

Zorgt u voor







een ander?



Vluchtelingen
en mantelzorg

PHAROS

    Hoe kunnen we beginnen, waar kunnen we informatie krijgen? Er zijn wel heel veel verschillende verenigingen, stichtingen die bijvoorbeeld werken voor invalide mensen, maar welke stichtingen wat doen, dat weet je niet. Dat is het moeilijkste. Misschien zijn er wel veel mogelijkheden voor ons, maar ik weet niet hoe we dat te weten moeten komen. Wij zijn anders opgevoed dan hier. Wij hebben een andere manier van leven. (Man, 40 jaar, uit Iran)

Deze brochure is bestemd voor

- vluchtelingen die voor een ander zorgen;
- mensen die in hun beroep of als vrijwilliger in contact komen met vluchtelingen die voor een ander zorgen.

Zorgen voor een ander

Heel veel mensen zorgen voor iemand uit hun familie of voor vrienden. Dat doen zij omdat zij dat vanzelfsprekend vinden, uit liefde, omdat het nodig is en soms ook omdat het van hen verwacht wordt.

Die zorg kan zwaar worden en soms te zwaar. Uit onderzoek van Pharos in 2006 blijkt dat vluchtelingen die mantelzorg geven, een groter risico lopen dan anderen om overbelast te raken. De begrippen ‘mantelzorg’ en ‘mantelzorgondersteuning’ zijn over het algemeen onbekend bij vluchtelingen en andere migranten. Deze zoeken hulp, maar niet onder de naam mantelzorg. Daarom is het belangrijk dat anderen hen daarop wijzen, overbelasting signaleren en voorlichting geven over ondersteuningsmogelijkheden.

Familiezorg of mantelzorg?

De zorg voor familie en vrienden wordt in allochtone families vaak ‘familiezorg’ genoemd. In de zorg en bij gemeenten wordt echter de term ‘mantelzorg’ gebruikt. Het is nodig dat die term bekend wordt, want dat betekent de eerste stap naar toegankelijkheid. Mantelzorg is de extra zorg die familieleden, vrienden of burens vrijwillig en onbetaald geven aan chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende familieleden, vrienden of burens.

Nederland telt 3,7 miljoen mantelzorgers; van hen geven er 750 duizend meer dan

acht uur per week of langer dan drie maanden zorg. De mantelzorgers hebben soms – tijdelijk of langdurig – te maken met professionele hulpverleners in de thuiszorg, het ziekenhuis of de dagopvang.

Welke zorg is mantelzorg?

Mantelzorg is méér dan de gewone hulp die mensen aan elkaar geven.

Onder mantelzorg vallen activiteiten als:

- huishoudelijke hulp: variërend van af en toe opruimen tot de volledige huishouding;
- persoonlijke verzorging: wassen, aankleden, hulp bij het eten, verplaatsen;
- verpleegkundige hulp: wondverzorging, injecties;
- begeleiding:
 - aanwezig zijn, of met iemand meegaan, tolken;
 - de vervangende regie over het dagelijks leven uitvoeren: het huishouden regelen, administratie doen;
 - emotionele ondersteuning bieden door luisteren, troosten.

(Oudere) vluchtelingen en mantelzorg

In Nederland wonen ruim 20 duizend mensen van boven de 55 jaar met een vluchtelingenachtergrond. Bij het ouder worden neemt de kwetsbaarheid toe. Er komen meer fysieke en psychische klachten en de behoefte aan zorg stijgt. Deze (mantel)zorg wordt vaak door iemand uit het sociaal netwerk (familie of vrienden) gegeven, meestal door een ouder, broer, zus, zoon of (schoon)dochter.

Het netwerk van oudere vluchtelingen is echter kleiner dan dat van veel andere (allochtone) ouderen. Daardoor komt de zorg meestal bij één persoon uit de familie terecht.

Bij de mantelzorg aan (oudere) vluchtelingen speelt het gezamenlijke vluchtverleden een belangrijke rol. Degenen die verzorgd worden, hebben vaak extra zorg en aandacht nodig vanwege het verleden. Zo zijn veel mensen nog steeds angstig, omdat zij bepaalde traumatische gebeurtenissen nooit kwijttraken. Denk aan het verlies van familieleden, gevangenschap, marteling en het onvrijwillig achterlaten van familie en vrienden, huis en haard. De familiebanden zijn vaak heel hecht en daardoor is het inschakelen van derden extra moeilijk.

Veel vluchtelingen hebben te maken met psychische problemen: depressieve gevoelens, angststoornissen en posttraumatische stressstoornis. Daarbij leven velen in een isolement en moeten ze rondkomen van een minimuminkomen of nog minder.

Niet alleen ouderen hebben behoefte aan mantelzorg. Ook kinderen en volwassenen kunnen chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend zijn en daardoor voortdurend zorg nodig hebben. Niet alleen volwassenen geven mantelzorg, maar ook kinderen worden vaak ingeschakeld voor zorgtaken in vluchtelingenfamilies.

Niet alle vluchtelingen hebben een officiële verblijfsstatus. Ook veel vluchtelingen zonder papieren worden door familie en vrienden verzorgd. Als zij langdurig ziek zijn, zijn ze in nóg sterkere mate afhankelijk van mantelzorgers voor zorg en verpleging.

Op een mantelzorgers komt veel af...

De zorg kan op meerdere manieren zwaar zijn: mensen kunnen er fysiek, sociaal-emotioneel en financieel onder gebukt gaan. Naarmate de zorg toeneemt, groeit ook de belasting in tijd. Veel mantelzorgers ervaren de emotionele aspecten van de zorg en de omgang met oudere vluchtelingen als het meest belastend.

Vooraf jongere mantelzorgers lopen gemakkelijk vertraging in hun studie op, hebben meer moeite werk te vinden of stellen het zelfstandig gaan wonen uit. Er is dan sprake van een ontwikkelingsrem: het gevoel steeds bij de oudere te moeten zijn en de hoeveelheid tijd die de zorg vraagt, belemmeren de persoonlijke ontwikkeling in opleiding en werk.

Risicofactoren voor overbelasting

Mantelzorgers lopen meer kans om overbelast te raken, wanneer hij of zij

- een laag inkomen en hoge reiskosten heeft;
- afkomstig is uit een klein gezin of de enige is die zorg geeft en geen achterwacht heeft als hij of zij uitvalt;
- zorgt voor iemand die niet meer zelf de regie voert of terminaal is;
- zorgt voor iemand die veel emotionele aandacht nodig heeft of een complexe zorgbehoefte heeft;
- voor een huisgenoot zorgt;
- meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden achtereen mantelzorg biedt.

Vrijwel al deze punten zijn van toepassing op mantelzorgers van (oudere) vluchtelingen. Bij hen is er daarom sprake van een opeenstapeling van risicofactoren voor overbelasting. Uit onderzoek blijkt bovendien dat wanneer overbelasting ontstaat, betrokkenen doorgaans niet weten hoe en waar zij hiervoor een oplossing kunnen vinden. Daarnaast veroorzaken verschillen in zorgopvatting dat het aanbod niet goed past bij de hulpvraag.

Signalen van overbelasting

Meerdere verschijnselen kunnen op overbelasting duiden: spanningshoofdpijn, migraine, slapeloosheid, oververmoeidheid, pijn in de nek, duizeligheid, somberheid en lusteloosheid. Iemand is bijvoorbeeld snel geïrriteerd, ongeduldig en kortaf, snoept veel, eet slecht, drinkt meer of kan niet zonder slaaptabletten.

Overbelasting kan ertoe leiden dat de mantelzorg in plaats van hulp te geven aan anderen zélf hulp nodig heeft. Terwijl degene die hij of zij verzorgt, geen hulp krijgt.

Huisartsen, werkgevers, vertrouwenspersonen van vluchtelingen zelforganisaties, trajectbegeleiders of mentoren, thuiszorg, ouderenadviseurs, medewerkers van Sociale Dienst/ Centrum voor Werk en Inkomen en indicatiestellers kunnen overbelasting signaleren en voorlichting geven over mantelzorgondersteuning.

Ondersteuning van mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen op verschillende manieren ondersteund worden.

- Ze kunnen informatie, advies en emotionele steun krijgen van advies- en informatielijnen. Er bestaat schriftelijke informatie over praktische hulp en financiële regelingen en er worden groepsbijeenkomsten en cursussen georganiseerd.
- Er zijn mogelijkheden voor praktische hulp door klussendiensten, maaltijden aan huis of tijdelijke vervanging van de mantelzorg en zorgverlof. Mantelzorgers die een betaalde baan hebben, kunnen volgens de Wet Arbeid en Zorg gebruik maken van verlofregelingen, zoals calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend zorgverlof.
- Er bestaan regelingen (via de belastingaangifte) die compensatie bieden voor de extra kosten die mantelzorgers maken. Gemeenten vergoeden soms vervoer (taxi) en ziektekostenverzekeraars geven een vergoeding voor bepaalde hulpmiddelen.
- De landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg (Mezzo) behartigt de belangen van mantelzorgers en biedt ondersteuning.

Organisaties voor ondersteuning

Veel organisaties bieden steun, zowel voor degene die zorg nodig heeft als voor de mantelzorger zelf.

Steunpunten mantelzorg In alle gemeenten en regio's bestaan steunpunten mantelzorg. Informatie over de adressen is te vinden op internet: www.mezzo.nl of door de Mantelzorglijn van Mezzo te bellen: 0900 202 04 96 (€ 0,10 p/m), bereikbaar op werkdagen van 9.00 uur tot 16.00 uur. Vragen kunnen ook per e-mail gesteld worden: mantelzorglijn@mezzo.nl.

De plaatselijke/regionale steunpunten geven informatie en advies, bieden emotionele ondersteuning, hebben soms een inloopspreekuur of telefonisch spreekuur, contactgroepen en cursussen. Ook geven ze tips voor het combineren van mantelzorg en werk, het aanvragen van hulp of een persoonsgebonden budget, hulpmiddelen en over buitengewone uitgaven. Mezzo kan sociaal-juridisch advies geven en beschikt ook over informatie over logeer- en vakantiemogelijkheden om de mantelzorger even vrijaf te geven. Alle informatie en adviesdiensten zijn gratis.

Thuiszorg en vrijwillige thuiszorg (soms in dezelfde organisatie) De thuiszorg kan verplegende, verzorgende en huishoudelijke hulp thuis bieden. Zij regelt de uitleen van verpleeg- en hulpmiddelen, organiseert bijvoorbeeld personenalarmering en geeft voedings- en dieetadviezen.

Vrijwillige thuishulp is hulp door vrijwilligers als tijdelijke vervanging van de mantelzorger. Informatie over de bereikbaarheid van de thuiszorgkantoren in een gemeente of regio staat in het telefoonboek onder 'Thuiszorg' en op www.thuiszorg.nl.

Dagopvang of dagverzorging Verzorgings- en verpleeghuizen bieden dagopvang of dagverzorging aan naast langdurige opname. Ouderen en mensen met een handicap kunnen na indicatie in aanmerking komen voor dagopvang of dagverzorging voor een of meer dagen per week. Informatie hierover is via de gemeente te verkrijgen en via het Centrum voor indicatiestelling zorg (zie de website www.ciz.nl).

Stichting MEE MEE geeft hulp bij vragen voor mensen met een handicap op het gebied van onderwijs, opvoeding, wonen, werken, sociale voorzieningen, inkomen, vervoer en vrije tijd. De diensten van MEE zijn gratis.

MEE geeft informatie, advies en ondersteuning, bijvoorbeeld:

- tips en adviezen om het dagelijkse leven zo zelfstandig mogelijk in te richten;
- hulp bij het aanvragen van een aangepaste woning of van een persoonsgebonden budget;

- adviezen bij de opvoeding van een gehandicapt kind, mogelijkheden voor hulp in aanwezigheid van de ouder en oppas;
- ondersteuning bij juridische problemen;
- begeleiding bij persoonlijke problemen.

Op internet www.mee.nl of via de landelijke telefoonlijn 0900 999 88 88 (lokaal tarief) staan alle kantoren en de bereikbaarheid vermeld.

Pharos Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid (www.pharos.nl) geeft informatie, advies en consultatie vanuit vluchtelingenperspectief. De Informatie- en advieslijn is op werkdagen bereikbaar van 12 tot 17 uur, telefoon: 030 234 98 24. U kunt uw vraag ook per e-mail stellen: advieslijn@pharos.nl.

Gemeenten De gemeente geeft informatie over zorg en welzijn en over werk en inkomen. Op 1 januari 2007 wordt de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van kracht. Een aantal voorzieningen die eerder door de AWBZ en de wvg werden vergoed, vallen vanaf die datum onder de Wmo. De Wmo wordt uitgevoerd door de gemeenten. Het is de bedoeling dat er dan één loket komt, waar mantelzorgers terecht kunnen met alle vragen over zorg, welzijn en wonen.

De Wmo verplicht de gemeente om zich op de hoogte te stellen van de behoeften van kleine doelgroepen, zoals bijvoorbeeld vluchtelingen, waardoor zij de planning van ondersteuning kan afstemmen op de behoeften van de inwoners.

Andere websites

- www.langsdelevenslijn.nl. Deze website geeft informatie over lichamelijke beperkingen, chronische ziekten, maar ook over verstandelijke, zintuiglijke of psychische beperkingen. Er worden hulpmiddelen, voorzieningen en instellingen beschreven die van dienst kunnen zijn voor de mantelzorger en de verzorgde.
- www.ciz.nl. Om in aanmerking te komen voor professionele zorg, wordt eerst beoordeeld of de aanvrager daar recht op heeft. Dat heet indicatiestelling. Het Centrum indicatiestelling zorg (ciz) doet de indicatiestelling. Het stelt vast welke hulp of zorg nodig is, voor hoelang en om welke soort hulp het gaat. Het ciz doet de indicaties voor verzorging, verpleging, behandeling, begeleiding en verblijf op grond van de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ). In veel gemeenten verzorgt het ciz ook indicaties voor de Wet voorzieningen gehandicapten (wvg) met indicaties voor langdurige voorzieningen op het gebied van wonen en vervoer. Ook geeft zij de indicatie voor sociaal-medische voorzieningen, zoals parkeerkaarten, verhuisurgenties of bijzondere bijstand. Veel gemeenten vragen het ciz om advies voordat ze een besluit nemen.

Colofon

'Zorgt u voor een ander? Vluchtelingen en mantelzorg' is een uitgave van Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid. De tekst is van Nies van Grondelle, senior methodiekontwikkelaar/onderzoeker bij Pharos.

Pharos

Postbus 13318 3507 LH Utrecht Telefoon 030 234 98 00 Fax 030 236 45 60

E-mail info@pharos.nl Website www.pharos.nl

Bestelnummer 9P2006.05

Vormgeving Studio Casper Klaasse, Amsterdam

Druk A-D Druk, Zeist

© 2006, Stichting Pharos, Utrecht

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

PHAROS

KENNISCENTRUM
VLUCHTELINGEN EN GEZONDHEID