Psychologische expertise onmisbaar voor mantelzorgers van mensen met dementie

Vroegtijdige psychologische ondersteuning zorgt ervoor dat mantelzorgers beter kunnen omgaan met de ingrijpende gevolgen van dementie en hun cruciale rol binnen de ouderenzorg kunnen blijven vervullen.

De Nederlandse ouderenzorg staat voor een grote maatschappelijke opgave. Door de dubbele vergrijzing neemt het aantal ouderen met een complexe zorgvraag de komende jaren sterk toe, terwijl het aantal beschikbare zorgprofessionals achterblijft. Tegelijkertijd is het uitgangspunt van het overheidsbeleid dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Hierdoor wordt een steeds groter beroep gedaan op mantelzorgers.

Van mantelzorgers kan niet worden verwacht dat zij deze verantwoordelijkheid dragen zonder passende professionele ondersteuning. Mantelzorgondersteuning bestaat vaak uit praktische hulp, informatie en respijtzorg. Deze vormen van ondersteuning zijn ontzettend belangrijk en noodzakelijk, maar bij mantelzorg voor iemand met dementie niet altijd voldoende. Vrijwel alle mensen met dementie krijgen naast cognitieve achteruitgang te maken met veranderingen in gedrag, emoties en persoonlijkheid. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat juist deze veranderingen belastend zijn voor de mantelzorger (Van den Kieboom, 2020), die moet leren omgaan met het geleidelijke verlies van de persoon die zij kennen en veranderingen in hun relatie.

De psycholoog speelt een cruciale rol in het ondersteunen van mantelzorgers bij deze complexe uitdagingen. Psychologen beschikken over specifieke expertise om gedrag te analyseren en te verklaren, mantelzorgers handvatten te bieden voor de omgang met gedragsveranderingen en psychische klachten vroegtijdig te signaleren.

Juist voor mantelzorgers van mensen met dementie is psychologische expertise onmisbaar. Het NIP pleit daarom voor structurele inbedding en financiering van psychologische ondersteuning voor deze groep mantelzorgers.

Het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg (HLO) benadrukt het belang van een toekomstbestendige ouderenzorg. Het akkoord zet in op langer zelfstandig wonen, extra ondersteuning van mantelzorgers en op een sterkere samenwerking tussen formele en informele zorg. Juist in deze context is het belangrijk dat ook de psychologische expertise structureel wordt benut.

320.000 Nederlanders leven met dementie en zij worden ondersteund door ongeveer 800.000 mantelzorgers.

68% van de mantelzorgers ervaart psychische problemen.

Bijna twee derde voelt zich eenzaam en 65% heeft relationele problemen.

Ongeveer 30% van de mantelzorgers van een naaste met dementie verwacht de zorg nog maximaal één jaar vol te houden.

Bron: Dementiemonitor 2026 (Alzheimer Nederland & Nivel)

Psychologische expertise wordt onvoldoende benut

- Ondanks de grote behoefte aan psychologische ondersteuning, heeft slechts 10% van de mantelzorgers in de voorgaande twaalf maanden psychologische ondersteuning en zorg ontvangen (Alzheimer Nederland & Nivel, 2026).
- Psychologische begeleiding staat op de derde plaats van vormen van ondersteuning die mantelzorgers moeilijk kunnen verkrijgen (Alzheimer Nederland & Nivel, 2026).
- Psychologen worden vaak pas betrokken wanneer sprake is van ernstige overbelasting of een crisissituatie.
- Psychologische ondersteuning aan mantelzorgers is helaas nog niet voldoende ingebed in het zorgproces en er ontbreekt een structurele financieringsbasis, zowel binnen de zorgverzekeringswet (waaronder GZSP) als in de brede Wlz-zorg.

Effectieve interventies zijn er al. 'Partner in Balans' en 'Samen verder na de diagnose dementie' laten zien dat psychologische ondersteuning mantelzorgers helpt hun veerkracht te vergroten, beter om te gaan met gedragsveranderingen en de zorg langer vol te houden.

Waarom vroegtijdige inzet van psychologen werkt

Mantelzorgers van mensen met dementie worden niet alleen belast door de hoeveelheid zorgtaken, maar ook door gedragsveranderingen, verlieservaringen, relationele veranderingen en de voortdurende aanpassing aan een progressief ziektebeeld. De zorgsituaties zijn vaak langdurig en complex en vragen om meer dan alleen ondersteuning bij praktische zaken.

Psychologen bieden niet alleen advies, maar ook begeleiding en behandeling wanneer dat nodig is. Ze kunnen psychische klachten vroegtijdig signaleren, voordat ernstige overbelasting ontstaat. Psychologische ondersteuning vergroot de veerkracht van mantelzorgers en zorgt ervoor dat zij de zorg voor hun naaste langer kunnen volhouden. Daarmee draagt de psycholoog bij aan de kwaliteit van leven van zowel de mantelzorger als de persoon met dementie.

Wat is nodig?

Om mantelzorgers duurzaam te ondersteunen, is inzet van psychologische expertise noodzakelijk. Door dit structureel te verankeren in het zorgproces én de bekostiging wordt niet alleen geïnvesteerd in mantelzorgers, maar ook in een toekomstbestendige ouderenzorg.

Het NIP doet daarom de volgende aanbevelingen:

1. Maak psychologische expertise een vanzelfsprekend onderdeel van de ondersteuning aan mantelzorgers van mensen met dementie. Voorkom overbelasting bij mantelzorgers, door psychologen vroegtijdig in te zetten.
2. Creëer een structurele financieringsbasis voor preventie, begeleiding en behandeling van mantelzorgers door de psycholoog.
3. Investeer in implementatie van bewezen effectieve interventies mantelzorgers, zodat beschikbare kennis daadwerkelijk ten goede komt aan de praktijk.

Zonder structurele psychologische ondersteuning van mantelzorgers komt de houdbaarheid van de zorg onder druk te staan; psychologen bieden hulp bij het voorkomen en behandelen van overbelasting, zodat mantelzorgers hun cruciale rol kunnen blijven vervullen.

Hoewel in dit position paper dementie centraal staat, zijn de beschreven uitgangspunten breder relevant voor de ondersteuning van mantelzorgers van kwetsbare ouderen. Ook bij andere aandoeningen die gepaard gaan met cognitieve, gedragsmatige en psychische veranderingen kan psychologische expertise van meerwaarde zijn voor mantelzorgers, bijvoorbeeld bij de ziekte van Parkinson en niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

NIP Nederlands Instituut van Psychologen