

# Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers

Wegwijzer voor  
huisartsen



**liefdevolle  
plicht** Passende ondersteuning  
voor Indische & Molukse  
mantelzorgers

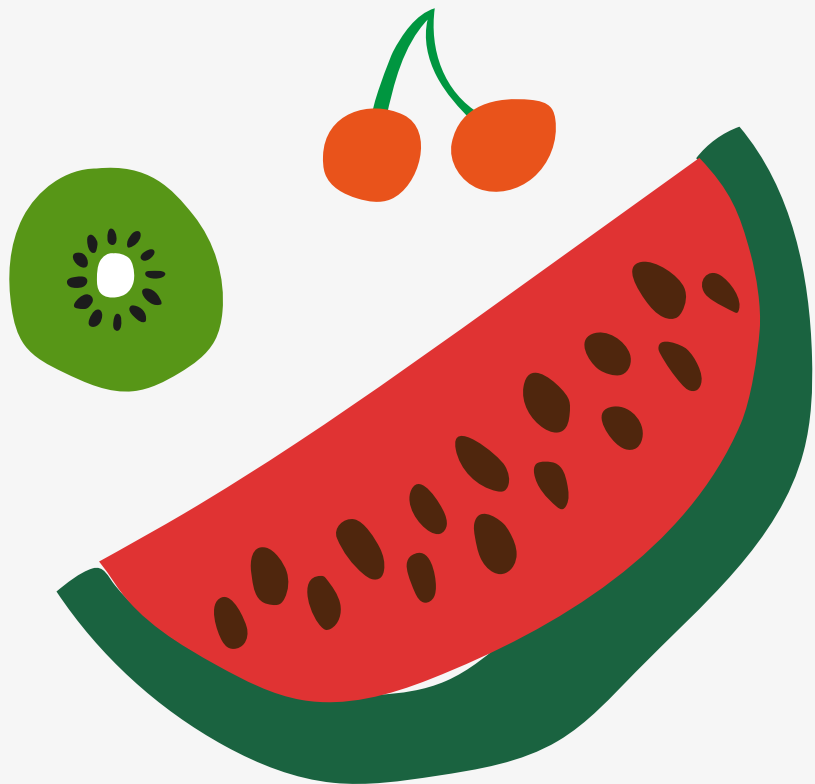
# liefdevolle plicht

Passende ondersteuning  
voor Indische & Molukse  
mantelzorgers

Liefdevolle Plicht is een initiatief van MantelzorgNL, Stichting Pelita en LSMO en mede mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS

# Inhoudsopgave

Inleiding .....	4
Een pijnlijke geschiedenis: oorlog en migratie .....	5
Verwijzingen .....	8





# Inleiding

Mantelzorgers vragen vaak geen of te laat om ondersteuning. Bij Indische en Molukse Nederlanders wordt de zorg vaak binnen de familie opgepakt en beschikbare zorg en ondersteuning niet benut. Dit vergroot de kans op overbelasting en bijbehorende klachten.

De huisarts is niet zelden de eerste persoon die in contact komt met een overbelaste mantelzorger. Als huisarts kun je hier oog voor hebben, naar vragen en gericht doorverwijzen.

## tip!

Hou [www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht](http://www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht) in de gaten voor de laatste ontwikkelingen rond dit bijzondere project. We verwachten je in de nabije toekomst meer handige tips en tools te kunnen bieden.

## tip!

## toolkit mantelzorg en (over)belasting.

Een op de vijf patiënten in een huisartsenpraktijk is mantelzorger. En veel van je patiënten hebben een of meer mantelzorgers. Mantelzorgers zijn belangrijk, maar lopen ook het risico overbelast te raken. Als huisarts kun je dat signaleren en mogelijk voorkomen.

Hoe je dat doet. Lees je in de **Toolkit Mantelzorg en (over)belasting**. Je vindt hier informatie over mantelzorg, wie tot de risicogroepen behoren, hoe je als huisarts overbelasting herkent en waarnaar je kunt doorverwijzen.

Tip: een Molukse of Indische patiënt komt meestal niet alleen, er komt vaak iemand mee. Vraag wie het is of verwijs de mantelzorger door naar een praktijkondersteuner.

## tip!



## Een pijnlijke geschiedenis: oorlog en migratie

De laatste jaren komt er meer naar buiten over de geschiedenis van Nederland als koloniale mogendheid. Een combinatie van de huidige tijdsgeest en langdurige inspanning om hier aandacht voor te vragen heeft haar vruchten afgeworpen. Oorlog en migratie hebben diepe trauma's veroorzaakt binnen de Indische en Molukse gemeenschap. Trauma's die doorwerken in de verschillende generaties.

### verzameling methoden

**De Cultuurkist** bevat methoden en middelen voor zorgprofessionals, mantelzorgers en vrijwilligers om actief te zijn met en voor ouderen met een achtergrond in Nederlands-Indië en Indonesië. Er zijn vier routes waarin je de kist kunt verkennen: wat wil je doen? Met wie wil je iets doen? Waar wil je mee werken? En waar wil je meer over weten? Soms kan je direct aan de slag, soms word je verwezen naar een organisatie waar je iets kunt verkrijgen.

Het is een interessante website om meer te weten te komen over de geschiedenis van Nederlands-Indië.

### De rol van trauma

Wat niet zelden voorkomt is wanneer Indische en Molukse ouderen last krijgen van dementie, zij beginnen te vertellen over de oorlog en wat zij daar hebben meegemaakt. Hun mantelzorgers worden volledig overspoeld door deze verhalen, omdat er vaak niet eerder over is gesproken. Dit komt bovenop de alledaagse zorg, die al zwaar is.

Dit maakt veel los bij mantelzorgers en vraagt om specifieke ondersteuning voor hen. Enerzijds om handvatten te krijgen hun ouders met dementie te kunnen ondersteunen en anderzijds om zelf een weg te vinden in hun eigen familiegeschiedenis. Verschillende routes zijn hierin mogelijk zoals via familie opstellingen, trauma sensitieve yoga, of gespecialiseerde traumabehandeling van ARQ Centrum '45.



Geef hierover voorlichting aan mantelzorgers. Vraag ook, wanneer dat past, naar het oorlogsverleden van hun ouders. Vraag of daar aandacht voor is geweest en of zij daar misschien zelf wat mee willen doen. Sommige lichamelijke klachten kunnen voortkomen vanuit deze trauma's.

### Niet vertrouwd met zorgsysteem

Lang niet iedereen is even vertrouwd met het zorgsysteem en de mogelijkheden en onmogelijkheden die er zijn. Geef informatie en vooral, benoem het met enige regelmaat. Wanneer iemand niet geneigd is om zelf om hulp te vragen, kost het vaak tijd voordat doordringt dat het mag, kan en zelfs goed is om dit te doen. Verwijs bijvoorbeeld naar mogelijkheden die de gemeente of welzijn biedt in het kader van mantelzorgondersteuning. Of naar specifieke, gespecialiseerde steun vanuit stichting Pelita, Noom of de LSMO.

Bekijk de factsheet **Welke professionals helpen mantelzorgers?** Van MantelzorgNL om een goed beeld te krijgen wie de mantelzorger verder kan helpen.

### Zelfzorg

De titel van deze brochure is Liefdevolle plicht. En dat raakt de kern: de mantelzorg wordt verleend vanuit liefde en ook vanuit verplichting. Deze combinatie maakt vaak dat de mantelzorger zichzelf uit het oog verliest. Het blijft belangrijk om het gesprek met de mantelzorger aan te gaan over zijn of haar eigen gezondheid.





## Verwijzingen

### Stichting Pelita

Stichting Pelita biedt dienstverlening aan alle oorlogsbetrokkenen bij de oorlog met Japan en de periode van chaos en geweld erna in voormalig Nederlands-Indië. Op basis van ruim 70 jaar ervaring werkt Pelita met de doelgroep aan een nieuw verhaal met als vertrekpunt de deelname en bijdrage aan de Nederlandse samenleving. Een verhaal van veerkracht, vindingrijkheid en verbinding.

### LSMO

De Landelijke Stichting Molukse Ouderen (LSMO) is een netwerkorganisatie waarin een klein team van bestuurders en directie de belangen behartigt van ca 15.000 Molukse 60-plussers. Het team heeft ervaring in zorg en welzijn en voert de ondersteuning en begeleiding op vrijwillige basis uit. Twaalf regiocoördinatoren en een Landelijke Molukse Ouderenraad versterken de organisatie. Zij zorgen voor verbinding met ca. 300 inspirerende, enthousiaste en zeer loyale vrijwilligers die, verspreid over 40 werkgroepen in het land, zich inzetten voor Molukse ouderen ter verbetering van hun zorg en welzijn.

### Netwerk NOOM

Het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM) is een landelijk netwerk van/ voor oudere migranten. Het NOOM zet zich sinds 2007 in om de (inkomens)positie en het welzijn van de snelgroeiende en zeer diverse groep migrantenouderen in Nederland te verbeteren.

### MantelzorgNL

MantelzorgNL is de vereniging ván en vóór mantelzorgers. Onze missie is dat mantelzorgers op een bij hen passende manier kunnen zorgen en in staat zijn deze zorg te combineren met andere activiteiten. MantelzorgNL zorgt ervoor dat mantelzorgers goed worden geïnformeerd en ondersteund en steun en respect krijgen vanuit de samenleving.

### ARQ Centrum '45

ARQ Centrum'45 diagnosticeert en behandelt mensen met psychotraumaklachten die het gevolg zijn van vervolging, oorlog en geweld. Er is een speciaal behandelaanbod voor de tweede generatie van WO II.

### **Kennisplatform Inclusief Samenleven**

Doel van Kennisplatform Inclusief Samenleven (KIS) is een fundamentele bijdrage te leveren aan een pluriforme en stabiele samenleving. De onderwerpkeuze bepaalt het platform door eigen kennis en inzicht én door de kennisbehoefte vanuit het werkveld en de samenleving.

### **Pharos**

Het landelijk expertisecentrum Pharos draagt bij aan het terugdringen van grote gezondheidsverschillen. Dat doen wij door nationale en internationale kennis te verzamelen, te verrijken en te delen. Het gaat om wetenschappelijke kennis, praktijkkennis van zorgverleners, beleidsmakers en andere professionals. En ervaringskennis van mensen om wie het uiteindelijk gaat.





# Colofon

Deze wegwijzer is een uitgave van MantelzorgNL, Stichting Pelita en LSMO, als onderdeel van het project Liefdevolle Plicht.

## Projectleiding

Gülay Batman en Mijke Elbers, MantelzorgNL

## Redactie

Wilco Kruijswijk

## Ontwerp

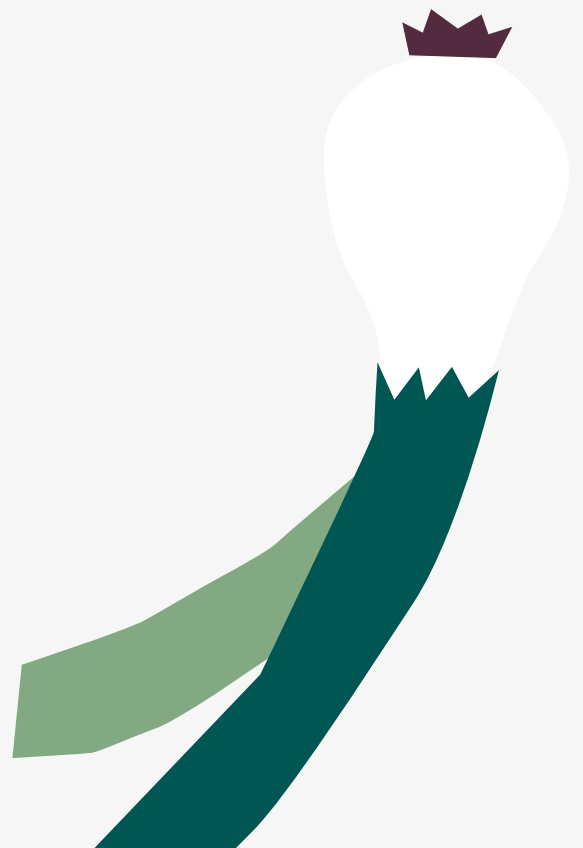
Studiooffice

## Met speciale dank aan:

Alies Boenders, Stefanie Hehalatu, Crams Nikijuluw en Jeanny Vreeswijk-Manusiwa

Het project Liefdevolle Plicht is mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van VWS, als onderdeel van Collectieve erkenning Indische gemeenschap. Meer informatie: [www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht](http://www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht).

Zeist, april 2022



# liefdevolle plicht

Passende ondersteuning  
voor Indische & Molukse  
mantelzorgers



Liefdevolle Plicht is een initiatief van MantelzorgNL, Stichting Pelita en LSMO en mede mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS als onderdeel van [collectieve erkenning Indische gemeenschap](#).