

Verlag Maatschappelijke Kerk 'Mantelzorg'

Datum: maandag 29 november 2021

19:45 – 21:30 uur



Vooraf

Het samenwerkingsverband van [HUB: Geloof in Den Haag](#) (Stichting Mara) en [PEP](#) organiseren enkele keren per jaar de Maatschappelijke Kerk voor leiders en leden van internationale en migrantenkerken om ervaringen en kennis te delen over actuele sociale en maatschappelijke onderwerpen. Op maandag 29 november 2021 vond de derde bijeenkomst van dit jaar via Zoom plaats met als thema 'Mantelzorg'. De bijeenkomst duurde van 19:45 tot 21:30 uur.

Deze bijeenkomst wordt inhoudelijk verzorgd door senior adviseur en trainer Abderrahim Kajouane en adviseur Martijn Tillema van PEP. Daarnaast heeft Dorothy Boatemah van Elderly Care African haar ervaringen als voorlichter en zorgprofessional de uitdagingen/voorbeelden die ze tegenkomt rondom (mantel)zorg binnen de (Afrikaanse) kerken gedeeld. Er waren naast HUB Geloof in Den Haag en PEP nog 12 kerkelijk leiders/vertegenwoordigers aanwezig.

Opening

Nathaly is de dagvoorzitter. Petra de Nooy heeft de bijeenkomst ingeleid met een gebed. Het gebed was gericht op Hoop en het samen dragen van kwetsbare groepen in de samenleving.

Abderrahim Kajouane, senior adviseur en trainer van PEP

Er zijn ongeveer 90.000 mantelzorgers in Den Haag. De gemeente vindt het belangrijk dat deze groep ondersteund wordt. Abderrahim is sinds 5 jaar geleden **ook mantelzorger** geworden van zijn vader. Hij is in Marokko opgegroeid en heeft het begrip mantelzorg pas in Nederland leren kennen. Zorgen voor een familielid was vanuit zijn achtergrond een **natuurlijk verschijnsel, ingegeven voor traditie en religie**. Er heerste in zijn omgeving ook het geloof dat alles bepaald wordt door Allah. De zorgtaak kan gezien worden als een beproeving, een uitdaging van God. "Je probeert er het beste van te maken, met plezier en liefde." In de zorg voor elkaar in de familie nam hij ook taboes waar.

"Ik zag ook wat taboes...Slechte ziektes moet je niet doorvertellen."

Abderrahim ging in op de **definitie** van het begrip mantelzorg. Het was meer dan familiezorg, omdat de zorg voor burens hier ook onder viel (zie verder de Powerpoint Presentatie voor de definitie). Ook ging hij in op mantelzorg vanuit historisch perspectief. Van Prof. dr. **Johannes Hattinga-Verschure** die in 1977 het begrip voor het eerst heeft omschreven tot nu. Er zijn 3 perioden te onderscheiden: de verzorgingsstaat, de zorgzame samenleving en de participatiesamenleving. Sinds 2007 krijgen **gemeenten** de **uitvoerende rol** om mantelzorgers te ondersteunen. Hierbij voorzien zij in informatie, indicatie, scholing, waardering, materiële hulp, advies- en ondersteuning. Hij vertelde ook over **respijtzorg** en de **mantelzorgmakelaar** die (tijdelijk) de mantelzorger kan 'ontzorgen'.

"Mantelzorg was de zorg die diende als 'een mantel die verwarmt, beschermt en beveiligd'."

Abderrahim heeft een aantal websites op een rijtje gezet waarop mantelzorgers meer informatie kunnen vinden over de ondersteuning die ze in Den Haag en landelijk kunnen krijgen (zie Powerpoint Presentatie). Daarna legt hij de **casus van Elizabeth** voor aan de groep: zij zorgt voor haar man die onberekenbaar, intelligent, verbaal sterk en toch depressief, soms boos en agressief is. Ze heeft voor nu alleen steun aan God, want tijd om naar de kerk te gaan heeft ze niet en vrij nemen is ook niet mogelijk i.v.m. de beperkte mogelijkheden vanuit de werkgever. De **reacties** op deze casus zijn:

- Elizabeth vraagt om ondersteuning, heeft een pauze nodig
- Misschien moet ze zelfs eerst leren om hulp te durven en mogen vragen
- Ze vraagt eigenlijk niks, maar heeft wel hulp nodig.

- Vaak hebben mantelzorgers niet in de gaten dat ze overbelast zijn
- Ik zou zeggen om een thuiszorg voor zijn medicijnen toe te dienen
- Ze raakt overbelast, maar ook geïsoleerd.
- Soms is een pastor ook overvraagd. De leden komen met hun zorgvragen bij de pastor.
- Zorg voor een goed team dat pastorale zorg kan doen
- Je kunt een commissie samenstellen die dit werk kan doen
- Voor dat zij naar de pastor komen, kan ze eerst naar de kerkenraden. Deze kerkenraden gaat eerst met de pastor in overleg wat voor hulp de kerk kan bieden
- Helderheid over wat je in de kerk biedt als hulp en zorg en waarbij je juist extra ondersteuning/bronnen van buiten nodig hebt.
- Spreekuren houden zou een goede zijn!
- Respijtzorg aanvragen
- Informatie over mantelzorg beschikbaar in andere talen

Samenwerken is noodzakelijk om de mensen te kunnen helpen. Daarbij is het van belang dat de informatie gecentraliseerd wordt (op één plek te vinden). Abderrahim geeft mee dat er momenteel bij de gemeente hard gewerkt wordt aan deze informatievoorziening voor mantelzorgers. Verder is de **rolverdeling** thuis ook een onderwerp waar mantelzorgers mee te maken krijgen. Er heerst een idee dat vrouwen veel vaker zorg verlenen dan mannen.

Abderrahim wilde Youtube-filmpjes laten zien over mantelzorg, maar dat was niet gelukt. Links ervan zijn:

1. Wat is Mantelzorg: <https://www.youtube.com/watch?v=ZdugLmtT8h0>
 2. Respijtzorg en mantelzorg: <https://www.youtube.com/watch?v=GvYd-0X1458>
- De Haagse website met informatie over mantelzorg is: <https://denhaagmantelzorg.nl>

De ervaring van Dorothy Boatemah van Elderly Care Africa

“Laat de mensen weten welke vormen van zorg er zijn! Niet iedereen kent de weg.”

Dorothy is moeder van 4 kinderen en oma van 2 kleinkinderen. Dankzij VOSAW is Elderly Care Africa ontstaan. In de tijd van VOSAW heeft Dorothy veel met jongeren gewerkt. In Den Haag was er een project voor het leren omgaan met de puberteit en andere diverse projecten, zoals huiselijk geweld en projecten voor vrouwen.

Opvattingen over ziektes zijn anders in Africa. Een demente vrouw wordt als heks gezien. Zo heeft Dorothy een project gedaan om de mensen meer kennis te laten opdoen over dementie. Op vakantie gaat ze bijvoorbeeld naar Ghana

om daar voorlichting te geven over dementie. Sinds corona is reizen niet meer zo gemakkelijk. Zo heeft ze Elderly Care Africa opgericht om zorg te verlenen aan de eerste generatie Afrikanen in Nederland.

Loslaten van de zorg voor een ander is een probleem voor veel mensen. Het is nodig dat de mensen geïnformeerd zijn over de mogelijkheden van professionele zorg. Haar advies aan de kerken is om bijvoorbeeld een keer in de maand of in de twee maanden een professionele zorgverlener uit te nodigen voor voorlichting over de zorgmogelijkheden voor mensen in Nederland. Migranten weten vaak niet de weg te vinden. De pastors weten ook niet alles.

Elderly Care Africa adviseert in de zorg voor ouderen. Er heerst schaamte over veel verschijnselen, zoals aftakeling en andere leeftijdsgebonden aandoeningen. Het beeld dat de bijbel het niet toelaat om zich te laten inenten, zorgt er bijvoorbeeld voor dat mensen zich niet laten vaccineren tegen corona. Daarnaast vinden kerken het moeilijk om professionals binnen

“Mensen moeten zich niet schamen voor ziektes die zij of hun familieleden hebben. Doorbreek het taboe!”

te laten. Ook werken ze niet graag samen en blijven ze eilandjes, neemt Dorothy waar in haar werk. Reacties op het delen van Dorothy zijn:

- Goed pleidooi, we moeten de kennis en informatie naar de kerken brengen, voor de mensen.
- Voor de migranten kerken is de taal een obstakel. Niet iedereen kan goed Nederlands verstaan. dus om naar de instanties te gaan kunnen zij niet, omdat zij iemand nodig hebben die hun kan bijstaan naar de instanties te gaan en hun laten begrijpen wat de instanties voor hun kunnen doen.
- Dorothy geeft ook voorlichtingen over o.a. dementie. Ze is onlangs bij de kerk Christian Mission geweest. Die waren heel dankbaar met haar hulp.
- Taal is echt een probleem inderdaad
- Hoe er naar ziektebeelden gekeken wordt zoals Dorothy schetst, doet mij heel erg denken aan een tak binnen de medische antropologie die dit bestudeert. Ziekte en gezondheid is cultureel gebonden. Om knelpunten aan te pakken is het zaak om eerst die zienswijze te doorgronden. Dan wordt het pas duidelijk hoe het probleem verholpen kan worden.
- Zijn er al folders en wegwijskaarten over mantelzorg al beschikbaar? En in verschillende talen?
- Zeker in Den Haag, een stad met verschillende mensen van verschillende landen, zou het goed zijn om informatie in verschillende talen beschikbaar te hebben.

Dorothy heeft de vinger wel op de zere plek gelegd door de schaamte en het taboe rondom zorg, ziekte en het gebrek aan kennis hieromtrent aan te kaarten. De website van haar organisatie is: www.elderlycareafrika.com.

Martijn Tillema, adviseur van PEP

Martijn is migrant in Den Haag, want hij komt oorspronkelijk uit Drenthe. De situatie daar is echter niet anders dan wat er vanavond omschreven is. Hij komt uit een boerenfamilie en zijn moeder nam de taak als mantelzorg

“Dit lag in de lijn van de verantwoordelijkheid: de oudste dochter zorgde voor de opa en de oom.”

over van zijn oma. Martijn had altijd commerciële banen gehad. Hij werkte voor KPN, Unilever en Transavia. Bij Transavia had hij de leiding over stewards en stewardessen. Dat deed hij in een team van 7 unitcoaches, waarvan er 3 mantelzorgers waren. Ze waren met elkaar in gesprek en toen rees er een vraag hoe alle mantelzorgers binnen Transavia bereikt konden worden, zodat er hulp geboden kon worden als dat nodig was. Deze vraag hoorde Martijn ook terug in de ervaring van Dorothy.

Het bereiken van de mantelzorgers is een hele opgave, omdat mantelzorgers eerder zorg willen verlenen dan dat er voor hun gezorgd wordt. Als mensen overbelast worden, gaan ze pas hulp zoeken. De rest van de mantelzorgers doet dat niet.

In de laatste periode van zijn dienstverband bij Transavia werd Martijn mantelzorg van zijn moeder. Hij woonde in het midden van het land en zijn moeder in het noorden. Ze had de ziekte van Kahler (beenmergkanker). Dankzij de stamceltransplantatie kon haar levensduur verlengd worden, maar er was veel paniek. Martijn had toen zelf ondervonden hoe het was om een drukke baan te hebben, gecombineerd met een jong gezin en de rol van mantelzorg. Wat die ervaring met hem deed was:

- Hij realiseerde zich niet dat hij mantelzorg was, het overkwam hem
- Hij voelde zich geen mantelzorg
- Hij voelde zich tekort schieten in alle rollen die hij op dat moment vervulde

Een belangrijke stap die we in Nederland nog moeten zetten is volgens Martijn het bespreekbaar maken van de situatie van (hulpbehoevende) mantelzorgers, want ook buiten de (migrant) kerken en migrantengroepen heersen er taboes over mantelzorg. Martijn gelooft in een andere aanpak, namelijk in de kracht van de omgeving van de mantelzorg. Een pastor of een andere persoon in een hooggeplaatste positie kan erkenning geven aan de het onderwerp en draagt zo bij aan het doorbreken van taboes: erkennen dat er veel mantelzorgers zijn in

Nederland en binnen de gemeenschappen; dat het lastig is om het gesprek met elkaar aan te gaan en dat we elkaar kunnen helpen om de juiste paden te bewandelen. Het doorbreken van taboes zou door de kerk gedaan moeten worden en niet vanuit de gemeenschap. Vandaag dragen we bij aan bewustwording onder deze groep en hopelijk wordt die bewustwording hierna breder.

Ditzelfde geldt voor werk en mantelzorg. De sleutel naar balans tussen werk en mantelzorg ligt bij de leidinggevende. Als iemand signalen vertoont van vaker ziek, moe of minder betrokken bij het werk, is het een goed moment om het gesprek met elkaar aan te gaan. Jammer genoeg wordt mantelzorg vaak als oorzaak vergeten in die functioneringsgesprekken. Ongeveer 20% van het verzuim onder werknemers wordt veroorzaakt door werk en mantelzorg. En 1 op de 25 van de jongeren is mantelzorger (uit een onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau in 2020 komt naar voren dat 1 op de 5 scholieren jonge mantelzorger is!). Zowel docenten als de jongere zelf zijn zich hier niet van bewust. Als de situatie naar voren komt, dan speelt er nog altijd de loyaliteit van de jonge mantelzorger naar de ouders/broers/zussen toe een rol waardoor het moeilijk is om de mantelzorger te identificeren en te helpen. Vaak komt de hulp dan ook te laat door dit soort drempels. In deze situatie is ook de mentor, de docent of de decaan de sleutel tot succes bij het verlenen van hulp aan de mantelzorger.

Martijn gelooft dat het succes ligt in de bouwstenen binnen de kerken: de pastor, dominee en de kerkvertegenwoordigers. Door erkenning te geven kunnen we sneller de mantelzorger herkennen en hulpbehoevende signalen opvangen, zodat die persoon toegeleid kan worden naar de sociale kaart van mantelzorg die hem verder helpt.

Reacties:

- Taal blijft een grote barrière vormen voor leden van migrantenkerken om hulp te zoeken. Als mensen denken dat ze onvoldoende de taal beheersen, dan worden ze bang om het te bespreken, laat staan om hulp te gaan zoeken.
- Ik heb de informatie op de website denhaagmantelzorg.nl bekeken, maar er is alleen informatie in het Nederlands, zelfs niet in het Engels.
- Vraag: hoe werkt het met de waardering van mantelzorgers? Antwoord: website voor waardering van mantelzorgers: <https://denhaagmantelzorg.nl/kadootje/>. Mantelzorgers kunnen met het geld iets leuks doen of kopen voor zichzelf.
- Uitnodigen van professionals staat op de planning bij in ieder geval 1 kerk om het volgend jaar op te pakken

Afsluiting

“De kerk is een plek waar geloof, gebed en praktische hulp heel mooi samengaan.”

Nathaly: “We zijn nog lang niet uitgepraat over het onderwerp.” Petra beaamde dit: “Het is een onderwerp waar heel veel mee samenhangt. Zoals dit ook blijkt vanavond. Als HUB krijgen we ook vragen vanuit de mantelzorgers over waar ze terecht moeten.” Petra geeft verder aan dat er wijkbijeenkomsten zijn waar professionals uitgenodigd worden om voorlichting te geven over een bepaald onderwerp, zoals opvoeding. Informatie over mantelzorg kan ook op die manier verschaft worden.

Vanavond is duidelijk geworden dat er een verschil is in kennis en kunde om aandacht te vragen voor het onderwerp, mede ook door schaamte. Aan de andere kant is er een enorm aanbod dat mensen erin zwemmen, want “hoe kom je in aanmerking voor een bepaalde voorziening?”

Nathaly en Petra bedankten alle sprekers en deelnemers voor het delen van kennis en tips. Deelnemers bedanken sprekers voor de informatie, tips en links naar informatie.



Aanbod Den Haag (algemeen, informatie en wegwijs)

- <https://denhaagmantelzorg.nl>
- <https://servicepuntxl.nl/>
- www.welzijnscheveningen.nl
- <https://www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/wmo-melding-doen.htm>



Aanbod Den Haag (ouderen)

- <https://haagsesenioren.nl/>
- <https://haagsontmoeten.nl/>
- www.welzijnscheveningen.nl
- <https://www.geheugensteunpunt.nl/>

Informatie, wegwijs en advies bij een naaste met een psychische ziekte of verslaving

- <https://www.kompassie.nl/wat-doen-wij/mantelzorgondersteuning/>
- <https://www.parnassia.nl/hoe-wij-helpen/mantelzorg-en-familie/familiecoach-formulier>
- <https://www.youz.nl/hoe-wij-helpen/verslavingszorg/preventie/thuis/kopp-kov>



Landelijke lijnen en hulpaanbod

- www.mantelzorg.nl (030-7606055), ook onlinecoaching
- www.mantelzorgelijk.nl (088) 505 43 31
- www.luisterlijn.nl (0900-0767)
- App van mantelzorg.nl

<https://hulpvoormantelzorgers.nl>