

SAMEN



STERK

**Verhalen, thema's en tips
voor samenwerking in
mantelzorgondersteuning
voor mensen met dementie**

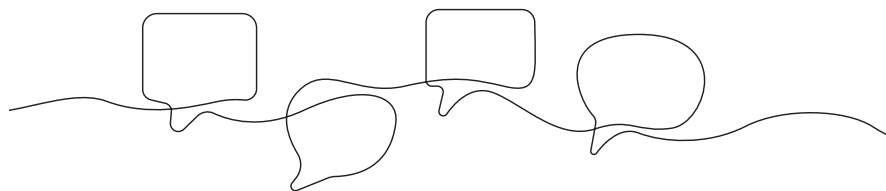


Voorwoord

Dementiezorg raakt ons allemaal. Dementie verandert niet alleen een mens, maar het leven van iedereen om hen heen: partners, kinderen, burens en vrienden. Leven met een naaste met dementie brengt liefde, toewijding en bijzondere momenten, maar ook zorgen, twijfel en soms uitputting. Voor veel mantelzorgers is het een zoektocht naar volhouden, loslaten en hulp durven vragen.

In de praktijk zien we dat rond families vaak veel verschillende professionals betrokken zijn. Vanuit zorg, welzijn, gemeenten en andere domeinen werken we samen aan ondersteuning. Tegelijk constateren we dat die betrokkenheid ook een aandachtspunt is. Want hoe groter het netwerk van ondersteuning, hoe belangrijker het wordt om goed af te stemmen. Professionals beschikken samen over veel kennis en mogelijkheden, maar voor families is dat lang niet altijd overzichtelijk. Zij zien geen functies of domeinen; zij zoeken houvast, duidelijkheid en mensen die naast hen staan.

Als professionals kijken we verder dan de zorgvraag. We kijken naar hoe mensen willen blijven leven, in hun eigen context en relaties. Mantelzorg raakt meerdere levensgebieden tegelijk; daarom is afstemming essentieel. We moeten weten wie betrokken is en samen zorgen voor één passend en samenhangend aanbod voor de familie.



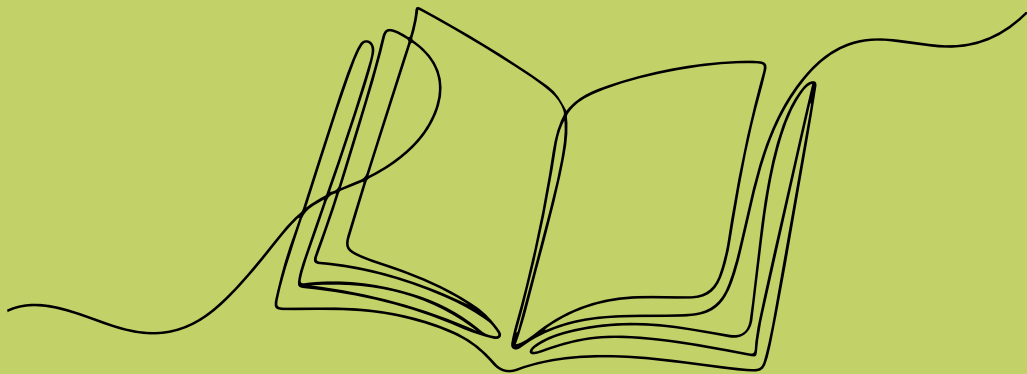
Daarbij is het belangrijk om, zodra je bij een familie betrokken raakt, te kijken wie het proces overziet. Is er een casemanager dementie betrokken? Of een onafhankelijk cliëntondersteuner die samen met de familie het overzicht bewaakt? Afstemming met hen – altijd in overleg met de familie – is cruciaal voor samenhang, continuïteit en effectieve ondersteuning. Alleen zo voorkomen we versnippering en zorgen we ervoor dat de inzet van professionals elkaar versterkt, in plaats van langs elkaar heen te lopen.

Dit inspiratieboekje is ontwikkeld vanuit SamenSterk, een regionaal [onderzoeksproject](#) in Zaanstreek-Waterland, mogelijk gemaakt door ZonMw. SamenSterk verbindt gemeenten, zorgorganisaties, welzijn en mantelzorgondersteuners met als doel proactieve en integrale mantelzorgondersteuning bij dementie.

Door verhalen en ervaringen te bundelen, willen we elkaar inspireren, versterken en leren van wat werkt in de praktijk. Zo bouwen we stap voor stap aan een regio waar niemand er alleen voor staat. Dit boekje is geen handleiding; het is een uitnodiging om met andere ogen naar mantelzorg en samenwerking te kijken.

Namens het regionale team mantelzorgondersteuning SamenSterk,

Marjoleine van den Broek (De Zorgcirkel – Het Buitenhuis), Katinka Ronde (Gemeente Purmerend), Ingrid Slegers (MEE), Tanja Hollenberg (Gemeente Zaanstad), Anja Hoekstra (Evean), Desirée Lookman (Zorgweg.nu), Mariëtte Oosterveer (WelzijnWonenPlus) en Petra Boersma (Hogeschool Inholland).



Inhoudsopgave

1. Inleiding	6
2. Wie doet wat rondom mantelzorgondersteuning in de regio?	8
3. Verhalen om te inspireren	14
<i>De tennisrackets in de hoek</i>	15
<i>De spons die geen druppel meer kan opnemen</i>	18
<i>Tussen trots en zorgen</i>	21
<i>In zijn kracht blijven</i>	24
<i>Tussen ingrijpen en loslaten</i>	27
<i>Tussen huis en thuis</i>	30
4. Thema's die steeds terugkomen	33
5. Tips	38
6. Overzicht van ondersteuning/middelen om in te zetten	40

1. Inleiding

Mantelzorg bij dementie is geen vaststaand traject, maar een reis die zich stap voor stap ontvouwt. Vanaf de eerste twijfels en het zoeken naar verklaringen, tot het omgaan met veranderende rollen, toenemende zorg en het loslaten van wat niet meer vanzelf gaat. Wat iemand aankan, verandert mee met de ziekte, de omstandigheden en de veerkracht van de mantelzorger.

Binnen het onderzoeksproject **SamenSterk** brengen we deze mantelzorgreis in kaart. Per fase onderzoeken we wat er speelt bij families, welke vragen en uitdagingen ontstaan en welke ondersteuning op dat moment passend is. Daarnaast onderzoeken we expliciet hoe professionals uit zorg, welzijn en gemeente elkaar kunnen versterken. Zo kan mantelzorgondersteuning beter aansluiten bij het leven van de familie en flexibel meebewegen met hun behoeften.

De casemanager dementie speelt hierbij een sleutelrol. Zij begeleiden families vaak jarenlang, zien de veranderingen over de tijd en bewaken het totaalbeeld. Omdat zij vroeg betrokken zijn, kunnen zij tijdig signaleren, passende interventies afstemmen en de verbinding leggen tussen professionals. Zij zijn het vaste gezicht in een veranderde situatie en maken langetermijnplanning bespreekbaar, nog voordat de zorg intensief wordt.

Vanuit **SamenSterk** werken we in de regio aan proactieve en integrale mantelzorgondersteuning voor families die te maken hebben met dementie.

Proactief betekent dat we als professionals niet wachten tot mantelzorgers vastlopen, maar tijdig signaleren, in gesprek gaan en ondersteuning bieden vóórdat overbelasting ontstaat. Het gaat erom mantelzorgers al vroeg te helpen rustmomenten in te bouwen, respijt toegankelijk te maken en hen wegwijs te maken in mogelijkheden die vaak nog onbekend zijn.

Integraal betekent dat we samenwerken over de grenzen van domeinen en organisaties heen. De mantelzorger heeft geen boodschap aan schotten tussen zorg, welzijn, gemeente of woningcorporatie. Families willen overzicht, een vertrouwd gezicht en mensen die naast hen staan. Door integraliteit te organiseren ontstaat één samenhangend geheel van zorg en ondersteuning, afgestemd op wat de familie nodig heeft.

Voor professionals vraagt dit om:

- Elkaar te kennen en te weten wie wat kan bijdragen.
- Mantelzorgers vroegtijdig te betrekken, niet pas bij overbelasting of crisis.
- Vanuit verschillende invalshoeken (zorg, welzijn, wonen, financiën, werk) samen naar het totaalplaatje te kijken.
- Warme overdrachten te borgen, zodat mantelzorgers niet steeds opnieuw hun verhaal hoeven te doen.

Voor families betekent dit dat zij:

- Vroegtijdig gezien en gehoord worden in hun zorgen en vragen.
- Geen wirwar van loketten hoeven te doorlopen, maar overzicht ervaren.
- Respijt en ruimte krijgen om vol te houden, zonder schuldgevoel of extra regeldruk.
- Zich gesteund weten door een netwerk van professionals dat samenwerkt.

In de mantelzorgreis zijn er momenten waarop families andere ondersteuning nodig hebben. Samen zorgen we ervoor dat zij zich gezien en gesteund voelen en niet alleen verantwoordelijk blijven. Dat vraagt om samenwerking die verder gaat dan weten wie wat doet. Het vraagt dat we elkaar kennen, onze inzet afstemmen en elkaar actief op de hoogte houden. Terugkoppeling en warme overdracht zijn daarbij essentieel. Steeds opnieuw moeten we ons afvragen wie er betrokken is, hoe de ondersteuning samenkomt en waar we het verschil maken voor families die zorgen voor een naaste met dementie.

2. Wie doet wat rondom mantelzorgondersteuning in de regio?

Rondom iemand met dementie, en de mantelzorger die dagelijks naast hem of haar staat, zijn vaak veel verschillende professionals en organisaties betrokken. Voor families is het niet altijd duidelijk wie wat doet of waar zij kunnen beginnen.

Voor professionals ligt hier een gezamenlijke opdracht: elkaar kennen, elkaars expertise benutten en mantelzorgers helpen hun weg te vinden in het zorg- en ondersteuningsnetwerk.

In dit overzicht laten we zien welke professionals op verschillende momenten in de mantelzorgreis een rol spelen en hoe hun inzet elkaar aanvult. Zo helpen we mantelzorgers om hun weg te vinden en zorgen we er samen voor dat de ondersteuning op elk moment past bij hun situatie.



Fase	Wat speelt er bij de mantelzorger?	(mogelijk) Betrokken professionals
Niet-pluis	Twijfel, ongerustheid en zoeken naar verklaringen voor veranderend gedrag.	• Huisarts/POH (eerste signalering) • Welzijnsmedewerker/buurtteam (laagdrempelig contact) • Mantelzorgcoach (luisterend oor) • Vrijwilliger/maatje (sociaal contact)
Diagnose	Opluchting én verdriet. Er is duidelijkheid, maar ook machteloosheid en onzekerheid over wat komt.	• Huisarts • Casemanager dementie • Specialist ouderengeneeskunde • Cliëntondersteuner • Wijkteam • Mantelzorgmakelaar
Accepteren & levende rouw	Het besef dringt door. De mantelzorger zoekt balans tussen zorgen en blijven leven. Er is verdriet om wat verandert.	• Casemanager • Mantelzorgregisseur • Welzijn • Huisarts/POH-GGZ • Lotgenoten contact • Dagbesteding • Hulp bij huishouden
Als het thuis niet meer gaat	De relatie verandert, overbelasting dreigt. Schuldgevoel bij het overdragen van zorg en het zoeken naar alternatieven.	• Casemanager • Huisarts/POH-GGZ • Wijkverpleging • Wmo-consulent • Respijt- of logeerszorg • Cliëntondersteuner • Mantelzorgregisseur
Verpleeghuis	De relatie verandert en de zorg wordt gedeeld met professionals, maar de betrokkenheid blijft.	• Casemanager (overdracht) • Verpleeghuisteam • Geestelijke verzorger • Mantelzorgregisseur
Verlies & rouw	Leegte en heroriëntatie. Er is verdriet, maar ook behoefte aan afronding en betekenis.	• Mantelzorgregisseur • POH-GGZ • Welzijn • Cliëntondersteuner

Casemanager dementie

- De casemanager dementie begeleidt families – zowel diegene met dementie als de mantelzorgers – gedurende het hele dementietraject.
- De casemanager is vaak de enige professional die langdurig en continu betrokken blijft en het overzicht bewaakt. Zij heeft zicht op de ontwikkeling van de ziekte, de draagkracht en veerkracht van de mantelzorger en de ondersteuning die al loopt. Vanuit dit totaalbeeld stemt de casemanager de ondersteuning af, bespreekt zij scenario's (nu – straks – crisis) en zorgt zij dat interventies elkaar versterken.
- Wanneer inschakelen?
Bij (een vermoeden van) dementie en wanneer overzicht, afstemming en een langetermijnperspectief nodig zijn. Voor andere professionals is het belangrijk om bij betrokkenheid te checken of er een casemanager actief is en de inzet – altijd in overleg met de familie – met haar af te stemmen.

Mantelzorgmakelaar

- De mantelzorgmakelaar helpt kortdurend bij complexe regelzaken, zoals het combineren van werk en zorg, financiële kwesties, het aanvragen van regelingen of contact met instanties. Zij neemt tijdelijk regeldruk weg en helpt overzicht te creëren.
- Wanneer inschakelen?
Bij ingewikkelde administratieve of financiële vragen waar mantelzorgers zelf niet uitkomen, of wanneer werk en mantelzorg moeilijk te combineren zijn. De kosten kunnen vaak (deels) vergoed worden via de aanvullende verzekering.

Wijkverpleging/ Thuiszorg

- Wijkverpleging en thuiszorg bieden zorg aan huis, signaleren veranderingen en verwijzen door wanneer extra ondersteuning nodig is.
- Wanneer inschakelen?
Als er medische of dagelijkse zorg nodig is, of wanneer er signalen zijn van overbelasting.

Mantelzorgregisseur – mantelzorgconsulent (gemeente)

- De mantelzorgregisseur of mantelzorgconsulent richt zich specifiek op de mantelzorger. Zij helpt inzicht te geven in ondersteuningsmogelijkheden en biedt coaching.
- Wanneer inschakelen?
Bij vragen over veerkracht, overbelasting en het organiseren van ondersteuning. De mantelzorger wordt geholpen om wegwijs te worden in het aanbod.

Welzijnsconsulent

- De welzijnsconsulent organiseert respijthulp, zet vrijwilligers in en regelt praktische ondersteuning in en om het huis.
- Wanneer inschakelen?
Voor praktische hulp en ontlasting in het dagelijks leven.

Wmo-consulent (gemeente)

- De Wmo-consulent beoordeelt en verleent voorzieningen vanuit de Wmo, zoals dagbesteding, huishoudelijke hulp of respijtovereenkomsten.
- Wanneer inschakelen?
Bij formele aanvragen en het regelen van structurele ondersteuning.

Cliëntondersteuner

- De cliëntondersteuner ondersteunt mantelzorgers en zorgvragers onafhankelijk bij het maken van keuzes, het begrijpen van regelingen en het aanvragen van ondersteuning. Zij denkt mee vanuit het belang van de familie.
- Wanneer inschakelen?
Wanneer mantelzorgers behoefte hebben aan onafhankelijke ondersteuning of vragen hebben over rechten, regelingen of keuzemogelijkheden binnen de zorg. Iedereen kan zonder verwijzing contact opnemen met een cliëntondersteuner. De ondersteuning is laagdrempelig en kosteloos (vanuit de Wlz).

Mantelzorgcoach

Er bestaan verschillende vormen van mantelzorgcoaching, die variëren in diepgang, werkwijze en achtergrond van de coach. Grofweg zijn er drie niveaus te onderscheiden:

- **Praktisch ondersteunend**
Gericht op structuur bieden, plannen maken, grenzen stellen en het versterken van de balans tussen zorg en eigen tijd. Deze vorm is vaak laagdrempelig beschikbaar via Wmo of welzijn en geschikt voor mantelzorgers die tijdelijk extra steun nodig hebben.
- **Begeleidend en reflectief**
Helpt mantelzorgers inzicht te krijgen in eigen patronen, gevoelens van verantwoordelijkheid en manieren van omgaan met stress (coping). Er is aandacht voor communicatie met de zorgontvanger en het netwerk.
- **Therapeutisch of specialistisch**
Deze coaching wordt geboden door professionals met een achtergrond in psychologie of psychosociale hulpverlening. Gericht op diepere thema's zoals identiteitsverlies, levende rouw en langdurige overbelasting.

Goede afstemming is hierbij essentieel. De vorm van coaching moet aansluiten bij de behoefte van de mantelzorger. Soms volstaat een praktisch gesprek, soms vraagt de situatie om meer verdiepende begeleiding.

Voor families is het meestal niet belangrijk welke functie of titel iemand heeft. Zij willen vooral dat er iemand is die luistert, meedenkt en de weg wijst. Wat voor hen het verschil maakt, is dat passende hulp op het juiste moment beschikbaar is.

Voor ons als professionals betekent dit dat we elkaar kennen, op elkaar kunnen bouwen en informatie warm overdragen. Wanneer we onze krachten bundelen en niet langs elkaar heen werken, ervaren mantelzorgers rust, overzicht en vertrouwen. En voor ons als professionals draagt dit bij aan voldoening en werkplezier.



3. Verhalen om te inspireren



De tennisrackets in de hoek

Het racket staat in de gang. Stof ligt op het handvat. Anja loopt er elke dag langs. Vroeger was de tennisbaan haar uitlaatklep. Ze lachte met haar vriendinnen, voelde de spanning in haar armen en het gravel in haar sokken. Nu komt ze er niet meer. Haar man met dementie kan ze niet alleen laten.

Hij weigert dagbesteding. "Ik ben toch niet gek," zegt hij bits. Zijn ogen schieten vuur; hij begrijpt niet wat er gebeurt. Het ziekte-inzicht is weg. Naast dementie kampt hij met COPD en een slechte mobiliteit. Buiten wandelen is nauwelijks nog mogelijk. Vroeger was hij degene die regelde en verbond: op het werk, in de straat, altijd tussen de mensen. Hij hield van een praatje en werd gezien. Dat missen ze nu.

Anja ondersteunt haar man bij alles: aankleden, douchen, koken. Thuiszorg ziet ze niet zitten. "Dat kan ik zelf wel," zegt ze. Ze is twintig jaar jonger, gezond en vitaal, maar raakt uitgeput.

Hun sociale netwerk is klein. Een paar kennissen op afstand en geen hechte familie om de hoek. Ze voelt zich gevangen in huis. Soms droomt ze van een avondje uit of een middag sporten. En elke keer als ze haar racket ziet staan, voelt ze de pijn van gemis.

De casemanager ziet de spanning groeien. Zij vraagt zich af: hoe houden we Anja overeind, zonder de wens en weerstand van haar man te negeren?

Twee kanten van het verhaal

- **Vanuit de mantelzorger:**

“Ik wil gewoon weer even kunnen ademen. Even iets doen wat van mij is, zonder me schuldig te voelen.”

- **Vanuit de ondersteuners:**

“We zien hoe intensief het wordt. Hoe kunnen we helpen zonder de weerstand van haar man te vergroten? En zonder dat Anja nóg meer moet regelen?”

De gezamenlijke uitdaging

In deze situatie schuurt het tussen de behoefte van meneer aan autonomie en waardigheid en de toenemende overbelasting van Anja. De relatie verschuift van een gelijkwaardig partnerschap naar een zorgrelatie, wat gevoelens van verlies, machteloosheid en levende rouw oproept. Zij mist de partner van vroeger, terwijl hij er nog is.

De gezamenlijke vraag is hoe we hem ruimte kunnen geven zonder zijn weerstand te vergroten, en hoe we Anja kunnen helpen haar emotionele belasting te dragen en te verlichten.

De casemanager bewaakt hierbij het langetermijnperspectief: wat is nu nog haalbaar en wat dreigt op termijn te zwaar te worden? Vanuit dat overzicht regisseert zij de afstemming tussen huisarts, welzijn en respijt en bewaakt zij de timing van interventies, zodat ondersteuning op het juiste moment wordt ingezet.

De aanpak

Door samen te zoeken naar ondersteuning die aansluit bij hun dagelijks leven – niet als zorgvoorziening, maar als betekenisvolle activiteit – is er beweging gekomen. Een vaste vrijwilliger bood wekelijks respijt, waardoor Anja weer tijd voor zichzelf kreeg en hij zich veilig voelde.

In de gesprekken met de casemanager was naast praktische afstemming ook ruimte voor het emotionele proces, zodat Anja zich gezien voelde in wat dit van haar vroeg. Toen de situatie complexer werd, is in overleg met de huisarts en op advies van de casemanager de behandeling aangepast en het casemanagement warm overgedragen van de eerste lijn naar de tweede lijn. De combinatie van respijt voor haar, erkenning van zijn behoefte aan waardigheid en goede afstemming tussen betrokken professionals bracht opnieuw rust en evenwicht in huis.

Wat we hiervan leren

Deze casus laat zien hoe belangrijk het is om vroegtijdig respijtmomenten voor mantelzorgers te organiseren. Kleine, betekenisvolle vormen van respijt maken een groot verschil, zeker wanneer iemand “geen zorg” wil. Ook taal, timing en samenwerking zijn cruciaal: niet praten over zorg, maar over rollen, contacten en betekenis.

Samenwerking zorgt ervoor dat meneer zijn waardigheid behoudt, Anja lucht krijgt én professionals voldoening ervaren doordat zij daadwerkelijk het verschil kunnen maken.



De spons die geen druppel meer kan opnemen

"Het voelt alsof ik verdrink," zegt de dochter. Ze woont alleen en slaapt zich elke dag door haar burn-out heen. Toch blijft ze zorgen. Voor haar vader, die langzaam vergeetachtiger wordt, maar dat zelf niet wil zien. Voor haar broer, die psychisch ziek is en niet kan helpen. En voor alle praktische zaken die maar blijven binnenstromen.

Haar moeder is overleden. Er is niemand meer om de zorg mee te delen. Het netwerk is klein, eigenlijk afwezig. Ook geldzorgen spelen mee: ze leeft van een minimale uitkering en is bang dat elke vorm van hulp geld gaat kosten. Ondertussen stapelt alles zich op. Vroeger was haar vader iemand die graag hielp en regelde: kleine dingen in het complex, een praatje bij de lift. Hij was trots op zijn zelfstandigheid en op 'het zelf doen'.

Het gesprek met de mantelzorgmakelaar, naar wie ze door het sociaal wijkteam is doorverwezen, voelt als een zeldzaam moment van lucht. Voor het eerst kan ze rustig haar verhaal doen, zonder dat iemand zegt dat ze zich moet vermennen of "gewoon even door moet zetten".

Wanneer haar gevraagd wordt of ze haar takenlijst eens wil opschrijven, komt er een mail vol punten. Te veel om te dragen. Ze zegt: "Mijn bordje is gewoon te vol. Ik kan er niets meer bij hebben. Het is als een spons die verzadigd is en geen druppel meer kan opnemen. Zo voelt het." Ze wil niet dat iemand alles oplost. Ze wil wél een begin: overzicht, prioriteit, iemand die naast haar staat en helpt keuzes maken.

Twee kanten van het verhaal

- **Vanuit de mantelzorger:**
"Ik heb het gevoel dat ik alles fout doe. Ik wil gewoon iemand die me helpt kiezen wat nu écht belangrijk is."
- **Vanuit de ondersteuners:**
"We zien dat ze op omvallen staat, maar hoe kunnen we helpen zonder dat ze nóg meer moet regelen of formulieren moet invullen?"

De gezamenlijke uitdaging

In deze situatie ervaart de dochter ernstige overbelasting en regeldruk, waardoor overzicht en richting zijn verdwenen. Angst voor kosten maakt dat zij hulp uitstelt of afwijst, terwijl het grote aantal loketten en instanties zorgt voor verwarring, onrust en vermoeidheid.

De gezamenlijke uitdaging is om overzicht te bieden zonder extra regeldruk te creëren en ondersteuning zo laagdrempelig en betaalbaar mogelijk te laten aanvoelen. Daarbij is er veel aandacht voor haar manier van omgaan met stress en grenzen, omdat er sprake is van een burn-out en signalen van langdurige overbelasting.

De aanpak

De mantelzorgmakelaar heeft samen met de dochter de taken geordend, waardoor ruimte ontstond om te prioriteren. Via een warme overdracht is vervolgens MEE ingeschakeld, waar een cliëntondersteuner de regie overnam. Zij hielp bij het maken van een haalbaar plan en bleef betrokken als vast aanspreekpunt. Dat één persoon het overzicht hield, gaf rust en vertrouwen. Vanuit die basis konden welzijn en Wmo worden betrokken voor respijt en praktische ondersteuning rondom vader, waardoor de zorg niet langer alleen op de schouders van de dochter rustte.



Wat we hiervan leren

Deze casus laat zien hoe belangrijk één aanspreekpunt en overzicht zijn voor overbelaste mantelzorgers. Mensen in deze situatie hebben geen ruimte voor nieuwe contacten of formulieren. Ze hebben behoefte aan orde, rust en een eerste haalbare stap.

Voor de dochter betekende dit niet alleen minder regeldruk, maar ook het terugkrijgen van grip en vertrouwen. Doordat iemand anders het overzicht bewaakte, kon zij loslaten, hulp toelaten en weer even op adem komen.

Goede samenwerking betekent hier:

- niet méér doen, maar beter afstemmen;
- niet alles oplossen, maar wél samen richting geven;
- en vooral zorgen dat hulp daadwerkelijk verlichting brengt, in plaats van extra belasting.

Voor professionals geeft dit voldoening: samen overzicht creëren, regeldruk verminderen en een mantelzorger weer lucht zien krijgen.

Tussen trots en zorgen

Meer dan veertig jaar lang was hij hét gezicht van zijn eigen restaurant. In zijn jonge jaren kwam hij naar Nederland voor werk. Hij kende zijn gasten, stond in de keuken en regelde alles. Het restaurant was zijn leven, zijn trots, zijn identiteit. Tot de coronapandemie begon. De zaak moest worden verkocht en wat overbleef, was stilte.

Zijn Nederlands beperkt zich tot wat hij jarenlang nodig had in de horeca: genoeg om bestellingen op te nemen en een praatje te maken, maar niet om diepgaande gesprekken te voeren. Sinds de zaak dichtging, zijn ook de gesprekken verdwenen. Zijn wereld is stiller geworden, kleiner.

Zijn partner is vertrokken. De dagen lijken op elkaar. Hij worstelt met pijn in zijn knieën, somberheid en vergeetachtigheid. Toch rijdt hij nog auto; dat is zijn laatste stukje vrijheid.

Zijn dochter, zelf midden in een burn-out, probeert de zorg te dragen. Maar hij wijst hulp af. Voor haar voelt het alsof ze met lege handen staat, gevangen tussen liefde en machteloosheid. Hij mist betekenis, status en erkenning. Zijn bestaan voelt kleiner zonder zijn restaurant. Maar diep vanbinnen brandt nog iets: de liefde voor koken, muziek en mensen. De vraag is alleen: hoe wakkeren we dat vuur weer aan?

Twee kanten van het verhaal

- **Vanuit de mantelzorger (dochter):**

“Hij zegt dat hij niets nodig heeft, maar ik zie hem verdwijnen. En ik? Ik loop op mijn tandvlees.”

- **Vanuit de ondersteuners:**

“Hoe bieden we hulp die past bij zijn trots en achtergrond, zonder dat het voelt als ‘zorg’?”

De gezamenlijke uitdaging

In deze situatie maken taal- en cultuurverschillen het lastig om aan te sluiten bij de belevingswereld van vader, die na het stoppen met werken veel heeft ingeleverd op status, betekenis en sociale verbondenheid. Tegelijk raakt zijn dochter, die grotendeels voor hem zorgt, overbelast en bevindt zij zich midden in een burn-out.

De gezamenlijke uitdaging is om haar overeind te houden terwijl de zorg voor haar vader doorgaat, en om ondersteuning te vinden die recht doet aan zijn identiteit en waardigheid.

De aanpak

In afstemming met de mantelzorgregisseur of mantelzorgconsulent worden gesprekken met de dochter gevoerd om ruimte te geven aan haar verhaal en haar grenzen. Tegelijkertijd wordt gezocht naar activiteiten die aansluiten bij vaders taal, achtergrond en interesses. Via het netwerk en bestaande gemeenschappen is gezocht naar betekenisvolle rollen en cultuursensitieve daginvulling. Het doel? Zijn gevoel van eigenwaarde versterken, zonder gezichtsverlies of een toename van afhankelijkheid.

Uiteindelijk is in een andere gemeente passende dagbesteding gevonden, waarvoor via de Wmo een maatwerkindicatie werd afgegeven. De druk bij de dochter nam af, waardoor zij haar werk voorzichtig kon hervatten. De zoektocht naar cultuursensitieve thuiszorg blijft complex en laat de huidige beperkingen van het aanbod zien.



Wat we hiervan leren

Deze casus laat zien hoe belangrijk aansluiting bij identiteit en cultuur is voor het slagen van ondersteuning. Zonder die aansluiting blijft hulp afstandelijk, met het risico dat iemand zich terugtrekt. Betekenis en waardigheid beginnen bij taal en beleving. Geen “dagbesteding”, maar een “kookatelier”; geen “cliënt”, maar een “gastheer”.

Bekende gezichten en een vertrouwde omgeving helpen om stap voor stap weer contact en vertrouwen op te bouwen. Voor de dochter bracht samenwerking lucht; voor vader betekende het dat hij weer werd gezien als mens, niet als zorgvrager.

Voor professionals zit de voldoening in het zien van de mens achter de zorgvraag – dáár begint echte verbinding.

In zijn kracht blijven

Hij is altijd een verbinder geweest. Besturen, vergaderingen, evenementen: hij stond midden in de samenleving. Mensen luisterden naar hem; hij had overzicht, stijl en status. Sinds de diagnose Alzheimer – die hij zelf niet accepteert, ook niet na een second opinion – klinkt er een andere toon.

Hij vergist zich in namen, afspraken en besluiten. Discussies lopen vast. Eerst gefluister, dan fronsen, uiteindelijk roeyement.

Thuis vraagt hij zijn vrouw het onderwerp dementie te laten rusten. “Niet erover praten.” Niet met de kinderen, niet met vrienden, niet bij de club. Hij draagt het stil, terwijl zij hem ziet worstelen met het verlies van wat hem ooit definieerde.

De casemanager wijst hij af aan de deur. “Ik ben niet ziek.” Ze hebben drie kinderen met jonge gezinnen. Die willen helpen, maar botsen op zijn ontkenning en zijn zwijgen.

Zijn vrouw denkt vaak terug aan wie hij was op zijn best: een voorzitter, een aanjager, iemand die anderen groter maakte. Hoe geeft ze hem dat gevoel terug, zonder hem te schaden, zonder te doen alsof er niets aan de hand is? Ze worstelt dagelijks met deze vraag en voelt de eenzaamheid groeien.

Twée kanten van het verhaal

- **Vanuit de mantelzorger (partner):**

“Hij wil niet dat ik met iemand praat. Maar ik kan dit niet alleen. Soms voelt het alsof ik mezelf kwijtraak in zijn stilte.”

- **Vanuit de ondersteuners:**

“Hoe kunnen we hem een rol geven die zijn waardigheid behoudt, zonder dat het voelt als ‘zorg’? En tegelijk zijn vrouw steun bieden, zonder zijn vertrouwen te verliezen?”

De gezamenlijke uitdaging

In deze situatie bemoeilijkt het ontbreken van ziekte-inzicht de inzet van zorg en begeleiding. Schaamte en geheimhouding leiden tot sociaal isolement en het vermijden van contact met anderen. Tegelijkertijd ontstaan gevoelens van leegte en verlies van identiteit door het wegvallen van rol, status en dagelijkse betekenis.

De gezamenlijke uitdaging is om betekenisvolle rollen te bieden zonder het label ‘zorg’, zodat betrokkenheid behouden blijft. Daarnaast is het nodig om de partner te ondersteunen, ook wanneer directe zorg wordt afgewezen. Taal en timing zijn hierbij cruciaal om contact te houden zonder gezichtsverlies of het versterken van wantrouwen.

De aanpak

De begeleiding erkent zowel de veranderende relatie als het verlies dat voelbaar is wanneer de ander nog aanwezig is, maar wezenlijk is veranderd (levende rouw). De mantelzorgondersteuner voert meerdere gesprekken met mevrouw en helpt haar in contact te komen met een lotgenoot in de buurt. Dit biedt steun en herkenning, zonder haar man te belasten.

Daarnaast wordt samen met de serviceclub voor meneer een nieuwe rol gevonden als adviseur. Hierdoor blijft hij betrokken en voelt hij zich weer gezien en gewaardeerd. De spanning in huis neemt af. De erkenning van zijn kennis en ervaring brengt hem rust en geeft mevrouw de ademruimte om haar eigen leven stap voor stap weer op te pakken.



Wat we hiervan leren

Deze casus laat zien hoe belangrijk taal, timing en waardigheid zijn als ingang tot contact. Door niet te spreken over “zorg”, maar over “rollen”, “afspraken” en “betrokkenheid”, blijft iemand in zijn kracht.

Echte steun ontstaat wanneer we de partner helpen het isolement te doorbreken, zonder het vertrouwen van de ander te verliezen.

Voor professionals ligt de voldoening in kleine, passende stappen die rust, behoud van eigenwaarde en nieuwe verbinding creëren. Precies dat is in deze fase nodig om thuis weer balans te vinden.

Tussen ingrijpen en loslaten

De nacht is het zwaarst.

Om 02:17 gaat de telefoon van de oudste zoon. Zijn moeder klinkt wakker en onrustig. Ze vraagt waar de afstandsbediening ligt en of hij even kan komen kijken of het gas uit is. Hij stelt haar gerust en belooft de volgende dag langs te komen.

Tien minuten later belt ze opnieuw. Weer dezelfde vragen. Dit gebeurt vaker. Overdag lijkt het nog te gaan. Ze zet koffie, maakt een kort rondje, praat met de buurvrouw. Maar 's nachts raakt ze de grip kwijt en zoekt ze houvast bij haar zonen.

Hun vader ligt op dat moment in het ziekenhuis. Zijn hart gaat achteruit, een been is geamputeerd. Hij wil naar huis, zegt dat het allemaal wel meevalt. Zij, zijn vrouw, zegt tegen iedereen: “Met mij is niks.” Hulp wijst ze beleefd af.

Er is wat thuiszorg, maar dat heeft ze liever niet. De buurt houdt een oogje in het zeil. Er zijn sensoren aangevraagd voor in het huis. De zonen doen wat ze kunnen, maar niet dag en nacht. Elke nacht wachten ze af of de telefoon weer gaat.

En steeds hangt dezelfde vraag boven de situatie: wat is nog verantwoord en wie durft te zeggen wanneer het niet meer gaat?

Twee kanten van het verhaal

- **Vanuit de mantelzorger (zonen):**

“We willen haar niet dwingen, maar elke nacht wachten we af of de telefoon weer gaat. Het breekt ons op.”

- **Vanuit de ondersteuners:**

“Hoe waarborgen we veiligheid zonder haar waardigheid te ontnemen?
En hoe beschermen we de zonen tegen overbelasting, zonder de regie uit handen te nemen?”

De gezamenlijke uitdaging

In deze situatie is er voortdurend spanning tussen veiligheid en zelfbeschikking. Door zorgmijding neemt het risico op incidenten toe en groeit, vooral 's nachts, de bezorgdheid van de zonen. De gezamenlijke vraag is wat deze situatie vraagt van het netwerk om veiligheid te borgen zonder onnodige dwang, en tegelijkertijd de zonen te ontlasten terwijl moeder haar waardigheid behoudt.

De aanpak

De casemanager bewaakt het overzicht en regisseert het proces. Samen met de zonen werkt zij toe naar duidelijke scenario's voor nu, straks en crisissituaties, met herkenbare stoplichtsignalen. In afstemming met de zonen wordt gekeken welke vormen van ondersteuning passend zijn, zoals inzet van technologie voor nachtelijke rust, uitbreiding van thuiszorg en heldere afspraken over wie wat doet.

In het contact wordt bewust gekozen voor taal die uitgaat van keuze en samenwerking, met aandacht voor wat wél kan. Ook is er ruimte voor de emotionele belasting van de zonen, die balanceren tussen zorgplicht, verantwoordelijkheid en loslaten. Wanneer blijkt dat de situatie ondanks deze inzet niet langer houdbaar is en de spanning en slapeloosheid te groot worden, schakelt de casemanager samen met de huisarts door naar een crisisplek. Vervolgens volgt opname in een verpleeghuis.

Wat we hiervan leren

Deze casus laat zien hoe verschillende werkelijkheden naast elkaar kunnen bestaan. Wat een zoon ziet, is niet altijd wat er speelt. Echte samenwerking vraagt dat we elkaars beelden toetsen, signalen delen en scenario's bespreekbaar maken vóórdat het misgaat. Niet om controle te nemen, maar om verantwoordelijkheid te delen.

Voor professionals is dit balanceren tussen ingrijpen en loslaten, tussen beschermen en respecteren. Juist dáár ligt ook de voldoening: wanneer zorg en autonomie in balans komen en familie niet langer het gevoel heeft er alleen voor te staan.



Tussen huis en thuis

Ze pakt de sleutels van het aanrecht. Draait ze in haar hand. "Straks moet ik hier weg," zegt ze zacht. Ze is 29 jaar en licht verstandelijk beperkt. Ze heeft drie kleine baantjes en vaste ritmes. Thuis was haar anker, tot haar moeder ziek werd.

Haar moeder, 60 jaar, kreeg na een hersenontsteking blijvende schade. Het vermoeden is een atypische dementie. Nu verblijft zij tijdelijk op de observatieafdeling van een verpleeghuis: vijftien weken om te kijken wat nog kan en welke diagnose gesteld kan worden.

De dochter bezoekt haar trouw, maar voelt de spanning groeien. Het advies lijkt uit te komen op intensieve begeleiding thuis. "Maar mama kon het huishouden al niet meer organiseren. Alles stapelt zich op."

Samen met een huisvriendin van de familie zoekt ze hulp bij de mantelzorgregisseur of mantelzorgconsulent. "Wat is mogelijk?" vraagt ze. Dan komt de angst los: "Als mama opgenomen wordt, moet ik binnen drie maanden het huis uit." De woning is van de corporatie en staat op naam van haar moeder. Medehuur mag niet. Woningruil kan niet. Een mantelzorgverklaring telt niet als woonrecht. "Ik wil niet kiezen tussen mijn huis en mijn moeder."

De paniek groeit.

Twée kanten van het verhaal

- **Vanuit de mantelzorger (dochter):**

"Ik wil gewoon zorgen voor mama en in ons huis blijven wonen. Maar ik raak alles kwijt als zij weg moet."

- **Vanuit de ondersteuners:**

"Hoe houden we moeder en dochter samen in beeld, zonder dat regels over wonen en zorg hen uit elkaar trekken?"

De gezamenlijke uitdaging

In deze situatie botsen woonrecht en zorgroutes, waardoor regels weinig ruimte laten voor maatwerk en de druk in huis verder toeneemt. Door overbelasting en onzekerheid over de toekomst nemen de spanningen toe. De domeinen wonen, zorg en sociaal werk lopen naast elkaar in plaats van samen.

De gezamenlijke uitdaging is om ervoor te zorgen dat de dochter in huis kan blijven wonen en de moeder passende zorg krijgt, zonder dat regels hen uit elkaar drijven.

De aanpak

Er wordt toegewerkt naar één gezamenlijk plan, met duidelijke afspraken over zorg, wonen en begeleiding, in afstemming met gemeente en woningcorporatie, om tijdelijke maatwerkafspraken te verkennen. De moeder krijgt begeleiding van de casemanager en maakt gebruik van logeerszorg om haar dochter te ontlasten. De dochter ontvangt individuele begeleiding en praktische ondersteuning.

Omdat dagbesteding voor moeder niet geïndiceerd kon worden via de Ziektewet, is via de Wmo logeerszorg ingezet. Na observatie in het verpleeghuis bleek er uiteindelijk geen formele dementiediagnose. Moeder bleef echter sterk cognitief beperkt en de druk op de thuissituatie bleef hoog. Toen een betrokken vriendin

door de spanningen uit beeld raakte, werd de cliëntondersteuner van MEE ingeschakeld om structurele begeleiding thuis te organiseren, gericht op balans en duidelijkheid.

Het acute woonrisico voor de dochter verviel toen moeder weer naar huis kwam. De spanning tussen wonen en zorg blijft een belangrijk aandachtspunt.



Wat we hiervan leren

Deze casus laat zien hoe bepalend regels kunnen zijn in een leefsituatie en hoe snel gezinnen tussen wal en schip raken wanneer domeinen niet op elkaar aansluiten. Domeinoverstijgend maatwerk vraagt niet alleen flexibiliteit in beleid, maar vooral samenwerking met één gedeeld doel: een menswaardig thuis, waarin wonen en zorg elkaar versterken in plaats van uitsluiten.

Voor professionals geeft het voldoening wanneer we deze grenzen kunnen doorbreken en écht het verschil maken door te kijken naar wat nodig is, en niet alleen naar wat mag.

4. Thema's die steeds terugkomen

Uit de verhalen en casussen komen een aantal thema's naar voren die steeds terugkeren in het leven van mantelzorgers. Ze laten zien waar families vastlopen, welke gevoelens en dilemma's spelen en hoe samenwerking tussen professionals het verschil kan maken. Elk thema wordt hieronder kort toegelicht, met de bijbehorende vragen die wij als professionals samen moeten beantwoorden om mantelzorgers echt te ondersteunen.

Weerstand en taal

Veel mantelzorgers willen niet praten in termen van "zorg" of "indicaties". Zij zoeken erkenning voor wie ze zijn en wat ze doen: geen label, maar begrip. De woorden die wij gebruiken bepalen of iemand zich gezien voelt of zich juist terugtrekt. Voor mantelzorgers betekent dit dat zij eerder hulp durven aanvaarden wanneer hun trots en eigen regie worden gerespecteerd.

Gezamenlijke vragen

- Hoe kunnen we taal gebruiken die uitnodigt in plaats van afschrikt?
- Hoe benoemen we wat wél kan, in plaats van wat ontbreekt?
- Hoe spreken we over hulp en ondersteuning op een manier die past bij waardigheid en eigen regie?

Overbelasting van mantelzorgers

Veel mantelzorgers lopen op hun tenen zonder dat zij het zelf in de gaten hebben. De stap naar hulp is groot en signalen van overbelasting worden vaak te laat herkend. Echte ondersteuning begint bij vroegtijdig signaleren, luisteren en ruimte bieden voor herstel. Voor mantelzorgers betekent dit dat iemand tijdig naast hen gaat staan en helpt grenzen te bewaken, vóórdat zij omvallen.

Gezamenlijke vragen

- Hoe herkennen we vroeg signalen van overbelasting, ook achter een glimlach?
- Hoe helpen we mantelzorgers overzicht te houden, zonder extra regeldruk te creëren?
- Hoe creëren we respijtmomenten vóórdat het te zwaar wordt?

Regeldruk en versnippering

Mantelzorgers raken uitgeput van het regelen, niet alleen van de zorg zelf. Tussen loketten, wetten en instanties verdwijnt het overzicht, en daarmee ook het gevoel van grip. Mantelzorgondersteuning betekent daarom óók het wegnemen van bureaucratische stress. Voor mantelzorgers betekent dit dat zij houvast ervaren wanneer er één aanspreekpunt is dat meedenkt en meebeweegt.

Gezamenlijke vragen

- Hoe voorkomen we dat mantelzorgers van loket naar loket gaan zonder echt geholpen te worden?
- Hoe organiseren we maatwerk over domeinen heen, zodat wonen, zorg en ondersteuning elkaar versterken?
- Hoe zorgen we voor één vast aanspreekpunt voor mantelzorgers?

Respijt en lucht

Een mantelzorger die op adem kan komen, kan blijven zorgen. Toch zijn veel respijtoorzieningen nog te formeel, te log of te onbekend. Kleine, flexibele momenten van rust kunnen een groot verschil maken. Voor mantelzorgers betekent dit dat zij kunnen volhouden als zij af en toe mogen ademen.

Gezamenlijke vragen

- Hoe maken we respijt laagdrempelig, herkenbaar en flexibel?
- Hoe zorgen we dat mantelzorgers zich niet schuldig voelen om even afstand te nemen?
- Hoe bouwen we aan een respijtcultuur waarin rust vanzelfsprekend is?

Betekenisvolle daginvulling

Een passende daginvulling voor de persoon met dementie is óók mantelzorgondersteuning. Wanneer iemand zich gezien en nuttig voelt, geeft dat de mantelzorger ruimte en rust. Voor mantelzorgers betekent dit dat hun naaste weer een stukje van zichzelf terugvindt en zij even op adem kunnen komen.

Gezamenlijke vragen

- Hoe creëren we daginvulling die aansluit bij iemands interesses, achtergrond en waardigheid?
- Hoe benutten we verenigingen, serviceclubs en vrijwilligers als verlengstuk van betekenisvolle daginvulling?

Cultuur en diversiteit

Mantelzorg ziet er niet overal hetzelfde uit. Taal, cultuur en gewoontes beïnvloeden hoe mensen hulp vragen of juist niet. Professionals moeten leren aansluiten bij wat voor families vertrouwd voelt. Voor mantelzorgers betekent dit dat ondersteuning pas echt helpend is wanneer deze aansluit bij hun cultuur, taal en waarden.

Gezamenlijke vragen

- Hoe herkennen we culturele drempels in mantelzorgsituaties?
- Hoe benutten we gemeenschappen, geloofsgroepen en lokale netwerken om steun dichterbij te brengen?
- Hoe maken we mantelzorgondersteuning inclusief en cultuursensitief?

Autonomie versus veiligheid

Mantelzorgers bevinden zich vaak in het spanningsveld tussen beschermen en respecteren. Wanneer is ingrijpen nodig en wanneer juist niet? Samen scenario's verkennen geeft duidelijkheid en voorkomt crisis. Voor mantelzorgers betekent dit rust, omdat zij weten dat vrijheid en veiligheid samen kunnen gaan.

Gezamenlijke vragen

- Hoe maken we scenario's (nu – straks – crisis) inzichtelijk en bespreekbaar?
- Hoe vinden we een balans tussen veiligheid en eigen regie?
- Hoe bereiden we mantelzorgers voor op veranderingen en moeilijke keuzes?

Rouw en verlies

Mantelzorg bij dementie is een vorm van langzaam afscheid nemen van rollen, toekomst en wie iemand was. Rouw verdient een vaste plek in onze gesprekken, ook vóór het einde. Voor mantelzorgers betekent dit erkenning dat verdriet, twijfel en hoop allemaal bij zorgen horen.

Gezamenlijke vragen

- Hoe maken we ruimte voor verdriet, twijfel en verandering in onze gesprekken?
- Hoe ondersteunen we mantelzorgers bij het omgaan met verlies én hoop?

Samenwerking en rolverdeling

Goede mantelzorgondersteuning ontstaat pas echt wanneer professionals samenwerken. Dat betekent niet méér doen, maar beter afstemmen. Mantelzorgers hebben niets aan losse schakels; zij hebben een netwerk nodig dat elkaar kent. Voor mantelzorgers betekent dit dat zij ervaren dat de hulp om hen heen samenwerkt, in plaats van langs elkaar heen.

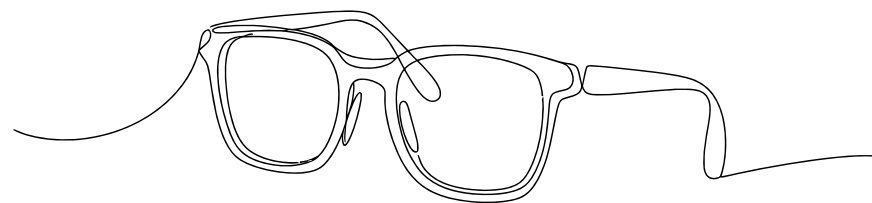
Gezamenlijke vragen

- Hoe zorgen we dat iedere professional weet wie wat doet in de ondersteuning van mantelzorgers?
- Hoe versterken we elkaars kracht in plaats van dubbel werk te doen?
- Hoe maken we warme overdrachten de standaard in mantelzorgsituaties?

De casemanager dementie is vaak de enige professional die vanaf het begin tot ver in het traject betrokken blijft. Daardoor kan zij tijdig signaleren, vroeg respijt organiseren, rouw en verlies bespreekbaar maken en interventies afstemmen. Haar rol is essentieel om versnippering te voorkomen en families inzicht te geven in het langetermijnperspectief.

In het kort

Door de bril van de mantelzorger kijken verandert alles. Wat wij zien als een 'regeling', voelt voor hen vaak als overleven. Mantelzorgondersteuning betekent meebewegen, verbinden en ervoor zorgen dat niemand het gevoel heeft er alleen voor te staan.



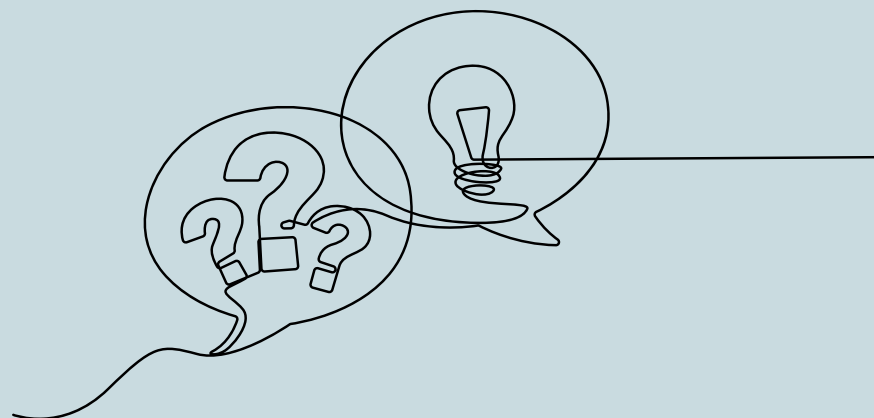
5. Tips

- **Denk buiten de gebruikelijke systemen en kaders.** Mantelzorgers hebben niets aan onze structuren; ze hebben samenhang nodig.
- **Gebruik taal met betekenis en waardigheid.** Vermijd zorglabels en spreek over wat iemand belangrijk vindt in plaats van wat ontbreekt.
- **Zie elkaar niet als concurrenten.** Welzijn, thuiszorg, casemanagement, huisarts en gemeente vullen elkaar aan; niemand kan dit alleen.
- **Betrek altijd de casemanager bij keuzes die impact hebben op het dagelijks leven of op de lange termijn.** Zij zien het totaalplaatje, kennen het verloop van de ziekte en bewaken wat haalbaar blijft voor de familie.
- **Bied respijt laagdrempelig en flexibel.** Kleine vormen kunnen veel lucht geven, het hoeft niet groots te zijn om effectief te zijn.
- **Maak rouw en verlies een vast onderdeel van elk gesprek.** Mantelzorg is ook afscheid nemen, erken dat continu.
- **Stel altijd de vraag: “Wie doet wat?” en zorg voor een warme overdracht.** Duidelijkheid voorkomt overbelasting en versterkt vertrouwen.
- **Breng samen het hele netwerk in beeld en bespreek hoe de zorg goed vorm te geven.** Nu, maar ook op de langere termijn.
- **Luister eerst, regel later.** Het ontlasten van de mantelzorger begint met erkenning, niet met het invullen van formulieren.
- **Zorg dat elke volgende stap echt verlichting brengt.** Doorverwijzen mag nooit loslaten betekenen.

SamenSterk verder

Mantelzorg raakt ons allemaal, als professional, collega, buur, partner of vriend. Dit boekje laat zien dat het verschil niet altijd zit in grote veranderingen, maar in kleine gebaren zoals een luisterend oor, één aanspreekpunt of een warm contactmoment. Wanneer wij elkaar weten te vinden en de mantelzorger écht zien, ontstaat er ruimte voor lucht, voor vertrouwen, voor leven. Laten we samen blijven zoeken naar wat werkt, delen wat helpt, en samenwerken zodat niemand het alleen hoeft te dragen.

Zorgen voor een ander, is de zorg van iedereen.



6. Overzicht van ondersteuning/ middelen om in te zetten

1. Respijt en ontlasting

Vormen van tijdelijke overname van zorg:

- Logeerszorg (zoals bij Het Buitenhuis), tijdelijke opvang om mantelzorger te ontlasten.
- Dagbesteding/ duo-activiteiten (ook kleinschalig of cultuursensitief).
- Vrijwilliger of maatje aan huis voor gezelschap, toezicht of praktische steun.
- Respijt aan huis via organisaties als Zorgmies, Dovida, Saar aan Huis, SeniorenService.
- Respijt via welzijnsorganisaties.

Respijt hoeft niet groot of formeel te zijn. Kleine, passende vormen werken soms beter.

2. Gespreks- en coachingsondersteuning

Middelen die helpen om emoties, grenzen en keuzes bespreekbaar te maken:

- Mantelzorgcoach voor sociaal-emotionele begeleiding, grenzen stellen, omgaan met schuldgevoel.
- POH-GGZ of huisarts als gesprekspartner voor stress en overbelasting.
- Lotgenotencontact voor informele steun tussen mantelzorgers.
- Bordje-Vol-spel als hulpmiddel om overzicht en prioriteit te creëren in taken.

Een aandachtspunt is empathisch taalgebruik en timing. Niet spreken over 'zorg', maar over rollen, betekenis en meedoen en focus op erkenning, niet alleen informatie. Eerst luisteren, dan regelen.

3. Praktische en regeldruk-verlagende middelen

Ondersteuning die overzicht en orde brengt:

- Mantelzorgmakelaar neemt regeldruk tijdelijk over (aanvragen, instanties, financiële kwesties).
- Cliëntondersteuner (MEE, OCO, Plus) biedt onafhankelijke begeleiding bij keuzes, rechten en regelingen (Wmo/Wlz).
- Eén aanspreekpunt zorgt voor coördinatie over domeinen heen. Vaak de casemanager.
- Wmo-voorzieningen zoals huishoudelijke hulp, daginvulling, begeleiding, domotica.
- Werkgeversregeling biedt vaak inzet van mantelzorgmakelaar of specifieke ondersteuning.

Mantelzorgers raken uitgeput van het regelen, niet van de zorg zelf. Overzicht bieden en ontzorgen is cruciaal.

4. Professionele zorg en samenwerking

Zorginhoudelijke middelen en werkwijzen die mantelzorgers indirect ondersteunen:

- Casemanagement dementie voor continuïteit, regie, afstemming en scenario's (nu–straks–crisis).
- Thuiszorg/ wijkverpleging voor ADL-ondersteuning, monitoring van veiligheid, signalering.
- Mini-MDO voor kort overleg tussen casemanager, Wmo, huisarts en thuiszorg.
- Warme overdracht tussen professionals om continuïteit te borgen.
- Huisarts/POH voor beoordeling van wilsbekwaamheid, medische risico's en begeleiding.
- Psychologische ondersteuning bij verlies, somberheid, stress.
- Zorgtechnologie/sensoren/camera's voor nachtrust en veiligheid thuis.

Samenwerking is het belangrijkste middel voor mantelzorgondersteuning.

5. Zingeving, betekenis en sociale verbinding

Activiteiten die identiteit, waardigheid en sociaal contact blijven stimuleren:

- Betekenisvolle rollen bieden als gastheer, adviseur, lid van verdienste, ambassadeur.
- Aansluiting bij serviceclubs of verenigingen zorgt voor behoud van status en betrokkenheid.
- Cultuursensitieve daginvulling bijvoorbeeld kook- of muziekactiviteiten in vertrouwde setting.
- Verhalen en levensboek/levensverhaal helpen erkenning en identiteit behouden.
- Kleine gebaren van waardering voor herkenning van rouw, verdriet, verlies.

Aansluiten bij wie iemand is in plaats van bij wat iemand mist, geeft rust én betekenis (sociale benadering). Focus ligt op iemand met dementie maar werkt sterk door naar mantelzorger.

6. Thema's die als werkzame principes gelden

Dit zijn geen middelen op zich, maar komen terug als basisprincipes:

- Vroegsignalering, steun aanbieden vóórdat mantelzorger vastloopt.
- Eén gezicht, één verhaal, vaste contactpersoon voorkomt herhaling.
- Warm netwerk van professionals, samenwerking over domeinen heen.
- Focus op taal, timing en vertrouwen.
- Laagdrempeligheid boven regelgeving.

Colofon

Projectinformatie

Dit inspiratieboekje is ontwikkeld binnen het regionale [onderzoeksproject SamenSterk](#). SamenSterk richt zich op het versterken van mantelzorgondersteuning voor mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie in Zaanstreek–Waterland.

Het project wordt gefinancierd door **ZonMw** en maakt onderdeel uit van het programma **Palliantie** (projectnummer **10200012310025**).

Auteurschap

Dit boekje is samengesteld namens het **regionale team mantelzorgondersteuning SamenSterk**, met bijdragen van:

- Katinka Ronde (Gemeente Purmerend)
- Ingrid Slegers (MEE)
- Tanja Hollenberg (Gemeente Zaanstad)
- Anja Hoekstra (Evean)
- Desiree Lookman (Zorgweg.nu)
- Mariette Oosterveer (WelzijnWonenPlus)
- Marjoleine van den Broek (Zorgcirkel – Het Buitenhuis)

Samenwerkingspartners

Het project SamenSterk is een samenwerking tussen de volgende partners:

- **Evean** – casemanagement en zorg
- **Gemeente Purmerend** – Wmo & beleid
- **Gemeente Zaanstad** – Wmo & beleid
- **Hogeschool Inholland** – penvoerder, onderzoek, projectmanagement
- **MEE** – cliëntondersteuning, regionale verbinding
- **Netwerk Dementie Zaanstreek–Waterland** – regionale verbinding
- **WelzijnWonenPlus** – welzijn, vrijwilligers, informele ondersteuning
- **Zilveren Kruis Zorgkantoor** – financiering & borging
- **Zorgcirkel (incl. Het Buitenhuis)** – projectleiding, uitvoering, respijtzorg
- **Zorgweg.nu** – mantelzorgmakelaar, cliëntondersteuning

Copyright © 2026 SamenSterk, Zaanstreek–Waterland

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van de projectpartners.

