



HULP NODIG BIJ KOFFER VOL PROBLEMEN

Oudere vluchtelingen in Nederland

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat oudere vluchtelingen en hun mantelzorgers weinig weten over voorzieningen op het terrein van zorg en welzijn. Pharos en Vilans ontwikkelden de cursus Zorg om elkaar om in deze leemte te voorzien.

VERONIQUE HUIJBREGTS

Nederland telt ruim 26.000 vluchtelingen van 55 jaar of ouder en hun aantal zal de komende jaren verdubbelen. Het is geen grote groep, maar wel een kwetsbare. Oudere vluchtelingen hebben vaak een

zwaar leven achter de rug, met schokkende en ontwrichtende ervaringen zoals geweld, vlucht en de asielperiode. Terwijl ze in hun land van herkomst dikwijls een vooraanstaande positie hadden, is het ze in Nederland maar zelden gelukt werk te vin-

den. Dat betekent dat ze van een minimaal, soms ronduit armoedig, inkomen moeten rondkomen. Door hun kleine sociale netwerk en beperkte kennis van het Nederlands liggen eenzaamheid en sociaal isolement op de loer. Die levens- ▶



► ervaringen vertalen zich niet zelden in gezondheidsproblemen. Behalve pijn- en spanningsklachten, nachtmerries en depressieve gevoelens komen ook gewrichtsklachten, diabetes en hoge bloeddruk veel voor. Lang niet alle oudere vluchtelingen hebben kinderen in Nederland die voor hen kunnen zorgen. Ook als ze wel kinderen in de buurt hebben, zijn die niet altijd in staat om hun ouders te verzorgen. De cursus *Zorg om elkaar, cursus over ouder worden in Nederland* reikt oudere vluchtelingen en hun mantelzorgers handvatten aan om zo lang mogelijk zelfredzaam te blijven.

DIABETES

De vijf vrouwen in het wijkgebouw van de Utrechtse welzijnsorganisatie Cumulus hebben allemaal de cursus *zorg om elkaar* gevolgd. Ze zijn bij elkaar gekomen om

vertelt ze in haar moedertaal, terwijl anderen voor haar vertalen. Toch is ze blij met de verkregen informatie. Die kan ze gebruiken voor het geval zij of haar man zorgbehoevend zouden worden. 'Wat ik op de cursus gehoord heb, was helemaal nieuw voor me.'

'Mijn man heeft diabetes', neemt Zaguna Zarifi (53) nu het woord. 'Hij heeft ook een hartoperatie ondergaan. Hij heeft veel zorg nodig. Ik help hem.' Zaguna is nu drie jaar in Nederland. Haar kinderen wonen nog thuis. Betaald werk heeft ze niet, maar ze doet vrijwilligerswerk met ouderen. 'Ik wil graag werken, het huis uit. Maar ik kan niet veel weg, want ik moet erop letten dat mijn man door de diabetes niet in een coma raakt.' Ze heeft nog geen hulp gevraagd, zegt ze eerst. Dan corrigeert ze zichzelf. 'Ik heb thuiszorg aangevraagd, maar niet gekregen. Ze zeiden dat

▲ (Foto links) Ouderen willen hun eigen cultuur om zich heen. (Foto rechts) Oudere Antilliaanse vrouwen ontmoeten elkaar bij Stichting Mama in Amsterdam zuidoost.

klachten aan een been. Dan is het zwaar om zoveel zorg te moeten geven, zegt ze. Al weet ze nu waar ze hulp kan aanvragen, toch doet ze dat niet. 'Het is nog niet nodig', oordeelt ze.

SCHOONMOEDER

De jongste aanwezige, Storai Mokhtar (30 jaar), is naar de cursus gekomen omdat ze veel voor haar schoonmoeder zorgt, die dicht bij haar in de buurt woont. Haar schoonmoeder heeft last van hoge bloeddruk, depressie, pijn aan haar knieën en zij is slecht ter been. Storai: 'Ze heeft iemand nodig die altijd voor haar zorgt. Mijn man is haar enige kind in Nederland. Ik ga met haar naar de huisarts en help haar in de huishouding. Maar ik heb zelf ook een gezin met drie kinderen.' Binnenkort wordt haar schoonmoeder aan haar knie geopereerd. Storai's man vraagt daarom thuiszorg voor haar aan. En dankzij de cursus weet Storai nu waar je een speciaal bed of speciale stoel kunt huren als je die nodig hebt. 'Daar wist ik niets van.'

Shalah Yagakbi, begin vijftig, is inmiddels vijftien jaar in Nederland. Haar thuis-situatie drukt zwaar op haar. Haar man draagt een rugkorset omdat zijn botten versleten zijn. Hij heeft nog andere ernstige klachten en is zeer depressief. Vanwege zijn gezondheidsproblemen is hun huis

'Ouderen willen hun eigen culturele omgeving om zich heen en hun eigen taal kunnen spreken'

hierover te vertellen. Dat doen ze graag, want ze vonden het zonder uitzondering een leerzame en leuke cursus. Alle aanwezige vrouwen hebben een Afghaanse achtergrond, maar dat is toeval. Aan de cursus deden ook vrouwen mee uit Iran, Irak, Turkije en Marokko.

Zia Gol Hosseini van 51 jaar bijt het spits af. Zij is negen jaar geleden als vluchteling naar Nederland gekomen en woont samen met haar man en zeventienjarige dochter. Ze redden het goed samen,

de kinderen en ik zelf de zorg wel kunnen geven. Maar mijn kinderen moeten studeren.' De voorlichtingsbijeenkomsten vond ze fijn, niet alleen vanwege de informatie die ze kreeg, maar ook omdat het goed doet om te kunnen praten over het leven in Nederland.

Ook de man van Qamar Jamali (55) heeft diabetes. En Qamars moeder van 85 jaar vraagt de nodige aandacht. Die zorg kan ze niet alleen aan haar zus overlaten. Zelf heeft Qamar maagklachten en veel

nu voorzien van een aangepaste douche en toilet. Zelf is Salah aan een schouder geopereerd. Ze heeft thuiszorg aangevraagd voor na de operatie. Die kon ze krijgen. 'Maar ik moest het wel zelf betalen en dat kon ik niet', zegt ze. Van de cursus vond ze de uitstapjes naar de thuiszorgwinkel en de dagverzorging het interessantst. Ze heeft ook haar burens kunnen vertellen waar ze een rolstoel kunnen aanvragen. Salah wil zelf bij het Wmo-loket (Wet maatschappelijke ondersteuning) een scootmobiel voor haar man aanvragen. Maar door haar ervaring met de aanvraag voor de aanpassingen in huis weet ze dat hulp vragen ingewikkeld is. 'Je wordt van het kastje naar de muur gestuurd en het duurt erg lang voordat je krijgt wat je nodig hebt.' Na negen jaar werken als assistent-crècheleidster is Salah drie jaar geleden ontslagen. Ze zou graag weer betaald werken, maar, zegt ze: 'Ik moet thuis zijn voor mijn man. Wie zorgt er anders voor hem?' Ze besluit: 'We zijn vluchteling, we hebben onze familie verloren, ons leven verloren en een koffer vol problemen. Dan heb je echt hulp nodig.'

ONDERSTEUNINGSCIRKELS

Ouderenadviseur José Koeneman van de Utrechtse ouderenwelzijnsorganisatie Portes leidde de cursus in Utrecht. Het was de eerste keer dat ze ouderen begeleidde die uit andere landen afkomstig waren. Ze zou het morgen weer doen, want ze vond het behalve zinvol voor de deelnemers ook inspirerend en leerzaam voor haarzelf. Ze geeft een schets van de cursusopzet. 'We zijn uitgegaan van vijf ondersteuningscirkels. In de binnenste kring

gaat het om de lichtste vormen van hulp, door familie, een vrijwilliger of iemand van het dienstencentrum. Via de thuiszorgwinkel en het dagactiviteiten-centrum komen we uit bij de buitenste cirkel van tijdelijke opname in een zorginstelling. We noemen ook de mogelijkheid van opname in een verzorgingshuis of verpleeghuis, maar zonder er veel informatie over te geven. Het accent in de cursus ligt op zelfstandig thuis wonen. De deelnemers krijgen informatie over de werkwijze van het Centrum Indicatiestelling Zorg en het Wmo-loket en over de juiste wijze om hulp aan te vragen. Verder is een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg komen vertellen wat vrouwen van zo'n steunpunt kunnen verwachten.

Koeneman: 'We zijn ook twee keer op stap geweest, naar de thuiszorgwinkel en naar een dagverzorging. Het leuke van zo'n excursie is dat de informatie visueel

'Bij de thuiszorgwinkel konden ze alles zien en vastpakken, rollators, hooglaagbedden, krukken'

wordt.' Want ondanks het feit dat er altijd twee deelnemers voor de anderen tolkten, blijft de taalkwestie ingewikkeld en vermoeiend, zegt ze. 'Bij de thuiszorgwinkel konden ze alles zien en vastpakken, rollators, hooglaagbedden, krukken. En op de dagverzorging konden ze contact maken met de mensen die er waren. Dat oude mensen zo werden 'uitbesteed' riep aardig wat discussie op. Maar we hebben ook een film bekeken waaruit bleek dat mensen graag naar de dagverzorging kwamen. 'Ja, maar hier zitten alleen Nederlandse

mensen,' merkten de cursisten op na het zien van de film. Toen we vertelden over een dagverzorging voor Marokkanen meenden ze dat dit soort voorzieningen uitgebreid moest worden naar andere migrantengroepen, want ouderen willen hun eigen culturele omgeving om zich heen en hun eigen taal kunnen spreken.'

BALANS

Om het taalprobleem het hoofd te bieden, werd er behalve met excursies ook veel gewerkt met beeldend materiaal, zoals pictogrammen van *smileys* of duimen omhoog en omlaag. Eén pictogram betrof een weegschaal die uit evenwicht was. Het beeld werd gebruikt bij de vraag hoe de vrouwen zelf invloed kunnen uitoefenen op hun welzijn. Koeneman: 'Op die bijeenkomst hebben we het gehad over belasting, belastbaarheid en de vraag hoe de vrouwen in balans kunnen blijven. In een

oefening moesten ze elkaar vertellen wat ze deden om het vol te houden. Dat deden ze vol enthousiasme. Ze gaven veel voorbeelden uit hun eigen leven, vertelden voor wie zij mantelzorger waren. Veel vrouwen bleken baat te hebben bij bewegen: hardlopen, wandelen, fitness. Anderen noemden handwerken en koken. Het was een positieve uitwisseling.'

De groep van Koeneman was samengesteld uit vrouwen van twee bestaande vrouwengroepen die wekelijks bij elkaar kwamen. Er zaten overwegend vluchtelingenvrouwen in, maar ook een Marokkaanse en Turkse vrouw. 'Toen ze hoorden dat de groep eigenlijk alleen voor vluchtelingen bedoeld was zeiden ze: we komen allemaal, of we komen niet!' De onderlinge betrokkenheid heeft op Koeneman grote indruk gemaakt. 'Hun hartelijkheid en zorgzaamheid voor elkaar waren opvallend.' Ook de veerkracht van de vrouwen is haar bijgebleven. 'Ze hebben veel behoefte om hun persoonlijke verhaal te vertellen en daar moet je ook de ruimte voor geven. Ik vond het indrukwekkend om te horen wat ze in hun eigen land allemaal hadden gedaan en hoe ze nu hier moeten leven. Dat maakte het voor mij tot een bijzondere ervaring.'

Bij deze cursus telt niet alleen de inhoud, maar zeker ook de sfeer, zegt ze tot besluit. 'Aan het einde kregen alle vrouwen een certificaat en daar waren ze erg trots op.'

ZORG OM ELKAAR, EEN NIEUWE METHODIEK

Oudere vluchtelingen wonen in kleine (taal)groepen verspreid over Nederland. Pharos en Vilans hebben hun methodiek hierop aangepast. De methode gaat uit van gemengde taalgroepen en is sterk gestructureerd van opzet. In vijf bijeenkomsten krijgen de deelnemers voorlichting over de mogelijkheden voor ondersteuning en zorg in Nederland. Ook is er aandacht voor hun levensgeschiedenis, voor ouder worden in Nederland en voor steun bieden aan ouders. De cursus wil deelnemers handvatten bieden om zelfredzaam te blijven en hun kwaliteit van leven te verbeteren. De inhoud sluit aan bij meerdere Wmo-prestatievelden, zoals sociale samenhang, informa-

tie, advies en cliëntondersteuning, en mantelzorgondersteuning.

De cursus is in pilots uitgevoerd in Utrecht en Amsterdam. Presentatie van het cursusboek vindt plaats in februari 2010. In de lente van 2010 volgen trainingen voor begeleiders van nieuwe voorlichtingscursussen. De Dienst Zorg en Samenleven van de Gemeente Amsterdam, GG&GD Utrecht en Stichting RCOAK financieren het project.

Meer informatie

Pharos: Nies van Grondelle, n.grondelle@pharos.nl, www.pharos.nl
Vilans: Riki van Overbeek, r.vanoverbeek@vilans.nl, www.vilans.nl