

Mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond



- 14,7% van de Nederlandse bevolking heeft een niet-westerse migratieachtergrond.
- Daarvan is 44% in Nederland geboren (tweede generatie).
- De kans op dementie is bij niet-westerse migranten 3 à 4 keer groter.
- Mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond voelen zich vaker zwaar belast dan mantelzorgers zonder migratieachtergrond: 12% tegenover 8%. Ook geven ze intensiever hulp (8.5 tegenover 7.1 uur), zorgen ze vaker voor een huisgenoot (27% tegenover 20%) en zijn gemiddeld 7 jaar jonger. 38% geeft aan niet te weten dat er ondersteuning voor hen is.
- De bevolking van Nederland is meer divers dan ooit, vanwege nieuwe groepen nieuwkomers.

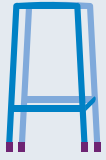
Waarom extra aandacht voor mantelzorgers met een migratieachtergrond?

Niet-westerse mantelzorgers bieden intensieve mantelzorg en ervaren een hoge belasting door:

- Gebrek aan ruimte om zelf invulling te geven aan mantelzorgtaken. Mantelzorg is geen vrije keuze, begint vaak op jonge leeftijd en komt vaak neer op één persoon ('spilzorg');
- Hulp van buitenaf wordt niet of laat ingeschakeld. Er wordt niet gesproken over de (over)belasting van de mantelzorger. Hulp vragen wordt in veel culturen beschouwd als een signaal dat je zelf de zorg niet meer wil of kan bieden;
- Weinig kennis van ziektebeelden;
- Onbekendheid met het ondersteuningsaanbod en hoe het te regelen;
- De ondersteuning die er is wordt als niet passend ervaren. Beleidsmakers en mantelzorgondersteuners kennen de specifieke behoeften van deze mantelzorgers niet;
- Ingewikkelde procedures en bureaucratie rondom aanvragen van bijv. praktische hulp;
- Taalbarrière of communicatieproblemen;
- Veel mantelzorgers merken dat zij in twee culturen staan en dat dat gaat wringen. Ze voelen de druk van hun ouders -waaraan ze vaak willen voldoen- maar dat is moeilijk te verenigen met hun privéleven en werk.

LET OP: Dé mantelzorger met een migratieachtergrond bestaat niet. De groep is heel divers en ook elk mens binnen een groep is uniek. Gewoonten en behoeften kunnen nooit alleen geduid worden vanuit cultureel of religieus perspectief. Ook bijvoorbeeld de sociaaleconomische positie, het opleidingsniveau en de reisafstand tussen zorgvrager en mantelzorger kunnen bepalend zijn voor de keuzes die zij maken. Bovendien zijn er grote verschillen tussen verschillende generaties.





Praktische hulp
bij regelzaken



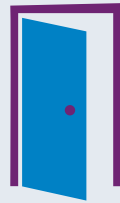
Informatie en
voorlichting

Over ouder worden, mantelzorg,
ziektebeelden zoals dementie
en voorzieningen.

Aan welke
ondersteuning
hebben
mantelzorgers
met een migratie-
achtergrond
behoefte?



Emotionele steun
Lotgenotencontact



Cultuurspecifieke
dagopvang en
respijtzorg



Bijeenkomsten om
zelfredzaamheid te vergroten

Opkomen voor jezelf, communicatieve
vaardigheden en grenzen aangeven.

LET OP: Over het geheel genomen wijken de ondersteuningsbehoeften van mantelzorgers met een migratieachtergrond niet sterk af van die van mantelzorgers zonder migratieachtergrond. Toch zijn er belangrijke verschillen. Als je niet een extra stap zet en aanpassingen doet, bereik je deze mantelzorgers niet en is de ondersteuning niet passend.

Werk
cultuur-
sensitief:

Praktische aanbevelingen voor tijdige en passende ondersteuning

- Bied maatwerk.
- Leer de andere culturen (her)kennen. Zorg voor basale kennis van andere culturen en levensbeschouwingen.
- Wees niet te direct. Investeer in de relatie.
- Treed de ander met een open blik en zonder oordeel tegemoet. **Het culturele interview** is een handig hulpmiddel. Geef aan wat jij kunt doen, en waar dat ophoudt. Wees nieuwsgierig en vraag hoe zij mantelzorg beleven en wat de behoeften zijn in plaats van het zelf in te vullen.

Lees verder

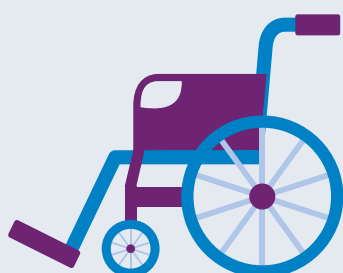


Aandachtspunten:

- Mantelzorgsituaties kunnen erg ingewikkeld zijn door familieverhoudingen, traditionele rolpatronen en beperkte kennis over de ziekte/hulpvraag. Hou daar rekening mee.
 - Wees bewust van taboe onderwerpen. Bijv: psychische problemen in de familie, alleen verantwoordelijkheid dragen voor de zorg, het beroep dat een verzorgde doet op de mantelzorger of het laten opnemen van een familielid.
 - Wees alert op de aanname dat mantelzorger met een migratieachtergrond vanwege de grote families en hechte familiecultuur niet eenzaam zijn. Doe geen aannames, stel open vragen.
- Heb ook inzicht in je eigen cultuur en levensbeschouwing. Wees je bewust van de mogelijke invloed daarvan op de communicatie met anderen.
 - Wees voorzichtig rondom sterfelijkheid. De in Nederland gangbare manier van praten over ziekte en dood, kan voor mensen met een andere culturele achtergrond te direct zijn. Familie kan bijvoorbeeld vragen een ernstige diagnose of een korte levensverwachting niet te vertellen aan de patiënt. Het kan lastig zijn om niks te zeggen of zelfs in strijd voelen met de beroepscode. Bespreek je dilemma met de mantelzorger en schakel eventueel een zorgconsulent of geestelijk verzorger in.
 - Kies woorden die de ander begrijpt. Gebruik bijvoorbeeld de term familiezorg. In veel andere talen bestaat het woord mantelzorg niet.

Kijk kritisch naar je eigen organisatie:

- Bekijk de communicatie uitingen. Is er sprake van een westerse 'witte' uitstraling? En wordt er bijvoorbeeld voornamelijk met tekst gewerkt en niet met beeld? Pas dit aan.
- Kijk ook naar het zorg- en ondersteuningsaanbod. Sluit dat voldoende aan op mensen met een niet-westerse achtergrond en kunnen ze zich hierin herkennen?
- Is er voldoende diversiteit in medewerkers? Daardoor bereik je ook andere groepen mantelzorgers.
- Betrek mantelzorgers met een migratieachtergrond specifiek in visie en beleid, zodat de ondersteuning structureel en duurzaam aandacht krijgt.



- Bouw een vertrouwensband op. Neem de tijd om het vertrouwen van je migranten gemeenschappen te winnen. Dat vergt niet alleen tijd, energie en actieve inzet, maar ook het nakomen van beloften. Laat je gezicht zien bij activiteiten. Laat je introduceren. Bijvoorbeeld bij de moskee, kerk, zelforganisaties en culturele verenigingen. Maak daarbij gebruik van sleutelfiguren/ vertrouwenspersonen uit de gemeenschappen zelf.
- Benader deze mantelzorgers actief en outreachend. Ga op pad en spreek mensen aan. Dit is de beste manier om hen te bereiken.

Probeer je bereik zo divers mogelijk te maken:

Pas de communicatie aan:

- Creëer persoonlijke ontmoetingen en zoek mensen op in hun eigen omgeving. Nieuwsbrieven of mails worden niet goed gelezen.
- Mondelinge informatie werkt vaak beter dan schriftelijke communicatie. Houd het kort en bondig. Combineer de mondelinge boodschap met informatiemateriaal dat men mee naar huis kan nemen.
- Wanneer je wel schriftelijke informatie gebruikt, denk dan ook aan het gebruik van beeldmateriaal en materiaal in andere talen.

Bied passende ondersteuning

Algemeen:

- Zorg voor continuïteit en inbedding van je aanbod. Mantelzorgers met een migratieachtergrond bereik je vaak pas na een flinke aanloopfase. Met een 'plotseling' einde gaan alle opgebouwde contacten verloren.
- Werk lokaal goed samen voor een goed ondersteuningsaanbod. Bijv. met huisartsen, mantelzorgsteunpunten, GGD, scholen, taalonderwijs, maatschappelijk werk, welzijnswerk, dorps huis, wijkcentrum, vrouwengroep, UWV, religieuze instellingen, zelforganisaties etc. Maar dus ook samen met je financier/opdrachtgever en vooral: met de migranten gemeenschappen zelf.
- **Zet vrijwilligers in met een migratieachtergrond.**

Bied passende ondersteuning

Betrek de mantelzorgers:

- Ga in gesprek met mantelzorgers met een migratieachtergrond uit de verschillende gemeenschappen. Wissel over en weer ervaringen, wensen en mogelijkheden uit. Leer elkaars zorgopvattingen kennen.
- Ga op zoek naar ervaringsdeskundige mantelzorgers met een migratieachtergrond. Zie ook www.mantelzorg.nl/pro/ervaringsdeskundigen

Informatie en voorlichting:

- Bied mensen d.m.v. laagdrempelige bijeenkomsten informatie en advies bijv. over het zorgsysteem, mantelzorgondersteuning, de combinatie van mantelzorg en werk, financiële regelingen. Werk hierbij samen met sleutelpersonen/ vertrouwenspersonen uit de gemeenschappen. Bied ook voorlichting in andere talen, en regel daarbij een tolk. Maak er feestelijke bijeenkomsten van met hapjes en drankjes.
- Sluit aan bij activiteiten die er al zijn, bijvoorbeeld in het wijkcentrum, dorps huis, moskee, kerk, bij de kinderopvang, een school of een zelforganisatie waar veel mensen met een migratieachtergrond naar toe gaan.
- Maak mantelzorgers alert op de werkwijze en verwachtingen van Nederlandse artsen, zodat zij zich hierop kunnen voorbereiden. Nederlandse artsen verwachten een directe, proactieve gesprekshouding. Wat je niet zegt, is er niet. Mantelzorgers met een migratieachtergrond zien artsen vaak als autoriteit. Zij zijn niet gewend om hun eigen gedachten over de klachten met artsen te delen of vragen te stellen.
- Train de mantelzorger op die onderwerpen waar behoefte aan is. Bijv. in het bespreekbaar maken van hulp van buitenaf. Vaak is dit gesprek lastig omdat de mantelzorger niet het signaal wil afgeven de zorg te willen delen, maar blijf het gesprek hierover aan gaan. Probeer aannames rondom familie zorg en zorgplicht bespreekbaar te maken.

Betrek de mantelzorgers:

- Om de relatie tussen zieke familieleden en hun mantelzorgers goed te houden is het belangrijk om hen te stimuleren gebruik te maken van formele zorgvoorzieningen.
- Zorg voor hulp bij het invullen van formulieren.
- Vaak is er extra behoefte aan een inloopsprekkuur en hulp bij het aanvragen van voorzieningen.
- Ken de sociale kaart voor niet-westerse migranten. Denk hierbij aan cultuurspecifieke dagopvang en respijtzorg.

Emotionele steun:

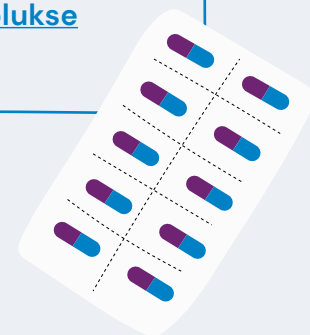
- Inventariseer of er behoefte is aan het vormen van lotgenotengroepen.

Aanvullende adviezen

Huisarts:

Zorgvragers met een niet-westerse migratieachtergrond gaan gemiddeld vaker naar de huisarts. Medische zorg van een huisarts is laagdrempelig en een geaccepteerde vorm van zorg. Je kunt als huisarts een actieve rol spelen bij het signaleren van overbelasting bij de mantelzorger.

- Maak als dat nodig is een aparte afspraak met de mantelzorger(s).
- Verwijs de mantelzorger door naar het mantelzorgsteunpunt als daar behoefte aan is.
- Werk cultuursensitief, bijvoorbeeld t.a.v de vragen die je stelt om dementie te diagnosticeren.
- Zorg voor diversiteit in het team.
- Schakel een zorgconsulent in voor migranten.
- Kijk eens naar: [**Wegwijzer Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers door huisartsen**](#)



Zorgprofessional en casemanager:

Als de mantelzorger met een migratieachtergrond zich niet laat horen, wil dat niet zeggen dat er geen ondersteuningsvraag is.

- Rooster tijd in om mantelzorgers goed en passend te ondersteunen. Ga het gesprek aan over het zorgen en het delen van zorg. Sta open voor wensen en regel aanpassingen.
- Ziekten als Parkinson, dementie, kanker worden nogal eens gezien als een vloek, als bezetenheid door kwade geesten. Omdat sommige mensen met een migratieachtergrond zich hiervoor schamen, houden ze de zorg het liefst binnen het systeem van de familie. Blijf in beeld en probeer zo stukje bij beetje het vertrouwen te winnen.
- Maak meer ruimte beschikbaar voor familiebezoek. Op bezoek gaan bij een zieke is in sommige religies geen vrijblijvende vriendelijkheid, het wordt als een religieuze plicht gezien.
- [**Bekijk de tools**](#) om jouw wijkteam diversiteitsproof te maken.

Aanvullende adviezen

Gemeente:

De acht vraaggebieden zijn ook van toepassing op mantelzorgers met een migratieachtergrond. Loop de vraaggebieden na en bekijk of de behoefte van niet-westerse migranten goed is meegenomen in het aanbod.

- Maak het beleid inclusief. Benoem en betrek mantelzorgers met een migratieachtergrond in de gemeentevisie en ook in beleid en uitvoering, zodat de ondersteuning een structureel en duurzaam karakter krijgt.
- Ga in gesprek met de verschillende migrantengroepen die in je gemeente wonen.
- Stuur via subsidieafspraken dat organisaties zich moeten inspannen ook mantelzorgers met een migratieachtergrond te bereiken en evalueer hoe ze dat doel hebben bereikt.
- Zorg ervoor dat sleutelpersonen in de gemeente een goede inbedding krijgen in het zorg- en ondersteuningsaanbod, zodat ze een brugfunctie kunnen vormen tussen de gemeente en de migrantengemeenschappen.
- Maak het aanbod laagdrempelig door spreekuren te financieren en te organiseren op wijk- of dorpsniveau. Bijv. een wekelijks loket in een wijkcentrum of dorpshuis.
- Gebruik laagdrempelige communicatiemogelijkheden o.a. via zelforganisaties en religieuze gemeenschappen. Ook in wachtkamers, apotheek of bibliotheek. Denk ook aan communicatie in meerdere talen en aan beeldmateriaal.
- Leer Wmo-loketmedewerkers alert te zijn op mantelzorgers met een migratieachtergrond. Bijv. bij de aanvraag voor hulpmiddelen.
- Vereenvoudig procedures en bijbehorende formulieren die toegang bieden tot het aanbod en organiseer formulierenhulp.

Databank praktijkvoorbeelden mantelzorgondersteuning:

Wil jij weten hoe collega-organisaties mantelzorgers met een migratieachtergrond bereiken en ondersteunen? Kijk dan in de **[databank praktijkvoorbeelden mantelzorgondersteuning](#)** en doe ideeën op voor je eigen organisatie of project. We nodigen je van harte uit om ook je eigen project te plaatsen.

Verder lezen

Meten is weten:

- [Cultuurthermometer](#)
- [Audit diversiteit](#)
- Onderhuids [Test je eigen vooroordelen](#)

Bereiken:

- [Terminologie Inclusieve Communicatie](#)
- [Bereiken en betrekken: de vier bouwstenen](#)

Dementie:

- [Taking care of care givers: delen van zorg bespreekbaar maken](#)
- Informatie en filmpjes in [Turks](#) en [Arabisch](#)

Inclusieve vrijwillige inzet:

- [Expeditie nieuwe gezichten](#)
- [Toolkit](#)
- [Handboek Cultuursensitief werken met vrijwilligers bij mantelzorgondersteuning](#)



Vragen?

Neem contact op met een adviseur van MantelzorgNL via advies@mantelzorg.nl of 030 659 2222

Meer informatie?

Website mantelzorg voor professionals