



ElkWelzijn
Meerlaan 22
4103 XZ Culemborg
0345 51 52 27

info@elkwelzijn.nl
www.elkwelzijn.nl

Visiedocument mantelzorgondersteuning

Steunpunt Mantelzorg ElkWelzijn

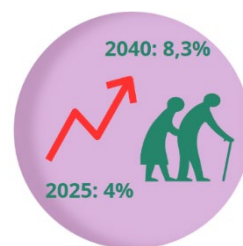
Culemborg, juni 2026

Inhoudsopgave

Waarom een visie op mantelzorgondersteuning?.....	3
Wat is mantelzorg?	4
Waarom is er ondersteuning nodig?	4
De mantelzorgondersteuning visie van ElkWelzijn: het mantelzorgsteunpunt	5
De vier pijlers	7
De 4 actielijnen:	7
Verantwoording en bronnen	9

Waarom een visie op mantelzorgondersteuning?

De samenleving verandert snel, ook in Culemborg (zie figuur 1¹). In 2040 is Nederland verder vergrijsd dan ooit en de zorgsector kraakt onder de druk. De beroepsbevolking slinkt en er zijn simpelweg niet genoeg zorgprofessionals om de groeiende groep met zorgvragen zoals de ouderen te ondersteunen. Mensen blijven steeds langer thuis wonen en zijn afhankelijk van hun naasten. Er wordt dan ook steeds vaker een beroep gedaan op de (brede doelgroep) mantelzorgers.

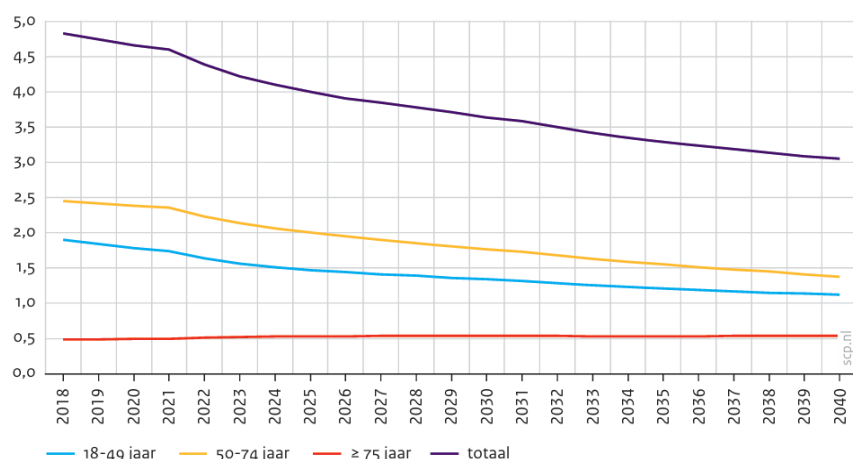


Figuur 1: Vergrijzing in Culemborg

Mantelzorgers zijn een 'oplossing' voor de zorgcrisis. Dat klinkt als een logische stap: wie kan er beter voor iemand zorgen dan diens kinderen, partner of burenen? In de praktijk betekent dit dat mensen naast hun baan, gezin en eigen leven ook nog structureel verantwoordelijk zijn voor een naaste.

Hoewel de vraag naar mantelzorg stijgt, daalt het zorgpotentieel van Nederland. De groep 50 tot 74-jarige, die nu het vaakst mantelzorg geeft, krimpt. Kinderen zorgen minder voor hun ouders en ouderen zijn steeds vaker mantelzorger. Per 75-plusser waren er in 2018 4,8 mantelzorgers, in 2040 zijn dit er 3. Minder mantelzorgers en meer onderlinge zorg tussen ouderen leiden tot een hogere belasting en intensievere hulp voor de beschikbare mantelzorgers.²

Verhouding tussen aantal gevers van mantelzorg (zorg van 4 uur of meer per week aan personen van 75 jaar en ouder) en aantal ontvangers van mantelzorg van 75 jaar en ouder, naar leeftijd van de gevers van mantelzorg, 2018-2040



Figuur 1: zorgpotentieel in Nederland

Culemborg telde in 2020 **8.553 mantelzorgers** van 15 jaar of ouder.³ Mantelzorgers hebben behoefte aan erkenning, duidelijke ondersteuning en goed vindbare hulp. De groeiende en veranderende groep mantelzorgers, steeds vaker werkenden en ouderen die zorg combineren met andere verantwoordelijkheden, maakt die behoefte alleen maar urgenter. Zonder passende steun ligt overbelasting snel op de loer.

¹ [Aantal 80-plussers zal in Culemborg meer dan verdubbelen - Al het nieuws uit Culemborg](#)

² [Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040](#)

³ [Indicatie aantal mantelzorgers per gemeente - MantelzorgNL](#)

Een sterke visie op mantelzorgondersteuning is noodzakelijk. Het geeft richting, schept duidelijkheid en verbindt professionals, vrijwilligers en partners. Zo blijft het Steunpunt Mantelzorg dichtbij, toegankelijk en toekomstbestendig, en versterken we het welzijn en de veerkracht van mantelzorgers én de mensen voor wie zij zorgen.

Wat is mantelzorg?

Veel mensen krijgen vroeg of laat te maken met zorg voor een partner, of andere naasten. De zorg is langdurig en iets waar ze langzaam in meegaan. Dit kan variëren van het doen van kleine klusjes voor een buur of goede vriend, tot intensieve zorg bij ziekte of beperking van een naaste. Het is onbetaald en gaat verder dan de gebruikelijke zorg en ondersteuning die in redelijkheid mag worden verwacht van partners, ouders, kinderen of anderen. Dit noemen we mantelzorg.

Mantelzorg kent vele vormen en intensiteiten; dé mantelzorger bestaat dan ook niet. Het kan gaan om lichte of intensieve ondersteuning, door jong of oud, binnen hetzelfde huishouden of op afstand. Ook de redenen verschillen: van chronische ziekte of lichamelijke of verstandelijke beperking tot psychiatrische problemen of verslaving. Iedere situatie is uniek en vraagt om passende ondersteuning.

Het is dan ook belangrijk dat mantelzorgers zowel als groep (collectief) als persoonlijk (individueel) worden ondersteund. Collectieve ondersteuning helpt om groepen mantelzorgers te bereiken, informatie te delen en samen sterker te staan. Tegelijkertijd heeft elke mantelzorger een eigen situatie en behoefte. Daarom is het nodig om ook maatwerk te bieden en extra aandacht te hebben voor wie meer ondersteuning nodig heeft.

Waarom is er ondersteuning nodig?

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde, al realiseren zij zich vaak niet dat zij mantelzorger zijn. Verschillende factoren zoals de relatie tot de zorgvrager, de intensiteit van de zorg, het netwerk om de mantelzorger en de zorgvrager heen, hebben invloed op de mate van draaglast van de mantelzorger. Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht, kan dit leiden tot negatieve gevolgen voor zowel de mantelzorger als de samenleving. Denk aan overbelasting, verminderde werk- of studieprestaties en mentale en fysieke gezondheidsklachten.

Er zijn een aantal groepen die extra risico lopen op overbelasting:

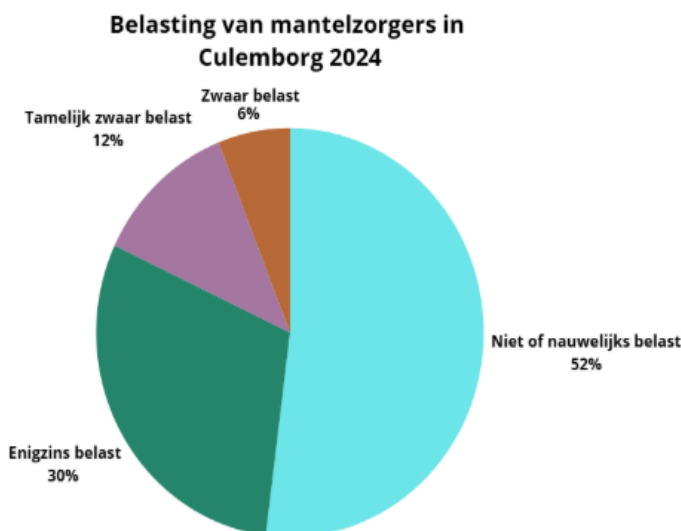
- Mensen die intensief helpen, bijvoorbeeld verzorgers van partners of kinderen.
- Mantelzorgers van personen met dementie of geheugenproblemen.
- Mensen die zorgen voor iemand met psychische problemen.
- Mantelzorgers die de zorg combineren met werk, school of studie
- Jongeren die opgroeien met een ziek gezinslid
- Mantelzorgers met een migratieachtergrond ⁴

Daarnaast blijkt dat vrouwen vaker mantelzorger zijn dan mannen ⁵⁶

⁴ *Dementia care in families with a migration background: Dealing with gendered and cultural obstacles to shared care.*
Lees meer: <https://www.zorgvoorbeter.nl/uit-de-praktijk/hoe-help-je-mantelzorgers-met-een-migratieachtergrond>

⁶ [Position+paper+SCP+t.b.v.+rondetafelgesprek+Mantelzorg+d.d.+28+september+2023 \(1\).pdf](#)

Volgens de belevingsmonitor van Culemborg verleent 42% van de inwoners mantelzorg. Van deze mantelzorgers is bijna de helft belast, waarvan 6% zwaar tot overbelast (zie figuur 3).⁷



Figuur 3

Mantelzorg is een belangrijke pijler in zorg en ondersteuning. In Culemborg zijn ongeveer 8,6 duizend mantelzorgers actief, wat neerkomt op 42% van de volwassenen bevolking in Culemborg. Een stuk hoger dan het landelijke percentage van 15%, mede doordat in de Belevingsmonitor incidentele of lichte mantelzorgtaken worden meegeteld. Ongeveer 800 mantelzorgers zijn overbelast in Culemborg.

Ondersteuning helpt mantelzorgers om een gezonde balans te vinden tussen draagkracht en draaglast, zodat zij met energie en waardering hun rol kunnen blijven vervullen.

Ondersteuning is in elke fase van het mantelzorgen mogelijk: van het vroegtijdig voorkomen van overbelasting tot het begeleiden van mantelzorgers die al zwaar belast zijn. Door ons welzijnswerk in te zetten als preventie kunnen we ervoor zorgen dat wij de mantelzorger ondersteunen voordat de problemen te groot zijn en zij al ernstig overbelast zijn⁸. Zo voorkomen we dat mantelzorgers uitvallen, en zorgen we ervoor dat zij én de mensen voor wie zij zorgen een betere kwaliteit van leven behouden.

⁷ [volledig-rapport-belevingsmonitor-2024pdf.pdf](#)

⁸ Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Onderzoek naar de effectiviteit van mantelzorgondersteuning (2023)

De mantelzorgondersteuning visie van ElkWelzijn: Het Steunpunt Mantelzorg

“Mantelzorg is onbetaalde zorg voor iemand die (chronisch of langdurig) ziek is of een beperking heeft. Deze zorg duurt vaak lang en vraagt veel tijd en energie. Mantelzorg gaat verder dan de hulp die normaal is tussen partners, ouders, kinderen of anderen. De zorg is van grote waarde, maar kan soms (te) zwaar zijn.”

De visie:

Bij ElkWelzijn erkennen we hoe onmisbaar en waardevol mantelzorgers zijn voor onze samenleving. We vinden het belangrijk dat mantelzorgers hun zorgtaken op een gezonde en veerkrachtige manier kunnen blijven uitvoeren, met voldoende ruimte voor hun eigen leven. Zij houden zoveel mogelijk zelf de regie over hun leven en zorgtaken. Met ondersteuning staan zij er niet alleen voor.

Wij staan naast mantelzorgers en maken samen met hen inzichtelijk welke mogelijkheden en routes er zijn, zodat zij hun situatie kunnen overzien en zelf de voor hen passende keuzes kunnen maken. Onze missie is om mantelzorgers tijdig, dichtbij en op maat te ondersteunen, zodat zij zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen, zowel individueel als collectief.

Deze visie geven we vorm vanuit vier centrale pijlers:



De vier pijlers

1. Voor mantelzorgers: wat hebben zij nodig om hun zorg vol te houden?

Mantelzorgers krijgen passende informatie, waardering en ondersteuning zowel individueel als in groepsverband. We luisteren naar wat mantelzorgers zelf nodig hebben en stemmen onze ondersteuning daarop af. We helpen hen hun eigen kracht en netwerk te benutten en schakelen waar nodig vrijwilligers of lotgenoten in. Zo staan mantelzorgers er niet alleen voor.

2. Ondersteuningsaanbod: waarvoor kunnen mensen bij ons terecht?

Ons ondersteuningsaanbod sluit aan bij de wensen en behoeften van mantelzorgers en is flexibel. We bieden zowel individuele als gezamenlijke ondersteuning, zoals advies, waardering, (korte of laagdrempelige) respijtzorg, contact met lotgenoten en cursussen. Samen kijken we wat het beste past en stemmen we onze ondersteuning af op de verschillende situaties van mantelzorgers.

3. Werkwijze: welke deskundigheid bieden wij mantelzorgers?

In onze werkwijze staat de mantelzorger centraal. We sluiten aan bij hun tempo en respecteren hun eigen regie. Door vraaggericht en methodisch te werken, bieden we iedere mantelzorger duidelijke en consistente ondersteuning. We betrekken het netwerk van de mantelzorger en signaleren mogelijke knelpunten op tijd, zodat de ondersteuning passend en tijdig is. We kennen de sociale kaart goed en werken altijd samen met andere relevante partners rondom de mantelzorgers.

4. Organisatie inrichting: wat is intern en extern op orde?

Onze organisatie werkt efficiënt en goed op elkaar afgestemd. Taken en verantwoordelijkheden zijn duidelijk verdeeld, en we zorgen voor terugkoppeling naar verwijzers. We handelen vanuit een gezamenlijke visie die aansluit bij het beleid van de gemeente en houden daarbij rekening met cultuursensitiviteit. Zowel intern als extern creëren we bewustwording, zodat mantelzorgers op tijd weten waar ze terechtkunnen voor ondersteuning bij ElkWelzijn.

Om deze pijlers te realiseren, gaan we aan de slag met 4 actielijnen.

De 4 actielijnen

Actielijn 1:

We vergroten ons bereik onder mantelzorgers door een vernieuwde communicatiestrategie, die gebruikmaakt van bestaande én nieuwe kanalen en aansluit bij verschillende doelgroepen op een laagdrempelige manier.

Mantelzorgondersteuning begint bij het bereiken van mantelzorgers en het vergroten van hun bewustzijn over hun rol en de beschikbare hulp. Op dit moment bereikt ons aanbod slechts een klein deel van de mantelzorgers in Culemborg: van de 8.553 mantelzorgers⁹ staan er slechts 330 bij ons geregistreerd. Door maatschappelijke ontwikkelingen, zoals vergrijzing en de toenemende druk op

⁹ [2102-MantelzorgNL-mantelzorgers-per-gemeente-V04-002.pdf](#)

de zorg, moeten we onze aanpak vernieuwen om meer mantelzorgers te bereiken. Daarom zetten we een frisse communicatiestrategie in, met nieuwe kanalen en technologieën, afgestemd op verschillende doelgroepen. Zo zorgen we dat zowel huidige als toekomstige mantelzorgers laagdrempelig, tijdig en effectief de weg naar ondersteuning bij ElkWelzijn vinden.

Actielijn 2:

We herzien het bestaande aanbod van het steunpunt en stellen duidelijke kaders vast, zodat collega's flexibel en doelgericht inspelen op de behoeften van mantelzorgers.

Goede mantelzorgondersteuning vraagt om maatwerk dat aansluit bij de specifieke situaties en behoeften van mantelzorgers. Het Steunpunt Mantelzorg biedt ondersteuning binnen de kaders van het welzijnswerk en is toegankelijk voor zowel individuele als collectieve vragen. Om te komen tot een dynamisch en flexibel ondersteuningspakket, herzien we het huidige aanbod. Daarbij behouden we effectieve ondersteuningsvormen en verkennen we nieuwe vormen van ondersteuning. De behoeften, het gebruik en de leefwereld van de mantelzorger staan hierin centraal. Door het aanbod structureel te monitoren en in gesprek te blijven met mantelzorgers, kunnen we tijdig passende ondersteuning bieden die bijdraagt aan het welzijn en de veerkracht van mantelzorgers.

Actielijn 3:

We werken vanuit een gezamenlijke methodische basis waarin de mantelzorger centraal staat en het netwerk actief wordt benut.

In onze aanpak staat de mantelzorger centraal. We sluiten aan bij hun tempo, zetten in op hun eigen regie en bieden ondersteuning die aansluit bij de persoonlijke situatie en behoeften van de mantelzorger. Wanneer we vanuit een gezamenlijke methodische basis werken, ontstaat er consistentie in ons handelen. Zo betrekken we het netwerk bij vroege signalen. En krijgen mantelzorgers snel de juiste ondersteuning vóórdat problemen groter worden. Deze werkwijze versterkt hun zelfstandigheid en zorgt voor duurzame en preventieve hulp.

Actielijn 4:

We organiseren mantelzorgondersteuning als één samenhangend geheel, met duidelijke afspraken en goede samenwerking met partners. Zo krijgen mantelzorgers dezelfde en passende ondersteuning.

Goede mantelzorgondersteuning vraagt om duidelijke afspraken en samenwerking, zowel binnen ElkWelzijn als met externe partners. Binnen ElkWelzijn werken we als één team met duidelijke rollen, afspraken en werkwijzen. Zo weten collega's wat er van hen verwacht wordt en krijgen mantelzorgers overal dezelfde hulp.

We werken nauw samen met partners. We zorgen voor een goede taakverdeling en houden elkaar op de hoogte van de voortgang. Onze visie sluit ook aan bij het gemeentelijk beleid en het aanbod in Culemborg.

Door het Steunpunt Mantelzorg beter bekend te maken bij collega's en externe professionals, worden mantelzorgers sneller herkend en doorverwezen. Zo vinden zij eerder passende ondersteuning en kunnen we samen preventiever, effectiever en beter afgestemd werken.

Deze actielijnen worden door de collega's uitgewerkt, hierbij kan bijlage 1 dienen ter inspiratie.

Verantwoording en bronnen

De visie is tot stand gekomen door gesprekken met collega's van ElkWelzijn, een gezamenlijke brainstorm met collega's die uren voor mantelzorgondersteuning hebben, en door gebruik te maken van de onderstaande bronnen, naast de voetnoten.

- Gemeente Culemborg. (2025). Beleidsplan Sociale Basis 2026-2029: Culemborg maken we samen.
- www.mantelzorg.nl
- www.movisie.nl
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Mantelzorgagenda 2023-2026 (2023).
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Kamerbrief: Aanpak Sociale Basis inclusief Mantelzorgagenda 2023-2026 (2023)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Onderzoek naar de effectiviteit van mantelzorgondersteuning (2023).
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. GALA- Gezond en Actief Leven Akkoord (2023)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het Integraal Zorgakkoord- samenwerken aan gezonde zorg (2022).
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), Jonge mantelzorgers in beeld (2017).
- De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, "Anders zorgen, anders leven" (2022)
- Sociaal en Cultureel Planbureau. Meer integrale visie op mantelzorg nodig: Position paper (2023).
- Sociaal en Cultureel Planbureau. Mantelzorgers in het vizier: Beleidssignalement mantelzorg (2019).
- Sociaal en Cultureel Planbureau. Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040 (2019).