

zorgen voor elkaar



over mantelzorgers met een migranten achtergrond

STAMM

Mantelzorg is ...

Mooi

De hulpvrager is je dankbaar, mantelzorg geeft veel voldoening

Divers

De taken lopen uiteen: huishoudelijke taken, boodschappen doen, hulp bij de administratie, verpleegkundige hulp, etc.

Vanzelfsprekend

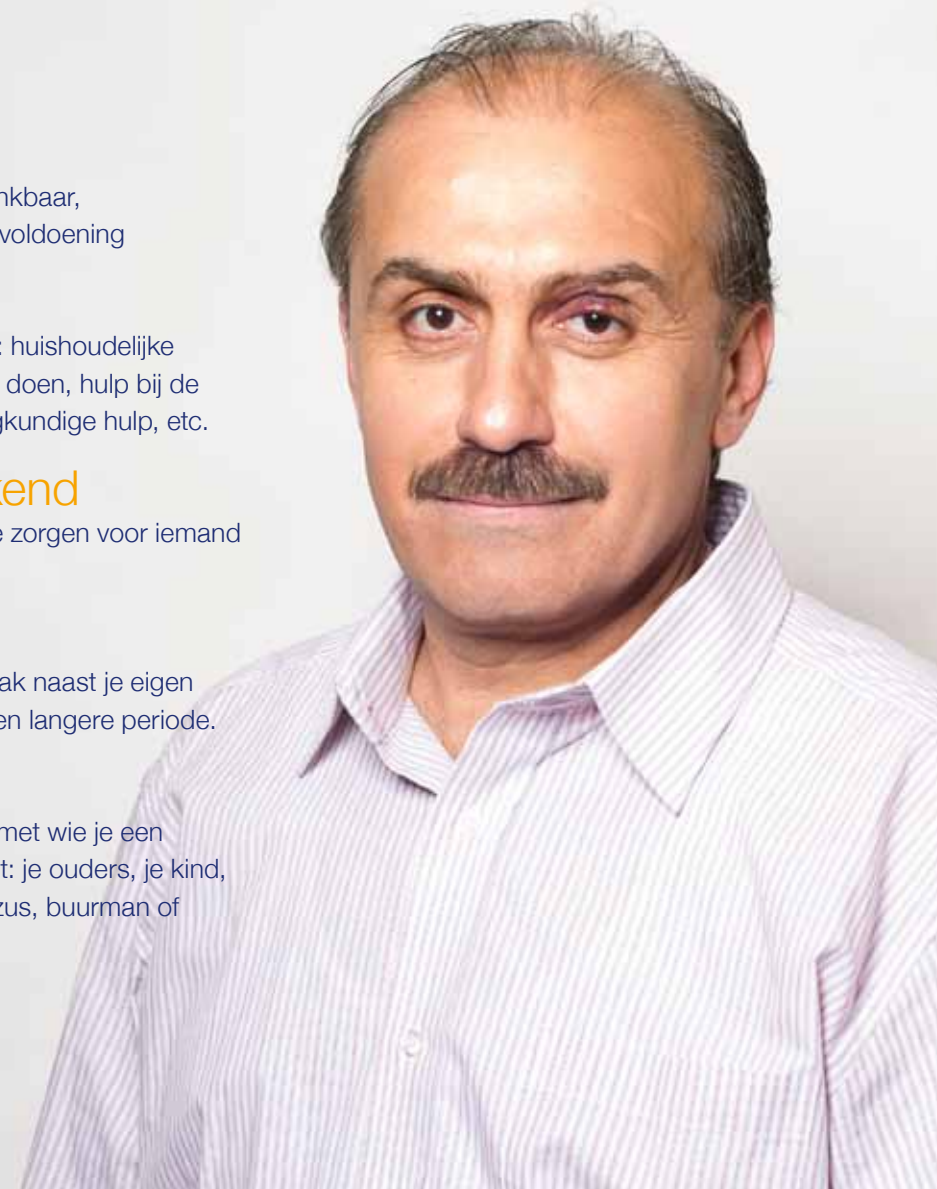
Het is een plicht om te zorgen voor iemand waar je van houdt.

Intensief

Je verleent de zorg vaak naast je eigen baan en gedurende een langere periode.

Persoonlijk

Je zorgt voor iemand met wie je een persoonlijke band hebt: je ouders, je kind, je partner, je broer of zus, buurman of buurvrouw.



2 werelden

Kawther Albaz

‘

Mijn moeder was ziek en had veel medische zorg nodig. Dit kon ik haar zelf niet geven en daardoor kwam ze in een verpleeghuis terecht. Dit vond ze vreselijk. Mijn moeder sprak geen Nederlands en kon met niemand praten. Ze voelde zich vreemd in de Nederlandse verpleeginstelling en dat maakte haar ongelukkig. Op een gegeven moment accepteerde mijn moeder geen hulp meer en haar gezondheid ging steeds verder achteruit. We hebben er uiteindelijk voor gekozen om mijn moeder in huis te nemen en haar zelf te verzorgen.’

Met deze woorden begint **Kawther Albaz**, van Palestijnse afkomst, haar persoonlijke verhaal. Kawthers moeder is inmiddels overleden en ondanks dat de zorg soms erg zwaar was, is ze blij dat ze dit voor haar moeder kon doen. Ook heeft ze haar kinderen hiermee een stukje van hun eigen cultuur bijgebracht:

‘In mijn cultuur is mantelzorg vanzelfsprekend. Iedereen doet het. Ik vind het belangrijk dat mijn kinderen dit meekrijgen. Op deze manier leren ze verantwoordelijkheden te nemen en zien ze welke ongemakken er komen kijken bij het ouder worden.’

Toch is het verlenen van mantelzorg in Nederland anders (lees: zwaarder) dan in haar vaderland. ‘De huizen zijn hier kleiner dan in Palestina en bovendien is het vaak slecht weer. Je zit vaak met veel mensen in een kleine ruimte en dat zorgt voor stress. Verder heb je in Palestina een groter netwerk waardoor je de zorgtaken kunt verdelen.

In Nederland komt de zorg vaak op één persoon neer en moet je hulp organiseren via instanties.’



Migranten mantelzorgers

Mantelzorg is vanzelfsprekend, dankbaar en intensief werk. Dat geldt zowel voor migranten als voor Nederlandse mantelzorgers. Kawthers verhaal illustreert dat er echter ook verschillen zijn tussen mantelzorg in Nederlandse gezinnen en mantelzorg in migranten gezinnen. De verschillen vinden hun oorsprong in de, soms tegenstrijdige ideeën tussen een westerse ik-cultuur en een niet westerse wij-cultuur.

ik-cultuur

De individuele ik-cultuur in westerse landen streeft naar onafhankelijkheid en zelfstandigheid. De open- en directheid in communicatie is hierbij kenmerkend. Westerlingen zeggen precies wat ze bedoelen: 'Als je problemen hebt vraag je om hulp, zo simpel is het.'

wij-cultuur

De collectieve wij-cultuur in niet-westerse landen streeft naar verbondenheid met de familie en het nemen van verantwoordelijkheid voor elkaar. De communicatie is gesloten en indirect: 'Je hangt je vuile was niet buiten, dat los je binnen de familie op.'

Verschillende factoren maken het voor mensen uit een wij-cultuur extra lastig in Nederland

Migranten mantelzorgers ...

Hebben in hun vaderland een groot netwerk dat als vangnet fungeert in Nederland ontbreekt dit netwerk

Zijn vaak op jonge leeftijd al mantelzorgers en voeren de zorgtaken uit naast hun schoolcarrière

Weten vaak niet hoe breed de definitie van mantelzorg is en dat soms de zorg voor een kind ook onder mantelzorg valt

Praten niet graag met buitenstaanders over hun problemen en zullen niet gauw uit zichzelf om hulp vragen

Speken Nederlands niet als eerste taal waardoor gemakkelijk misverstanden ontstaan

Zijn vaak niet bekend met de diverse organisaties en de complexe regelgeving en weten niet waar ze moeten zijn met welke vraag

Voorlichtings bijeenkomsten

Eind 2011 organiseerden ambassadeur Kawther Albaz en de gemeente Assen met behulp van STAMM voorlichtingsavonden voor migranten mantelzorgers. Het doel was om de bezoekers bewust te maken van hun mantelzorgtaken en hen informatie te geven over de ondersteuningsmogelijkheden. Ook wilden ze het taboe rondom het vragen van hulp doorbreken. De bijeenkomsten werden op verschillende locaties in Assen gehouden en werden door mantelzorgers uit diverse culturen bezocht.

Hoe ziet zo'n voorlichtingsavond eruit?

De avond start met een film waarin verschillende mantelzorgers hun persoonlijke verhaal vertellen. 'Erg herkenbaar,' vinden de aanwezigen.

'Ik zou me erg eenzaam voelen als ik in een verpleegtehuis terecht zou komen,' zegt een oudere vrouw. Waarop een jonge deelneemster reageert: 'Het is logisch dat ik later voor mijn ouders zorg, want dat hebben ze vroeger ook voor mij gedaan.'

Er zijn professionals van het Centrum Mantelzorg, Welzo en het Contactpunt Mantelzorg aanwezig om informatie te verstrekken. Ervaringen, vragen, reacties en tips gaan over en weer. Toch vinden veel aanwezigen het lastig om naar een openbare bijeenkomst te komen:

'In onze cultuur praat je niet met vreemden over je problemen, dat bespreek je binnen de familie.' Om hulp vragen ziet men als een schande: 'Iedereen zorgt wel voor iemand. Het niet alleen aankunnen van de zorg wordt beschouwd als een zwakte, als een persoonlijk falen.'

Ondanks deze hoge drempel is er een grote behoefte aan lotgenotencontact, aan een informele brugfunctie tussen de families, de gemeenschap en de dienstverlenende organisaties.

'We moeten leren ons uit te spreken, onze zorgen en vragen te delen.'

Wat is nodig?

1

De bewustwording en kennis rondom mantelzorg onder migranten vergroten door middel van themabijeenkomsten en lotgenotencontact

‘We kunnen niet alles zelf. Soms hebben we hulp nodig. We komen er nu pas achter dat dit kan.’

‘In Nederland zijn veel regels en veel verschillende organisaties. Als ik iets wil vragen weet ik niet bij wie ik moet zijn.’

2

De interculturele competentie van professionals en organisaties bevorderen, zodat ze beter aan kunnen sluiten bij de behoeften en krachten van families uit verschillende culturen

‘Wij hebben thuiszorg aangevraagd voor mijn moeder. Daar hebben we geen goede ervaringen mee. In onze cultuur is het gebruikelijk om je schoenen in huis uit te doen, maar de medewerkster wilde haar schoenen perse aanhouden.’

‘Bij ons mag je het dweilwater niet in de keuken wegspoelen, daar wordt immers ook het eten bereid. De thuishulp vond dat wij ons moesten aanpassen maar dit is voor ons belangrijk.’

‘Mijn vader zit in een verpleeghuis, maar daar gebruiken ze geen halal vlees. In eerste instantie mocht het niet, maar nu breng ik mijn vader elke avond eten.’

sociale kaart Assen

Het Centrum Mantelzorg

Mantelzorg Informatie, advies, individuele begeleiding en emotionele steun voor mantelzorgers

Coördinator / consulent mantelzorg

Mw. **Anita Aalderink**

Telefoon 0593 32 23 97

Mobiel 06 22 91 95 68

Email a.aalderink@assen.nl

Consulent mantelzorg

Mw. **Heleen de Jonge**

Mobiel 06 21 47 77 95

Email h.jonge@assen.nl

Vrijwillige thuiszorg

Praktische hulp en respijtzorg

Consulent vrijwillige thuiszorg

Mw. **Els Mencke**

Telefoon 0592 37 00 81

Email e.mencke@assen.nl

Website www.mantelzorg.info

Contactpunt Mantelzorg (CPM)

Ontmoetingen en voorlichting voor mantelzorgers

Dhr. **Tieme Meints**

Telefoon 0592 35 01 05

Email tiememeints@home.nl

Website www.cpmassen.nl

Stichting Welzo Voor ouderen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën

Dhr. **Sebastian Sebanga** / ouderenadviseur

Telefoon 0592 34 16 00

Mobiel 06 22 68 31 04

Email ssabanga@welzo-assen.nl

Website www.welzo-assen.nl

Mezzo - mantelzorglijn Informatie, advies, praktische steun en inzetten zorgvrijwilligers bij hulpvragers

Telefoon 0900 20 20 496

Website www.mezzo.nl

Of stel uw vraag via het online vragenformulier van Mezzo

Mezzo - sociaal juridische dienst (SJD) Informatie en advies over wet- en regelgeving op het gebied van mantelzorg

Telefoon 0900 20 20 496

Email wegwijzer@mezzo.nl

Website www.mezzo.nl/sjd

MEE Drenthe Voor mantelzorgers van mensen met een lichamelijke, verstandelijke, zintuiglijke beperking of chronische ziekte

Telefoon 0592 30 39 99

Email post@meedrenthe.nl

Website www.meedrenthe.nl

Indigo (GGZ Drenthe)

Voor mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening

Telefoon 0592 33 41 97

Email informatie@indigodrenthe.nl

Website www.indigo.nl

Zorg voor elkaar

Online marktplaats voor vrijwillige hulp en professionele zorg. Netwerk voor zorg op buurniveau.

Telefoon 088 800 06 03

Email info@zorgvoorelkaar.com

Website www.zorgvoorelkaar.com



ZORGEN VOOR ELKAAR

is een uitgave van de gemeente Assen en STAMM
voor mantelzorgers met een migranten achtergrond