



**INEKE WESTBROEK** – *Zorgen voor een hulpbehoevend familielid is een zware taak. Dit geldt voor iedereen die mantelzorg verleent. Mantelzorgers met een migrantenachtergrond kunnen de weg naar Nederlandse zorgorganisaties niet altijd vinden. Daardoor staan ze er vaker alleen voor en dreigen ze geïsoleerd te raken. Initiatieven gericht op ontwikkeling van de eigen kracht van mantelzorgers brengen hierin verandering.*

## MIGRANTENMANTELZORGER ONZICHTBAAR VOOR ORGANISATIES

***Drempel voor inschakelen professionele hulp is hoog***

In Nederland draagt een groeiend aantal niet-westerse migranten zorg voor een ziek, oud of gehandicapt familielid. Volgens het CBS (2011) gaat het bij de eerste generatie om 8,6 procent, en bij de tweede generatie om 11 procent. Meestal zijn dit vrouwen. Zij voelen zich in veel gevallen moreel verplicht om voor hun familieleden te zorgen. Dit is 'vanzelfsprekend'. 'Allochtoon ziet mantelzorg als plicht', kopte de *Twentsche Courant Tubantia* naar aanleiding van een onderzoek naar dit thema in de Twentse regio (19

juni, 2012). Bij deze zorg ontvangen de mantelzorgers niet altijd steun van hun naasten. Vooral niet als het gaat om psychische problematiek, dementie of andere ziekten die zijn omgeven door een sfeer van taboe, schuld en schaamte.

Ondanks dat ze er alleen voorstaan, zijn migrantenmantelzorgers dikwijls onzichtbaar voor de organisaties die hun taken kunnen verlichten. In tegenstelling tot hun autochtone lotgenoten, weten zij niet op welke voorzieningen zij recht hebben. De weg naar zorg- ▶

▲ Zorgen voor een oud of ziek familielid is vaak een zware opgave.

► organisaties en overheidsloketten is onvoldoende bekend. Dit heeft tot gevolg dat de drempel om externe professionele hulp in te schakelen hoog is.

### EMANCIPATIESLAG

Uit onderzoeken van onder andere MOVISIE EN FORUM blijkt dat migrantenmantelzorgers grote behoefte hebben aan informatie en advies over aandoeningen, praktische en financiële ondersteuning of contact met lotgenoten. 'Migrantenmantelzorgers staan er vaker alleen voor', schetst Nies van Grondelle, methodiekontwikkelaar en onderzoeker bij Pharos. 'In hun land van herkomst woont de familie op hetzelfde erf, zodat vrouwen bij een familielid kunnen aankloppen en vragen om de verzorging van een zieke even over te nemen. In Nederland wonen familieleden verspreid door het hele land. Of ze ontbreken volledig, zoals bij sommige vluchtelingen. Hierdoor raken deze vrouwen sneller overbelast. Bovendien staan ze onder druk van culturele normen. Als zij falen in hun zorgtaak, betekent dit een algeheel falen. Ze hebben dan ook afgedaan als echtgenote, moeder, dochter of zus.'

'Niet zo lang geleden offerden ook Nederlandse vrouwen een heel leven op voor een ziek familielid', weet Saskia Moerbeek van de Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP). 'Maar zij hebben inmiddels een emancipatieslag gemaakt die veel migrantenvrouwen nog moeten maken. Migrantenvrouwen lopen een hoop ondersteuning mis, omdat zij moeten leren zorgtaken te verdelen en uitvinden op welke voorzieningen zij recht hebben.'

### 'SCHRIJF MAAR EEN BRIEF'

Professionals binnen zorgorganisaties gaan er te gemakkelijk vanuit dat iedere mantelzorger de vaardigheden bezit om hen te vinden. Nederlandse instellingen zouden beter kunnen inspelen op de behoeften en de cultuur van migranten, vindt Moerbeek: 'Instellingen gaan te veel uit van de eigen cultuur en de daarbij behorende procedures. 'Schrijf maar een brief', roepen veel

### KLEURRIJK DOORBREKEN

Het project Kleurrijk Doorbreken is ontwikkeld door Mezzo (Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg). Het is bedoeld om te ontdekken hoe de methodiek 'Natuurlijk, een netwerkcoach' zo kan worden toegepast dat zij aansluit bij ondersteuningsbehoeften van mantelzorgers met een niet-Nederlandse achtergrond. Meer informatie: [www.mezzo.nl/themas\\_allochtone\\_mantelzorgers](http://www.mezzo.nl/themas_allochtone_mantelzorgers).

### 'Instellingen gaan te veel uit van de eigen cultuur en daarbij behorende procedures'

medewerkers, in plaats van goed te luisteren. Dat verhoogt de drempel. Veel migranten zijn niet zo gewend om te schrijven.'

Ook de directe Nederlandse manier van abrupt slecht nieuws brengen, werkt afschrikwekkend, aldus Moerbeek. Migranten bespreken dit soort onderwerpen liever indirecter. Dat wil zeggen subtieler en minder expliciet. Gevestigde organisaties zouden er volgens haar goed aan doen aansluiting te zoeken bij migrantennetwerken, zoals moskeeën en verenigingen. Bijvoorbeeld om sleutelfiguren te vinden die het contact met migrantenmantelzorgers vergemakkelijken.

Ook Van Grondelle meent dat instellingen vaardigheden dienen te ontwikkelen om op de juiste wijze met migranten te communiceren. Openstaan voor andere gezichtspunten en werkwijzen: 'Want instellingen zijn nu te veel geneigd uitsluitend vanuit hun eigen wereldbeeld te handelen en te communiceren.'

### INITIATIEVEN

In Nederland zijn de laatste jaren veel initiatieven ontlooid gericht op verbetering van de positie van migrantenmantelzorgers, vooral op het gebied van taakverlichting en empowerment. Projecten zoals AMWAHT en Kleurrijk Doorbreken (zie kaders) getuigen hiervan. Kleurrijk Doorbreken richt zich op uitbreiding en ver-

FOTO: WILLIAM HOOGTEYLING/HH



◀ Lotgenotengroepen halen mantelzorgers uit hun isolement.

sterking van sociale netwerken rond migrantenmantelzorgers door het inzetten van vrijwillige netwerkcoaches. Deze netwerkcoaches ontvangen zowel een opleiding als de nodige begeleiding bij het ondersteunen van individuele mantelzorgers of het opzetten van een lotgenotengroep. Op hun beurt leren netwerkcoaches aan de mantelzorgers om op een nieuwe manier te kijken naar de eigen behoeften en de rol die mensen in hun omgeving kunnen spelen bij het vervullen daarvan.

AMWAHT zet in op het doorbreken van het isolement van mantelzorgers en spreekt ze aan op hun eigen kracht en ontwikkelingsmogelijkheden. Trefwoorden zijn lotgenotencontact, empowerment en netwerken. Mantelzorgers van verschillende achtergronden worden opgeleid tot groepswerkers die in staat zijn om lotgenotengroepen van (allochtone) mantelzorgers op te zetten en methodisch te begeleiden. Het project werd ontwikkeld in Amsterdam en Utrecht en is nu in voorbereiding voor uitvoering in vijftien andere gemeenten.

‘Door dit soort projecten leren migrantenmantelzorgers beter de weg kennen’, constateert Van Grondelle. ‘Ze praten met elkaar, komen meer aan zichzelf toe en vragen eerder bij familie om hulp, zonder dat zij het gevoel hebben dat ze falen. Zij leren beseffen dat ziekten zoals Alzheimer geen straf van Allah zijn. Goede informatie en vroegsignalering zijn hiervoor essentieel. Er is een lange weg te gaan, maar het begin is er.’

### NADENKEN

‘Aan zichzelf kwam ze nooit toe. Opruimen, schoonmaken, naar de dokter, administratie... Zij draaide alleen op voor de verzorging van haar zwaar depressieve schoonmoeder. Maar ze heeft zes dochters, kunnen die niets doen? ‘Die hebben het druk’, zei ze. ‘Ga toch eens praten’, zei ik. Dat gebeurde, en wat bleek? De dochters wilden best taken verdelen en dat hebben ze gedaan. Die vrouw is erg opgeknapt. Ze is minder gestrest, ze volgt taalcursussen en maakt toekomstplannen.’ Samira El Bachiri is blij dat zij haar buurvrouw kon helpen haar eigen leven op te pakken. Zij is een van de veertien netwerkcoaches die via Kleurrijk Doorbreken is opgeleid om mantelzorgers in Amsterdam Oost uit hun isolement te halen en te helpen sterker in hun schoenen te staan.

De netwerkcoaches zijn geworden onder vrijwilligers van diverse migrantenorganisaties en verlenen één op één ondersteuning aan mantelzorgers die zij persoonlijk kennen. ‘De coaches kunnen voelsprietten uitzetten binnen hun gemeenschap’, verklaart Yousri Saad (participatiemedewerker migranten). ‘Zij weten

## ‘Mantelzorgers leren beseffen dat ziekten zoals Alzheimer geen straf van Allah zijn’

### PHAROS EN MANTELZORG

Het project Dementelcoach (hulp aan mantelzorgers van mensen met dementie) gaat in samenwerking met Pharos onderzoeken of de coachingstechnieken van Dementelcoach ook bruikbaar zijn bij migrantenmantelzorgers en hoe deze cultuursensitief zijn aan te bieden. Meer informatie: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).

### AMWAHT

Allochtone Mantelwerkers Werken Aan Hun Toekomst (AMWAHT) is een tweejarige opleiding die is ontwikkeld door de Stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP). De opleiding combineert persoonlijke ontwikkeling met het aanleren van vaardigheden voor het begeleiden van mantelzorggroepen. Meer informatie: [www.stichtingbmp.nl](http://www.stichtingbmp.nl).

welke mantelzorgers ondersteuning behoeven.’ Dit vergemakkelijkt het matchen tussen coach en mantelzorgers. Bovendien komt de hulpverlening sneller in actie dankzij signalen via netwerkcoaches, aldus Saad: ‘Hulpverleningsinstanties kwamen zo een twaalfjarig meisje op het spoor, dat in haar eentje voor haar verlamde moeder zorgde.’

Samira El Bachiri merkt dat mantelzorgers na coaching meer naar buiten treden en eigen activiteiten ontplooiën. ‘Ze denken na over wat ze met hun leven willen. De vrouw die ik coach, wil nu zelf een zorgopleiding gaan volgen.’

### STRALENDE OGEN

In 2003 vluchtte mevrouw S. met haar man uit Irak. Sindsdien zorgt zij voor hem. Hij is suikerpatiënt en heeft een zwaar oorlogstrauma. In haar nieuwe Twentse dorp kent zij niemand, zij mist haar kinderen, wil dolgraag met iemand praten. Een netwerkcoach bracht haar in contact met een vrouwengroep die in een ontmoetingscentrum bij elkaar komt om koffie te drinken en ansichtkaarten te maken. Het doet haar goed. Ze voelt zich sterker, meer ontspannen.

De aanpak in Twente verschilt wezenlijk van die in Amsterdam. In de Randstad bestaat onder migrantenmantelzorgers vooral behoefte aan contact met lotgenoten uit de eigen cultuur. In Twente bestaat juist behoefte aan contact met Nederlanders. ‘Het gaat hier vooral om vluchtelingen’, aldus Helma Boorsma, coördinator van Kleurrijk Doorbreken. ‘In tegenstelling tot migranten uit grote steden hebben zij nauwelijks familie in Nederland. Zij zijn aangewezen op snelle integratie.’ Daarom worden in Overijsselse steden Nederlandse netwerkcoaches ingezet voor het opzetten van contactgroepen van migrantenmantelzorgers.

Boorsma: ‘Ze willen erbij horen, Nederlands leren. Jammer genoeg heerst in deze regio nogal een onskent-ons-mentaliteit. Migrantenvrouwen komen er moeilijk tussen. Gelukkig spelen de kerken waarmee wij samenwerken een mooie rol bij de integratie, door ontmoetingsactiviteiten te organiseren.’

De aanpak werkt, signaleert Boorsma, die veel mantelzorgers ziet opleven: ‘Gaandeweg veranderen zij. Hun houding wordt opener, hun ogen gaan meer stralen. Zoals die dame die voor haar zoon met een beperking zorgt. Sinds hij naar school gaat, wil ze vrijwilligerswerk gaan doen. Om iets terug te doen voor wat anderen voor haar hebben gedaan.’ ●

Ineke Westbroek is journaliste en tekstschrijver.