

# Bijlage 3: Actieplan Mantelzorgondersteuning Amsterdam



# Actieplan Mantelzorgondersteuning Amsterdam, bijlage 3 van ‘programma Ouderen in Amsterdam 2024-2029

## Inleiding

Het regiobeeld en het regioplan dat vanuit Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) is opgesteld, laten één grote overkoepelende opgave voor de stad zien: de beweging naar de voorkant, van ziekte naar gezondheid, van zorg naar ondersteuning en zelfredzaamheid, van medisch naar sociaal, van formeel naar informeel en community. Dat is nodig om zorg en ondersteuning in Amsterdam toegankelijk, kwalitatief goed en betaalbaar te houden en de gezondheidsverschillen te verkleinen. Mantelzorgers zijn essentieel om deze beweging te kunnen maken. Een mantelzorger biedt zorg en ondersteuning (veelal langdurig en intensief) aan een naaste die chronisch ziek is en/of een beperking heeft, zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur, of kennis. Mantelzorgers zijn onmisbaar voor hun naasten die hulp nodig hebben. Versterking van mantelzorgondersteuning en waarborgen van de bescherming van mantelzorgers tegen overbelasting, is een belangrijk aandachtspunt.

Voor mantelzorgers moet het, zowel nu als in de toekomst, mogelijk blijven hun naasten te helpen. Zeker gezien het feit dat het potentieel aan mantelzorgers flink vermindert, als gevolg van de vergrijzing, terwijl de groep die gebaat zou zijn bij ondersteuning van een mantelzorger, juist toeneemt. En er daarnaast steeds meer van mantelzorgers wordt verwacht, omdat zorg en ondersteuning onder druk staat.

De landelijke Mantelzorgagenda 2023-2026 speelt in op de bovenstaande ontwikkelingen; door te zorgen voor erkenning van de positie van de mantelzorger, voor verbinding en samenwerking met het netwerk van de mantelzorger en voor individuele ondersteuning, gevarieerd en op maat. Aansluitend op deze agenda zien we in Amsterdam kansen en opgaven,

in de beweging naar de voorkant (preventief), die we lokaal willen oppakken. Dat dit van groot belang is, geeft ook de VNG aan op haar website: *‘overbelasting van mantelzorgers heeft niet alleen effect op de zorg voor hun naaste, op hun eigen kwaliteit van leven, maar het zorgt ook voor een hogere druk in de zorg én heeft financiële consequenties. Recent onderzoek toont aan dat het inzetten op preventieve ondersteuning en het inrichten van goede voorzieningen voor mantelzorgers loont’.*

Met dit actieplan intensiveren we de ondersteuning van mantelzorgers in Amsterdam. Dit doen we met behulp van de brede Specifieke Uitkering (SPUK)<sup>1</sup> mantelzorg. Om tot dit actieplan te komen, hebben we afstemming gezocht met mantelzorgers zelf, Platform Mantelzorg Amsterdam (Cliënten Belang Amsterdam) en het expertisecentrum Mantelzorg Amsterdam (EMA, Markant). Daarnaast is er gebruik gemaakt van input vanuit het lopende onderzoek, naar de behoeftes van mantelzorgers met een migratie achtergrond.

Dit actieplan Mantelzorgondersteuning is een onderdeel en tevens een bijlage van het programma ‘Ouderen in Amsterdam 2024-2029’. Met dit actieplan legt het college (vanuit Zorg) een brede basis voor intensivering van mantelzorgondersteuning de komende jaren, door:

- Toegankelijkheid van informatie en advies te vergroten (communicatie, website);

<sup>1</sup> Regeling specifieke uitkering sport en bewegen, gezondheidsbevordering, cultuurparticipatie en de sociale basis 2023–2026, deze wordt in Amsterdam vaak ook SPUK GALA genoemd.

- Mantelzorgondersteuning vanuit de buurtteams te verstevigen (extra fte, expertise);
- Aandacht en inzet voor/op welzijn en emotionele ondersteuning te vergroten (sociale basis, stimuleren ondersteuning en coaching, centrum voor levensvragen);
- Respijtzorgaanbod te versterken (o.a. werven vrijwilligers, studenten, etc.).

We kiezen voor een focus op de doelgroep ouderen, mantelzorgers met een migratieachtergrond en de jonge mantelzorger < 25 jaar<sup>2</sup>. Het college is zich ervan bewust, dat de mantelzorger uiteindelijk het meest gebaat is bij een goede ondersteuning van de zorgbehoevende. Daar is dit plan niet op gericht. Ook niet op speciale maatregelen op het gebied van Hulp bij huishouden en hulpmiddelen. Wel kan (dreigende) overbelasting van een mantelzorger genoeg reden zijn voor een indicatie van Hulp bij huishouden (opgenomen in onze Nadere regels) en in sommige gevallen zelfs voor urgentie.

## Opgave en bestaand aanbod mantelzorgondersteuning in Amsterdam

In de toekomst gaan steeds meer Amsterdammers zorgen voor een zieke of hulpbehoevende naaste. Veel mensen doen dit met/uit liefde. Toch liggen risico's van uitputting op de loer vanwege de lichamelijke, sociale en emotionele gevolgen van langdurig zorgen. Het is van belang om mensen die mantelzorger zijn, te helpen, en het mogelijk te maken om voor elkaar te (blijven) zorgen. Niet alleen omdat er risico's van

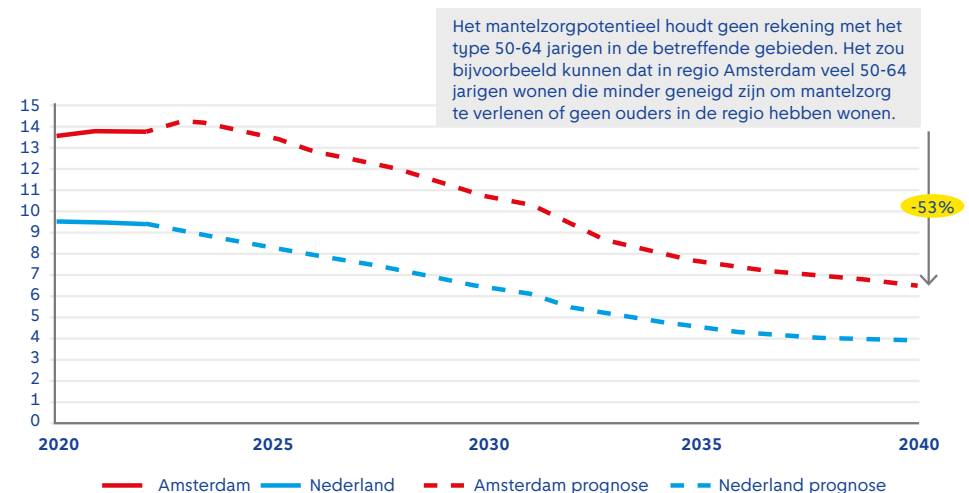
<sup>2</sup> Bij deze groepen mantelzorgers bestaat een verhoogd risico op overbelasting. Dit geldt ook voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met verstandelijke en/of GGZ-problematiek. Daarnaast is er een verhoogd risico bij een ziekte die langdurig is, progressief verloopt, of die zorgt voor onvoorspelbaar gedrag zoals bij dementie of een verslavingsproblematiek het geval kan zijn (Bron: Markant).

overbelasting zijn, maar ook omdat de vraag naar meer mantelzorgers toeneemt. Uit de factsheet mantelzorg (GGD, 2022) blijkt dat 9% van de Amsterdammers mantelzorger is. We realiseren ons hierbij dat het percentage mantelzorgers in de praktijk (veel) hoger zal liggen omdat niet iedereen die mantelzorgers is, zich dit realiseert en ook omdat 'mantelzorger zijn' niet geregistreerd wordt.

Landelijk wordt ervan uitgegaan dat één op de drie mensen mantelzorger is. Op dit moment ligt het potentieel aan Amsterdammers dat mantelzorg zou kunnen verlenen hoger dan het landelijk gemiddelde, zie onderstaande tabel. Dit zal de komende decennia halveren, als gevolg van de vergrijzing

## Het mantelzorgpotentieel is in de regio Amsterdam hoger dan in Nederland, maar halveert de komende jaren wel

**Prognose mantelzorgpotentieel in Amsterdam en Nederland**  
[Aantal 50-64 jarigen t.o.v. 85+'ers, zorgkantoorregio Amsterdam 1]



terwijl de groep die gebaat zou zijn bij ondersteuning van een mantelzorgers juist toeneemt. Daarnaast wordt steeds meer van mantelzorgers verwacht omdat zorg en ondersteuning onder druk staat: steeds vaker wordt gekeken wat in het netwerk van een Amsterdammer mogelijk is aan zorg en ondersteuning voordat dit professioneel zal worden ingezet. Deze ontwikkelingen maken dat het ondersteunen van mantelzorgers de komende jaren steeds belangrijker wordt.

In Amsterdam gebeurt al veel op het gebied van mantelzorgondersteuning. Het informele deel wordt vanuit de sociale basis, gebiedsgericht, georganiseerd. Er is informele respijtzorg, informatie, advies en begeleiding en er zijn trainingen beschikbaar. Ook wordt ingezet op emotionele steun, bijvoorbeeld in de vorm van mantelzorgsalons. De ondersteuning van mantelzorgers die zorgen voor iemand met complexe problematiek, wordt vanuit de afdeling Zorg, directie Jeugd, Zorg en Diversiteit, gerealiseerd. We stimuleren herkenning en erkenning van (jonge) mantelzorgers, bijvoorbeeld door trainingen en deskundigheidsbevordering van professionals. Ook worden professionals getraind in hoe je samenwerkt met mantelzorgers (triadisch werken) en hoe je hen tijdig doorverwijst naar passende ondersteuning. Daarnaast is er waardering voor en ondersteuning van mantelzorgende Amsterdammers zelf, bijvoorbeeld in de vorm van training, respijtzorg, lotgenotencontact, hulp bij regeltaken en emotionele hulp.

### **Vormgeven intensivering mantelzorgondersteuning**

Met de groei van het aantal ouderen zal ook de behoefte aan mantelzorgers toenemen. Daarom kiezen we voor verdere versterking van de (informele) netwerken rondom de mantelzorgers en het stimuleren van brede maatschappelijke aandacht voor hen. Ook is het van belang dat mantelzorgers een meer centrale rol krijgen in de relatie tussen de zorgbehoevende en de professionals. We hanteren hierbij onderstaande kernboodschap.

***We helpen mantelzorgers in Amsterdam door hen zo goed mogelijk te ondersteunen. Met deze ondersteuning kunnen ze de mantelzorgtaken voor hun naaste, beter combineren met andere taken en/of het vinden van een goede balans van werk en privé. We stimuleren herkenning en erkenning van (jonge) mantelzorgers door hun directe omgeving en door professionals. Door mantelzorgers en hun behoeften eerder te zien, kan passende ondersteuning tijdig geboden worden, waardoor overbelasting kan worden voorkomen.***

Dit doen we langs 4 actielijnen, uitgesplitst in verschillende doelen, acties en actiehouders, die hierna verder worden toegelicht, voor intensivering van de mantelzorgondersteuning in Amsterdam:

- 1. (H)erken de mantelzorgers, zodat ze eerder benodigde ondersteuning krijgen.**
- 2. Bereik groepen mantelzorgers die op dit moment (nog) niet voldoende bereikt worden, zodat ook zij gebruik kunnen maken van het ondersteuningsaanbod.**
- 3. Bied intensievere ondersteuning aan jonge mantelzorgers, om de impact op hun mentale welzijn, sociale ontwikkeling en schoolloopbaan te verminderen.**
- 4. Optimaliseer het aanbod van activiteiten en ondersteuning, zodat deze beter aansluiten bij (individuele) behoeften.**

## 1. (H)erken de mantelzorgers, zodat ze eerder benodigde ondersteuning krijgen.

Iedere Amsterdammer krijgt er een keer mee te maken; je was mantelzorger, je bent mantelzorger of je voorziet dat je in de toekomst mantelzorger wordt. Voor veel mensen geeft het verlenen van mantelzorg voldoening. Echter wanneer het mantelzorgen langer aanhoudt, intensiever wordt én er tegelijkertijd op andere vlakken in het leven uitdagingen zijn, dreigt overbelasting. De mate van draaglast en draagkracht verschilt per persoon. Vrouwen met 80-plus-ouders geven bijvoorbeeld vaker en meer uren mantelzorg dan mannen met ouders van die leeftijd, en zij voelen zich door deze zorg veel zwaarder belast dan mannen, dit blijkt echter niet toe te schrijven aan het grotere aantal uren dat ze zorgen. Iedere Amsterdammer krijgt er een keer mee te maken; je was mantelzorger, je bent mantelzorger of je voorziet dat je in de toekomst mantelzorger wordt. Voor veel mensen geeft het verlenen van mantelzorg voldoening. Echter wanneer het mantelzorgen langer aanhoudt, intensiever wordt én er tegelijkertijd op andere vlakken in het leven uitdagingen zijn, dreigt overbelasting. De mate van draaglast en draagkracht verschilt per persoon. Vrouwen met 80-plus-ouders geven bijvoorbeeld vaker en meer uren mantelzorg dan mannen met ouders van die leeftijd, en zij voelen zich door deze zorg veel zwaarder belast dan mannen, dit blijkt echter niet toe te schrijven aan het grotere aantal uren dat ze zorgen.<sup>3</sup>

Om de mate van overbelasting te duiden, kan gebruik worden gemaakt van een 'thermometer', deze staat geïllustreerd in de bijlage van dit actieplan.

---

Vrouwen met 80-plus-ouders geven vaker mantelzorg dan mannen met ouders van die leeftijd: 47 procent tegen 26 procent. En de vrouwen die mantelzorg geven besteden daar ook meer tijd aan dan de mannen: 14 procent van de vrouwen geeft minstens 8 uur per week zorg, tegen 7 procent van de mannen. Vrouwen die mantelzorgen voelen zich door deze zorg veel zwaarder belast dan mannen, en dit is niet toe te schrijven aan het grotere aantal uren dat ze zorgen. Zo voelt 34 procent van de vrouwen die 8 tot 12 uur mantelzorgen zich zwaar belast tegen 24 procent van de mannen die evenveel uren zorgen. Op populatieniveau voelt 9 procent van de vrouwen en 4 procent van de mannen met 80-plus-ouders zich zwaar belast door mantelzorg. Bron: Vader en moeder op leeftijd 'Mantelzorg door kinderen van 80-plussers', CBS 28 maart 2024

Vanuit het onderzoek naar mantelzorgers met een migratieachtergrond, dat aankomende zomer wordt afgerond, worden de volgende succesfactoren benoemd in mantelzorgondersteuning:

- Succes in het bereik: via sleutelfiguren en in eigen taal/kanalen
- Met lotgenoten in contact komen bij ondersteuningsaanbod 'ondersteuning in eigen groepen' (community builden)
- Ondersteuning ook bieden in eigen taal/cultuur
- Laagdrempelig

Als belemmerende factoren van komen, vanuit ditzelfde onderzoek, naar voren:

- 'maar zorgen hoort er toch bij'/druk vanuit de familie/stigma om hulp te vragen/mantelzorg is geen term = geen hulp vragen
- Geen beeld van wat er mogelijk is (zowel niet helder wat de vraag is, als waar te zoeken, als daar overzicht in aanbrengen)
- Van het kastje naar de muur
- Wantrouwen instituties/(beelden van) discriminatie
- Geen eigen taal/cultuur

### \* Stimuleren (h)erkenning bij sociaal en professioneel netwerk, rondom mantelzorgers

- Met regelmaat communiceren over mantelzorgondersteuning '(h)erken de mantelzorger' (gemeente, coalities AV&G, partnerorganisaties op gebied van mantelzorg, en tevens bij ondersteuning dementie, jongerenwerk, welzijnswerk, dagbesteding, leerplicht, onderwijs etc.)
- Ontwikkelen van een verbeterde website, die meer aansluit bij de behoefte van mantelzorgers (Markant, o.b.v. behoefteonderzoek mantelzorgers, in samenwerking met gemeente: directie JZD en coalitie digitale zorg, Amsterdam Vitaal en Gezond) zodat dit aansluit bij 'Digitale Voordeur', Amsterdam Vitaal en Gezond)

- Ontwikkelen van een gesprekshulpmiddel (tool) om de diagnose en het mantelzorgen bespreekbaar te maken met de directe omgeving van de mantelzorger (EMA, Gemeente, zorgorganisaties)
- Onderzoek doen naar interventie(s) om Amsterdammers vertrouwd te maken met de uitdagingen van mantelzorgen en het stimuleren van hulp aanbieden. En de mantelzorgers zelf stimuleren om (tijdig) om hulp te vragen (EMA, Gemeente, zorgorganisaties)

**\* Vergroten capaciteit, expertise, versterken netwerken, mantelzorger centraler stellen**

- Laagdrempelig(er) helpen van mantelzorgers door het vergroten van de capaciteit (fte) en expertise op mantelzorgondersteuning. En door het verrijken van de werkprocessen mantelzorgondersteuning van buurtteammedewerkers (gemeente, buurtteams, EMA, informele partijen)
- Eerder signaleren van (belasting) mantelzorgers, ondersteunen en waar nodig doorverwijzen, door het versterken van de samenwerking tussen buurtteams, sociale basis en het EMA, via de platforms informele zorg (gemeente, buurtteams, sociale basis, EMA)
- Mantelzorgers centraler stellen in de begeleiding/behandeling van zorgbehoevende door te werken in de driehoek; zorgvrager, mantelzorger en beroepskracht(en) (EMA, buurtteams, (zorg) professionals)
- Verkennen mogelijkheden coalities van Amsterdam Vitaal en Gezond (en zorgverzekeraars) rondom versterking mantelzorgondersteuning. Te starten met de coalities jeugd & gezin, mentale gezondheid en ouderen, omdat deze coalities zich richten op de doelgroepen met (potentiële)mantelzorgen, met een verhoogd risico op overbelasting (gemeente, partners AV&G, Platform Mantelzorg Amsterdam)

**2. Bereik groepen mantelzorgers die op dit moment (nog) niet voldoende bereikt worden, zodat ook zij gebruik kunnen maken van het ondersteuningsaanbod.**

Veel mensen herkennen zichzelf niet als mantelzorger en vinden het vanzelfsprekend om voor een naaste te zorgen. Dat geldt al helemaal als het om mantelouders (ouders die mantelzorger zijn, voor hun kind) gaat. Mantelzorgers weten vaak niet dat er ondersteuning mogelijk is. Daarnaast blijken professionals in zorg en/of welzijn op hun beurt ook niet altijd in staat om de mantelzorger te herkennen en/of te bereiken. En als professionals mantelzorgers wel wijzen op ondersteuningsmogelijkheden, is het belangrijk dat zij inschatten waar de behoefte van de mantelzorger ligt en in hoeverre de mantelzorger in staat is om de informatie te verwerken en stappen te ondernemen. Het is vooral van belang dat er aandacht is voor mantelzorgers met een verhoogd risico op overbelasting.

**\* Bereik meer mantelzorgers met migratieachtergrond en sluit aan bij hun behoefte**

- Mantelzorgers met een (niet-Westerse) migratieachtergrond beter bereiken, door versterken samenwerking met informele partijen en sleutelfiguren (Onderzoeksbureau, gemeente, partnerorganisaties gericht op deze doelgroep, informele partijen en sleutelfiguren)
- Opzetten pilots om de aanbevelingen, vanuit bovengenoemd onderzoek, in de praktijk te toetsen om mantelzorgers met een migratie achtergrond laagdrempeliger te ondersteunen. (Onderzoeksbureau, gemeente, partnerorganisaties)
- Inzetten van een cultuur sensitieve toolkit, om mantelzorg bespreekbaar te maken bij informele groepen (EMA, informele groepen)
- Opstellen van een overzicht van beschikbaar beeldmateriaal ten behoeve van mantelzorgers met een migratieachtergrond (EMA)
- Ontwikkelen van laagdrempelig spel, als middel om het gesprek aan te gaan over belasting en benodigde ondersteuning voor mantelzorgers met een migratieachtergrond (EMA)

### **\*Meer aandacht voor mantelouders en hun behoeftes**

- Mantelouders ondersteunen door de pilot inzet 'zorgoppas' in de vorm van respijtzorg vanuit de 'aanpak wachtenden' (jeugd), gestart medio 2024
- Mantelouders vragen of ze op de hoogte zijn van bestaande initiatieven en of deze voorzien in hun behoefte (MEE, lokale initiatieven in de stadsdelen, CBA, wlz cliëntondersteuning, Adviesbureau Reade, Markant, buurtteam en/of OKT etc.)
- Bekendheid van het bestaande aanbod vergroten (Platform Mantelzorg Amsterdam, Markant)
- Onderzoeken waar concreet (extra) behoefte aan is, vanuit de mantelouders
- Met betrekking tot Persoons Gebonden Budget wordt er gewerkt aan:
  - verlagen van de administratieve last en het vereenvoudigen van het proces (waar mogelijk)
  - het verbeteren van de informatievoorziening over de aanvragen (zowel voor Jeugd als Zorg)
  - het verminderen van (onnodig) korte indicaties PGB en het verlagen van de belasting van herindicatiegesprekken voor mantelouders (ouders van 18 plussers) die een Wmo aanvraag doen

### **3. Bied intensievere ondersteuning aan jonge mantelzorgers, om de impact op hun mentale welzijn, sociale ontwikkeling en schoolloopbaan te verminderen.**

In de visiebrief Jeugd staat: *'Iedereen wil dat onze kinderen en jongeren zo goed mogelijk met gelijke kansen kunnen opgroeien en zich vrij en veilig kunnen ontwikkelen. Soms gaat dat niet vanzelf en is extra ondersteuning nodig. Het belang van kinderen en jongeren zou altijd voorop moeten staan in onze beleids- en uitvoeringsbeslissingen in het gehele maatschappelijke domein. Dat betekent dat we bij het maken van afwegingen altijd nadenken*

*wat de impact daarvan is op het leven van kinderen en jongeren en ons niet laten leiden door institutionele of individuele belangen'.*

In dat licht heeft het college ook aandacht voor de ondersteuning van jonge mantelzorgers. We verstaan onder jonge mantelzorgers: *'een kind of jongere van 0 tot 25 jaar die opgroeit met een zieke broer, zus, ouder, opa of oma in de directe omgeving van het gezin. Er kan sprake zijn van een ziekte, lichamelijke en/of verstandelijke beperking, psychische kwetsbaarheid of verslaving.'* Ongeveer een kwart van de jonge Amsterdammers zit in een mantelzorgsituatie. Ongeveer de helft van deze jonge Amsterdamse mantelzorgers kan daar redelijk mee omgaan, maar de andere helft geeft aan op een bepaald punt vast te lopen in de combinatie persoonlijke ontwikkeling en zorg(taken). Jonge mantelzorgers zijn veelal onzichtbaar. Ze zijn gewend aan de situatie, vinden het normaal om voor een naaste te zorgen en herkennen zich niet in de term mantelzorger. En ook anderen om hen heen herkennen de situatie vaak niet.

#### *Groter risico op overbelasting, schoolverzuim en sociale uitsluiting*

Jongeren praten vaak liever niet over (problemen in) hun thuissituatie. Zij lopen door hun mantelzorgsituatie wel risico om overbelast te raken. Ook verzuimen zij vaker van school door hun situatie thuis. Dat kan leiden tot slechtere schoolprestaties, afstroom of zelfs uitval. Vaak worden overbelaste jongeren in het hokje 'jongeren met mentale klachten' geplaatst. Hierdoor blijft de oorzaak van de klachten onbelicht. En krijgt een jonge mantelzorger niet de juiste hulp. Zij zijn gebaat bij praktische hulp voor zichzelf, bijvoorbeeld aanpassing in hun schoolrooster, en goede ondersteuning van hun zorgbehoevende naaste. Daarnaast is er risico op sociale uitsluiting, door gebrek aan energie en tijd en doordat jonge mantelzorgers dikwijls te volwassen zijn voor hun leeftijd. Het helpt als ze zich realiseren dat hun situatie bijzonder is, dat ze niet de enige zijn en dat er ondersteuning en contact met lotgenoten mogelijk is. Door jonge mantelzorgers goed te ondersteunen, wordt een negatieve

impact op hun schoolloopbaan, sociale ontwikkeling en ontwikkeling van mentale klachten of klachten van overbelasting. Daarom richten we ons tevens op de professionals (in de zorg, welzijn en onderwijs) die in aanraking kunnen komen met jonge mantelzorgers.

Hiermee beogen we dat:

- Jonge mantelzorgers zich er meer bewust van worden dat ze mantelzorger zijn, weten dat ze erover kunnen praten, dat er ondersteuning mogelijk is, en weten waar ze die kunnen vinden.
- Professionals in de omgeving van jonge mantelzorgers, hen beter (h)erkennen. Dit gaat bijvoorbeeld om intern begeleiders, ondersteunings- en zorgcoördinatoren, leerkrachten, jongerenwerkers (in school), jeugdwerkers in zorg- en welzijnsorganisaties, en coaches op sportclubs. Zodat zij een luisterend oor kunnen bieden en/of wijzen op het ondersteuningsaanbod.

### **Ondersteuningsaanbod Jonge mantelzorgers**

Er is voor de doelgroep jonge mantelzorger onder andere ondersteuning door informele respijtzorg en door coaching, bijvoorbeeld in de vorm van een maatje/buddy. Daarnaast is er jaarlijks een Week van de jonge mantelzorger van 1 tot 7 juni, waarin extra aandacht voor hen wordt gevraagd.

### **\* Beter bereiken en 'vinden' van jonge mantelzorgers**

- Aanwezig zijn op plaatsen waar jongeren zijn; straatacties nabij scholen, herkenbare content plaatsen op social media (bv. Instagrampagina En nu jij) (EMA, jongerenwerk)
- 'Jonge mantelzorg' wordt opgenomen in het aanbod van de jongerenwerkacademie, na de zomer volgt concretisering hiervan (Markant)
- Onder de aandacht brengen van Jonge Mantelzorg bij belangrijke partner organisaties (OKT, jongerenwerk en jongerenpunten) door middel van deskundigheidsbevorderingen, waaronder

jongerenwerkacademie

- Organiseren van laagdrempelige activiteiten voor jonge mantelzorgers in Amsterdam (EMA in samenwerking met jongerenwerk)
- Aansluiten bij themaweken en/of informatiemarkten en de scholenArena op scholen, bijvoorbeeld over Mentale Gezondheid (EMA, MBOscholen, partnerorganisaties)
- Verkennen of via de 'kindcheck in de GGZ' aandacht voor jonge mantelzorgers kan worden gevraagd
- Extra aandacht gezondheidsonderzoek GGD (via een vraag in Jij en je gezondheid)

### **\* Ontzorgen van jonge mantelzorgers, welzijn, (respijt)zorg**

- Jonge mantelzorgers stimuleren om gebruik te maken van coachingstrajecten en vergroten van het aantal coachingstrajecten (professionals die met jongeren werken, Markant)
- Versterken respijtzorg door het koppelen van vrijwilligers, (zorg) studenten, aan de zorgbehoevende naaste, van de jonge mantelzorger, zodat deze even ontlast wordt en iets voor zichzelf kan doen (Markant, partnerorganisaties)
- Koppelen van een buddy of maatje aan een jonge mantelzorger, om iets leuks/ter ontspanning te doen (Markant, partnerorganisaties)
- Preventief ondersteunen van jonge mantelzorgers bij hun psychisch welzijn en hun vaak niet-zichtbare hulpvraag (Markant, OKT, partnerorganisaties)
- Aandacht voor borgen van de veiligheid van jonge mantelzorgers in de thuissituatie, denk aan psychisch huiselijk geweld, of ouders die hun kinderen niet goed kunnen begeleiden (EMA, partnerorganisaties)



### **\*Activeren en versterken onderwijssector in signaleren en ondersteunen van jonge mantelzorgers**

- Verder versterken van de samenwerking met de Samenwerkingsverbanden Primair en Voortgezet Onderwijs en scholen (ambitie agenda samenwerking passend onderwijs en jeugdhulp in relatie tot bestaanszekerheids) om de bewustwording, signalering en ondersteuning van de jonge mantelzorger te vergroten (EMA, SWVO, VO, PO)
- Door gericht in gesprek te gaan met scholen
- Door het onderwerp regelmatig te belichten op website, overleggen, in nieuwsbrieven en webinars.
- Door bij het samenwerkingsverband voortgezet onderwijs een accounthouder jonge mantelzorgers aan te stellen en het aanbod via onderwijsadviseurs van het samenwerkingsverband beschikbaar te stellen aan scholen en jonge mantelzorgers. Ook wordt gekeken samen met deze accounthouder welke oplossingen in praktische zin kunnen worden ingezet voor leerlingen, bijvoorbeeld thuisdocenten.
- Door op dit thema samen te werken met een aantal vaste partners in de scholen: jeugdgezondheidszorg, ouder- en kindteams, leerplicht, Jongerenwerk in School en de Specialistische Jeugdhulp in het Speciaal Onderwijs.
- In gesprek met scholen over het beter ondersteunen van jonge mantelzorgers en het implementeren van de modelovereenkomst voor studerende mantelzorgers t.b.v. flexibeler onderwijs (EMA, HvA, Hogeschool in Holland, andere onderwijsinstellingen)<sup>4</sup>

### **4. Optimaliseer het aanbod van activiteiten en ondersteuning, zodat deze beter aansluiten bij (individuele) behoeften.**

Het is vooral van belang dat er voldoende passend aanbod is voor mantelzorgers met een verhoogd risico op overbelasting. Hierbij is het belangrijk dat de ondersteuning zoveel mogelijk aansluit bij de behoeftes van de mantelzorger en de zorgbehoevende. Het gaat dan zowel om ondersteuning in zorg als in welzijn, dit vraagt flexibiliteit. Naast het mantelzorgen is het nodig om gedachten te kunnen verzetten, te ontspannen en wellicht ook om weer even partners te zijn. Dit verhoogt de kwaliteit van leven en het welbevinden. Waar nodig kan er gebruik worden gemaakt van (lichte) respijtzorg, zodat degene die mantelzorgt er ook echt even uit kan.

Denk bij wensen, rondom ondersteuningsbehoefte bijvoorbeeld aan:

- Praktische ondersteuning: hulp bij het invullen van formulieren
- Luisteren naar het hele verhaal/zien van de hele mens (vaste plek/persoonlijk contact).
- Iemand die met je meekijkt wat er eigenlijk allemaal is en wat dan het beste bij je past, zodat je gezamenlijk een hulpvraag kunt formuleren
- Herkenning vinden: in de hulpverlener of in een maatje/lotgenotencontact

---

<sup>4</sup> In de Tweede kamer is in maart 2024 een motie aangenomen (Krul): Wijziging van de Wet op het hoger onderwijs en wetenschappelijk onderzoek, houdende de verankering van eenheden van leeruitkomsten in die wet (Wet leeruitkomsten hoger onderwijs). Deze motie moet het voor studenten die mantelzorgen, makkelijker maken om hun studie te combineren met mantelzorgen.

**\* Verbreden van aanbod activiteiten, welzijn vergroten, versterken respijtzorg, aansluiten op behoeften**

- Versterken respijtzorg om mantelzorgers te ontlasten zodat ze tijd voor zichzelf hebben en wat afstand van de situatie kunnen nemen door het vinden en binden van vrijwilligers (gemeente, Sociale basis, EMA, jongerenpunten, jongerenwerk)
- Aanbieden van activiteiten ter ontspanning die de mantelzorger samen kan ondernemen samen met de zorgbehoevende, zodat ze weer even partners zijn (gemeente: Sociale basis)
- Onderzoeken ondersteuningsmogelijkheden op zingeving/rouw en verlies in complexe mantelzorgsituaties door middel van een pilot en verkennen van mogelijke acties rondom tegengaan 'ontspoorde mantelzorg' (gemeente, EMA, centrum voor levensvragen)

**\* Extra aandacht voor de combinatie wonen en zorg**

- Vormgeven ondersteuningsnetwerk in de Jordaan, bouwen aan een wijkgericht steunnetwerk met en rondom ouderen, in gezamenlijkheid met zorg, welzijn en informele netwerken. En de opgedane ervaringen van dit ondersteuningsnetwerk gebruiken bij andere initiatieven.
- Intensiveren van de individuele ondersteuning van de zorgbehoevende vanuit Wmo (wet maatschappelijke ondersteuning)/ Wlz (wet langdurige zorg) ter ontlasting van mantelzorger, zodat men langer thuis kan blijven wonen (gemeente en partnerorganisaties)

- Voorbereiden op laatste fase, bijvoorbeeld palliatieve (thuis)zorg, hospice, ziekenhuis of verpleeghuis. Er wordt gewerkt aan afwegingskader nacht/waakzorg. VPTZ-Amsterdam, onderdeel van Markant, is bezig om waakzorg door vrijwilligers te gaan leveren. In juni 2024 worden er nieuwe vrijwilligers opgeleid om aan deze toenemende behoefte te kunnen voldoen. Deze vrijwilligers kunnen, na huisbezoek van een van de coördinatoren, incidenteel 1 of 2 nachten ingezet worden in een voor hen geschikte setting.

## Zie bijlage: Thermometer

Om het aanbod te optimaliseren en aan te laten sluiten, is het van belang om de mate van 'ervaren belasting' te bespreken met de mantelzorger. Onderstaande thermometer is daarbij een hulpmiddel. Deze thermometer helpt om het gesprek over 'ervaren belasting' aan te gaan en geeft inzicht in de mate van belasting. Het doel is bewustwording van deze overbelasting en het gesprek aangaan wat er nodig is om de mantelzorger te ontlasten.

