

# Horst aan de Maas

Hoe kunnen we mantelzorgers  
oplaadpunten laten ontdekken?



## 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 mantelzorgers oplaadpunten laten ontdekken?*

## 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 ontwerpvrage 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](http://www.invoormantelzorg.nl)



## Inleiding

Langdurig en intensief zorgen voor een naaste kan zwaar zijn. Om de zorg op lange termijn goed vol te kunnen blijven houden is het van belang dat de mantelzorger de zorg af en toe over draagt om even vrij af te zijn van de zorg. Tijdelijke en volledige overname van de mantelzorgtaken wordt respijtzorg genoemd. Het is een middel om overbelasting te voorkomen. Voor veel mantelzorgers geen luxe, maar noodzaak. Dankzij respijtzorg kunnen ze op adem komen, uitrusten en nieuwe energie opdoen. Dit komt zowel de mantelzorger als de zorgvrager ten goede.

Veel mantelzorgers maken geen gebruik van respijtzorg. Zij vinden het loslaten van de zorg moeilijk, ervaren soms schuldgevoelens of heeft de zorgvrager bezwaren. Veel mantelzorgers zijn onvoldoende op de hoogte van de mogelijkheden. Ook lopen ze tegen praktische drempels aan.

De ontwerpgroep vindt het van belang dat mantelzorgers zich bewust worden van de meerwaarde van respijtzorg maar ook de diverse mogelijkheden kent. Omdat de term 'respijtzorg' niet bij iedereen bekend is spreken we van 'oplaadpunten'.



# Wat is de huidige situatie?

## Lokaal

### 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).

### Aantallen mantelzorgers in Horst aan de Maas

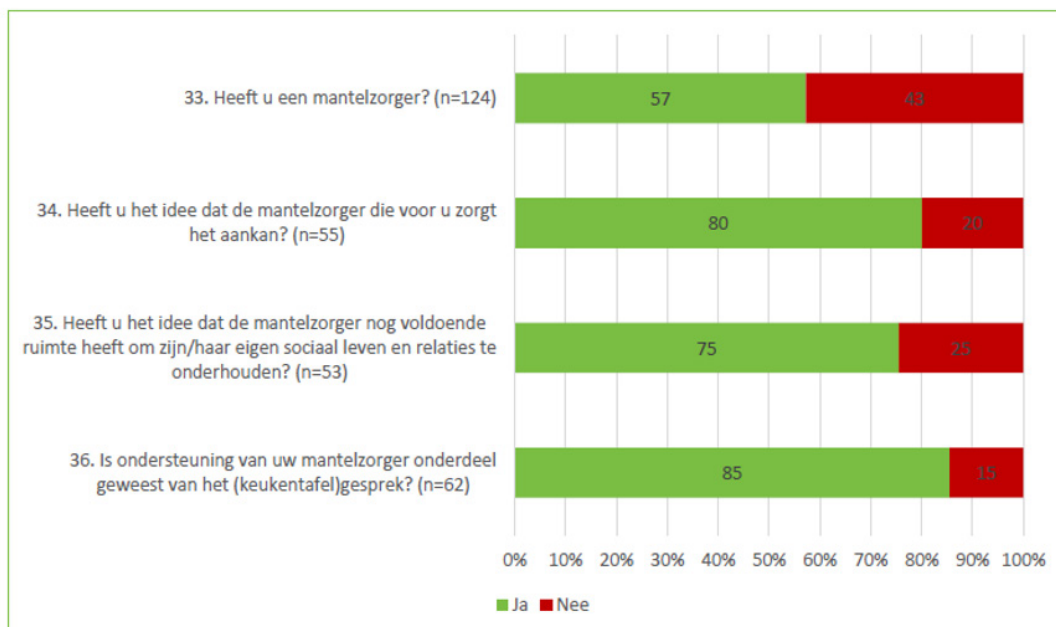
Volgens indicatiecijfers van MantelzorgNL wonen in Horst aan de Maas circa 1850 mensen die langdurig en intensief zorgen voor hun naaste(n), waarvan 926 zwaar belast.

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

### 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.

## 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?

### *Leefbaarheidsonderzoek Horst aan de Maas (2015)*

In het voorjaar van 2015 heeft Companen in opdracht van de gemeente Horst aan de Maas een onderzoek uitgevoerd naar de ervaren leefbaarheid en veiligheid onder inwoners van alle dorpen van de gemeente. Ook het verlenen van mantelzorg is hier in meegenomen (paragraaf 5.4):

- Ongeveer een op de vijf inwoners van Horst aan de Maas verleent op dit moment mantelzorg.
- Ten opzichte van 2009 (21%) is het aandeel mantelzorgers in de gemeente ongeveer gelijk gebleven.
- Gemiddeld genomen besteed een mantelzorgers in Horst aan de Maas 11 uur per week aan het verlenen van zorg en/of ondersteuning.
- Ongeveer 5% van de mantelzorgers verleent meer dan 30 uur per week mantelzorg.
- Er worden veel verschillende vormen van mantelzorg verleend, maar met name het meegaan, halen en brengen naar een arts / ziekenhuis komt vaak voor, net als gezelschap houden, het uitvoeren van klussen in huis of tuin en boodschappen doen.
- Ruim eenderde van de mantelzorgers ontvangt geen verdere ondersteuning. Van de mantelzorgers die wel ondersteuning krijgen, krijgt de meerderheid hulp van andere familieleden.
- Mantelzorgers die op dit moment geen verdere ondersteuning krijgen, geven zelf aan in de meeste gevallen ook geen behoefte aan verdere ondersteuning te hebben. Maar als het aantal uren dat mantelzorg wordt verleend toeneemt, neemt ook de behoefte aan ondersteuning duidelijk toe.
- Van de mensen die meer dan 30 uur per week mantelzorg verlenen, geeft slechts 12% aan geen verdere ondersteuning nodig te hebben. Zij hebben het meest behoefte aan een betere afstemming van de werkzaamheden met professionele zorgorganisaties, concrete hulp bij verzorging en verpleging en respijtzorg.
- Ook bij de thuiswonende jongeren geeft een op de vijf aan wel eens zorg of ondersteuning te bieden aan een gezinslid.

Bron: <https://www.horstaandemaasvoorelkaar.nl/uploads/content/file/Leefbaarheidsonderzoek%20Definitief.pdf>

### *Dé mantelzorgers bestaat niet*

Er zijn verschillen in de relatie tot de zorgvrager, de aard van het ziektebeeld, de intensiteit (in tijd, fysieke en emotionele belasting), etc. Mantelzorgers passen niet in één hokje. Daarnaast praten mantelzorgers vaak niet met anderen over (problemen in) hun situatie. Ze realiseren zich ook niet altijd dat er hulp en ondersteuning mogelijk is in hun situatie.

### **Bron**

Onderzoek Nienke Muijsers 2017 (student Gerontologie) voor Synthese verslag ontwerpgroepbijeenkomst d.d. 3 december 2019



## Wat is de huidige situatie?

### *Belang mantelzorgondersteuning*

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 (Naoberzorgpunten, vrijwillige dorpsondersteuners, dorpsdagvoorzieningen etc.) die veel aandacht hebben voor zorgen voor elkaar.

### Bron

Onderzoek Nienke Muijsers 2017 (student Gerontologie) voor Synthese en verslag ontwerpgroepbijeenkomst d.d. 3 december 2019

### Landelijk

*Een op de tien mantelzorgers is ernstig belast (2016)*

### Bron

Boer, Alice de en Mirjam de Klerk (2017). Mantelzorgers en de hulp die zij geven. In: Mirjam de Klerk, Alice de Boer, Inger Plaisier en Peggy Schyns (red.), Voor elkaar? Stand van de informele hulp in 2016 (p. 78-98). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau



## Wat weten we al?

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

### Lokaal

#### *Steunpunt Mantelzorg*

Inschrijving is geheel vrijblijvend en heeft een aantal voordelen. Zo worden mantelzorgers regelmatig geïnformeerd over regelingen en voorzieningen maar ook over themabijeenkomsten, cursussen en waarderingsactiviteiten in het kader van de Dag van de Mantelzorg. Aan de andere kant helpt het ons om deze mensen in beeld te krijgen, zodat waar nodig gepaste ondersteuning geboden kan worden.

Zij kunnen gebruik maken van de huishoudelijke hulpregeling voor mantelzorgers (€10 per uur). Daarnaast kunnen zij voor individuele en collectieve ondersteuning terecht bij de mantelzorgondersteuners van Synthese. De ondersteuning is gericht op het voorkomen van overbelasting.

Elke derde dinsdagochtend van de maand komt een contactgroep van mantelzorgers bijeen om ervaringen met elkaar te delen.

Na inschrijving ontvangt de mantelzorger:

- 3x per jaar de nieuwsbrief van het Steunpunt Mantelzorg
- uitnodigingen voor themabijeenkomsten
- uitnodiging training “Mantelzorg in Balans”
- uitnodiging feestelijke activiteiten Dag van de Mantelzorg
- informatie over (het belang van) respijtzorg

Het Steunpunt Mantelzorg geeft veel voorlichting over (het belang van) respijtzorg. Dit gebeurt middels:

- Nieuwsbrief mantelzorg
- Themabijeenkomsten
- Cursus Mantelzorg in Balans
- Informatiekaart over respijtzorg
- Infowijzer respijtzorgvoorzieningen in regio tbv jeugd
- Informatiegids Samenwijzer
- Website en Facebookpagina Mantelzorg Horst aan de Maas
- Voorlichting mantelzorgers (individueel en collectief)
- Afstemming netwerkpartners formele en informele zorg in dorpen en wijken
- Ondersteuning bij opstart dorpsdagvoorzieningen

#### *Overige (ondersteunings)partners*

Het ondersteunen van mantelzorgers is niet het exclusieve domein van het Steunpunt Mantelzorg. Ook leden van het gebiedsteam, praktijkondersteuners, trajectbegeleiders



## Wat weten we al?

Hulp bij dementie, vele vrijwillige dorps-ondersteuners /verbinders, mantelzorgmakelaars, onafhankelijke cliëntondersteuners en vele andere zorg- en dienstverleners dragen mantelzorgers een warm hart toe en ondersteunen waar nodig.

### *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 mantelzorgers en/of hun omgeving een mantelzorgers 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.

### *Bredere indicatiestelling HBH voor mantelzorgers*

Inzet van ondersteuningsvoorzieningen n.a.v. vraagverheldering, waardoor mantelzorgers ontlast worden. Ruimer indiceren, consulenten de ruimte en vrijheid geven. Zo wordt grofweg een derde deel van de dagopvang vooral ingezet ter ondersteuning van de mantelzorgers.

### *Lokaal sportakkoord Horst aan de Maas*

Sportverenigingen (31% inwoners is lid) vormen een uniek collectief waar we in het kader van uitdagingen in het sociaal domein gebruik van kunnen maken. In het lokale sportakkoord, onder de pijler 'meedoen aan de Maas' wordt daarom ook de link gelegd met mantelzorg.

Bron: [https://www.sportaandemaas.nl/uploads/Sport%20aan%20de%20Maas/Lokaal-Sportakkoord-Horst-ad-Maas\\_Klein.pdf](https://www.sportaandemaas.nl/uploads/Sport%20aan%20de%20Maas/Lokaal-Sportakkoord-Horst-ad-Maas_Klein.pdf)

## Landelijk

### *Wat werkt bij mantelzorgondersteuning?*

In het wat-werkt dossier is er ook aandacht voor de piramide van respijtzorg. Zie volgende pagina.

Bron: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/publication-attachment/Wat-werkt-bij-mantelzorgondersteuning-infographic%20%5BMOV-12978662-1.0%5D.pdf>  
en <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:

Kind
 Ouder
 Vriend
 Buur

### 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?

## Voorbeelden regelingen respijtzorg

### Respijtzorg: vervangende mantelzorg

Voorbeelden van respijtzorg

**Dagopvang** Wmo, Wlz, Jeugdwet  
> Ontmoetingscentrum dementie  
> Zorgboerderij



**Logeeropvang** Wmo, Wlz, Jeugdwet  
> Logeerhuis  
> Zorghotel  
> Gastgezin



**Aanwezigheidszorg** Wmo, aanv. verzekering  
> Een vrijwilliger aan huis



Mantelzorg kan er even uit

**'Respijtzorg light'** Wmo  
> Activiteiten samen, met mogelijkheid om de zorg los te laten



Voor cliënt én mantelzorg

**Professionele thulzorg** Zvw  
> Huisarts  
> Wijkverpleegkundige



Als mantelzorg uitvalt

Meer weten over respijtzorg? Kijk op [www.expertisecentrummantelzorg.nl/respijtzorg](http://www.expertisecentrummantelzorg.nl/respijtzorg)

### Regelingen

**Wmo** Wet maatsch. ondersteuning  
Per persoon wordt bepaald wat de passende respijtzorg is.  
**Voor wie** > Ontlasten van cliënt én mantelzorg  
**Aanvragen bij** > Gemeente

**Jeugdwet**  
Logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben (meer dan gebruikelijke zorg).  
**Voor wie** > Ontlasten van cliënt én mantelzorg  
**Aanvragen bij** > Gemeente

**Wlz** Wet langdurige zorg  
Logeeropvang voor mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben.  
**Voor wie** > Cliënt; thuiswonend met CIZ-indicatie  
**Aanvragen bij** > Zorginstelling

**Zvw** Zorgverzekeringswet  
Een wijkverpleegkundige of huisarts neemt tijdelijk thuis de zorg over als de mantelzorg uitvalt. Basispakket.  
**Voor wie** > Cliënten met zware medische zorg  
**Aanvragen bij** > Huisarts

> Aanvullende verzekering  
Voor vervangende mantelzorg, vaak door vrijwilligers.  
**Voor wie** > Mantelzorgers  
**Aanvragen bij** > Verschilt per verzekeraar



Bron: <https://www.vilans.nl/vilans/media/documents/producten/infographic-voorbeelden-regelingen-respijtzorg.pdf>

## Gamification & oerdrijfveren van mensen

“Gamification is het gebruik van spelprincipes en speeltechnieken, om de burgers en bedrijven te stimuleren zelfredzaam te worden/zijn. Gamification verleidt, grijpt vast, motiveert en bindt burgers en bedrijven. Het wordt gebruikt in applicaties en processen voor het bevorderen van de betrokkenheid van burgers en bedrijven.

Een voorbeeld is een experiment in Stockholm waarbij men de traptreden in een station bekleedde met pianotoetsen die bij het betreden een bepaalde klank produceerden. Op deze manier stimuleerde men de gebruikers om in plaats van de roltrap de trap te gebruiken om de lichaamsbeweging te verhogen.”

Gamification is één van de krachtigste methoden om mensen te motiveren. Als je mensen echt wil motiveren, dan moet je ervoor zorgen dat zij hun doelen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling kunnen halen. Wat zijn onze oerdrijfveren?

1. **Betekenis:** We raken gemotiveerd als we van betekenis kunnen zijn
2. **Zelfbewustzijn en zelfvertrouwen:** vooruitgang gaat sneller wanneer we handvatten en



## Wat weten we al?

tools krijgen om onszelf te verbeteren.

3. **Sociale druk:** we worden fanatiek van competitie of als we een gezamenlijk doel nastreven.
4. **Nieuwsgierigheid:** we willen leren en nieuwe dingen ontdekken.
5. **Schaarsheid:** we willen kansen pakken en bijzonder zijn.
6. **Aan het stuur:** we willen controle hebben en zelf bepalen.
7. **Prestaties:** het stimuleert om progressie te zien, aangemoedigd en beloond te worden.

### Bronnen

Geciteerd uit Chou, Y. K. (2019). *Actionable gamification: Beyond points, badges, and leaderboards*. Packt Publishing Ltd. via [Frank Watching](#); Gamification De kracht van beleving Horst Streck. 2 2016 Futuro Uitgevers BV, Amsterdam;

### Motivatie en beleving: wat werkt?

Een van de bekendste theorieën op het gebied van intrinsieke motivatie stelt dat mensen drie basisbehoeften hebben: **autonomie, verwantschap en competentie**.

Hoe meer een activiteit voorziet in deze basisbehoeften, hoe gemotiveerder mensen zijn om die activiteit te doen. Goede games spelen daarop in doordat ze:

- prikkelen tot ontdekking;
- de speler intuïtief in staat stellen gewenste handelingen uit te voeren;
- aansluiten bij interesses van de speler;
- interactie met anderen mogelijk maken;
- een juist niveau van uitdaging aanbieden waardoor de speler niet verveeld of gefrustreerd raakt.

### Bron

Heuvelink, A., De Groot, J., & Hofstede, C. (2014). *Let's play: Ouderen stimuleren tot bewegen met applied games*. TNO & Vita Valley.



# Welke tools kunnen we gebruiken?

## Lokaal

### *Informatiegids Samenwijzer- Synthese*

Overzicht van alle voorliggende voorzieningen voor ouderen, zowel formeel als informeel.

### *Sociale kaart*

Gemeente Horst aan de Maas is op dit moment bezig met het realiseren van een digitale sociale kaart. Dit wordt een overzichtelijke visualisatie met daarop het gecontracteerd zorgaanbod (jeugd /WMO), algemene en/of voorliggende voorzieningen. Het doel van de sociale kaart is dat het zorgaanbod op dorps- en wijkniveau gebruiksvriendelijk inzichtelijk is. Prognose: 2e helft 2020 beschikbaar voor extern gebruik.

### *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*

### *Inwonerspanel gemeente Horst aan de Maas*

## Landelijk

### *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>

### *Bordje vol: spel*

BordjeVol brengt voor mantelzorgers spelenderwijs in kaart welke activiteiten energie kosten, hoe lang de situatie nog vol te houden is en welke mensen kunnen helpen.

Bron: <https://cooperatiewehelpen.nl/bordjevol/>

### *Op weg naar vitaliteit*

De publicatie 'Op weg naar vitaliteit' helpt mantelzorgers balans en inzicht te krijgen in hun situatie. Het biedt een creatieve manier om te reflecteren op de 4 thema's lichaam, hoofd, hart en ziel.

Bron: <https://www.movisie.nl/publicatie/weg-naar-vitaliteit>



## Welke tools kunnen we gebruiken?

### *Balansmodel mantelzorgers*

In het model wordt uitgewerkt hoe de mantelzorger voldoende energie houdt om in balans te blijven.

Bron: <https://www.movisie.nl/publicatie/infographic-balansmodel-mantelzorger>

### *Ediz plus*

EDIZ staat voor Ervaren Druk door Informele Zorg. Dit wetenschappelijk gevalideerde meetinstrument helpt de belasting van mantelzorgers in kaart te brengen.

Bron: <https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mantelzorg/EDIZ-plus-meetinstrument-overbelasting-mantelzorger.pdf>



# Welke inspirerende praktijkvoorbeelden kennen we?

## Lokaal

### *Huis van de Wijk - Norbertuswijk*

Iedere straat een vrijwilliger die weten wat er in de straat/wijk gebeurt. Niet alleen gericht op mantelzorgers.

### *Naobezorgpunten / dorpsverbinders / dorpsondersteuners*

Als vormen voor respijtzorg. Bijv. een vrijwilliger inzetten voor dokterbezoek.

### *Samenwerking met Citaverde en Dendron*

Organiseren lokale dorpsactiviteiten voor dag van de mantelzorg.

### *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!

## STAP

### *Train de trainers methode Samen dementievriendelijk*

Levert belangrijke ambassadeurs op; vrijwilligers zetten zich heel lokaal in

### *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'.

## Landelijk

### *Welzijn op recept*

Veel ouderen die bij de huisarts komen hebben psychosociale problemen. Activiteiten zijn dan een betere oplossing dan medicijnen. Bij Welzijn op recept verwijst een zorgverlener de patiënt naar een welzijnscoach of welzijnsarrangement. De arrangementen bestaan uit interventies die het welbevinden van mensen verhogen, zoals creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen of een combinatie hiervan.

Bron: [www.welzijnoprecept.nl](http://www.welzijnoprecept.nl)

### *75e verjaardagsfeest in de Gemeente Ringkøbing in Denemarken*

In de Gemeente Ringkøbing wordt elk jaar iedereen die (in dat jaar) 75 jaar wordt of is geworden door de gemeente uitgenodigd om zijn/haar 75e verjaardag te vieren en te praten over hoe men de dag door komt en wat de gemeente daarin kan betekenen. Partners, huisgenoten of burens van de jarige zijn ook van harte welkom. Het eerste verjaardagsfeest trok



## Welke inspirerende praktijkvoorbeelden kennen we?

400 mensen. De mensen werd niet alleen gevraagd hoe zij voor zichzelf zorgden, maar ook of ze wisten hoe het met hun burens ging. De gemeente benut het verjaardagsfeest ook om ouderen mee te laten denken over oplossingen voor maatschappelijke vraagstukken. Het verjaardagsfeest is voor de gemeente een manier om mensen met elkaar te verbinden en geeft de gemeente inzicht in de behoeftes van ouderen. De gemeente Ringkøbing besteedt daarnaast aandacht aan de afwezigheid omdat hun afwezigheid zou kunnen betekenen dat zij extra hulp nodig hebben

### AMWHAT

AMWAHT staat voor Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst. Vrijwilligers die daarvoor een speciale opleiding hebben gevolgd begeleiden lotgenotengroepen voor mantelzorgers. Er zijn diverse groepen, verspreid over de stad. In de meeste groepen is de voertaal Nederlands, maar er zijn ook groepen waar Turks, Arabisch of Berbers wordt gesproken.

In elke groep kan het accent ergens anders op liggen. Grofweg komen tijdens de bijeenkomsten de volgende onderwerpen aan de orde:

- Taboe op mantelzorg
- Hoe leer ik 'nee' zeggen
- Wat is dementie
- Informatie over regelingen en instanties
- Gezonde taal: oefenen in communicatie rond ziekte en zorg (in samenwerking met Taal Doet Meer)

Bron: <https://trainingen.u-centraal.nl/cursus/alle-mantelzorgers-werken-aan-hun-toekomst-amwaht>