

Naar een gemeente die zwaarbelaste mantelzorgers ondersteunt en overbelasting helpt voorkomen

Ruim één miljoen Nederlanders geven langer dan drie maanden en meer dan acht uur per week mantelzorg. Dag in dag uit voor een chronisch of langdurig zieke naaste zorgen is zwaar, soms té zwaar. Het is daarom niet verwonderlijk dat 450 duizend mantelzorgers zich zwaarbelast of zelfs overbelast voelen. In de nieuwe Wmo 2015 is het uitgangspunt dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven. Er zal daarbij een groter beroep gedaan worden op hun sociale netwerk en mantelzorgers. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning en waardering van mantelzorgers. Huishoudelijke hulp, dagbesteding, begeleiding, kortdurend verblijf (logeren), jeugdzorg, geestelijke gezondheidzorg en faciliteren van vrijwilligersorganisaties vallen onder de verantwoordelijkheid van de gemeente. Gemeenten moeten zoveel mogelijk doen om dreigende overbelasting bij mantelzorgers te signaleren en tijdig ondersteuning te bieden. Maatwerk, respijtzorg en een goed samenspel tussen formele en informele zorg houden de draaglast en draagkracht van de mantelzorger in balans. Dit voorkomt overbelasting.

Waar lopen mantelzorgers tegenaan?

Mantelzorgers moeten veel regelen bij verschillende instanties. Ze hebben naast de mantelzorg hun eigen huishouden, werk, opleiding, verzorging van de kinderen, enzovoort. Slechte afstemming met de formele zorg geeft extra belasting. Regelen van respijtzorg, vooral bij acute problemen en in de nacht- en avondopvang, is lastig. Bij het vragen van hulp uit de eigen omgeving zijn er drempels: vraagverlegenheid (het moeilijk vinden om hulp te vragen) en handelingsverlegenheid (terughoudend zijn in het aanbieden van hulp omdat je je niet wilt opdringen). Bij mensen uit de omgeving kan de angst om iemands leven ingezogen te worden en steeds meer te moeten doen, een rol spelen.

Verder zijn mantelzorgers te weinig op de hoogte van wat een vrijwilliger of een vrijwilligersorganisatie kunnen bieden. Gemeenten signaleren overbelasting (bijvoorbeeld door de opeenstapeling van taken) vaak niet. Volgens het SCP is het de vraag of gemeenten wel de mantelzorgers bereiken die de ondersteuning het hardst nodig hebben, en of er voldoende hulp op maat beschikbaar is (SCP, Hulp geboden, 2014).

Partijen die een rol spelen in het lokale mantelzorgbeleid

De gemeente is regisseur, financier en heeft de wettelijke verplichting om toezicht te houden op de kwaliteit van de Wmo-voorzieningen. Goed samenspel tussen gemeente,

Hoe zorgt de gemeente voor preventie van overbelasting en ondersteuning van zwaarbelaste mantelzorgers?

Advies aan de gemeente over mantelzorg en tegenprestatie:

- Leg in beleid vast hoe de gemeente zorgt voor tijdige (h) erkenning van mantelzorgers, hoe zij zwaarbelaste mantelzorgers ondersteunt en overbelasting voorkomt. Geef aandacht aan specifieke groepen mantelzorgers die een verhoogd risico lopen op overbelasting (zie kader).
- Betrek mantelzorgers en hun belangenorganisaties bij beleid dat hen aangaat.
- Beschouw de mantelzorger als belangrijke gesprekspartner in het keukentafelgesprek (zie de advieskaart [Mantelzorg en het keukentafelgesprek](#)).
- Zorg dat in het keukentafelgesprek de gespreksvoerder alert is op signalen van overbelasting. Gebruik daarbij één van de [instrumenten](#) om overbelasting in kaart te brengen. Stimuleer aanbieders van zorg en ondersteuning deze ook te gebruiken.
- Stimuleer huisartsen, sociale wijkteams, beroepskrachten in de thuiszorg en maatschappelijke organisaties om mantelzorgers vroegtijdig te herkennen en te ondersteunen bij het stellen van grenzen en met het vragen van hulp aan anderen.
- Ook als er nog geen sprake is van overbelasting, is het van belang de mantelzorger bij contacten met de Wmo-consulent te wijzen op de hulp en ondersteuning die mogelijk zijn. Zorg voor een 'warme toeleiding' naar deze ondersteuning.
- Bied mantelzorgers de mogelijkheid afzonderlijk een gesprek met de Wmo-consulent te hebben.
- Zorg dat Wmo-consulenten goed op de hoogte zijn van de financiële (landelijke) regelingen voor zowel zorgvragers als mantelzorgers.
- Bied ondersteuning op maat. Maak ook het pgb mogelijk.
- Zorg voor goede, flexibele en laagdrempelige vormen van respijtzorg.

- Ken hulp bij het huishouden toe aan zorgvragers als hun mantelzorger ook al de persoonlijke verzorging en/of toezichttaken op zich heeft genomen.
- Zet in op het versterken van het netwerk van de mantelzorger. Stimuleer organisaties om de methodiek 'Natuurlijk, een netwerkcoach!' van Mezzo te gebruiken. De cliënt en mantelzorger leren een netwerk rond zich te creëren. Dit netwerk doorbreekt het sociaal isolement en kan taken van de mantelzorger overnemen.
- Zorg voor samenwerkingsverbanden van mantelzorgers, vrijwilligers en professionals. Bijvoorbeeld door het initiëren van projecten waarin organisaties uit de formele en informele zorg beide deelnemen.
- Neem in het beleidsplan op dat vrijwilligerszorg deel uitmaakt van het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers. Wijs mantelzorgers ook op de mogelijkheden voor de inzet van vrijwilligers en hoe deze hun taken kunnen verlichten. Geef tijdens preventieve huisbezoeken bij senioren ook voorlichting aan de mantelzorger.
- Geef organisaties voor mantelzorgondersteuning en vrijwilligerszorg voldoende financiële middelen, zodat goede ondersteuning van mantelzorgers en zorgvrijwilligers gewaarborgd is.
- Geef als gemeente het goede voorbeeld aan werkgevers en zorg voor een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid.

formele zorg en mantelzorgers en zorgvrijwilligers is door de nieuwe wetten (Wmo, Wlz, Participatiewet en Jeugdwet) en de veranderingen in het sociaal domein nog belangrijker geworden. Voor effectieve ondersteuning van mantelzorgers en preventie van overbelasting is een integrale aanpak nodig op het gebied van wonen, maatschappelijke ondersteuning, zorg, werk, financiën, respijt, enzovoort. De gemeente kan verbetering van het samenspel aanjagen en innovatie stimuleren, in samenwerking met organisaties voor informele zorg. De gemeente beoordeelt aanvragen voor Wmo-voorzieningen. Zorg- en welzijnsorganisaties, woning-corporaties, GGZinstellingen, jeugdzorg, sociale wijkteams, respijtvorzieningen en hulpmiddelenruil bieden Wmo-voorzieningen aan. Verder zijn voor zwaar- en overbelaste mantelzorgers relevante partijen: huisartsen, scholen, thuiszorgorganisaties, GGD, verzorgings- en verpleeghuizen, ziekenhuizen, ouderenadviseurs, fysiotherapeuten, apotheken en thuiszorgorganisaties.

Verhoogd risico op overbelasting

In het algemeen hebben mensen die langdurig en intensief zorg verlenen een vergrote kans op overbelasting. Uit onderzoek en praktijk blijkt dat onderstaande groepen mantelzorgers een verhoogd risico lopen:

- mantelzorgers zonder andere helpers
- 75-plussers die voor een partner zorgen
- ouders en partners van mensen met psychiatrische aandoeningen
- werkende mantelzorgers die zorgen voor een partner of kind met een chronische ziekte of handicap
- mantelzorgers van mensen met dementie
- allochtone mantelzorgers
- jonge mantelzorgers

Wat kan de gemeente van deze organisaties vragen?

- Dat aanbieders van Wmo-voorzieningen een mantelzorgbeleid formuleren; het hoort in de inkoopafspraken die de gemeente met hen maakt te staan.
- Dat organisaties voor ggz, ziekenhuizen en verpleeg- en verzorgingshuizen een mantelzorgbeleid formuleren.
- Dat zij signaleren of een mantelzorger overbelast is en eventueel ondersteuning nodig heeft.
- Dat de Steunpunten Huiselijk Geweld ook oog hebben voor ontspoorde zorg.

- Dat zij op de hoogte zijn van factoren die invloed hebben op hoe belastbaar een mantelzorger is. En dat zij creatief meedenken met de mantelzorger over oplossingen voor zijn situatie en deze ook realiseren.
- Dat zij met zorgvragers in gesprek gaan over de nut en noodzaak van mantelzorgondersteuning, bijvoorbeeld tijdens preventief huisbezoek en dat zij respijtzorg actief aanbieden.
- Dat zij informatie voor mantelzorgers op de website plaatsen.

Meer informatie over dit thema op www.mezzo.nl

- Informatie voor professionals over de [Wmo](#).
- [Instrumenten](#) voor het meten van overbelasting.
- [Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid](#).
- De [regioadviseur](#) van Mezzo kan u adviseren over het Wmo-beleid in uw gemeente.
- Het [Mezzo Model Informele Zorg](#) laat zien hoe u lokaal samenwerkt aan goede ondersteuning van informele zorg.

Meer weten?

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander. Als familielid, buur, vriend of 'gewoon' uit solidariteit. Samen met 350 aangesloten organisaties bieden we informatie, advies en steun aan mantelzorgers en zetten we zorgvrijwilligers in bij hulpvragers.

Mantelzorg en overbelasting is onderdeel van de reeks Informele Zorg, een reeks advieskaarten over diverse thema's die Mezzo heeft ontwikkeld voor belangenbehartigers. Andere delen zijn verkrijgbaar op de website van Mezzo: www.mezzo.nl/advieskaarten

Contact Mezzo

Mezzo
030-659 22 22
info@mezzo.nl
mezzo.nl



Mezzo Mantelzorglijn
0900-20 20 496 (10 ct/pm)
mantelzorglijn@mezzo.nl