

Markant | Grenzeloos zorgen:

Als een mantelzorger voor een naaste in het buitenland zorgt

Inhoud

Signalen van overbelasting bij grenzeloos zorgen

- Fysieke signalen
- Emotionele signalen
- Praktische signalen
- Financiële signalen

Wet- en regelgeving

- Zorg voor iemand met Nederlands staatsburgerschap
- Zorg voor iemand zonder Nederlands staatsburgerschap

Werk en mantelzorg

Zorgen voor een naaste beperkt zich niet altijd tot Nederland. Een grote groep mensen verleent zorg aan naasten die in het buitenland wonen. Dit brengt uitdagingen met zich mee, zoals verschillen in zorgsystemen, regelgeving, cultuur, tijdzones, financiële lasten en emotionele belasting.

De groep mantelzorgers die hiermee te maken heeft, is zeer divers. Er bestaat geen eenduidig profiel en de zorgsituaties verschillen sterk per familie, land en context. Voor professionals betekent dit vaak dat de ondersteuning om maatwerk vraagt. En dat bestaande kennis over mantelzorgondersteuning niet altijd direct toepasbaar is.

In deze handreiking vind je een overzicht van veelvoorkomende ervaringen, signalen van overbelasting en ondersteuningsbehoeften bij mantelzorgers die zorg verlenen over landsgrenzen heen. Het doel is om jou als professional handvatten te bieden voor herkenning, gesprek en ondersteuning.

Markant | Signalen van overbelasting bij grenzeloos zorgen

Mantelzorgers die zorg verlenen aan familie in het buitenland ervaren vaak een combinatie van fysieke, emotionele, praktische en financiële belasting. Voor professionals is het belangrijk om deze signalen tijdig te herkennen.

Fysieke signalen

Veel mantelzorgers ervaren fysieke klachten door langdurige stress, onregelmatig contact met familie in andere tijdzones en voortdurende zorgverantwoordelijkheid.

Voorbeelden: hartklachten, slecht slapen, vermoeidheid.

“Het zorgen op afstand geeft mij veel stress. Ik kan er ‘s nachts niet van slapen. Ik word ‘s nachts vaak gebeld omdat het daar dan overdag is.”

“Ik maak me zoveel zorgen over de gezondheid van mijn vader. Ik heb er last van mijn hart van.”

Welke tips kun je aan mantelzorgers geven?

- Zorg voor jezelf: plan rust, slaap voldoende en doe dingen waar jij gelukkig van wordt.
- Stel grenzen: bepaal wanneer je bereikbaar bent en stem dit af met je naaste.
- Deel de zorg waar mogelijk met andere naasten.

Wat kun je zelf doen als professional?

- Probeer met de mantelzorg in kaart te brengen welke activiteiten energie geven en welke juist energie kosten. Zo wordt de belastbaarheid inzichtelijk, waardoor het makkelijker is om passende oplossingen of ondersteuning te vinden.
- Help de mantelzorg in eigen grenzen te stellen, maar stimuleer ook om steunnetwerken in het land van herkomst te zoeken en te betrekken bij de zorg. Bespreek mogelijkheden voor afstemming en communicatie tussen de lokale helpers en de mantelzorg in Nederland.
- Wijs de mantelzorg op digitale hulpmiddelen die helpen om de zorg overzichtelijk te houden, zoals apps of online tools. Adviseer ook om een groepsapp aan te maken met alle betrokkenen, zodat de communicatie soepel verloopt. [Voor meer informatie: Handige apps en hulpmiddelen voor mantelzorgers.](#)

Markant | Signalen van overbelasting bij grenzeloos zorgen

Emotionele signalen

Zorg op afstand kan leiden tot gevoelens van machteloosheid, schuld of voortdurend zorgen maken over het welzijn van de naaste.

Voorbeelden: schuldgevoel, stress, het gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn. spanning of zorgen over je familielid.

“Je maakt je zorgen en kan niet even langs om te checken. Zorg kan anders geregeld zijn dan hier, wat het lastig maakt om te weten wat er wel en niet mogelijk is. Soms is familie erg oordelend over het feit dat de mantelzorger dan hier blijft: Je hoort voor me te zorgen.”

“Soms voel ik als mantelzorger veel machteloosheid. Ik wil zoveel dingen voor mijn vader doen maar ik heb niet altijd de tijd en middelen om op die manier te kunnen helpen. De uitdaging zit in: niet kunnen helpen op de manier dat je het liefste wil.”

Welke tips kun je mantelzorgers geven?

- Praat over je zorgen en accepteer het schuldgevoel. Bespreek dit met de familie en/of professionals met wie je te maken hebt.
- Ga op zoek naar emotionele steun, bijvoorbeeld lotgenotengroepen in de buurt of cursussen die de mantelzorger kan volgen om de eigen draagkracht te vergroten.

Wat kun je zelf doen als professional?

- Vraag de mantelzorger: Hoe gaat het met jou? Laat de mantelzorger weten dat diens inzet gezien en gewaardeerd wordt.
- Plan regelmatig een contactmoment in (telefonisch, videobellen of fysiek).
- Vraag expliciet naar stress, zorgen en fysieke klachten. Ook als de zorg op afstand is.

Markant | Signalen van overbelasting bij grenzeloos zorgen

Praktische signalen

Zorgen over landsgrenzen is vaak moeilijk te combineren met werk, gezin en andere verplichtingen.

Voorbeelden: frequente reizen naar het buitenland, boodschappen regelen op afstand, moeilijke coördinatie van zorg op afstand, tijdsdruk door combinatie met werk en gezin en tijdsverschillen.

“Ik ben gevlucht uit Irak, daardoor heeft het voor mij jaren geduurd voordat ik terug kon om voor mijn zieke vader te zorgen.”

“Elke keer als ik vakantie heb, ga ik terug naar Turkije om te zorgen voor mijn ouders. Het is dan geen echte vakantie, want ik ben alleen maar met ze op pad naar ziekenhuizen en klinieken.”

Welke tips kun je mantelzorgers geven?

- Organiseer praktische zaken: maak met familie of een hulpverlener een overzicht van wat er geregeld moet worden, wie waarvoor verantwoordelijk is en wat prioriteit heeft.
- Houd een overzicht bij van mogelijk medische afspraken, medicijnen en financiën. Bijvoorbeeld via een zorgapp.
- Netwerk: betrek actief familie, buren of lokale helpers (zowel in Nederland als in het buitenland), zodat je met hen de zorg (verantwoordelijkheid) kunt delen.

Wat kun je zelf doen als professional?

- Ondersteun de mantelzorger bij het aanbrengen van structuur: help om taken, afspraken en verantwoordelijkheden inzichtelijk te maken en bespreek wat prioriteit heeft.
- Vraag het netwerk van de mantelzorger uit en breng dit in kaart, bijvoorbeeld met behulp van een [ecogram](#). Benadruk dat het vragen om hulp normaal is en dat steun van het netwerk een belangrijk onderdeel van goede zorg kan vormen.

Markant | Signalen van overbelasting bij grenzeloos zorgen

Financiële signalen

Zorg op afstand kan aanzienlijke financiële gevolgen hebben.

Voorbeelden: reis- en verblijfskosten, specialistische zorg in het buitenland of medische hulpmiddelen.

“Financieel is het zwaar. De zorgkosten liggen in Iran veel hoger. Ik moet regelmatig duizenden euro’s overmaken voor een behandeling of operatie.”

“Mijn familie verwacht dat ik het merendeel van de zorgkosten betaal omdat ik in het Westen woon en in hun ogen veel geld heb. Maar ik vind het elke maand lastig om rond te komen.”

Welke tips kun je mantelzorgers geven?

- Maak een overzicht van terugkerende en eenmalige kosten (zoals reizen, verblijf, zorg en hulpmiddelen), zodat je inzicht krijgt in wat je kunt verwachten.
- Maak duidelijke financiële afspraken. Bespreek binnen de familie wie welke kosten betaalt of bijdraagt, om misverstanden en stress te voorkomen.
- Onderzoek mogelijke vergoedingen en regelingen.

Wat kun je zelf doen als professional?

- Informeer de mantelzorger over mogelijke vergoedingen en regelingen en denk mee over wat passen is voor hun situatie passend is. Wijs bijvoorbeeld op de mogelijkheid van een persoonsgebonden budget (pgb) (let op: alleen bij tijdelijk verblijf in het buitenland), vergoedingen vanuit de zorgverzekering, inzet van zorg-aupairs en fiscale aftrek van zorgkosten.
- Verwijs daarnaast naar mantelzorgondersteuning in de eigen gemeente en help zo nodig bij het vinden van de juiste informatie.

Het herkennen van veelvoorkomende signalen helpt om tijdig interventies of ondersteuning te bieden aan de mantelzorgers met wie je werkt.

Markant | “We móésten haar wel naar Nederland halen.”

Berthe (56) woont met haar gezin in Amsterdam-Noord. Haar ouders emigreerden jaren geleden naar Portugal. Toen haar moeder rond haar tachtigste tekenen van dementie begon te vertonen, werd de afstand steeds voelbaarder.

“Ze kon altijd goed koken, maar ineens gooide ze een hele pot zout in de soep. Dat was een eerste schrikmoment.”

Na aandringen diagnosticeerde een arts in Nederland dementie. Haar vader wilde in Portugal blijven: “Wij wonen hier en wij gaan hier dood.”

Berthe reisde steeds vaker heen en weer en nam tijdens vakanties intensieve zorg op zich. “Ik douchte haar, gaf haar eten, sliep bij haar. De eerste keer de billen van je moeder afvegen is heftig – maar je schakelt om.”

Zes jaar lang werkten ze met zorg-au pairs, terwijl haar vader de nachtzorg deed. Tot het niet meer ging.

“De tehuizen in Portugal waren niet geschikt. We móésten haar naar Nederland halen.” Dat bleek een bureaucratische strijd: geen actueel zorgdossier, ingewikkelde regels, lange wachtlijsten. Uiteindelijk vond Berthe een plek in een verpleeghuis in Wassenaar.

Haar vader bleef achter in Portugal. “Zijn droom viel in duigen. Toen ik vertrok met mijn moeder zag ik hem voor het eerst huilen.” Berthe bezocht haar moeder twee keer per week tot haar overlijden, anderhalf jaar later. “Ze bleef me herkennen in haar blik. Het was zwaar, maar ook intens en dierbaar.”

Haar 86-jarige vader woont nog steeds alleen in Portugal, met wat hulp. “Het is zijn wens. Zolang het kan, houdt hij de regie.”

Markant | Wet- en regelgeving

Wanneer iemand zorg nodig heeft in het buitenland, krijgen zowel mantelzorgers als professionals te maken met regels die anders zijn dan bij zorg binnen Nederland. Mogelijkheden voor zorg, vergoedingen en ondersteuning hangen onder andere af van het woonland van de zorgvrager, de nationaliteit en de verbinding met Nederlandse zorgverzekeringen of sociale zekerheidswetten.

Zorg voor iemand met Nederlands staatsburgerschap

Wanneer een familielid in het buitenland woont en de Nederlandse nationaliteit heeft, zijn er in sommige gevallen mogelijkheden om zorg vanuit Nederland te organiseren of te financieren.

Binnen de EU/EER of Zwitserland

Door Europese regelgeving kan iemand recht hebben op zorg in het woonland, waarbij de kosten geheel of gedeeltelijk via Nederland worden vergoed.

Formele zorg in het buitenland kan soms vanuit Nederland worden gefinancierd. De zorgvrager moet dan aan deze voorwaarden voldoen:

- Inschrijving bij een Nederlandse zorgverzekeraar.
- Verdragsgerechtigdheid via het Zorginstituut Nederland.

Duur van zorg:

In overleg met het zorgkantoor, kun je maximaal 1 jaar Wlz-zorg inkopen.

Voorbeeld van ondersteuning:

Zorg au-pairs: Als de zorgvrager een persoonsgebonden budget (pgb) heeft, kunnen de kosten van een zorg au-pair soms daaruit worden betaald. Let op: er gelden regels voor duur, declaraties en aanvaardbaarheid van kosten. Bekijk [deze link](#) voor meer informatie.

Buiten de EU/EER

- Je hebt vaak géén recht op Nederlandse zorg, behalve bij:
 - Tijdelijk verblijf of vakantie (maximaal 1 jaar). Dit wordt vaak gedekt door de Nederlandse basisverzekering.
 - Expats die doorwerken in Nederland of bij een Nederlandse werkgever verzekerd blijven.
- In alle andere gevallen moet de zorgvrager lokaal verzekerd zijn.

Duur van zorg:

In overleg met het zorgkantoor, kun je maximaal 13 weken Wlz-zorg inkopen.

Markant | Wet- en regelgeving

Zorg voor familie zonder Nederlands staatsburgerschap

Als de mantelzorger zorgt voor iemand die geen Nederlands staatsburger is, gelden er andere regels en beperkingen voor verblijf en toegang tot zorg.

Er zijn bijvoorbeeld mogelijkheden om de naaste naar Nederland te halen, zodat je de zorg zelf dichterbij huis kunt organiseren. Denk aan:

Kort verblijf (max. 90 dagen)

- Doel van het verblijf is familiebezoek.
- De zorgvrager kan een Schengenvisum (kort verblijf) aanvragen bij de Nederlandse ambassade of het consulaat. Aanvragen doe je [hier](#).
- De mantelzorger kan een garantverklaring of uitnodiging ondertekenen. Zie [deze link](#) voor meer informatie.

Let op: er is geen recht op Nederlandse zorgvoorzieningen, behalve spoedeisende hulp.

Lang verblijf (verhuizing naar Nederland)

- De zorgvrager doet een machtiging tot voorlopig verblijf (MVV) en daarna een verblijfsvergunning voor bepaalde tijd. Zie [deze link](#) voor meer informatie.

- Een verhuizing naar Nederland is alleen mogelijk als er sprake is van een duurzaam en exclusief afhankelijkheidsverband (bijvoorbeeld een ouder die volledig afhankelijk is van de mantelzorger).

Let op: het traject is vaak ingewikkeld en wordt streng beoordeeld door de IND. Wijs de mantelzorger hierop.

Markant | Werk en mantelzorg

Voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste in het buitenland, brengt het combineren van werk en zorg vaak extra uitdagingen met zich mee. Reizen, afstand en onvoorspelbare zorgsituaties kunnen zorgen voor druk op werk en inkomen. Juist daarom is het belangrijk als professional om de mantelzorgers te wijzen op de mogelijkheden die hen kunnen ondersteunen.

Denk bijvoorbeeld aan onderstaande verlofregelingen:

- Calamiteitenverlof
- Kortdurend zorgverlof
- Langdurend zorgverlof

“Het gebeurt wel eens dat ik op werk onverwachts telefoontjes krijg met zorgvragen rondom mijn vader. Op dat soort momenten moet ik de knop omschakelen. Dan moet ik vooral ‘doen’ en niet nadenken over wat het op dat moment met mij doet.”

Breng mantelzorgers op de hoogte van beschikbare informatie en hulpmiddelen. Verwijs hen bijvoorbeeld naar de [Werk & Mantelzorg-gids van Markant](#). In de gids vinden zij uitleg over wet- en regelgeving, het aanvragen van verlof en praktische tips over hoe zij het gesprek met hun leidinggevende kunnen voeren. Bekijk ook [deze link](#) voor meer informatie over de verlofregelingen.

Wat kun je zelf doen als professional?

- Informeer mantelzorgers over hun rechten. Veel mantelzorgers weten niet dat ze recht hebben op verlof.
- Stimuleer het gesprek met de werkgever over betaald verlof, flexibele werktijden of thuiswerken.
- Adviseer om zorgmomenten zo vroeg mogelijk te plannen, zeker als je zorgt voor iemand in het buitenland.
- Informeer de mantelzorger over mogelijk loonverlies bij langdurig verlof en bespreek alternatieven, zoals thuiswerken, deeltijdwerk, steun van familie of vrijwilligers, en financiële toeslagen of voorzieningen.