

Horst aan de Maas

Hoe kunnen we de lens scherpstellen op (jonge) mantelzorgers?



Lokale praktijk

Horst aan de Maas

Positief Kernthema

Zorgen voor elkaar, een gezamenlijke ontdekkingsreis met de poten in de modder van Horst aan de Maas

Ontwerpvrage

Hoe kunnen we de lens scherpstellen op (jonge) mantelzorgers?

Lokale kennisrugzak

Deze kennisrugzak is gemaakt in het kader van In voor mantelzorg-thuis. Binnen dit programma zijn 11 lokale lerende praktijken aan de slag gegaan om de samenwerking met en voor mantelzorgers te verbeteren. Hiervoor is per praktijk een positief kernthema geformuleerd: waar willen we meer van? Vervolgens zijn hierbij ontwerpvragen bedacht die bijdragen aan het realiseren van het positieve kernthema. In experimenten gaan de praktijken vervolgens aan de slag met deze ontwerpvrage. Om dit goed voorbereid te kunnen doen, zijn kennisrugzakken gemaakt. Ze bevatten lokale en landelijke kennis, tools en praktijkvoorbeelden die kunnen bijdragen aan het realiseren van de ontwerpvrage. Meer informatie: www.invoormantelzorg.nl



Inleiding

Er zijn veel mensen in Horst aan de Maas die langdurig zorgen voor hun naaste(n). Zorgen voor een kind, partner, ouder of ander familielid wordt veelal als vanzelfsprekend ervaren; 'dat doe je gewoon'. Veel mensen herkennen zich ook niet in de term 'mantelzorger', met de kans dat ze geen hulp ontvangen als ze dat nodig hebben. Het vinden en bereiken van mensen die langdurig zorgen voor hun naaste(n) blijft een uitdaging.

Zij zijn echter onmisbaar! Door hun inzet kunnen veel mensen zelf de regie op hun leven houden. Goede ondersteuning op maat en waardering van onze inwoners met (langdurige) zorgtaken is belangrijk, om te voorkomen dat ze overbelast raken. Daarom zetten we in op het beter in beeld brengen van onze mantelzorgers en de ondersteuningsbehoefte, zodat hier tijdig en op maat op ingespeeld kan worden.



Wat is de huidige situatie?

Lokaal

Aantallen mantelzorgers in Horst aan de Maas

Volgens indicatiecijfers van MantelzorgNL wonen in Horst aan de Maas circa 1850 mensen die langdurig en intensief zorgen voor hun naaste(n), waarvan 926 zwaar belast.

Bron: <https://mantelzorg.nl/uploads/content/file/Cijfers%20mantelzorgers%20per%20gemeente%202017.pdf>

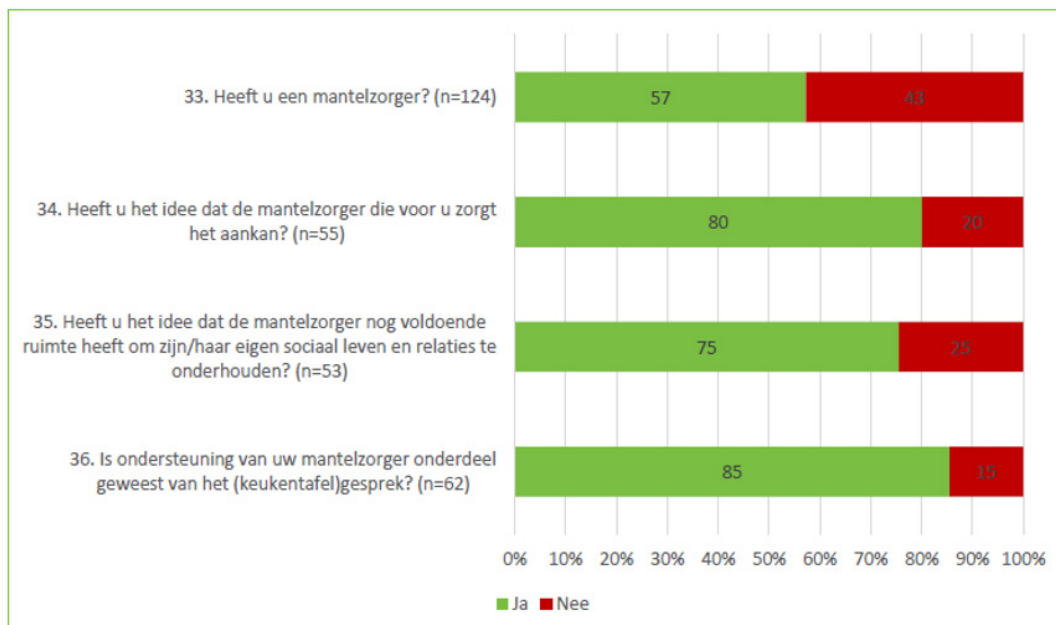
Inwonerspanel uitvraag 2017: Mantelzorg

Uit het Inwonerspanel van de gemeente Horst aan de Maas in 2017 is gebleken dat 27% mantelzorgers is, slechts 33% van deze groep ziet zichzelf ook zo. Een groot deel van onze mantelzorgers in onze gemeenschap herkent zich dus niet als zodanig. Daarnaast weten we dat veel mantelzorgers hun zorgtaken doen omdat het nu eenmaal vanzelfsprekend is, of omdat ze zich verplicht voelen of omdat ze de zorg niet uit handen willen geven. Deze groep ervaart hun taken, zorgen en dagelijks leven niet direct als een probleem. Ook weten we dat ze niet snel om hulp vragen en eventuele problemen graag binnenskamers houden.

Steunpunt mantelzorg

Mensen die langdurig en intensief zorgen kunnen zich inschrijven bij het Steunpunt Mantelzorg. Bij het Steunpunt Mantelzorg staan 785 mantelzorgers (waarvan jonge mantelzorgers) geregistreerd (peildatum 1-1-20).

2.7 Mantelzorg



Antwoordoptie 'weet ik niet': V33 (n=5), V34 (n=12), V35 (n=13), V36 (n=7).

N = aantal respondenten



Wat is de huidige situatie?

Cliëntervaringsonderzoek 2018

In het meest recente cliëntervaringsonderzoek over het jaar 2018, zijn onderstaande vragen opgenomen over mantelzorg. Dit onderzoek is uitgevoerd onder inwoners die geregistreerd staan als Wmo-cliënt met een individuele voorziening. Onderstaande geeft het perspectief weer van de zorgvrager over zijn of haar mantelzorg. Recente informatie over ervaren belasting van de mantelzorgers zelf is niet bekend.

Cijfers mantelzorg bekend bij partners

Overige partners bij het in beeld krijgen van mantelzorgers

- Praktijkondersteuner huisarts
- (Thuis)zorgorganisaties
- Hulp bij dementie
- Vrijwillige zorg
- Inwoners-/wijkinitiatieven (naoerzorgpunten, dorpsondersteuners/-verbinders, dorpsdagvoorzieningen, etc.)
- Werkgevers
- Ontwerpgroepleden

Op dit moment weten we niet welke partner wat in beeld heeft als het gaat over mantelzorg. Dit is het onderzoeken zeker waard.

Vrijwilligers en professionals kunnen voor informatie terecht bij het Steunpunt Mantelzorg. Zij kunnen zich ook aanmelden voor de nieuwsbrief mantelzorg zodat zij ook hun cliënten goed kunnen informeren. Samen met ervaringsdeskundigen worden regelmatig dialoogbijeenkomsten georganiseerd voor professionals en vrijwilligers. Door formele en informele zorg meer met elkaar te verbinden hopen we meer mantelzorgers in beeld te krijgen en te bereiken.

Mantelzorgondersteuning wordt door veel lokale partijen en ook door de gemeente Horst aan de Maas als belangrijk gezien. De wethouder is een belangrijke ambassadeur. In veel wijken en dorpen zijn lokale burgerinitiatieven die veel aandacht hebben voor het zorgen voor elkaar.

Facebookpagina: Mantelzorg Horst aan de Maas

Deze pagina wordt beheerd door het Steunpunt Mantelzorg. In totaal volgen 510 personen deze pagina. Het is niet bekend wie deze personen precies zijn, en of zij ook langdurige zorgtaken hebben. Het is wel een groep die op deze manier makkelijk bereikt kan worden, en waar informatie uitgevraagd kan worden.

Werk en mantelzorg

1 op de 4 werknemers combineert werk met mantelzorg. Daarom worden werkgevers geïnformeerd over de voordelen van mantelzorgvriendelijk werkgeverschap en worden inspiratiesessies georganiseerd. Ook met als doel meer mantelzorgers in beeld krijgen en bereiken.



Wat is de huidige situatie?

Landelijk

Publicatie SCP: mantelzorgers in het vizier

Veel mensen zijn bereid om elkaar te helpen: ongeveer een op de drie Nederlanders geeft mantelzorg. Met veel mantelzorgers gaat het goed. Ze krijgen een fijn gevoel door het helpen. Ongeveer een op de tien ondervindt een hoge belasting. Een kwart van de mantelzorgers die geen ondersteuning hebben maar deze wel zouden willen, kent de weg naar ondersteuning niet.

Bron: https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2019/Mantelzorgers_in_het_vizier

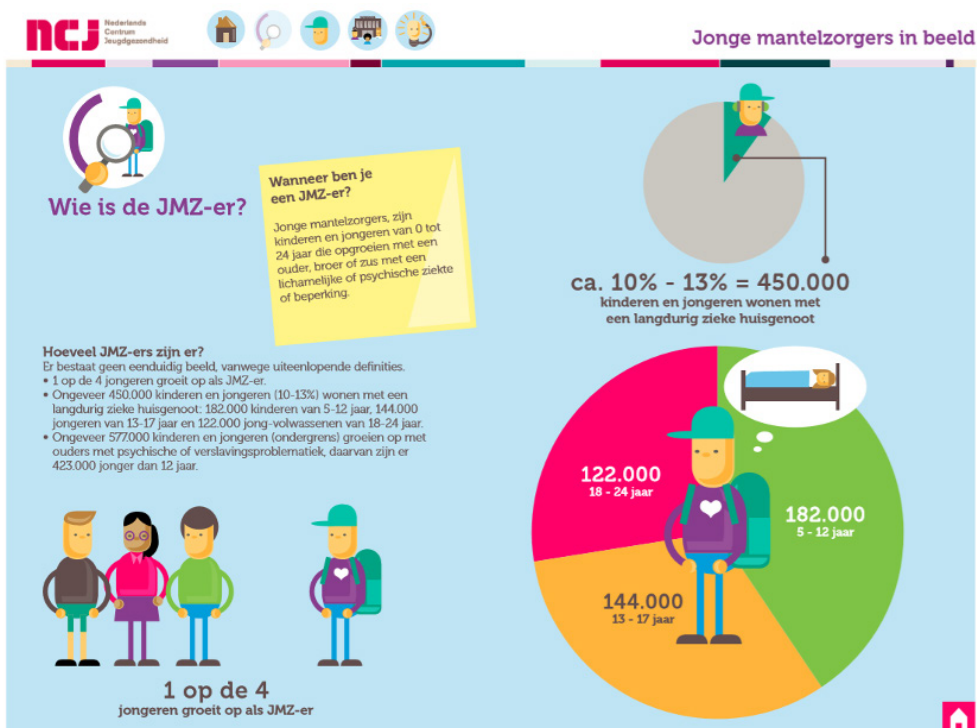
Kwetsbare groepen die moeilijk in beeld komen bij de wijkverpleging

Kwetsbare groepen die moeizaam in beeld komen zijn mensen met psychische of psychiatrische problemen en mensen met migratie-afkomst.

Bron

Francke, A. L., Rijken, P. M., Groot, K. D., De Veer, A. J. E., Verkleij, K. A., & Boeije, H. R. (2017). [Evaluatie van de wijkverpleging: ervaringen van cliënten, mantelzorgers en zorgprofessionals.](#)

Infographic met feiten en cijfers jonge mantelzorgers



Bron <https://assets.ncj.nl/docs/b610d63b-8a7b-4059-bdc7-be64a4e9d703.pdf>



Wat weten we al?

Wat kan de wetenschappelijke literatuur ons vertellen en wat zijn bewezen aanpakken of succesfactoren?

Lokaal

Activiteiten Dag van de mantelzorg

De lokale activiteiten in het kader van de dag van de mantelzorg leveren ieder jaar nieuwe registraties op. In 2019 was de actie met de verwenpakketjes en het feit dat men elkaar kon opgeven een groot succes bij het in beeld krijgen van nieuwe (jonge) mantelzorgers.

Mantelzorgcampagne 2018

In 2018 is een mantelzorgcampagne opgezet vanuit de Gemeente Horst aan de Maas en Synthese. Dit met als doel dat:

- mantelzorgers zich herkennen als mantelzorger en/of hun omgeving een mantelzorger herkent.
- mantelzorgers en/of hun omgeving inzien dat ze er niet alleen voor hoeven te staan, zich niet te hoeven schamen voor hun situatie.
- mantelzorgers hun situatie bespreekbaar maken in hun omgeving en/of bij hulpverleners/gemeente.
- mantelzorgers weten waar ze aan kunnen kloppen voor hulp en ondersteuning

Deze campagne heeft geen aanzienlijk effect gehad op het aantal geregistreerde mantelzorgers.

Landelijk

Infographic wat werkt bij mantelzorg ondersteuning

Zie volgende pagina.

Bron: <https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-mantelzorgondersteuning>



Wat weten we al?

Wat werkt bij mantelzorgondersteuning

Wie is de mantelzorg?

NL telt ruim vier miljoen mantelzorgers, waarvan 41% man is en 45% tussen de 45 en 65 jaar. 1 op de 6 mantelzorgers helpt meer dan acht uur per week, vaak voor langere periode (500.000 mensen). 1,7 miljoen mantelzorgers verlenen zware zorg. Een kwart van hen heeft behoefte aan ondersteuning (respijtzorg).

- 10% zwaar overbelast.

+ Merendeel positieve emotie, voldoening.

Welke factoren bepalen behoefte aan ondersteuning?

- Combinatie mantelzorg en andere verantwoordelijkheden (werk, kinderen).
- Omgaan met situatie (acceptatie).
- Steun vanuit omgeving voor zelfzorg.
- Opvattingen over mantelzorg en eigen gezondheid (zelfzorg).
- Bekendheid met aanbod.

Vijf vormen van (over)belasting:

- Tijdsbelasting: (het gevoel van) tijdsdruk.
- Ontwikkelingsbelasting: geen ruimte om zichzelf te ontwikkelen in scholing of werk.
- Fysieke belasting: invloed op de gezondheid (conditie, energie).
- Sociale belasting: sociale rollen in de knel (vriendschap, gezin).
- Emotionele belasting: verdriet over ziekte(verloop), of negatieve gevoelens over, zorgontvanger.

Mantelzorgers zetten zich in voor:

Wat werkt bij mantelzorgondersteuning?

Zorg voor voldoende kennis over aanbod. *Preventief én warm doorverwijzen langs het zorg- en leefpad.*

Zorg voor toegankelijkheid. *(Aangepast) vervoer.*

Zorg voor 'integrated care'. *Sluit aan op het dagelijkse (zorg)ritme van mensen zelf.*

Zorg voor veilige zorg. *Laat zien dat de zorgontvanger het goed heeft.*

Zorg voor een vertrouwde omgeving. *Spullen van thuis (foto, beker) en samen wennen.*

Zorg voor verantwoorde zorg. *Maak gebruik van kennis en ervaring mantelzorgers.*

Zorg voor passende zorg. *Sluit aan bij normen, leefstijl en zorgpatronen.*

Zorg voor een combinatie met andere ondersteuning. *Vergroot het effect door totaalpakket.*



Deze informatie is afkomstig uit het dossier Wat Werkt bij Mantelzorgondersteuning van Movisie waarin gegevens uit wetenschappelijk onderzoek zijn verzameld over wat werkt bij de ondersteuning van mantelzorgers.



Wat weten we al?

Allochtone mantelzorgers in beeld

Om allochtone mantelzorgers beter te ondersteunen is het van belang om informatie en advies rondom het aanvragen van voorzieningen **meertalig, en niet enkel schriftelijk**, te verspreiden.

Omdat het moeilijk is deze groep te bereiken, vraagt het verspreiden van informatie en advies over mantelzorgondersteuningsmogelijkheden **een outreachende en actieve benadering**.

Dat betekent dat actief op zoek moet worden gegaan naar de doelgroep en dat moet worden **aangesloten bij bestaande structuren binnen verschillende etnische groepen**.

Bron

Geciteerd uit Wittenberg, Y., Bredewold, F., & Jager-Vreugdenhil, M. J. (2013). Bijzondere mantelzorgers beter in beeld, p8.

Moeilijk bereikbare doelgroepen

Om niet alleen mondige, proactieve burgers te betrekken, kunt u burgers ook zelf benaderen. **Locatie, thema en vorm zijn daarbij belangrijk**.

Het kan daarbij ook goed werken om niet zelf iets nieuws te organiseren maar aan te sluiten bij bestaande activiteiten. Organiseert de **lokale migrantenorganisatie** een bijeenkomst die past bij het thema? **Kijk of u mee kunt doen of gezamenlijk iets kunt organiseren**.

Zorg ook voor **laagdrempelige informatie en communicatie**, om in gesprek te gaan. **Kies een vorm die bijdraagt aan een informele sfeer**, bijvoorbeeld door een bijeenkomst te organiseren als een pizzameeting of tea for two. Of kies voor een spelvorm.

Deze informele bijeenkomsten hebben vaak een sneeuwbaaleffect, omdat mensen weer anderen meenemen. Zorg naast fysieke ontmoetingen ook voor **online mogelijkheden om in contact te komen en inwoners inbreng te laten geven** (burgerpanel, wijkfacebookgroepen etc.)

Bron

Movisie, 2020. <https://gemeenten.movisie.nl/doel/clientenparticipatie-vernieuwen/beleid/moeilijk-bereikbare-groepen>



Welke tools kunnen we gebruiken?

Lokaal

Film 'Wei' van filmmaker uit Horst aan de Maas, Ruud Lenssen

De Wei is een documentaire waarin Lenssen het dementie- en mantelzorgtraject van zijn ouders vastlegt. Vader Jac heeft zijn eigen paradijsje gecreëerd: een hectare natuurgrond met paarden, kippen en moestuin. De wei is zijn levenswerk en Jac is vastberaden ervoor te blijven zorgen. Juist nu bij hem dementie is geconstateerd. De natuur en zijn dieren geven Jac troost en houvast in een steeds verwarrender bestaan.

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=OFYei366Rnk>

Vragenlijst Samenwijzer GGD, Gemeente Horst aan de Maas en Synthese

CSI lijst voor meten overbelasting

Landelijk

Infographic: Mantelzorgers beter bereiken

Om mantelzorgers te informeren, betrekken of ondersteunen is het handig om te weten hoe je hen kunt bereiken. Deze infographic geeft inzicht in het zorg- en leefpad van mantelzorgers.

Bron: <https://gemeenten.movisie.nl/publicaties-infographics/infographic-mantelzorgers-beter-bereiken>

Scholentoolkit

Dat een jonge mantelzorgster ondersteuning nodig heeft, blijkt vaak als eerste op school. Als mantelzorgondersteuner kun je scholen wijzen op het belang van aandacht voor jonge mantelzorgers. En via scholen kun je jonge mantelzorgers vinden en hen voorzien van informatie en ondersteuning. De Toolkit Scholen helpt je hierbij. Met tips, gastlessen, filmpjes, signaalkaarten en meer.

Bron: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/week-van-de-jonge-mantelzorgster/jonge-mantelzorgers-in-het-vizier-met-de-scholentoolkit>

Informele zorg in het HBO en MBO

Kennisbundel die helpt om informele zorg goed aanbod te laten komen in onderwijs.

In het HBO: <https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/documents/thema/mantelzorg/informele-zorg-in-het-hbo.pdf>

In het MBO: <http://kennisbundel.vilans.nl/samenspel-met-mantelzorgers.html>

Groepen mantelzorgers

Deze infographic geeft een inkijkje in verschillende groepen mantelzorgers die er zijn. Om oog te hebben voor mantelzorgers is het handig om te weten welke groepen je allemaal aan kunt denken.



Welke tools kunnen we gebruiken?

Bron: https://gemeenten.movisie.nl/sites/default/files/editor_uploads/Producten-raadplegen/Publicaties/Mantelzorg/Infographic-groepen-mantelzorgers.pdf

Stappenplan ondersteunen jonge mantelzorgers

Goede en tijdige hulp voorkomt of beperkt de negatieve gevolgen van opgroeien met zorg. Om kinderen, jongeren en hun gezin te steunen en helpen in het (leren) leven met ziekte en zorg. Dit stappenplan helpt professionals in zorg, welzijn en onderwijs om jonge mantelzorgers de juiste hulp te bieden.

Bron: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/specifieke-doelgroepen/jonge-mantelzorgers-ondersteunen/stappenplan-ondersteunen-jonge-mantelzorgers>

E-learning en nu jij

Een e-learning voor jonge mantelzorgers. De e-learning volg je online in je eigen tempo, onder begeleiding van een professionele coach. Je komt erachter waar je tegenaan loopt en wat je wel en niet prettig vindt. Zo wordt duidelijk waar je grenzen liggen en wat jouw behoeftes zijn.

Bron: <https://ennujij.nl/>

Theater over dementie: Waar ga je heen?

De gespeelde scènes worden afgewisseld door informatie en gesprekken met het publiek over hoe om te gaan met mensen met dementie. Iedereen die te maken heeft met dementie is van harte welkom!

Bron: <https://synthese.nl/nieuws/theatervoorstelling-waar-ga-je-heen-over-dementie/>

Theater Jonge Helden over jonge mantelzorg

Woej organiseerde in samenwerking met theatergroep Bint en het Veur Theater een theatervoorstelling over het opgroeien als jonge mantelzorger, door Woej Jonge Held genoemd. Het is een dynamische voorstelling die een kijkje geeft in de leefwereld van jonge mantelzorgers.

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=E9MwgQxQVqw>

E-learning dementie achter de voordeur (Hulp bij dementie, Geertje Crobach)

Het e-learningprogramma voor medewerkers bestaat uit zeven modules:

- Module 1: Er klopt iets niet
- Module 2: Rond de diagnose
- Module 3: Het leven verandert
- Module 4: Een woud aan regels
- Module 5: Veranderende relaties en omgeving
- Module 6: Partners die mantelzorgen
- Module 7: Het is niet meer vol te houden

Bron: <https://dementieachterdevoordeur.nl/>



Welke inspirerende praktijkvoorbeelden kennen we?

Lokaal

Feestelijke activiteiten in dorpen en wijken

Verbinding met de mensen in de dorpen en wijken waarbij feestelijke activiteiten in eigen buurt worden georganiseerd door lokale partners. Draagt erg bij aan bewustwording en toename aantal inschrijvingen!

Dialogbijeenkomsten

Professionals jeugd (gebiedsteam, gezinscoaches, GGZ, Vincent van Gogh etc.) gingen met ouders van Best Bijzondere kinderen in dialoog om de hulpverlening aan ouders en ondersteuning aan jonge mantelzorgers te verbeteren. Bijeenkomst was door Steunpunt Mantelzorg op verzoek van ouders georganiseerd. Uitgangspunt was 'leren van elkaar'.

Gastlessen jonge mantelzorg i.s.m. jongerenwec

De Dag van de Mantelzorg in Horst aan de Maas

Feestelijke waarderingsactiviteiten rond de Dag van de Mantelzorg. In 2019 konden inwoners verwenpakketjes aanvragen, zowel voor zichzelf als voor iemand anders die zorgt voor een naaste.

Landelijk

JMZ pro

Stichting JMZ Pro is het landelijk netwerk voor en door professionals betrokken bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers en/of hun gezinnen. Het netwerk wordt gedragen door zowel de organisaties waar professionals werkzaam zijn als de professionals zelf. Het netwerk heeft veel kennis en expertise op het gebied van jonge mantelzorgers en versterkt de maatschappelijke aandacht voor jonge mantelzorgers en de kwaliteit van hun ondersteuning door professionals te faciliteren.

Bron: <https://www.jmzpro.nl/bijeenkomsten-2/wat-is-jmz-pro>

Digitaal platform ik zorg voor (Leiden e.o.)

Ik zorg voor is een platform voor jonge mantelzorgers voor de gemeentes Leiden, Zoeterwoude en Oegstgeest. Bij de term mantelzorger denk je meestal aan volwassenen, maar er zijn in Nederland ook heel veel jongeren en kinderen die mantelzorger zijn. De zogenaamde Jonge mantelzorgers.

Bron: <http://www.ikzorgvoor.com/>

(G)OUD

Met [G]OUD sporen huisartsen zelfstandig wonende en kwetsbare 75-plussers sneller op. Zo kunnen ze eerder ingrijpen als dat nodig is en komen ouderen minder snel met acute zorgvragen naar de avond- en weekenddiensten. De praktijkondersteuner gaat op huisbezoek bij alle 75-plussers in de huisartsenpraktijk. Tijdens dit zogeheten [G]OUD-consult brengt



Welke inspirerende praktijkvoorbeelden kennen we?

hij/zij de gezondheidsproblemen in kaart met een vragenlijst. De antwoorden geven snel inzicht in de kwetsbaarheid en de kwaliteit van leven van de oudere. Na afloop bespreekt de praktijkondersteuner de bevindingen met de huisarts. Zo nodig stellen zij een zorgbehandelplan op en verwijzen zij de oudere door naar een passend zorg- en/of welzijnsaanbod.

Bron: <https://www.beteroud.nl/lokaal-samenwerken/goud-geintegreerde-ouderenzorg>

Huisartsenpraktijk

Voorbeeld van een huisartsenpraktijk die mantelzorgers ondersteunde. Ze organiseerden groepsbijeenkomsten en zijn gestart met een kleine groep mantelzorgers van dementerende ouderen.

Bron: <https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/2018/mantelzorg-ondersteunen-huisartsenpraktijk.pdf>