Whitepaper

Samen Oplopen
Er zijn voor gezinnen

Zorg voor elkaar: structurele informele gezinssteun in het lokale preventiebeleid

Gecoördineerde informele gezinssteun is een vorm van preventie die alleen werkt wanneer zij continu en betrouwbaar aanwezig is. Kortetermijnfinanciering ondermijnt netwerkopbouw, stabiliteit en verwijsketenwerking, terwijl structurele inbedding in regulier preventiebeleid aantoonbaar leidt tot minder jeugdhulpgebruik en hogere maatschappelijke opbrengst.

In heel Nederland staat de sociale basis onder druk. Gezinnen ervaren steeds vaker langdurige stress door armoede, gezondheidsproblemen, opvoedvragen of een gebrek aan steun uit hun omgeving. De gevolgen daarvan komen zichtbaar terecht in het sociaal domein: het gebruik van jeugdhulp neemt jaar na jaar toe. Niet omdat formele hulp tekortschiet, maar omdat steeds meer gewone vragen via scholen, huisartsen en wijkteams in het professionele domein belanden. De landelijke beweging van normaliseren en demedicaliseren vraagt daarom om een vorm van ondersteuning die laagdrempelig, nabij en menselijk is, zonder escalatie en zonder onnodige professionalisering. Gecoördineerde informele gezinssteun, zoals Samen Oplopen, biedt precies dat.

De aanpak – gecoördineerde informele gezinssteun

Ontstaan in 2011 vanuit een burgerinitiatief in Zeist is de aanpak van Samen Oplopen inmiddels, als een erkende en bewezen effectieve interventie, opgenomen in de Databank Effectieve Sociale Interventies van Movisie. In deze aanpak loopt een vrijwilliger als medemens met een gezin mee. Niet als hulpverlener, maar als iemand die rust, overzicht en vertrouwen helpt terugbrengen in het dagelijks leven. Door simpelweg aanwezig te zijn, mee te denken over praktische vraagstukken en te helpen om het netwerk van het gezin te versterken, ontstaat een vorm van stabiliteit die professionele zorg niet altijd kan bieden. Die stabiliteit is cruciaal, omdat gezinnen in een overlevingsstand vaak geen ruimte hebben om adviezen op te volgen of hulp te laten landen. Relationele steun maakt die ruimte wél vrij.

Het verschil met losse vrijwillige hulp zit in de professionele coördinatie. Een vaste coördinator selecteert, traint en begeleidt vrijwilligers; bewaakt grenzen en veiligheid, biedt waar nodig zelf hulp; en schakelt tijdig met wijkteams, scholen en andere betrokken professionals. Zo blijft de informele steun licht en menselijk, maar wordt deze wel gedragen door een stabiel en verantwoord systeem. De ondersteuning vervangt dus geen formele hulp, maar zorgt dat gezinnen in een positie komen waarin formele ondersteuning pas echt effect kan hebben. Daarmee draagt het rechtstreeks bij aan het terugdringen van onnodige jeugdhulp en het versterken van de sociale basis.

Betere zorg - bewezen maatschappelijk rendement

De waarde van deze aanpak is zichtbaar in onderzoek én praktijk. Studies naar informele zorg laten zien dat relationele steun stress verlaagt, veerkracht vergroot en escalaties voorkomt.

Sarah (voorkomen van escalatie)
Sarah, een alleenstaande moeder, raakte door stress en verlies van structuur in een spiraal van schulden, schoolverzuim en oplopende conflicten thuis. Via Samen Oplopen kreeg zij een vaste vrijwilliger die wekelijks meehielp met overzicht, rust en contact met school. De coördinator bewaakte de veiligheid en schakelde waar nodig met het wijkteam. Binnen zeven maanden stabiliseerde het gezin, herstelde de relatie met school en werd een uithuisplaatsing voorkomen. Het gezin staat nu zelfstandig en zonder inzet van zware jeugdhulp. De vrijwilliger is na afronding van de begeleiding door de coördinator in het gezin nu een belangrijke steunfiguur. Opbrengst financieel: Indicatiekosten bij uithuisplaatsing (pleegzorg of residentiële plaatsing): € 45.000 - 85.000 per jaar.

In Nederland vertegenwoordigt informele steun een maatschappelijke waarde van € 17,5 - 30 miljard per jaar. Daarbij blijkt steeds opnieuw dat preventie vooral rendeert wanneer zij vroeg, relationeel en langdurig kan plaatsvinden. Dat beeld wordt bevestigd door de praktijkervaring van programma's zoals Samen Oplopen, die inmiddels in honderden gezinnen met impactmetingen duurzame effecten laten zien.

Goedkopere zorg door passende ondersteuning

Vergelijkbare effecten worden in meerdere gemeenten gezien: één coördinator ondersteunt gemiddeld vierentwintig gezinnen per jaar en levert een indicatieve besparing van meer dan een half miljoen euro op, doordat escalaties uitblijven en formele trajecten korter en effectiever worden. Gemeenten worden geconfronteerd met stijgende zorgkosten, personeelstekorten en toenemende complexiteit in het sociaal domein. Deze druk ontstaat niet alleen door de hoeveelheid hulpvragen, maar ook doordat veel gezinnen pas laat stabiliteit vinden. Juist hier biedt gecoördineerde informele gezinssteun een structurele meerwaarde: het vergroot niet alleen het netwerk van gezinnen, maar versterkt ook hun dagelijkse handelingsruimte, waardoor formele hulp doelgerichter en korter kan worden ingezet. Dit vermindert de druk op wijkteams en specialistische jeugdhulp en zorgt dat professionals zich kunnen richten op gezinnen die intensieve ondersteuning daadwerkelijk nodig hebben. Zo draagt gecoördineerde informele gezinssteun bij aan een verschuiving van crisisgericht werken naar voorspelbare, duurzame preventie. Precies de systeemverandering en maatschappelijke opbrengst die gemeenten nastreven.

Structurele investering in gecoördineerde gezinssteun

Om de preventieve opdracht uit de Hervormingsagenda Jeugd en het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord waar te maken, moeten gemeenten gecoördineerde informele steun daarom niet zien als tijdelijk project, maar als structureel onderdeel van hun lokale infrastructuur. Juist omdat deze vorm van preventie werkt via stabiliteit, vertrouwen en de opbouw van duurzame netwerken, is kortetermijn-financiering onvoldoende. Projectsubsidies leiden tot wisselende capaciteit, verlies van vrijwilligers en onzekere verwijslijnen. Gezinnen weten niet of steun blijft bestaan, wijkteams durven minder snel door te verwijzen en organisaties verliezen tijd aan telkens opnieuw opstarten. Daarmee verdwijnt precies datgene wat deze aanpak sterk maakt: continuïteit. Preventie werkt alleen wanneer gezinnen op elk moment op lichte steun kunnen rekenen, en wanneer professionals het aanbod als een vaste, betrouwbare route kunnen gebruiken.
Door gecoördineerde informele gezinssteun structureel in te bedden in het lokale preventiebeleid, krijgen gezinnen tijdige rust en overzicht, ontstaat er ruimte voor professionele hulp om effectief te landen en blijft de druk op wijkteams beheersbaar. Structurele financiering en een vaste plek binnen wijkteams, Kansrijke Start en preventieakkoorden maken deze aanpak duurzaam inzetbaar en goed schaalbaar. Gemeenten kunnen hiermee doelgericht sturen op normaliseren, demedicaliseren en het verminderen van zwaardere zorg. Het resultaat is een sterkere sociale basis én een structurele daling van jeugdhulpcijfers.

In de Voortgangsbrief Jeugd aan de Tweede Kamer van 13 juni 2025 bevestigt het Rijk het belang van informele steun binnen de sociale basis en noemt daarin Samen Oplopen als goed praktijkvoorbeeld. Daarmee sluit structurele inzet op deze aanpak direct aan bij de landelijke koers richting normaliseren, demedicaliseren en het versterken van preventie.

Oproep aan gemeenten en raadsleden

De oproep aan u is om het onderstaande mee te nemen in uw partijprogramma.

De gemeente investeert structureel in duurzame gecoördineerde vormen van informele gezinssteun (zoals Samen Oplopen) door:

- meerjarige subsidies in plaats van jaarlijkse projectfinanciering; subsidies van minimaal vier jaar voor organisaties die de sociale basis versterken;
- opname in de preventieve zorgstructuur en lokale preventieakkoorden;
- de aanpak te integreren in de Kansrijke start-programma's;
- een centrale coördinatiefunctie voor informele gezinssteun;

Door deze aanpak structureel te borgen, versterken we het fundament van de samenleving: gezinnen die elkaar dragen, ondersteund door professionals, met bewezen maatschappelijk rendement. De huidige wetenschappelijke consensus bevestigt dat informele gezinssteun economische én sociale meerwaarde oplevert, mits goed ondersteund.
Het structureel opnemen van informele gezinssteun in lokaal preventiebeleid is dus niet enkel wenselijk, maar wetenschappelijk onderbouwd en economisch en maatschappelijk verstandig. Structurele borging van coördinatie, training en ondersteuning is cruciaal om deze bewezen en schaalbare vorm van informele steun duurzaam te verankeren in de lokale preventiestructuur.

Graag licht ik deze bevindingen in een gesprek of korte presentatie persoonlijk toe. U bent van harte uitgenodigd om contact op te nemen.

Structurele investering in gecoördineerde informele steun, zoals Samen Oplopen, versterkt gezinnen en wijken en draagt rechtstreeks bij aan het versterken van de sociale basis van onze samenleving. Om bij de woorden van het programma Kansrijke Start aan te sluiten: Samen zorgen we voor elkaar!

Mathilde Veenstra
Directeur, Stichting Samen Oplopen
E-mail: mathildeveenstra@samen-oplopen.nl
Telefoon: 06 8113 6075
Website: www.samen-oplopen.nl

Bijlage – Maatschappelijk rendement van informele gezinssteun: wetenschappelijke onderbouwing.

Recente wetenschappelijke analyses tonen onomstotelijk aan dat informele zorg – de onbetaalde steun die burgers aan familie, vrienden of buren bieden – een onmisbare pijler vormt van de Nederlandse samenleving én een substantiële maatschappelijke waarde vertegenwoordigt.

1. Maatschappelijke en economische waarde

De landelijke studie van Elayan et al. (2024) [1] becijferde dat informele zorg in 2019 tussen € 17,5 en € 30,1 miljard waard was, oftewel 2,15–3,71 % van het bbp. De auteurs schatten dat Nederlanders gezamenlijk circa 1,55 miljard uur informele zorg verleenden, waarvan 57–88 % van de totale kosten bestaat uit tijdsinzet. Deze studie wordt inmiddels internationaal aangehaald als referentiepunt voor maatschappelijke waardering van informele zorg.

Vervolgonderzoeken bevestigen dit beeld. Zo tonen de Groot et al. (2023) [2] en Cattaneo et al. (2025) [3] aan dat de zorgvraag structureel stijgt door vergrijzing en dat de totale informele zorgkosten in Europa tegen 2050 met ruim 50 % toenemen. Daarmee is de Nederlandse schatting van Elayan et al. een conservatief uitgangspunt.

2. Effecten op kwaliteit van leven en arbeid

De studie van Bremmers et al. (2024) (Erasmus Universiteit) [4] laat zien dat informele zorggevers in Nederland een meetbare daling ervaren in zowel mentale als sociale kwaliteit van leven. Hoefsmit et al. (2024) [5] beschrijven hoe werkenden hun baan aanpassen via zogeheten *job crafting* om zorg en arbeid te combineren, vaak met verlies aan productiviteit en stijgende stress. Dit onderstreept dat informele zorg niet gratis is, maar economische én menselijke kosten kent.

Daarnaast toont Krämer et al. (2024) [6] aan dat de “welzijnskosten” van mantelzorg vergelijkbaar zijn met forse inkomensverliezen, terwijl de OECD (2023) rapporteert dat vooral vrouwen onevenredig veel van deze onbetaalde zorg leveren.

3. Beperkingen en maatschappelijke houdbaarheid

Het SCP-onderzoek (Verbeek-Oudijk et al., 2019) [7] waarschuwde reeds dat het zogenoemde reservepotentieel aan mantelzorg, de veronderstelling dat burgers nog veel meer informele hulp kunnen bieden, beperkt is. Sociaaleconomische factoren, gezondheid en werkomstandigheden bepalen of mensen kúnnen en wíllen helpen. Dit bevestigt de noodzaak van structurele versterking van de sociale basis: ondersteuning, coördinatie en professionele rugdekking voor vrijwilligers en gezinnen.

4. Implicaties voor beleid

De genoemde onderzoeken komen tot een gemeenschappelijke conclusie:

- Informele zorg vertegenwoordigt hoge maatschappelijke waarde, maar veroorzaakt ook meetbare belasting.
- Investeren in coördinatie, training en ondersteuning levert een positief maatschappelijk rendement op.

- Het erkennen van informele zorg in beleid voorkomt dat de druk verschuift van formele naar onbetaalde zorg.

Programma's als Samen Oplopen operationaliseren precies dit evenwicht. Ze versterken de sociale basis door informele steun te koppelen aan professionele begeleiding. Daarmee worden niet alleen gezinnen geholpen, maar ook maatschappelijke kosten beperkt en formele zorg ontlast.

Praktijkvoorbeeld – Dilany (14)
De ouders van Dilany kampen met burn-outklachten, schulden en sociale isolatie, terwijl Dilany regelmatig spijbelt en risico loopt op schooluitval en overlast. Een vrijwilliger liep elf maanden mee en bracht regelmaat, hielp met huiswerk, stimuleerde sportdeelname en ondersteunde het contact met school. De coördinator regelde passende zorg en schuldhulp voorde ouders en bewaakte de veiligheid. Dilany bleef op school, sloot zich aan bij een sportteam en stopte met risicogedrag: thuis nam de druk af en de ouders hervonden overzicht. Door de inzet van Samen Oplopen (3500,-) werd specialistische jeugdhulp of opvang (€ 12.000 – 18.000) voorkomen – een besparing van circa € 8.500 – 14.500)

Conclusie

Informele gezinssteun levert economische en sociale meerwaarde op. Samen Oplopen geeft die ondersteuning concreet vorm en sluit aan bij de aanbevelingen van recente nationale en internationale studies. Het structureel opnemen van informele gezinssteun in lokaal preventiebeleid is dus niet enkel wenselijk, maar wetenschappelijk onderbouwd en economisch en maatschappelijk verstandig.

Literatuurlijst

1. Elayan, S., Angelini, V., Buskens, E., & de Boer, A. (2024). The economic costs of informal care: Estimates from a national cross-sectional survey in the Netherlands. European Journal of Health Economics, 25(8), 1311–1331.
   URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10198-023-01666-8
2. Groot, H. de, et al. (2023). Informal care costs according to age and proximity to death.
   URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36725787/
3. Cattaneo, T., et al. (2025). The burden of informal family caregiving in Europe, 2000–2050.
   URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40255934/
4. Bremmers, L. G. M., Fabbricotti, I. N., Gräler, L., Uyl-de Groot, C. A., & Hakkaart-van Roijen, L. (2024). The impact of informal care provision on the quality of life of adults caring for persons with mental health problems: A cross-sectional assessment of caregiver quality of life. Health Psychology Open, 11.
   URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20551029241262883
5. Hoefsmit, N., et al. (2024). Adjusting paid jobs to informal caregiving: Job crafting, productivity loss and stress among working caregivers.
   URL: https://research.ou.nl/en/publications/adjusting-paid-jobs-to-informal-caregiving-a-qualitative-study-in/
6. Krämer, M. D., & Bleidorn, W. (2024). The well-being costs of informal caregiving. Psychological Science, 35(12), 1382–1394.
   URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/09567976241279203
7. OECD. (2023). Informal carers. In Health at a Glance 2023: OECD Indicators. Organisation for Economic Co-operation and Development.
   URL: https://www.oecd.org/en/publications/health-at-a-glance-2023_7a7afb35-en.html
8. Rijksoverheid. (2023). Hervormingsagenda Jeugd 2023–2028.
   URL: https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/06/01/hervormingsagenda-jeugd-2023-2028
9. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2025). Voortgangsbrief Jeugd aan de Tweede Kamer, 13 juni 2025.
   URL:https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2025/06/13/voortgangsbrief-jeugd