



Bereiken van mantelzorgers

‘Steeds meer mantelzorgers, maar hoe bereiken we hen?’ Voor veel gemeenten is dit een actueel vraagstuk. Door een beter bereik en daardoor ondersteuning van mantelzorgers kan overbelasting worden voorkomen en kunnen zij langer en met meer plezier voor hun naasten zorgen.

Overbelasting voorkomen

Mantelzorg is het fundament van de zorg. In 2008 waren er 3,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder die mantelzorg verleenden. Hiervan gaven er 2,6 miljoen mensen meer dan acht uur per week en/of langer dan drie maanden hulp; dat is 20% van de volwassen bevolking. Mantelzorgers nemen hiermee maar liefst 75 procent van de zorg thuis voor hun rekening. Veertig procent van hen is matig of ernstig belast. Toch vragen mantelzorgers niet gauw om hulp. Bovendien beschouwen zij zichzelf niet als mantelzorgers. Als goede ondersteuning niet aanwezig is, ligt overbelasting op de loer. Onderzoek van het SCP toont aan dat het aantal overbelaste mantelzorgers toeneemt, terwijl het totale aantal mantelzorgers gelijk blijft (SCP, 2010). Het is daarom in ieders belang om mantelzorgers te bereiken.

Verstopte mantelzorgers

Waarom is het zo lastig om mantelzorgers te bereiken? Hier zijn een aantal redenen voor:

- * Veel mantelzorgers herkennen zich niet in de term mantelzorgers of betrekken deze niet op de eigen situatie.
- * Veel mantelzorgers kennen het ondersteuningsaanbod niet of weten niet hoe ze er een beroep op moeten doen.

- * De zorg is vaak zo'n vanzelfsprekend onderdeel van het leven geworden, dat afstand nemen moeilijk is.
- * Veel mantelzorgers willen graag ondersteuning ontvangen, bijvoorbeeld door respijtzorg, maar degene voor wie zij zorgen wil dit niet.
- * Mantelzorgers zijn druk bezet en hebben geen tijd zich te verdiepen in bureaucratische rompslomp. Ook zijn ze soms beperkt in de eigen bewegingsvrijheid vanwege toezicht op de verzorgde.

Hoe bereikt u mantelzorgers?

De sleutelwoorden hierbij zijn 'dichtbij en samenhangend'. *Dichtbij* wil zeggen dichtbij huis, het dagelijks leven en dichtbij het 'zorgpad'. Mantelzorgers zien zichzelf vaak niet als zodanig. Daarnaast zijn ze veelal niet op de hoogte van de mogelijke ondersteuningsvormen. Een integrale benadering is hierbij van belang; gebruik de plaatsen waar ze toch al komen. Dat wil zeggen, sluit aan bij de weg die mantelzorgers samen met de zorgvrager bewandelen langs artsen en andere zorg- en hulpverlenende instanties. Mantelzorgers begeleiden in veel gevallen de zorgvrager op deze weg en kunnen hier worden bereikt. Dit kan voorkomen dat mantelzorgers pas worden bereikt als ze al overbelast zijn en zelf op zoek gaan naar ondersteuning.

Denk hierbij aan Wmo-loketmedewerkers, huisartsen, praktijkondersteuners, thuiszorgmedewerkers en paramedici.

Vindplaatsen van mantelzorgers:

Jonge mantelzorgers	Scholen Sportverenigingen Centra voor Jeugd en Gezin Studie-/studentenverenigingen
Oudere mantelzorgers	Wmo-loket Gezelligheids-/sportverenigingen Verzorgings- en verpleeghuizen Apotheken
Allochtone mantelzorgers	Moskeeën, kerken, tempels Zelforganisaties Wachtkamers van huisartsen, ziekenhuis en fysiotherapeuten
Werkende mantelzorgers	Werkomgeving Kinderdagverblijven Arbodiensten

Wmo-loket

Het Wmo-loket kan als belangrijke vindplaats van mantelzorgers dienen. In dit loket is de focus veelal eenzijdig gericht op de zorgvrager (SCP, 2010). Mantelzorgers weten meestal niet dat ze daar zelf steun kunnen krijgen. Vier van de vijf mantelzorgers die een Wmo-aanvraager hielpen bij de aanvraagprocedure melden dat daarbij niet gevraagd is of ze zelf steun nodig hadden, terwijl de meerderheid (60%) dat graag gewild had. Wie wel ondersteuning kreeg was daar meestal erg mee geholpen; 92% voelde zich minder belast.

Naast dichtbij dient het aanbod *samenhangend* te zijn, bijvoorbeeld door meerdere acties te combineren. Naast meer gerichte activiteiten om mantelzorgers te bereiken, worden publieksacties dan ook veelvuldig ingezet. Meer mantelzorgerbewustzijn in de samenleving vergroot de kans dat mantelzorgers beseffen dat ze dat zelf zijn en dat er ondersteuning mogelijk is. Het verhoogt ook de kans op begrip op werk of school en hulp uit de naaste omgeving.

Wat kan de gemeente doen?

Train uw Wmo-loketmedewerkers. Zij kunnen een belangrijke rol vervullen in het signaleren, bereiken en doorverwijzen van mantelzorgers.

Breng lokale initiatieven van zowel Wmo-loket en bezoekdienst van vrijwilligersorganisaties goed in beeld door middel van een sociale kaart (ook geschikt voor mantelzorgers zelf). Publiciteitscampagnes kunnen de bewustwording/herkenning van mantelzorgers vergroten: "Hé, ik ben een mantelzorger, ze hebben het over mij!" Ook hier ligt een rol voor gemeenten. Werving via de gemeente (bijvoorbeeld middels een brief op briefpapier van de gemeente) blijkt goed te werken, mensen nemen deze post serieuzer.

Goed voorbeeld

De campagne mantelzorg 'In de Watten' in Amersfoort is een goed voorbeeld uit de lokale praktijk. In deze breed opgezette campagne werd er in de gemeente Amersfoort een jaar lang aandacht gevraagd voor de positie van mantelzorgers. Door de campagne is er niet alleen meer aandacht voor de mantelzorgers gekomen, maar is er ook een netwerk ontstaan en zijn veel organisaties zich meer bewust van de mantelzorgproblematiek. Kijk voor meer informatie over de campagne op: www.steunpuntmantelzorgamersfoort.nl.

Meer weten?

Kijk voor meer informatie op www.expertisecentrummantelzorg.nl. Voor de training Wmo-loketmedewerkers kunt u contact opnemen met Ilse de Bruijn (030 789 21 27, i.debruijn@movisie.nl) van MOVISIE.

Goed voor Elkaar

Van 2009 tot begin 2013 liep het landelijke project 'Goed voor Elkaar'. Het project begeleidde gemeenten bij de implementatie van de basisfuncties mantelzorg en vrijwilligerswerk. Informatie over Goed voor Elkaar vindt u op www.movisie.nl.

