tot het oppakken, oplossen van vraagstukken en het samenwerken te komen. De Gemeente kan hierin een regie rol voeren. De beleidsadviseur van de gemeente heeft goed zicht op alle netwerken en kan hierin een verbindende rol spelen. Een aantal partners uit het Netwerk Integraal Sociaal Beleid kan hierbij aansluiten of je kunt mantelzorg op de agenda zetten van een kwartaalbijeenkomst van het netwerk. De beleidsadviseur van Gemeente Gorinchem kan hierbij samenwerken met de aanjager mantelzorg.

Bij een netwerksamenwerking is samenwerking op verschillende niveaus belangrijk :

- Strategisch ; hoe faciliteren we? Een stuurgroep van bestuurders die randvoorwaarden scheppen.
- Tactisch: hoe goed doen we het? Een coördinerende rol die afstemt en samenhang zoekt.
- Operationeel: Hoe doen we het? Een uitvoerende rol in mantelzorgondersteuning, met een belangrijke taak in doorverwijzen, signaleren en leveren van zorg en ondersteuning.

Als het mantelzorgsteunpunt meer wordt ingezet als aanjager, wijzigt de rol van operationeel naar meer tactisch.

Voorbeeld Convenant mantelzorg

Voor een krachtige samenwerking is alleen het enthousiasme en de motivatie van de uitvoerende professionals te kwetsbaar. Voor een stevige basis en borging voor samenwerking is bestuurlijk commitment van alle deelnemende organisaties essentieel. Bestuurlijk commitment draagt bij aan prioritering en draagvlak binnen de gehele organisatie. Het zorgt ervoor dat deelname aan het netwerk vast onderdeel van iemand takenpakket is en daarmee is deelname ook geborgd bij personele wisselingen. MantelzorgNLpro adviseert Gemeente Gorinchem om met de samenwerkingspartners binnen de mantelzorgnetwerken een mantelzorgconvenant af te sluiten. Een convenant, ondertekend op een officieel moment bij voorkeur in het bijzijn van publiek en pers, legt een stevige basis voor een samenwerking waaraan door de medewerkers in de uitvoering verder vorm kan worden gegeven.

Voorbeeld : In de Gemeente Nunspeet is convenant opgesteld met de missie “Elke mantelzorger in de Gemeente Nunspeet word gezien en voelt zich gesteund” inmiddels zijn er meer dan 50 ondertekenaars van het convenant. En op de website van het AdviesTeam Mantelzorg (samenwerking tussen MantelzorgNL en Movisie) vind je meer voorbeelden hoe andere gemeenten dit hebben vormgegeven.

5.5.2. Gezamenlijke uitvoeringsagenda

Nadat je met elkaar de gezamenlijke doelen hebt bepaald, kun je met de deelnemende partijen in de netwerken een gezamenlijk uitvoeringsagenda mantelzorg opstellen. Ga hierbij uit van de wensen op langere termijn die je in het mantelzorgconvenant hebt afgestemd. Maak gebruik van de vele voorzieningen en activiteiten die er al zijn en zorg voor activiteiten afgestemd op specifieke doelgroepen. Maak de agenda voor meerdere jaren en stem het af op het Integraal Sociaal Beleid 2024-2026.

5.5.3. Stel een gezamenlijk communicatieplan op

Naast een gezamenlijke uitvoeringsagenda, adviseren wij om in het netwerk ook een gezamenlijk communicatieplan op te stellen. Neem daarin de volgende zaken mee:

- Communiceer de rol van de aanjager mantelzorg
- Betrek ervaringsdeskundigen voor het delen van verhalen.
- Positioneer SamenGorinchem als één digitaal loket voor de mantelzorger
- Geef meer bekendheid aan het beschikbare ondersteuningsaanbod
- Gebruik in de communicatie verschillende kanalen, van fysiek tot digitaal, van persoonlijk tot collectief.
- Sluit aan op het lokale zorg- en leefpad van mantelzorgers

5.5.4. Uitbreiden van de samenwerking

In het onderzoek zijn veel partijen genoemd die in gemeente Gorinchem met elkaar samenwerken. Niet alle genoemde partijen waren betrokken in het onderzoek. Inventariseer welke partijen een bijdrage zouden kunnen leveren aan de mantelzorgnetwerken en start met de deelnemers aan de 2 bijeenkomsten tijdens dit onderzoek. In de bijlage is een overzicht van tijdens het onderzoek benaderde mogelijke samenwerkingspartijen. Je kunt starten met een vijftal organisaties om het convenant op te stellen en van daaruit verder werken.

Huisartsen en de praktijkondersteuner (POH) hebben een belangrijke rol in het signaleren van mantelzorg en overbelasting en kunnen een belangrijke spil zijn in de erkenning en formulering van de hulpvraag. Hen laten deelnemen in de netwerken is een zeer waardevolle aanvulling.

Tips voor het betrekken van huisartsen

Helaas is het niet gemakkelijk in Nederland om huisartsen en praktijkondersteuners in de samenwerking te betrekken, meestal als gevolg van hun overvolle agenda's. Hieronder enkele tips voor het betrekken van huisartsen.

- In Gemeente Gorinchem wordt gewerkt met Welzijn op recept en Positieve gezondheid. Beide geven aanleiding en ruimte om welzijn en huisartsen verder aan elkaar te verbinden. Inspiratie: [Infographic-Welzijn-op-recept-Drenthe-DEF.pdf \(proscop.nl\)](#). Zie hiervoor ook het GALA en bijbehorende budgetten.
- Ga in regionaal verband in gesprek met de Zorggroep huisartsenzorg, waarin 70 samenwerkende huisartsen in de regio Gorinchem samenwerken. .

Tip domein overstijgende samenwerking:

Zoek brede samenwerking met scholen en andere partners op het gebied van jeugd rondom het thema Jonge mantelzorgers.

Besteed aandacht aan mantelzorgers van GGZ-cliënten door hierin samen te werken met organisaties als Yulius, Antes, Indigo en Youz.

5.5.5. Werken met sleutelfiguren

Sleutelfiguren zijn personen met gezag en/of een goede positie in lokale gemeenschappen, die samenwerken en contact hebben met de lokale overheid. Sleutelpersonen kunnen binnen hun netwerk informatie over het thema mantelzorg en de mogelijkheden voor ondersteuning verstrekken op een manier die aansluit bij de lokale doelgroep. Naast het geven van informatie kunnen zij bemiddelen voor mantelzorgers, advies geven en knelpunten en vraagstukken doorgeven aan de gemeente. Om dit te kunnen realiseren is het van belang dat er voldoende middelen (tijd en financiën) gereserveerd worden voor het samenwerken met sleutelpersonen.

Het inzetten van sleutelfiguren kan je vorm geven door⁵:

- Ze een rol te geven bij de organisatie en/of promotie van bijeenkomsten.
- Te zorgen dat ze zichtbaar zijn op straat of op bekende locaties in het dorp (kerk, bibliotheek).
- Mobiliseren van hulpbronnen, door bijvoorbeeld het netwerk te activeren om mantelzorgers te helpen (klusjes, boodschappen, vervoer etc.).

Tip methodiek ondersteuning mantelzorgers met migratie achtergrond:

Deze methodiek wordt bij het ondersteunen van mantelzorgers met een migratie achtergrond veel ingezet. Dit vraagt om een specifieke aanpak, waarbij het belangrijk is om eerst in de geschiedenis te duiken. Nederland wordt steeds diverser nu al kent bijna 25% van de Nederlanders een migratieachtergrond, dit vraagt om cultuur sensitieve samenwerking. In het dossier Mantelzorg als Liefdevolle Plicht, vind je hierover meer informatie. [Mantelzorg als Liefdevolle Plicht - MantelzorgNL](#)

⁵ Movisie [Infographic-wat-werkt-bij-outreaching-werken \[MOV-12697866-1.0\].pdf \(movisie.nl\)](#)

5.6 Thema 4. Zorg voor 1 centraal overzicht en bouw voort op de wijkgerichte aanpak en betrek mantelzorg

5.6.1 Inventarisatie en uitbreiding van ondersteuningsaanbod

Zorg voor een compleet overzicht van activiteiten en organisaties op SamenGorinchem en positioneer dat als de digitale plek voor informatie. Ontwikkel de website zodat organisaties zelf activiteiten kunnen toevoegen en leg de verantwoordelijkheid voor het bijhouden bij een uitvoerende organisatie. Zorg dat de informatie ook op niet digitale dragers beschikbaar is.

Zorg dat in alle wijkcentra kennis van mantelzorg aanwezig is en help professionals en vrijwilligers hoe ze mantelzorgers kunnen signaleren en vinden. Breng de ondersteuning dichtbij de mensen en stem de communicatie af op de doelgroep die je wilt bereiken.

Voorbeeld digitaal platform ondersteuningsaanbod:

Een voorbeeld van een digitaal platform voor toegang tot gezondheid, welzijn en zorg is het platform van de Gemeente Vijfheerenlanden: www.zorg4vijfheerenlanden.nl. Hier kunnen inwoners snel professionals en organisaties vinden op het gebied van gezondheid, welzijn en zorg.

Bibliografie

- B.V., Z. (sd). *zorgoppas.nl*. Opgehaald van <https://zorgoppas.nl/>
- Bijnsdorp, F., de Graaff, M., Woonink, A., & Francke, A. (2022). *Dementiemonitor Mantelzorg 2022*. Utrecht: Nivel en Alzheimer Nederland.
- CBS. (2024, 3 28). *bijna-1-op-de-10-dochters-van-80-plussers-zwaar-belast-door-mantelzorg*. Opgehaald van [www.cbs.nl: https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/13/bijna-1-op-de-10-dochters-van-80-plussers-zwaar-belast-door-mantelzorg#:~:text=1%20op%20de%2010%20kinderen,80%2Dplussers%20zich%20zwaar%20belast](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/13/bijna-1-op-de-10-dochters-van-80-plussers-zwaar-belast-door-mantelzorg#:~:text=1%20op%20de%2010%20kinderen,80%2Dplussers%20zich%20zwaar%20belast).
- de Boer, A., de Klerk, M., Verbeek-Oudijk, D., & Plaisier, I. (2020). *Blijvende bron van zorg*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- De Boer, A., Plaisier, I., & De Klerk, M. (2019). *Werk en mantelzorg*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Ecorys, MantelzorgNL. (2021, juli 9). *Wat is de waarde van mantelzorg per gemeente?* Opgeroepen op december 27, 2023, van MantelzorgNL: <https://www.mantelzorg.nl/nieuws/wat-is-de-waarde-van-mantelzorg-per-gemeente/>
- Gorinchem, G. (2019). *Integraal Sociaal Beleid*.
- Huber, M. (2011). *IPH Positieve Gezondheid*.
- Instituut, V.-J. (2023). *Position Paper Sociale Basis*.
- Kerckhaert, C. H. (2024). *Ondersteuningsbehoeften mantelzorgers levenslang levensbreed*. Rotterdam: Ecorys.
- Kooiker, S., De Jong, A., Verbeek-Oudijk, D., & De Boer, A. (2019). *Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Mantelzorgcentrum Nunspeet . (sd). *Mantelzorgcentrum Nunspeet*. Opgehaald van <https://www.mantelzorg-nunspeet.nl/wat-doen-we/samenwerking/mantelzorg-akkoord-nunspeet/>
- MantelzorgNL. (2019). *Factsheet Ondersteuning van overbelaste mantelzorgers*. Opgeroepen op januari 10, 2024, van MantelzorgNLPro: <https://www.mantelzorg.nl/pro/publicaties/factsheet-ondersteuning-van-overbelaste-mantelzorgers>
- MantelzorgNL. (2019). *Overbelaste mantelzorgers signaleren en ondersteunen*. Opgeroepen op Januari 10, 2024, van MantelzorgNLpro: <https://www.mantelzorg.nl/article?uri=/pro/onderwerpen/mantelzorgondersteuning/overbelaste-mantelzorgers-signaleren-en-ondersteunen/&type=article>
- MantelzorgNL. (sd). *8-vraaggebieden-van-mantelzorgers*. Opgehaald van MantelzorgNL: <https://www.mantelzorg.nl/pro/advies-nodig/advies-aan-gemeenten/8-vraaggebieden-van-mantelzorgers/>
- MantelzorgNL. (sd). *Dag van de Mantelzorg*. Opgehaald van <https://www.mantelzorg.nl/dag-van-de-mantelzorg>
- MantelzorgNL, Vilans en Movisie. (2020). *Respijtzorg: een adempauze voor mantelzorgers*. Opgehaald van MantelzorgNLPro: <https://www.mantelzorg.nl/pro/publicaties/factsheet-respijtzorg/>
- Mantelzorgpanel, M. N. (mei 2022). *Veranderende relaties*. Zeist.
- Movisie In voor Mantelzorg. (sd). *Samenwerken in netwerken rondom mantelzorgers een stappenplan netwerksamenwerking*. Opgehaald van [www.movisie.nl: https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-11/Tool%20Samenwerken%20in%20netwerken.pdf](https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2021-11/Tool%20Samenwerken%20in%20netwerken.pdf)
- Movisie. (sd). *Zo bereikt u mantelzorgers : zes tips*. Opgehaald van [Movisie.nl: https://www.movisie.nl/artikel/zo-bereikt-u-mantelzorgers-zes-tips](https://www.movisie.nl/artikel/zo-bereikt-u-mantelzorgers-zes-tips)
- Opheij, K. & (sd). *Vijf condities Kaats & Opheij voor succesvolle samenwerking*. Opgehaald van <https://www.movisie.nl/publicatie/vijf-condities-kaats-opheij-succesvolle-samenwerking>
- samengorinchem.nl*. (sd). Opgehaald van <https://samengorinchem.nl/>
- Werk&Mantelzorg, S. (sd). *werkenmantelzorg*. Opgehaald van <https://www.werkenmantelzorg.nl/>

Bijlagen

Bijlage 1: Betrokkenen bij het onderzoek mantelzorgondersteuning in Gorinchem

Bij het onderzoek zijn ongeveer 15 mantelzorgers geraadpleegd.

Onderstaande organisaties zijn benaderd voor een bijdrage aan het onderzoek. De vet gedrukte organisaties zijn aanwezig geweest bij de focusgroepen of bij individuele gesprekken.

Syndion

The Mall Jongerenwerk

Gemeente Gorinchem

Syndion

Rivas zorggroep, wijkverpleging

Hospice Gorinchem

Stichting Jeugdteams

Sociaal Team Mee Vivenz

MantelzorgNLpro

Mantelzorgsteunpunt Gemeente Gorinchem

Stichting Odensehuis Gorinchem

Alzheimer Cafe Gorinchem

Ouderenadviseur gemeente Gorinchem

Klussendienst

Casemanager Dementie

Yulius

ASVZ

Mantelzorgmakelaar

Vertegenwoordiger Adviesraad Sociaal Domein

Antes Zorg

De Rozenobel

Welzijnscoach

Beweegcoach Gorinchem senioren

Onderstaande organisaties zijn wel aangeschreven maar niet in de gelegenheid geweest om aan te sluiten bij de interviews en focusgroepen.

Onafhankelijk Clientondersteuners

Huisarts en zorg

Stichting Boukie