

M-nieuws

In dit nummer

Als er iets met mij gebeurt?

Overbelasting bij mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond

"Ik vind het belangrijk om er voor mijn familie te zijn"



Je moet er iets moois van maken

M-Nieuws is in gesprek met Fereshteh Moradi. Een ontzettend inspirerende vrouw, met een roerig verleden. Fereshteh is geboren in Iran en genoot van een normale, stabiele en warme jeugd. Ze was 11 jaar en zat op de basisschool toen het Islamitisch regime werd ingevoerd in Iran. Op eens moest ze een hoofddoek dragen en moesten de jongens en meisjes apart naar school. Een ontwikkeling die Fereshteh niet kon accepteren. Ze kwam in opstand, ze verspreidde pamfletten, ging demonstreren en deed mee aan acties.

Op een dag kwam iemand naar haar toe: "Ze komen je halen, je moet vluchten, nu!" Fereshteh twijfelde geen seconde, ze pakte wat spullen bij elkaar en vertrok. Daar ging ze... 18 jaar, een meisje nog, die het voorheen niet aandurfde om bij iemand te gaan logeren. Ze ging naar Irak, in de hoop dat het daar beter was, in de hoop dat ze daar de situatie af kon wachten en als de kust veilig was weer terug kon keren naar Iran. 7 jaar lang woonde ze in een tentenkamp, ze trouwde er en haar oudste zoon werd er geboren. Toen de oorlog tussen Amerika en Irak uitbrak sloeg ze weer op de vlucht. Via Turkije kwam ze met een VN vluchtelingenstatus uiteindelijk in Nederland terecht. Ze zette de schouders eronder en werkte keihard: "Je moet wat moois van

je leven maken." In Nederland volbracht ze een studie HBO Maatschappelijke Dienstverlening en ging aan de slag als maatschappelijk werkster bij Vluchtelingenwerk Eindhoven. Fereshteh: "Daar ontmoette ik een oude Iraanse vrouw. Ze deed me aan mijn moeder denken. Voor haar heb ik gezorgd als was ze mijn hulpbehoevende moeder en zij zag mij als haar dochter. Ze had me echt nodig. Ik las haar brieven, regelde haar administratie en dronk thee met haar. Dit heb ik heel lang volgehouden, ook toen ik lang weer ergens anders werkte. Totdat ze ging verhuizen en dichter bij haar dochter ging wonen. Toen heb ik haar losgelaten."

Gevoelige onderwerpen bespreekbaar maken

"Tijdens mijn vluchtelingenwerk vroeg een jonge man mij om hulp bij het regelen van de voogdij voor zijn jongere broertjes en zusjes en de twee heel jonge kinderen van zijn zus. Het bleek dat zijn schoonbroer onder het mom van 'eerwraak' zijn zus en moeder had vermoord. Zo ontzettend triest. Ik heb een dag lang onophoudelijk gehuild en besloot plechtig hier wat aan te gaan doen. Ik specialiseerde me in eerwraak en begon met het geven van voorlichting op scholen en in vluchtelingenkampen. Tijdens mijn voorlichtingen maak ik gevoelige onderwerpen bij allochtone kinderen bespreekbaar. Huiselijk geweld, onderdrukking van vrouwen, eerwraak. Mannen en vrouwen zijn gelijkwaardig en verdienen

"Veel allochtonen kunnen de weg naar hulp niet vinden"

gelijkwaardige kansen. Het is niet aan een godsdienst of cultuur om daar anders over te oordelen. Ik word nu ingeschakeld door gemeentes en het ministerie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Ik denk dat ik door mijn werk in een vroeg stadium kinderen een andere kant kan laten zien dan waarmee ze zijn opgevoed. Ik denk dat dat helpt om extremisme in de kiem te smoren. Op een moment dat dat nog kan. Ik zie het als mijn taak om (jonge) mensen de juiste weg te wijzen wat ik met veel liefde doe."

"Als ervaringsdeskundige heb ik ook veel te maken gehad met mantelzorg. Er zijn veel allochtonen in Nederland die de weg naar hulp niet kunnen vinden, zoals ondersteuning vanuit bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Zij hebben een uitgebreid aanbod voor de allochtone mantelzorgers."

Mantelzorg met een niet-westerse achtergrond?

Ben je allochtoon en mantelzorg? Je hoeft niet alles alleen op te lossen. Ook voor jou hebben we een uitgebreid aanbod bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Neem contact met ons op voor meer informatie.



De Dag van de Mantelzorg van november j.l. was een sfeervolle bijeenkomst. Mantelzorgers konden even hun problemen thuislaten en met andere mantelzorgers genieten van een gezellige maaltijd.

De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Dit keer is de kwestie: 'Wat als er nu iets met mij zelf gebeurt'?

Als mantelzorg je voor iemand waarmee je een persoonlijke band hebt. Maar wie neemt de zorg over als je onverwacht ziek wordt of een ongeluk krijgt? Stel je komt de supermarkt uitgelopen, glijdt uit, valt op je hoofd en raakt bewusteloos. Het duurt even voordat je in het ziekenhuis bent en bijkomt. Ondertussen zit je dementerende partner alleen thuis of wordt je gehandicapte kind voor een dichte deur afgezet.

Om snel actie te kunnen ondernemen zodat de zorg door kan gaan is de Mantelzorgpas vernieuwd. Alle mantelzorgers die bekend zijn bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgen deze nieuwe pas toegestuurd. De

pas vervangt de huidige mantelzorgpas en is naast een bewijs van inschrijving ook een onderdeel van een noodplan.

De mantelzorg kan op de achterzijde van de nieuwe pas de naam en telefoonnummer van een contactpersoon schrijven. Stop de pas in je portemonnee en zorg dat je deze altijd bij je hebt. Als je als mantelzorg onverwacht uitvalt, kunnen hulpverleners direct de contactpersoon waarschuwen.

Om een goede achterwacht te organiseren is van groot belang om de zorg die je geeft te bespreken. Om je hierbij te helpen kun je gebruik maken van een Mantelzorgboek waarin alle bijzonderheden geschreven kunnen worden van de persoon waar je voor zorgt. Op deze manier weet degene die de mantelzorg vervangt wat hij of zij in geval van nood moet doen. En het helpt jou om als mantelzorg met een meer gerust gevoel de deur uit te gaan.

Wil je meer informatie? Wil je het mantelzorgboek ontvangen? Heb je behoefte aan ondersteuning bij het invullen van het mantelzorgboek? Neem dan contact met ons op. Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het steunpunt op 088 0031 288.

Overbelasting bij mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond

Zorgen voor een ander is deel van het leven. Overal ter wereld begint die zorg dicht bij huis als onderlinge zorg binnen eigen gezin, familie of sociaal netwerk. Wie zorgt voor een ander voelt zich vaak nuttig en voldaan: 'je doet er toe'. Maar mantelzorg kan ook belastend zijn, zeker als de zorg een intensieve én langdurige inzet vraagt. Steeds meer mantelzorgers weten dan rechtstreeks of via verwijzers de weg naar mantelzorgondersteuning te vinden.

Lang is gedacht dat allochtone families daar geen behoefte aan hebben en dat zij dat liever onderling oplossen. Inmiddels weten we beter. Ook in allochtone families kan mantelzorg als belastend ervaren worden. Maar zij vinden niet makkelijk de weg naar mantelzorgondersteuning.

Allochtone mantelzorgers lopen meer risico op overbelasting. Ze zoeken niet vaak hulp en hulpverleners weten ook deze enigszins geïsoleerde groep niet goed te bereiken. Toch hebben ze wel behoefte aan ondersteuning. Ze willen bijvoorbeeld meer weten over zorgvoorzieningen, -rechten en -regelingen.

Hulp vragen wordt ervaren als 'falen'

Veel allochtone mantelzorgers beschouwen het verzorgen van een familielid 'als hun vanzelfsprekende taak als familie'. Zij beschouwen dit als hun traditionele en religieuze morele plicht. Dit is ook een belang-

rijke reden waarom zij geen ondersteuning en hulp bij hun zorgtaken vragen. Hulp vragen zou betekenen dat ze als familie gefaald hebben. Uit onderzoek is ook gebleken dat de directe omgeving van deze mantelzorgers 'hun grote loyaliteit, inzet en zelfopoffering' als normaal beschouwt. Waardoor het risico op overbelasting onder deze groep mantelzorgers behoorlijk kan oplopen.

In veel allochtone families zijn dochters en schoondochters de meest vanzelfsprekende mantelzorgers. Maar de meeste vrouwen hebben ook een eigen gezin en tegelijkertijd ook buitenshuis steeds meer verplichtingen zoals opleiding en werk. Op relatief jonge leeftijd kunnen zij al verstrikt raken in de zorg, doordat allochtone vrouwen relatief jong kinderen krijgen en doordat ernstige gezondheidsproblemen zich bij allochtone ouderen vaak eerder voordoen.

Onderzoek 'Mantel der Liefde'

In een eerder onderzoek 'Mantel der Liefde' vertellen mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond hoe zij hun eigen situatie zien.

- Allochtone mantelzorgers beschikken over kracht, hoop en liefde. Het is de vraag of het genoeg is om de zorgtaak vol te houden. Waar ligt de grens tussen iets doen uit liefde en jezelf opofferen uit liefde?
- Door overbelasting en zelfopoffering kunnen mensen vast raken in emoties die ze nauwelijks kunnen delen. Velen raken in een sociaal isolement of krijgen te maken met fysieke klachten. Als de mantelzorg zelf ook weer mantelzorg nodig heeft, ontstaat er een ketting van mantelzorg.
- De invulling van de rol van moeder, dochter, nicht en echtgenote wordt sterk beïnvloed door verwachtingen van buitenaf. Je wilt niet als een 'slechte' moeder of dochter bestempeld worden.
- Er wordt weinig steun door de directe omgeving geboden, maar ook niet gauw gevraagd. Mantelzorgers vervallen haast automatisch in de positie dat zij alle zorgtaken op zich nemen.
- Door beperkte kennis van de voorzieningen, gebrekkige communicatie van de eerste lijn en de angst dat de hulp niet aansluit bij de eigen situatie, hebben migranten een slechte toegang tot de reguliere zorg- en hulpverlening.

Wil je meer weten over de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers? Zoek je de weg in de wereld van zorg? Neem gerust contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



“Ik vind het belangrijk om er voor mijn familie te zijn”

Toen haar moeder 9 jaar geleden werd uitgeschakeld door een ernstige hernia nam de Marokkaanse Ihsane Bouharrat, als meisje van 13, de zorg voor haar zieke moeder, twee jongere broertjes en haar zusje op zich.

Ihsane: “Mijn moeder had heel veel pijn, ze kon niet lang lopen, niet lang zitten, het was fysiek zwaar voor haar om ons te verzorgen. Het was heel vanzelfsprekend dat ik taken van haar overnam. In mijn cultuur is het belangrijk een goed mens te zijn. En dat ben je door te helpen in situaties als deze als je daartoe in staat bent.

Mijn moeder werd ziek op het moment dat ik net was gestart met de middelbare school. De hele situatie heeft veel impact gehad op mijn leerprestaties. Al hebben mijn ouders me steeds gestimuleerd tijd te nemen om te leren. Maar het was gewoon vermoeiend om een gezin draaiende te houden en daarnaast te studeren. Al het werk dat verzet moest worden kostte veel ener-

gie. In die tijd ben ik ook in contact gekomen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. De gesprekken die ik daar heb gevoerd hebben mij geholpen de juiste prioriteiten te stellen. Dankzij deze hulp en de steun van mijn ouders, die heel graag wilden dat ik mijn opleiding af zou ronden, heb ik uiteindelijk met veel moeite mijn diploma MBO onderwijsassistent kunnen halen. Maar tijd om gezellig met vriendinnen af te spreken heb ik bijna niet gehad.

Een proefwerk leren is belangrijker dan de was doen

Enorm wennen

Afgelopen zomer ben ik getrouwd, op het moment dat je trouwt maak je een nieuwe start. Je hoort je familie zeker niet te vergeten, maar je ‘eigen’ thuis en gezin krijgen prioriteit. Ik help mijn moeder nog steeds, maar ik doe misschien nog maar 10% van wat ik eerder deed. Omdat ik niet meer

Naam

Ihsane Bouharrat

Leeftijd

22 jaar

Situatie

Heeft als oudste dochter jaren voor haar twee jongere broertjes en een zusje en haar moeder met een hernia gezorgd.

thuis woon en minder taken op mij kan nemen hebben mijn ouders recht op een huishoudelijke hulp. Ikzelf heb enorm aan deze nieuwe situatie moeten wennen. Negen jaar lang was ik diegene die alles in handen had en het aanspreekpunt was. Nu heb ik eindelijk tijd om dingen te verwerken en aan mijn eigen toekomst te werken. Ik gebruik nu mijn tijd om mijn studie SPH af te ronden. Op aandringen van mijn ouders ben ik namelijk verder gaan studeren. Zonder hun steun en stimulans was het me nooit gelukt om te zijn waar ik nu ben. Mijn ouders hebben altijd meer vertrouwen in mij gehad dan ik in mijzelf. Daardoor kon ik zo sterk zijn. Ik wil dat ze trots op me zijn.

Als ervaringsdeskundige wil ik andere jonge mantelzorgers nog iets meegeven: Vergeet jezelf niet en denk ook aan je eigen toekomst en gezondheid. Stel prioriteiten. Een proefwerk leren is belangrijker dan de was doen. En als je lichaam aangeeft dat het teveel wordt, pak dan op tijd je rust. Maar sta zeker voor elkaar klaar en help elkaar!”



Foto: Jos Lammers

Nieuws

Eindhovense Mantelzorgcompliment 2016-2017

Ook in 2016 zijn weer heel veel mantelzorgers voorgedragen voor het Eindhovense Mantelzorgcompliment. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft bijna 2600 aanvragen verwerkt. Een groot deel hiervan waren

van mensen die ook in 2015 het compliment hebben ontvangen maar ruim 25% waren nieuwe aanvragen. Als blijk van waardering voor de langdurige en intensieve zorg die zij het afgelopen jaar aan een naaste hebben gegeven, ontvangen zij eind december 200 euro. Hoe het mantelzorgcompliment er in 2017 uitziet is nog niet duidelijk. In elk geval wordt het

compliment nooit automatisch gegeven, je moet dus altijd een nieuwe aanvraag indienen. Zodra er meer bekend is stellen we je op de hoogte.

Mantelzorgpas en passepartouts 2017

Bijgesloten in deze M-nieuws vind je de nieuwe Mantelzorgpas en Passepartouts 2017. Op de Mantelzorgpas lees je naast je naam, ook een

uniek toegekend registratienummer waarmee je bij ons staat ingeschreven. Het aanmelden voor bijvoorbeeld activiteiten zal hierdoor gemakkelijker gaan en voor minder administratieve onduidelijkheid zorgen. Op de achterkant van de pas kun je als mantelzorgers invullen – in geval van noodsituaties – wie jij gewaarschuwd wilt hebben en het telefoonnummer waarop deze persoon te bereiken is.

Op deze manier wordt de continuïteit van de mantelzorg beter geborgd. Je ontvangt dit keer twee Passepartouts, zowel voor het zwemmen als het schaatsen. In de begeleidende brief kun je lezen hoe je met de waardebonnen weer snel met korting kunt gaan zwemmen en/of schaatsen.

Handige websites

mantelzorgverlicht.nl
wehelsen.nl
eindhovendoet.nl

Activiteiten en ondersteuning tot en met april 2017

Samen even uit de zorg

De bijeenkomsten in het Theehuis staan in het teken van creativiteit. Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5 op de tweede dinsdag van de maand:

10 januari, 14 februari, 14 maart en 11 april van 14.00 tot 16.00 uur.

De bijeenkomsten op het Summa College hebben als thema verzorging en ontspanning door studenten van het Summa College met elke maand een extra activiteit. In Summa College, Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3 op de derde dinsdag van de maand:

17 januari, 21 februari, 21 maart en 18 april van 14.00 tot 16.00 uur.

De bijeenkomsten vanuit Groendomein 't Wasven staan in het teken van de natuur. Na een kopje koffie/thee wandelen we door het natuurgebied.

Samenkomst op 't Wasven, Celebeslaan 30 op de eerste donderdag van de maand:

5 januari, 2 februari, 2 maart en 6 april van 10.00 tot 12.00 uur.

Ben je mantelzorgverlener en wil je (met je zorgontvanger) deelnemen aan 'Samen even uit de zorg'? Meld je aan bij het steunpunt via telefoon, email, site of het aanmeldformulier.



Creatieve koffie

De formule van Creatieve Koffie is om gezellig samen te werken en te praten met andere mantelzorgers terwijl je bezig bent. De drempel is laag, je moet niets en vaak ga je aan het eind met hernieuwde energie naar huis.

De creatieve bijeenkomsten vinden op drie verschillende momenten plaats om deelname van zoveel mogelijk (dus ook werkende) mantelzorgers te bevorderen:

28 en 29 maart van 13.00 tot 15.30 uur en 29 maart van 19.00 tot 21.00 uur 'Koekje van eigen deeg'

In de bakkerijen van Bakker Michiels en Bakker Meelmuts gaan de deelnemers aan de slag om iets lekkers mee naar huis te nemen!

Je eigen bijdrage van €2,50 per bijeenkomst maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum

Café Brein

In een rustige en ongedwongen sfeer komen mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun familie en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting. De gratis bijeenkomsten worden gehouden in het SWZ Activiteiten Centrum Eindhoven in Palladiostraat 27.

Maandag 13 februari en 10 april van 19.30 tot 21.30 uur.

Workshops

'Familie opstellingen' op dinsdag 14 maart van 10.00 tot 15.30 uur.

Soms leef je onbewust het leven van iemand anders. Je wordt de moeder van je moeder; je draagt een last voor iemand anders in de familie zonder dat je dat weet en zonder dat je dat wilt. Familieopstellingen, geleid door trainer Jan Andreae, is een methode die deelnemers helpt inzicht te krijgen welke plekje jij in het huidige gezin of familie van herkomst inneemt. Persoonlijke problemen, relatieproblemen en levensvragen vinden namelijk vaak hun wortels in zogenoemde verstrikkingen in het familiesysteem.

De bijdrage van €10,00 per workshop maak je vooraf over op rekening NL66B NGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum. Voor de lunch wordt gezorgd.

Ex-mantelzorgers ondersteunen na de zorg

Als degene voor wie je gezorgd hebt, overleden is, ervaar je naast de rouw en het verdriet hoezeer je leven veranderd is na alle zorg. Mogelijk heb je niet meteen behoefte aan ondersteuning maar realiseer je je na enkele weken of maanden dat het leven je regelmatig zwaar valt. Tijdens vier bijeenkomsten ervaren deelnemers elkaars ervaringen, de informatie en de opdrachten als een aanmoediging en inspiratie om weer volop in het leven te (gaan) staan!

De voorjaarsgroep is woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 8 en 22 februari en op 8 en 22 maart in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. Deelnemers verbinden zich voor de vier gratis bijeenkomsten.

Wil je aan een activiteit deelnemen? Geef je op bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht via de mail of de website of stuur het aanmeldformulier (zonder postzegel) retour naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.

Graag het aanmeldformulier duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om wijzigingen door te geven! Vergeet niet de eigen bijdrage (€2,50 voor creatieve koffie of €10,- voor een workshop) vooraf over te maken op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.

Wegwijzer voor mantelzorgers

Begin 2017 is de nieuwe editie van de 'Wegwijzer voor mantelzorgers' beschikbaar. Deze overzichtelijke brochure helpt mantelzorgers en betrokkenen de weg te vinden bij veel voorkomende vragen.

In de wegwijzer zijn de verschillende vormen van hulp en ondersteuning in rubrieken ondergebracht.

De gegevens van de betreffende organisaties zijn te vinden op een aparte adressenbijlage.

De informatie van de wegwijzer zal ook te vinden zijn op de vernieuwde website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Deze hopen we zo spoedig mogelijk in de lucht te hebben.

De papieren versie van de wegwijzer kun je aanvragen bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Stuur een mailtje info@mantelzorgverlicht.nl of bel ons op nummer 088 0031 288.



Inlooppreekuur op Clausplein 10

Het steunpunt heeft wekelijks een spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.

Let op: in verband met een collectieve vrije dag van de GGD vervalt het inlooppreekuur op vrijdag 28 april.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl

Clausplein 10
5611 XP Eindhoven
www.mantelzorgverlicht.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
Telefoon 088 0031 288

