



Methodiek beschrijving Liefdevolle Plicht

Passende mantelzorgondersteuning voor
Indische en Molukse mantelzorgers

Colofon

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

Projectleiding

Mijke Elbers, MantelzorgNL | Stefanie Hehalatu, Stichting Pelita | Jeanny Vreeswijk-Manusiwa, LSMO

Redactie

Mijke Elbers

Ontwerp

Studiooffice

Met speciale dank aan:

Inez Schelfhout, Anne Lewerissa, Agnes Lagerweij, Heleen Vonk, Humphrey Marterus, Nicolette van Poppel, Crams Nikijuluw, Josselien Verhoeven, Lea Manuputtij, Kees Schepel, Theo Papilaja en Dunja van Kleef

Meer informatie:

www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht

Zeist, november 2023

Methodiek beschrijving Liefdevolle Plicht

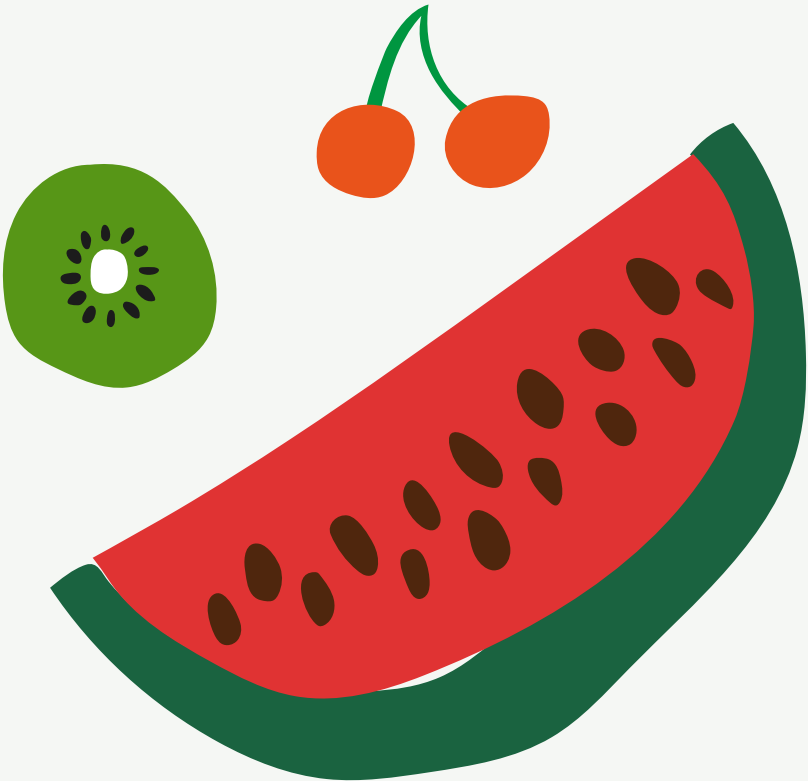
Passende mantelzorgondersteuning voor
Indische en Molukse mantelzorgers

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



Inhoudsopgave

1.	Inleiding	7
2.	Waarom is extra aandacht voor Indische en Molukse mantelzorgers belangrijk?	9
3.	Aanpak	11
3.1	Doelstellingen	11
3.2	Doelgroepen en kenmerken van de doelgroepen	11
3.3	Effecten en resultaten	13
4.	Uitgangspunten	15
4.1	Cultuursensitief, cultuurspecifiek en contextgebonden werken	15
4.2	Vraaggericht	17
4.3	Outreachinge aanpak	18
4.4	Belang van borging	19
5.	Werkwijze	20
5.1	Fase 1 Verkennen	20
5.2	Fase 2 Lokale kick-off	21
5.3	Fase 3 De uitvoering	22
5.4	Instrumenten	25
6.	Tot slot	26



Inleiding

Twee jaar lang trokken Stichting Pelita, Landelijke Stichting Molukse Ouderen (LSMO) en MantelzorgNL samen op om passende mantelzorgondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers¹ te verbeteren.

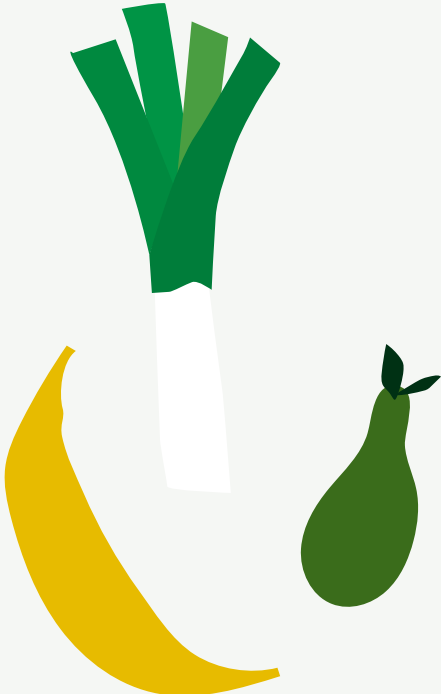
‘Liefdevolle Plicht’ hebben we het project genoemd. Liefdevol, omdat het gaat om de liefdevolle zorg voor ouders, kinderen, ooms, tantes of andere dierbaren. Plicht, omdat er een grenzeloze vanzelfsprekendheid is om dit te doen. Het raakt daarmee de kern: mantelzorg wordt verleend vanuit liefde en ook vanuit een cultureel bepaalde morele verplichting. Deze combinatie maakt vaak dat de Indische en Molukse mantelzorgers zichzelf uit het oog verliezen en dat ze vaak liever zorgen voor een ander dan voor zichzelf. Vaak weten ze beter wat de ander nodig heeft, dan wat hun eigen behoeften zijn.

In deze methodiekbeschrijving nemen we je mee in het proces van contextgebonden, cultuursensitief en cultuurspecifiek werken, om er uiteindelijk voor te zorgen dat Indische en Molukse mantelzorgers beter in staat zijn voor hun naaste én voor zichzelf te zorgen. Hoe hebben we het aangepakt? Wat zijn we tegengekomen? Wie heb je nodig als samenwerkingspartners? En hoe kun je dit project goed borgen, zodat het ook een structureel karakter krijgt?

De aanpak zoals die in drie pilotgemeenten is toegepast, leidde in alle drie de gemeenten tot andere uitkomsten. De aanpak is dus nooit één op één te vertalen naar een andere gemeente, maar vraagt erom met alle betrokkenen te kijken wat er in die gemeente passend is. In iedere gemeente is het zorg en welzijn domein immers op een andere manier georganiseerd, hebben de Molukse en Indische gemeenschappen hun eigen geschiedenis, plek en organisatiestructuur. En daarmee hun eigen behoeften, wensen en plannen.

Wat met betrekking tot de aanpak wel in iedere gemeente hetzelfde is, is dat contextgebonden, cultuurspecifiek en cultuursensitief werken van belang is om de gemeenschappen te bereiken (zie voor uitleg van deze begrippen hoofdstuk 4). Het winnen van vertrouwen, de tijd nemen om elkaar te leren kennen en om draagvlak te creëren bij de gemeenschappen voor wie je iets wil betekenen.

1) We spreken in deze methodiekbeschrijving van Indische en Molukse mensen. We bedoelen hier mensen met een familiegeschiedenis in voormalig Nederlands-Indië mee.



Waarom is extra aandacht voor Indische en Molukse mantelzorgers belangrijk?

Met het project Liefdevolle Plicht willen we Indische en Molukse mensen bewust maken wat mantelzorg is, wat de mogelijkheden zijn voor ondersteuning en ze stimuleren om op tijd hulp te vragen.

We zien vaak dat de tweede generatie gezorgd heeft voor de eerste generatie en nu ze zelf ouder worden niet goed aan kunnen geven wat ze zelf willen en nodig hebben. Ze blijven voor anderen zorgen, ten koste van zichzelf.

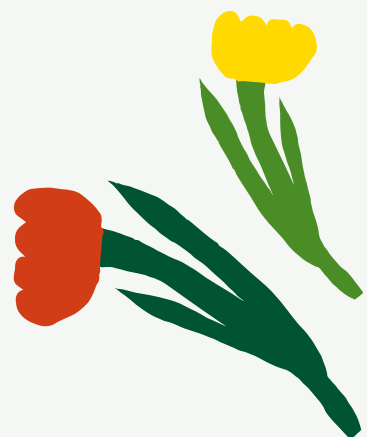
Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers is daarmee steeds urgenter aan het worden. Met de ouderdom valt het schild van zwijgen weg en komt het oorlogsverleden van ouderen terug. Voor de mantelzorgers van deze ouderen maakt dit de zorg extra zwaar. In de families is er vaak nog onvoldoende taal ontwikkeld om het over deze ingrijpende gebeurtenissen te hebben, omdat het zwijgen vanuit cultuur en context altijd centraal stond.

De trauma's die door de loop van de geschiedenis ontstaan zijn als gevolg van de oorlogen in Nederlands-Indië, de opvang in de kampen, woonoorden en pensions, het ontslag van de KNIL militairen, de strenge, vaak militaristische opvoeding en de behandeling door de Nederlandse overheid zijn nog altijd voelbaar. Trauma's van (groot)ouders werken door in de generatie(s) erna. Veel mensen van de volgende generaties zijn zich daar nog onvoldoende bewust van. Zij weten vaak niet dat trauma ook een oorzaak kan zijn voor hoe ze in het leven staan en handelen vaak uit vanzelfsprekendheid. Het bewustzijn groeit in de huidige tijd en hedendaagse maatschappij, wat de urgentie van passende ondersteuning onderstreept.

De tweede en derde generatie Indische en Molukse mensen zijn vaak in Nederland geboren, of als klein kind hierheen gekomen. Zij hebben hun leven hier opgebouwd, zijn gaan studeren en/of werken in andere steden of gebieden dan waar hun (groot)ouders wonen. Meer dan hun (groot)ouders leven zij in twee culturen en dat kan leiden tot verschillende opvattingen tussen generaties.

Met name waar het gaat om mantelzorg. Zij ondervinden praktische en emotionele problemen bij het geven van zorg en hebben veelal het gevoel er alleen voor te staan. Ze vinden het lastig om grenzen aan te geven en weten niet goed waar zij terecht kunnen voor hulp en advies. Ook voelen zij zich minder thuis bij het bestaande ondersteuningsaanbod.

Bij Indische en Molukse mensen speelt context dus een belangrijke rol. Intergenerationeel trauma heeft invloed op de manier van handelen van mantelzorgers². Dit maakt hun situatie anders dan andere groepen met een migratieachtergrond. Zorg- en welzijnsprofessionals zullen aandacht moeten hebben voor de specifieke behoeftes van Molukse en Indische ouderen om hen zodoende passende zorg en ondersteuning te kunnen bieden³.



2) Publicatie Arq: Ouder worden met de oorlog: verzorging van ouderen met oorlogservaringen, 2022
3) Publicatie Pelita: Passende zorg en ondersteuning voor migrantenouderen, 2021

Aanpak

Er is vraaggericht gewerkt, aangesloten bij de vragen die leven bij de Molukse en Indische mantelzorgers en hun behoeften. Dit betekent dat continu de dialoog gezocht is.

3.1 Doelstellingen

De hoofddoelstelling

Versterking en verbetering van de mantelzorgondersteuning voor de Indische en Molukse gemeenschap realiseren.

De subdoelstellingen

- **Indische en Molukse mantelzorgers zorgen beter voor zichzelf, weten hun weg te vinden en om te gaan met de intergenerationele en interculturele verschillen;**
- **Zorg- en welzijnsprofessionals en de gemeente zijn zich bewust van de urgentie van cultuursensitief, cultuurspecifiek en contextgebonden werken.**

3.2 Doelgroepen en kenmerken van de doelgroepen

Primaire doelgroepen

Het vergt een andere aanpak om mensen van Indische en/of Molukse wortels te bereiken. Molukse mensen wonen in veel gemeenten bij elkaar in dezelfde wijk en zijn goed georganiseerd via lokale stichtingen. Indische mensen wonen verspreid, zijn minder georganiseerd, en zijn daardoor moeilijker te bereiken. Er worden in een aantal plaatsen wel Indische kumpulans⁴ georganiseerd waar men elkaar kan ontmoeten.

4) Dit zijn Indische dagen waar men elkaar ontmoet met een hapje en een drankje

Secundaire doelgroepen

Naast mantelzorgers met een Indische of Molukse afkomst, zijn de zorg- en welzijnsorganisaties en de gemeente belangrijke partners in dit project. Het komt voor dat de hulpvraag van de mantelzorger niet wordt begrepen door professionals, doordat zij over te weinig kennis beschikken over de ontheemding, ontworteling, cultuur en trauma. Door meer kennis hierover te vergaren, kunnen professionals de signalen en de hulp- of ondersteuningsvraag van de mantelzorgers beter beantwoorden.

Kenmerken van de primaire doelgroepen

Speciale aandacht is er voor de gevolgen van trauma op het krijgen en geven van zorg. De Indische en Molukse mensen hebben zich na hun aankomst in Nederland - beide groepen op verschillende wijze - ingespannen om een weg te vinden in de Nederlandse samenleving. Er werd en wordt niet gesproken over de trauma's van de oorlogen in Nederlands-Indië en de ontkenning van die ervaringen toen zij eenmaal in Nederland waren. De zwijgcultuur speelt hierin ook een rol. Het niet-praten over het oorlogsverleden wordt vaak ook gedaan om de volgende generaties niet te belasten. Maar bij de tweede generatie leeft het (onbewuste) gevoel iets 'goed te willen maken', erkenning te krijgen die ze nooit hebben gekregen. Dit uit zich in het grenzeloos verlenen van mantelzorg en het zichzelf volledig wegcijferen.

De drempel om hulp in te schakelen kan voor Indische en Molukse ouderen hoog zijn. Schaamte en wantrouwen, het niet tonen van zwaktes en terughoudendheid om hulp in te schakelen buiten de eigen familie zijn diepgewortelde cultuurspecifieke kenmerken bij deze ouderen. Het kan voor ouderen moeilijk zijn om hun situatie uit te drukken. Ook schatten de ouderen hun klachten vaak in als 'niet ernstig genoeg'. Het komt voor dat men vanuit de eigen cultuur niet gewend is om gevoelens te verwoorden, behoeften te formuleren en om hulp te vragen⁵.

Om dit te doorbreken en mensen zich hiervan bewust te maken, vraagt veel van de families en de gemeenschap. Daarom is de invloed van trauma, ontheemding en ontworteling op het geven en ontvangen van mantelzorg en het bespreekbaar maken een belangrijk onderdeel van het project.

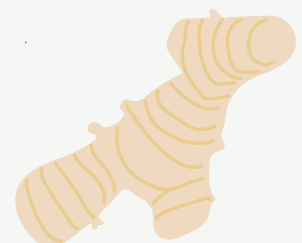
Om de weg naar ondersteuning in te kunnen slaan, is het nodig om die invloed te onderzoeken en onder ogen te zien. Bovendien is niet iedereen even vertrouwd met het Nederlandse zorgsysteem. Informatie over zorgaanbod bereikt mantelzorgers met Molukse en Indische wortels vaak niet.

5) Publicatie Pelita: Passende zorg en ondersteuning voor migrantenouderen, 2021

3.3 Effecten en resultaten

Het vergt tijd om de gemeenschappen bij elkaar te brengen en het gesprek over mantelzorg, zorg- en ondersteuning en bewustwording hierover te laten ontstaan. Het gaat om het zetten van kleine stappen om uiteindelijk te komen tot verbetering van de mantelzorgondersteuning.

- **Bewustwording gecreëerd bij mantelzorgers van Indische en Molukse afkomst:** er zijn gesprekken op gang gebracht, waardoor zowel aan erkenning als herkenning gewerkt. Gesprekken over mantelzorg, delen van zorg, kwetsbaarheid tonen, invloed van trauma zijn op gang gekomen in de verschillende gemeenschappen, tussen de verschillende generaties. Mantelzorgers zien in dat ze er niet alleen voor staan en dat andere mensen uit de eigen Molukse wijk of gemeenschap wellicht in dezelfde situatie zitten;
- **Beroepskrachten (zorg- en welzijnsprofessionals en beleidsambtenaren van de gemeente) en Indische en Molukse mantelzorgers hebben meer begrip voor elkaar gekregen,** omdat ze elkaar hebben leren kennen, verwachtingen hebben uitgesproken, kennis met elkaar hebben uitgewisseld;
- **Mantelzorgers van Indische en Molukse afkomst zijn beter in beeld bij de zorg- en welzijnsprofessionals** en hebben meer kennis over o.a. het (lokale) zorg- en ondersteuningsaanbod, dementie, invloed van trauma;
- **Zorg- en welzijnsprofessionals en beleidsambtenaren van de gemeente zijn getraind** in cultuursensitief, cultuurspecifiek en contextgebonden werken;



- **Beroepskrachten sluiten aan bij de Molukse gemeenschappen**, door bijv. spreekuur te draaien in het buurthuis in de Molukse wijk of bij bijeenkomsten/kumpulans waar Indische ouderen elkaar treffen;
- **Sleutelpersonen hebben zich aan het project verbonden**, via Landelijke Stichting Molukse Ouderen (LSMO), lokale Molukse zelforganisaties en Stichting Pelita. Lokale projectteams van sleutelpersonen, beleidsambtenaren sociaal domein, mantelzorg consulenten (welzijn) zijn gevormd en vormen een solide basis om verder op te bouwen.
- **Borging van het project om de uitkomsten van Liefdevolle Plicht lokaal te implementeren**, bijvoorbeeld door de oprichting van een lokale werkgroep zorg en welzijn die zich richt op de ondersteuning van Molukse en Indische mantelzorgers.



Uitgangspunten

We hebben gedurende het hele traject gewerkt volgens een aantal uitgangspunten, die hieronder verder worden toegelicht. Het gaat hierbij om cultuursensitief, cultuurspecifiek en contextgebonden werken⁶. Maar ook om het belang van een outreachende aanpak, het vraaggericht werken om in te kunnen spelen op de behoeften aan ondersteuning en het belang van borging.

4.1 Cultuursensitief, cultuurspecifiek en contextgebonden werken

Het is van belang als professional om je in Indische en Molukse mensen te kunnen verplaatsen en zo een bijdrage te kunnen leveren aan het verbeteren van de mantelzorgondersteuning. Dat doe je door op een cultuursensitieve, cultuurspecifieke en contextgebonden wijze te werken.

Cultuursensitief werken

Er is niet één manier van zorg geven en ontvangen, het gaat erom dat je op basis van gelijkwaardigheid naast elkaar kunt staan en kunt kijken wat helpend is.

Om goed in een interculturele setting te kunnen werken is het belangrijk om je bewust te zijn van je eigen culturele vorming, je opvattingen, waarden en normen. Vervolgens kun je leren welke overeenkomsten en verschillen je ziet bij anderen, zodat je daar een gevoeligheid voor ontwikkelt en misverstanden weet te voorkomen. Een vuistregel: neem een open houding aan, wees oprecht geïnteresseerd. Probeer je in te leven in de ander en wees respectvol.

6) Zie voor meer informatie de publicatie Wegwijzer voor zorg en welzijn: 'Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers' (maart 2022): www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht



Cultuurspecifiek werken

Elke cultuur heeft specifieke kenmerken. Het is het geheel van geschiedenis, waarden en normen, rituelen, manier van communiceren. Met cultuurspecifieke kennis kan je bij jezelf nagaan waar het contact gemakkelijk zal gaan of juist waar je extra aandacht aan moet geven. Ben je zelf bijvoorbeeld heel direct? Dan kan dat best eens botsen met de meer indirecte Indische en Molukse cultuur.

Het is ook vaak een tijds kwestie. Omdat Indische en Molukse mantelzorgers liever niet over zichzelf vertellen en dus ook niet makkelijk vertellen hoe het gaat, is de hulpvraag vaak moeilijk te bepalen en al helemaal bij een eerste gesprek. Een eerste gesprek is ook echt een kennismaking, dan hebben ze geen vraag. Die ontstaat vaak pas als men zich vertrouwd voelt met de hulp- en zorgverleners.

Contextgebonden werken

Dit betekent dat je in de mantelzorgondersteuning met een zo breed mogelijke blik kijkt naar de huidige situatie. Voor mantelzorgondersteuning binnen de Indische en Molukse gemeenschap betekent dit dat je oog hebt voor de impact van de koloniale geschiedenis, oorlog, ontheemding en ontworteling. Deze lopen als een rode draad door hun leven.

Aandachtspunten:

- **Zorg ervoor dat cultuursensitief werken niet vrijblijvend is**, maar dat het stevig verankerd is in de organisatie, zodat het structurele aandacht krijgt. Als je deze werkwijze serieus wil implementeren moet het een plek krijgen in de missie en het beleid. Contextgebonden, cultuurspecifiek en cultuursensitief werken is op drie niveaus van belang: het niveau van het werken met de mantelzorgers zelf, de zorgaanbieder en het zorgnetwerk;
- **Reserveer budget voor scholing.** Zorg dat medewerkers uit alle lagen van de organisatie toegang hebben tot scholing en training op het gebied van cultuursensitief werken en de impact van oorlog en migratie. Zorg voor een structurele vorm van scholing (niet slechts op projectbasis) en dat er duurzame kennisopbouw plaatsvindt in de organisatie;
- **Probeer zoveel mogelijk aan te sluiten bij de bestaande netwerken** en overleggen, om cultuursensitief werken onder de aandacht te brengen bij de gemeente, zorg- en welzijnsprofessionals en mantelzorg consulenten. Dan bereik je meer mensen en het zorgt ervoor dat het netwerk-breed meer aandacht krijgt, waardoor deze werkwijze meer geïntegreerd zal worden;

- **Kijk waar je aan kunt sluiten bij het bestaande aanbod van mantelzorgondersteuning.** Probeer daar op een inclusieve manier naar te kijken en sluit aan bij de lopende initiatieven. Worden er bijvoorbeeld alzheimer cafés georganiseerd, zoek daar samenwerking mee om een van de bijeenkomsten speciaal voor deze gemeenschappen te organiseren.

4.2 Vraaggericht

Vertrouwen bij de gemeenschappen is cruciaal, anders kun je nooit de volgende stap zetten. Neem dus de tijd om aan te sluiten bij de gemeenschappen, om daarmee ook draagvlak te creëren. Wat zijn de thema's die spelen?

Het projectteam bepaalt dus niet van bovenaf wat nodig is met vooraf bedachte plannen, maar laat het vanuit mensen zelf komen. Zij bepalen het tempo. Voor professionals geeft het een beeld hoe mensen met een Indische of Molukse achtergrond het zorgen voor elkaar ervaren en gaan inzien waarom zij niet altijd bij het Wmo loket, welzijn- of zorgprofessionals terechtkomen. En dat het belangrijk is hier met elkaar stappen in te zetten en te doen realiseren dat cultuurspecifieke en contextgebonden zorg belangrijk is.

Pas dan wordt waardevolle informatie opgehaald en gedeeld: inzichten, emoties en verhalen. Er wordt bewustwording gecreëerd door naar elkaar te luisteren, door met elkaar verhalen te delen. Veel verschillende onderwerpen kunnen op die manier besproken worden en pas dan durven mensen zichzelf kwetsbaar en open op te stellen.

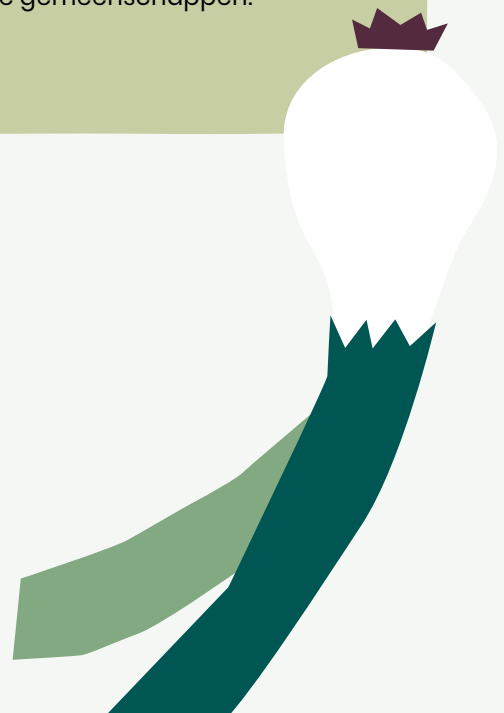


4.3 Outreachende aanpak

Wacht niet totdat Molukse en/ of Indische mantelzorgers zelf met een hulpvraag naar een welzijnsorganisatie of de gemeente komen, maar ga naar de gemeenschappen toe. De drempel is hoog om zelf om hulp te vragen.

Aandachtspunten:

- **Geef voorlichtingsavonden in het buurtgebouw** waar Molukkers al samenkomen voor andere bijeenkomsten, zodat de toegang zo laagdrempelig mogelijk is;
- **Neem de tijd om kennis te maken, vertrouwd te raken**, en te zien en horen waar de behoeften liggen. Je kunt daarbij aansluiting zoeken bij ouderengroepen die al bij elkaar komen in het buurtgebouw van een Molukse zelforganisatie bijvoorbeeld. Ga een keer op bezoek, zonder agenda en maak op die manier contact;
- **Sluit aan bij bestaande activiteiten** en kijk wat er speelt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het draaien van spreekuren in het buurtgebouw van een Molukse zelforganisatie of het bijwonen van een kumpulan om in contact te komen met de Indische gemeenschap;
- **Je vergroot je bereik door de uitnodigingen voor bijeenkomsten persoonlijk te verspreiden**, van deur tot deur, via what's app, via andere bijeenkomsten die er al zijn binnen de gemeenschappen.



4.4 Belang van borging

De looptijd van het project Liefdevolle Plicht waar we deze methodiekbeschrijving op baseren, is twee jaar. In twee jaar kun je een verandertraject in gang zetten. Je kunt een basis van vertrouwen leggen. Welzijns- en zorgprofessionals kunnen de leefwereld van Molukkers/ Indische mantelzorgers leren kennen en zo kunnen bruggen gebouwd worden tussen de gemeenschappen en de professionals.

Daarna moet er geïnvesteerd blijven worden, om de verbindingen tussen de mantelzorgers, gemeente en de zorg- en welzijnsprofessionals in stand te blijven houden, zodat passende ondersteuning beschikbaar wordt en het belangrijke gesprek over mantelzorg en het delen van zorg in deze gemeenschappen gevoerd blijft worden.

Randvoorwaarden:

- **Structurele commitment** van de gemeente, mantelzorgondersteunende organisatie en de sleutelpersonen om ondersteuning van mantelzorgers van Indische en Molukse afkomst te verbeteren;
- **Professionals en de gemeente moeten het belang blijven uitdragen van cultuursensitieve, contextgebonden en cultuurspecifieke zorg.** Dat vraagt een blijvende investering om in contact te blijven met de Indische en Molukse gemeenschappen (via de lokale Molukse zelforganisaties en sleutelpersonen);
- **Neem het belang van cultuursensitief werken op in de visie.** Als je als gemeente en andere betrokken welzijns- en zorgorganisaties serieus met deze gemeenschappen aan de slag wil om de ondersteuning te verbeteren, doe je er goed aan het belang van cultuursensitiviteit en interculturele communicatie in de visie op te nemen, te implementeren en het uit te dragen;
- **Structurele financiering van de lokale bijeenkomsten** en voorlichtingsactiviteiten, voor onder andere zaalhuur en catering;
- **Budget vrijmaken voor communicatie-uitingen.** Hierbij gaat het o.a. om de printkosten voor uitnodigingen;
- **Financiering van een onafhankelijk procesbegeleider** die vanaf de start betrokken is. Hij of zij is de aanjager van een verandertraject op basis van wat uit de gemeenschappen is opgehaald. Deze procesbegeleider is ook onmisbaar als het gaat om de borging van het project en om binnen de gemeente zichtbaar te maken wat de waarde is van cultuursensitief werken.

Werkwijze

Fase 1
Verkennen

Fase 2
Lokale kick-off

Fase 3
De uitvoering

Fase 1 Verkennen

Het project begint met draagvlak creëren binnen de gemeente en de urgentie duidelijk voor het voetlicht brengen.

Is er voldoende commitment om gedurende een langere periode aandacht te besteden aan de verbetering van de ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers? Wordt de noodzaak gevoeld hier dus ook extra tijd en geld voor vrij te maken? En in hoeverre ziet de gemeente het belang om de opzet een structureel karakter te geven en het dus goed te willen borgen? Ook na de looptijd van het project zal de doelstelling – de ondersteuning voor mantelzorgers structureel verbeteren- aandacht moeten krijgen.

Vervolgens worden samenwerkingspartners gezocht om lokaal een projectteam neer te kunnen zetten. De samenwerking wordt vervolgens vastgelegd in samenwerkingsovereenkomsten, waarin de verwachtingen staan.

In de lokale projectteams is het van cruciaal belang om sleutelpersonen uit de gemeenschappen te betrekken, door aansluiting te zoeken bij migrantenorganisaties/ (Molukse) zelforganisaties. Stichting Pelita en de Landelijke Stichting Molukse Ouderen (LSMO) hebben lokale vertegenwoordigers die betrokken kunnen worden. Er zijn meerdere sleutelpersonen vanuit de gemeenschap nodig die de informatie vanuit de voorlichtende partijen (welzijns- en/ of zorgorganisatie/ gemeente) ‘vertalen’ naar de Molukse/ Indische situatie.

Naast de lokale sleutelpersonen worden ook mantelzorgconsulenten en een gemeenteambtenaar (sociaal domein) voor het projectteam gevraagd. Het is belangrijk dat er daarnaast een professional is die het lokale projectteam aanstuurt.

Samenwerken vraagt tijd om elkaar te leren kennen. Spreek vooraf duidelijk verwachtingen en verantwoordelijkheden uit naar elkaar: wat is ieders rol? Wat wordt er van ieder verwacht in de praktijk?



Wat is de gezamenlijke ambitie? De commitment naar elkaar moet worden uitgesproken om vervolgens van start te kunnen gaan. Hoeveel uren heeft iedereen beschikbaar? Wie heeft welk budget voor dit project? Maak ook onderling afspraken wie wanneer in welk onderdeel van het traject betrokken wordt, zodat dat vanaf het begin helder is. Maak concrete afspraken en stem een tijdspad af met elkaar.

Het gezamenlijk uitgangspunt van de lokale projectteams is de Wegwijzer 'Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers'. Hierin zijn inzichten en praktische adviezen opgenomen over hoe je passende ondersteuning kunt bieden aan Indische en Molukse mantelzorgers. Waar moet je rekening mee houden, als het gaat om de migratiegeschiedenis? Hoe houd je rekening met culturele verschillen? En wat is contextgebonden zorg? Wat betekent dit voor de mantelzorgondersteuning? En wanneer verwijst je door naar specialistische zorg?

Fase 2 Lokale kick-off

Als het lokale projectteam geïnstalleerd is en de samenwerkingsovereenkomsten zijn getekend, komt er een kick-off bijeenkomst met alle belanghebbenden. Door deze gezamenlijke start wordt nogmaals de ambitie uitgesproken en verbondenheid gecreëerd.

In aanloop naar deze lokale kick-off is het goed om na te gaan of er projecten en netwerken zijn in de gemeenten waar aansluiting gezocht kan worden, zodat ook zij vanaf het begin betrokken worden. Door deze partijen uit te nodigen bij de kick-off van het project, laat je zien dat er draagvlak is en vergroot je het draagvlak.

Fase 3

De uitvoering: opbouwen van vertrouwen, analyseren van behoeften, prioriteren en verdiepen

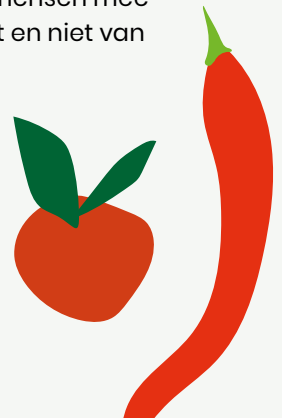
Opbouwen van vertrouwen

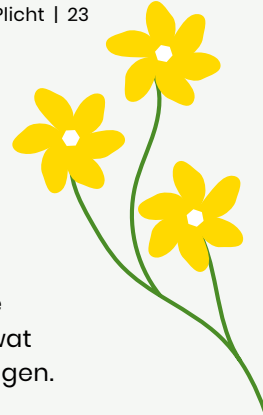
Het opbouwen van vertrouwen binnen de gemeenschappen is cruciaal bij deze eerste fase van de uitvoering. Door gesprekken te voeren met lokale organisaties, zoals stichtingen, kerken en/of zelforganisaties en kumpulans krijg je inzicht in de organisatie en structuur van de lokale gemeenschappen. Neem daar de tijd voor, want dat is een belangrijke stap om vervolgens contact te maken met de mantelzorgers.

De sleutelpersonen kunnen een rol spelen in het betrekken van de gemeenschappen en mensen uitnodigen voor de eerste bijeenkomst. Om mensen zo voorzichtig - stap voor stap - kennis te laten maken met het onderwerp mantelzorg. Een reactie die daarin vaak te horen zal zijn is dat familiezorg iets is waar niet over gesproken wordt, waar men niet over naar buiten treedt. Het is een liefdevolle plicht die ze graag op zich nemen, waarom zou je dat met anderen delen?

Dat heeft ook te maken met de vraagverlegenheid onder Indische - en Molukse ouderen, waardoor het niet altijd duidelijk is wat er leeft en speelt. En dat heeft weer tot gevolg dat zij weinig in beeld zijn, waarbij ook bescheidenheid een rol speelt. Met die context moet je rekening te houden. Dat betekent dus ook dat je niet kunt verwachten dat mensen zich van de ene op de andere dag open opstellen, vanwege dit project.

Vertrouwen winnen kost tijd. Tijd om de intenties en bedoeling van het project Liefdevolle Plicht uit te leggen aan de Molukse en Indische mantelzorgers, om het onderwerp familiezorg/ mantelzorg te introduceren, mensen mee te nemen in het project en te laten zien dat je het sámen doet en niet van bovenaf oplegt.





Organiseren van bijeenkomsten

Door bijeenkomsten te organiseren met de lokale projectteams en sleutelpersonen leg je de basis om bepaalde thema's bespreekbaar te maken, bekend te raken bij de gemeenschappen en aan te sluiten bij wat er speelt. Het kost tijd om het gesprek over mantelzorg op gang te brengen. Ook voorlichtingsbijeenkomsten, bijvoorbeeld over het lokale zorg- en ondersteuningsaanbod, zijn in deze fase van belang.

Naast voorlichtingsbijeenkomsten en bijeenkomsten waar bewustwording centraal stond van het aangeven van grenzen, het zorgen voor jezelf zodat je ook voor een ander kunt zorgen, hebben we ook gekeken hoe we het gesprek tussen de verschillende generaties konden faciliteren. Daarvoor zijn we de samenwerking aangegaan met een Molukse theatermaker, die op indringende wijze liet zien hoe belangrijk het is om je kwetsbaar op te stellen. En wat dat je brengt in het dagelijks leven.

Dialoogtafels

Alle bijeenkomsten hebben uiteindelijk geleid naar bijeenkomsten waarin dialoogtafels georganiseerd zijn, om samen met Indische en Molukse mantelzorgers, zorg- en welzijnsprofessionals en de gemeente te bespreken waar de wensen en behoeften liggen rondom ondersteuning en welke rol ieder hierin kan spelen.

De deelnemers gaan in verschillende groepen uiteen, waar ze onder leiding van begeleiders van Stichting Pelita en LSMO zichzelf voorstellen en vertellen over hun ervaringen met mantelzorg, ieder vanuit zijn/ haar eigen perspectief. In de volgende rondes wordt samen stilgestaan bij de wensen die er zijn rondom de ondersteuning om mantelzorg beter te kunnen dragen, maar er is ook ruimte om met elkaar te verkennen hoe dit verwezenlijkt zou kunnen worden. Welke rol hebben mantelzorgers zelf, maar ook de professionals hierin te vervullen?

Individuele interviews

Daarnaast zijn interviews gehouden met individuele mantelzorgers. Daar komen ook waardevolle inzichten uit, namelijk dat mensen wel degelijk het taboe willen doorbreken, door te erkennen dat het ook lastig kan zijn om voor iemand te zorgen. Grenzen aangeven, 'nee' leren zeggen is een thema dat speelt. Ze willen het gevoel doorbreken dat ze grenzeloos voor iemand anders moeten zorgen. En een balans vinden tussen de ondersteuning van professionele

zorgverleners en daarbij niet alle zorg als mantelzorg los te laten- dat dat naast elkaar kan bestaan. Daarnaast kwam er uit het behoefteonderzoek dat ze cultuursensitieve dagbesteding en cultuurspecifieke verpleeghuiszorg missen en dat ze behoefte hebben aan voorlichting en lotgenotengroepen.

Ontwikkelagenda voor verbetering mantelzorgondersteuning

Op basis van de uitkomsten van de dialoogtafel en de individuele interviews is een ontwikkelagenda opgesteld, die door professionals, gemeente en mantelzorgers lokaal opgepakt wordt. Behoeftes die werden geuit tijdens de dialoogtafels waren onder andere het bespreekbaar maken van mantelzorg, trauma en zorg. En de behoefte aan voorlichting over bijvoorbeeld zorg- en ondersteuningsaanbod en specifieke ziektebeelden. Vanuit de professionals kwam de behoefte naar voren dat ze meer kennis willen over cultuursensitief werken.



Instrumenten

Trainingen voor professionals over contextgebonden werken met mantelzorgers

In afstemming met (zorg)organisaties, mantelzorgconsulenten en de beleidsambtenaren van de gemeente is een training ontwikkeld voor professionals over cultuursensitief en contextgebonden werken. Als professionals op basis daarvan nog verdieping zoeken, kunnen Stichting Pelita, LSMO en MantelzorgNL de (zorg)organisaties vervolstrainingen geven.

De training bestaat uit een aantal casussen die worden aangedragen door de deelnemende professionals, waardoor cultuursensitieve en contextgebonden ondersteuning rondom mantelzorg doorlopen wordt. De training wordt gegeven door trainers van Stichting Pelita en LSMO.

Communicatiemiddelen

- **Website** ontwikkeld, met achtergrond informatie over het project: www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht
- Drie **'wegwijzers Liefdevolle Plicht'** gepubliceerd, voor drie verschillende doelgroepen: zorg- en welzijnsprofessionals, voor gemeenten en voor huisartsen: Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers door zorg en welzijn - www.mantelzorg.nl/pro/zorgenwelzijn;
- **Twee filmpjes** geproduceerd:
 -  Het verhaal van Meno, een Molukse mantelzorger die voor haar partner met dementie zorgt.
 -  Het verhaal van Henriette, een Indische mantelzorger die voor haar tante zorgt;
- **Filmregistratie van het optreden van Joshua Timisela**, Molukse theatermaker, die in het kader van Liefdevolle Plicht een voorstelling gaf (op te vragen bij Stichting Pelita);
- Waaier met lokale **sociale kaart**, gericht op mantelzorgondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers: www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht;
- Publieksversie '1 jaar Liefdevolle Plicht', **factsheet** met resultaten per pilotgemeente: www.mantelzorg.nl/liefdevolleplicht;
- **Foldermateriaal** ontwikkeld, met algemene informatie over Liefdevolle Plicht.

Tot slot



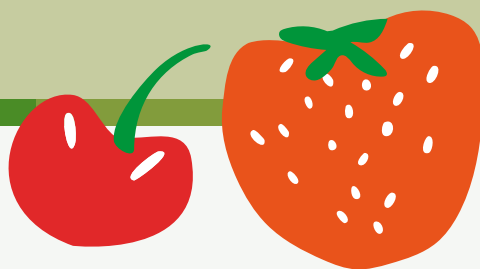
Mantelzorgers met een Indische en Molukse achtergrond zijn voor de Nederlandse samenleving van groot belang gezien de omvang van de gemeenschappen, de toegevoegde waarde van de mantelzorgers als zodanig en het gegeven dat de overheid extra middelen beschikbaar heeft gesteld voor de erkenning van de Indische en Molukse gemeenschap.

We zijn VWS dan ook erkentelijk voor de extra aandacht die MantelzorgNL, Pelita en LSMO de afgelopen twee jaar hebben kunnen geven aan Indische en Molukse mantelzorgers.

Passende mantelzorgondersteuning mogelijk maken werkt alleen maar als de Indische en Molukse gemeenschappen ook continu worden meegenomen in dit proces. Het is dus geen lineair proces, maar een proces waarin je zo goed mogelijk moet aansluiten bij de dynamiek in de gemeenschappen om de gewenste resultaten te behalen. Laat hun eigen behoeften leidend zijn.

In dit traject hebben MantelzorgNL, Pelita en LSMO (praktijkgerichte) kennis en ervaringen verzameld, deze vertaald in praktische methodieken en handvatten voor beleidsmedewerkers en professionals binnen het sociaal domein die voor iedereen beschikbaar zijn en gebruikt kunnen worden.

Dat konden we niet alleen realiseren. Door van elkaar te leren, door elkaars leefwerelden beter te begrijpen kan betere ondersteuning geboden worden. Daarom willen we naast alle mantelzorgers die bij dit project betrokken zijn geweest ook de lokale partners via deze weg heel hartelijk danken voor de fijne samenwerking. Zonder WoerdenWijzer, Stichting Sinar Maluku, Stichting Maluku Tilburg, ContourdeTwern, de gemeente Tilburg, de gemeente Wierden, de gemeente Woerden, de lokale LSMO vrijwilligers, de Pelita regio coördinatoren- en ambassadeurs, Evenmens en Stichting Kandjoli hadden we dit nooit kunnen bereiken.



Meer weten of zelf aan de slag?

Stichting Pelita: info@pelita.nl

LSMO: info@lsmo.nl

MantelzorgNL: info@mantelzorg.nl

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](#).