

Passende ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers

Wegwijzer voor
zorg & welzijn



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

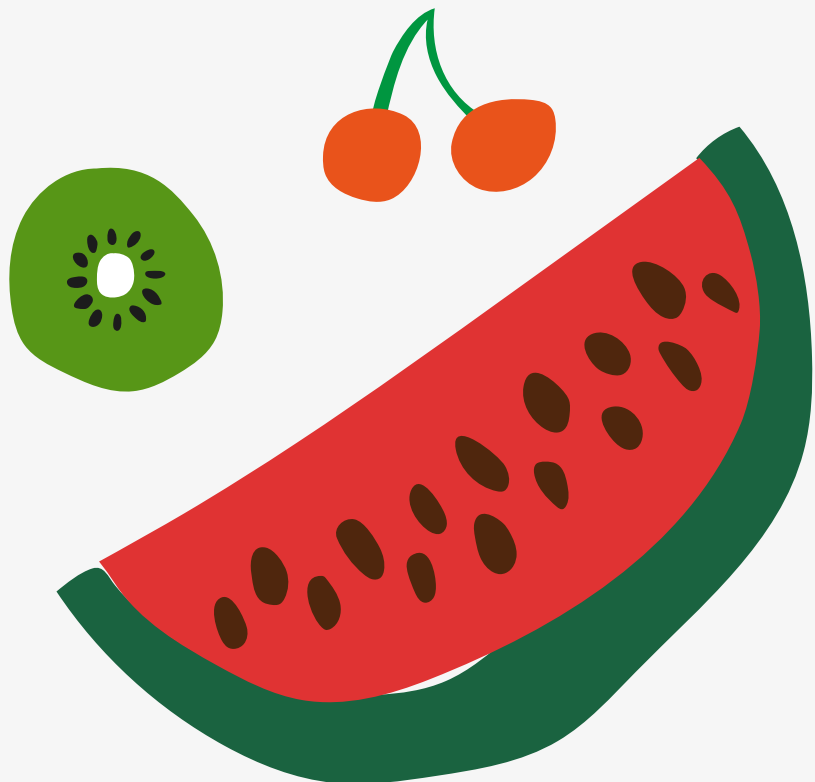
liefdevolle plicht

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: kolonialisme, oorlog en migratie	5
Hoe houd je rekening met culturele verschillen?	10
Verwijzingen	20



Inleiding

Deze wegwijzer is bedoeld voor beroepskrachten in zorg en welzijn. Ben jij bijvoorbeeld WMO-consulent, mantelzorgondersteuner, sociaal werker of (wijk)verpleegkundige en kom je in aanraking met mantelzorgers met een Indische¹ of Molukse achtergrond? Dan is deze wegwijzer interessant voor jou. Je vindt hier praktische adviezen en inzichten over hoe je hen het beste ondersteuning kunt bieden. Zij ervaren de mantelzorg als liefdevolle plicht.

We duiken eerst in de geschiedenis. De verhalen over de oorlog en migratie en ook over de ontvangst in Nederland zijn nodig om te horen. Waarom? Omdat deze verhalen laten zien hoe trauma doorwerkt in de generaties. Daardoor begrijp je beter waar mantelzorgers nu, decennia later, tegenaan lopen. Ook scheidt het een basis voor vertrouwen: je laat zien dat je weet wat er bij de Indische en Molukse mantelzorgers leeft en speelt. En dit vertrouwen staat aan de basis van een goede samenwerking.

Maar met alleen kennis over de geschiedenis en over de cultuur zijn we er niet. Nederland wordt steeds meer divers. Nu al kent bijna 25% van de Nederlanders een migratieachtergrond. Cultuursensitief leren werken zou daarom eerder regel dan uitzondering moeten zijn. Ook hiermee helpen we je in deze leidraad op weg.

De onderwerpen die we aansnijden zijn veel groter en gaan veel dieper dan we kwijt kunnen in deze wegwijzer. We geven je daarom een inspirerende aanzet en geven vervolgens mooie lees-, kijk- en luistertips. En tegelijkertijd: je zult veel herkennen vanuit jouw huidige ervaring met mantelzorg(ondersteuning). Deze wegwijzer is een verdieping en een uitnodiging om zelf verder te leren en te ontdekken.

tip!

Hou 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!

¹ Met Indisch bedoelen we iedereen met een achtergrond in Nederlands-Indië

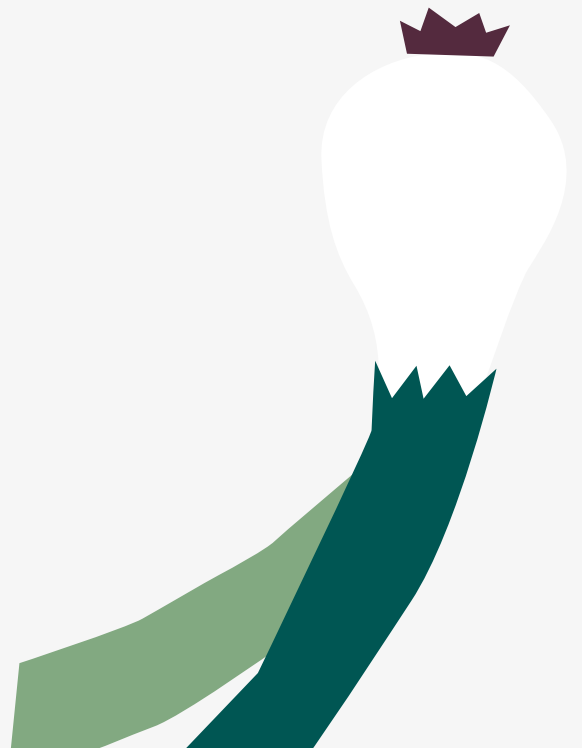
Een pijnlijke geschiedenis: kolonialisme, oorlog en migratie

De belevingswereld van mensen met roots in het voormalig Nederlands-Indië bestaat voor een belangrijk deel uit herinneringen aan het koloniaal verleden, de Japanse bezetting en de gebeurtenissen na het uitroepen van een onafhankelijk Indonesië.

Kennis van deze geschiedenis helpt jou als zorgverlener, omdat zij zich vertrouwd en veilig voelen als er rekening wordt gehouden met hun cultuur en verleden. Dat komt de ondersteuning ten goede. Daarom de geschiedenis van Indische en Molukse gemeenschap in vogelvlucht.

Het ontstaan van de Indische gemeenschap

In 1596 vestigden de eerste Nederlanders zich in Indië op verschillende eilanden. Deze koloniale periode duurde tot 1949 en in vier eeuwen tijd is de zogenaamde Indische gemeenschap ontstaan. Een gemeenschap die bestaat uit mensen van gemengd Europees en, zoals dat destijds genoemd werd, inheems bloed. Een gemeenschap die naast oorlogservaringen ook herinneringen met zich meedraagt aan koloniale hiërarchie en discriminatie. Herinneringen die versterkt worden door ervaringen uit twee opeenvolgende oorlogen. Lange tijd werden de hiermee gepaarde trauma's niet herkend, maar ook niet erkend.



1940

1945

1950

2000

Japanse bezetting
maart 1942 –
augustus 1945

De dekolonisatieoorlog
augustus 1945 –
december 1949

Onafhankelijkheidsstrijd Molukken
april 1950 –

Oorlogen en Molukse onafhankelijkheidsstrijd

Japanse bezetting (maart 1942 – augustus 1945)

Tijdens de Tweede Wereldoorlog bezette de Japanners Nederlands-Indië. De Japanners hadden gelijk alle Indische Nederlanders geregistreerd. Er werd een onderscheid gemaakt tussen Totoks (de witte Nederlanders) en Indo-Europeanen (Indische Nederlanders met gemengd bloed). Krijgsgevangenen en Totoks werden gevangengezet in Japanse interneringskampen. Ook Indische Nederlanders die een blanke huidskleur hadden kwamen in interneringskampen terecht en soldaten die voor het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog al in het KNIL² dienden. Ongeacht hun afkomst. Daar kwamen duizenden mensen om het leven.

De dekolonisatieoorlog (augustus 1945 – december 1949)

Na de capitulatie van de Japanners en het einde van de Tweede Wereldoorlog volgde op 17 augustus 1945 de Indonesische onafhankelijkheidsverklaring. Er brak een lange periode aan van geweld. Het KNIL kreeg van de Nederlandse overheid de opdracht de orde te handhaven. Molukse beroepsmilitairen vormden een belangrijk deel van dit leger. Nederland had hen een vrije republiek beloofd als zij meevochten in het leger. Nadat de regering van Nederland internationaal geen steun kreeg bij haar pogingen de kolonie te behouden, moest zij in december 1949 de soevereiniteit aan Indonesië overdragen. Hierdoor konden zij de belofte van een vrije republiek niet waarmaken. De beroepsmilitairen en hun gezinnen waren niet welkom op de Molukken, omdat zij voor Nederland vochten.

Onafhankelijkheidsstrijd Molukken (april 1950 -)

De Molukse eilanden zijn sinds 1950 een onderdeel van Indonesië. Op 25 april 1950 werd op deze eilanden de Republiek der Zuid-Molukken (RMS) uitgeroepen. Indonesië erkende deze claim niet. In november 1950 vond een zeeblokkade plaats die de eilanden afsloot van voedsel en water voorraad. Een korte maar hevige strijd werd gevoerd. Molukse mannen die nog op Java waren, wilden terug naar de Molukken om mee te vechten. Maar dat was toen niet mogelijk. In 1966 werd de Molukse president, dr Somoukil, gearresteerd en geëxecuteerd. Deze gebeurtenis had ook een grote impact op Molukse gemeenschap in Nederland. Nog steeds wordt aandacht gevraagd voor de erkenning van een onafhankelijke republiek der Zuid-Molukken en het schenden van mensenrechten op de eilanden.

² KNIL staat voor Koninklijk Nederlands-Indisch Leger.

Migratie van Indische en Molukse Nederlanders

Direct na de Tweede Wereldoorlog in Azië vertrekken ongeveer 100.000 Indische Nederlanders naar Nederland. Het gaat hierbij om een 1e migratiegolf. Veel worden door Nederlandse families opgevangen. Ongeveer 30.000 mensen keren na hun herstelperiode uiteindelijk terug naar Indië.

Vanaf de onafhankelijkheid van Indonesië in 1949 tot in de jaren zestig vertrekken ruim 200.000 'Nederlanders' uit de Oost naar Nederland. Deze groep bestaat voor circa tweederde uit mensen die in Indië zijn geboren. Voor hun was Nederland een land van één van de voorouders en niet het land waar zij graag naar 'terug' wilden keren. De leefstijl, mentaliteit en andere zaken van Indische-Nederlanders verschilt nogal van die in Nederland. Dat zij na de ontberingen van de Tweede Wereldoorlog ook nog waren blootgesteld aan die van de Indonesische onafhankelijkheidstrijd krijgt over onvoldoende aandacht in Nederland.

In 1951 werden Molukse KNIL-militairen en hun gezinnen overgebracht naar Nederland. In eerste instantie was de insteek om tijdelijk in Nederland te blijven. Aangekomen in Nederland werden zij ontslagen uit het leger en ondergebracht in kampen, waaronder voormalig kamp Westerbork en kamp Vught. Ze mochten niet werken, geen opleiding volgen en werden zo van de Nederlandse samenleving afgeschermd. Zo vormde zich een hechte gemeenschap, maar het vertrouwen van de Molukkers in de Nederlandse overheid daalde tot een dieptepunt.

Een complexe geschiedenis met trauma's tot gevolg

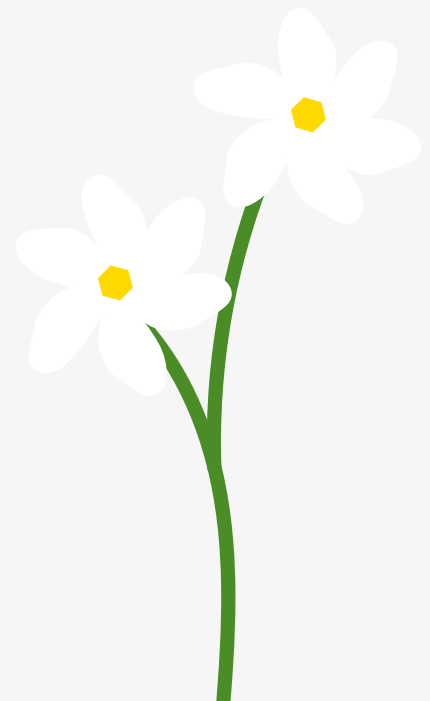
Het is een complexe geschiedenis. Honderdduizenden mensen maken de lange reis naar Nederland waar hen een koud welkom wacht. De Nederlandse regering stimuleerde in de jaren '50, vanwege stagnerende economische groei, juist emigratie. En in die tijd is er geen aandacht voor oorlogstrauma, laat staan hoe een trauma kan doorwerken in volgende generaties. Daarvoor komt pas aandacht vanaf de late jaren '80 van de twintigste eeuw.

De beschrijving van de geschiedenis geeft inzicht in hoe trauma en wantrouwen belangrijke onderwerpen zijn bij de zorg en ondersteuning binnen de Indische en Molukse gemeenschap.

Wil jij de geschiedenis echt begrijpen?

Het écht begrijpen van deze geschiedenis gaat met het hoofd én met het hart. Dit kost tijd. Sta je daarvoor open? Neem dan de komende weken of maanden de tijd om in gesprek en op onderzoek uit te gaan. We bieden je hier al een serie verschillende bronnen aan.

En vraag je ook eens af: wat weet jij eigenlijk van de geschiedenis van Nederlands-Indië?



documentaire

In **De stilte van een bloem** volg je het gesprek van Rob (70 jaar) met zijn moeder (95). Het is een indringend gesprek van 13 minuten waarin vooral duidelijk wordt dat zijn moeder niet veel wil vertellen. Naast dit portret is er ook een podcast beschikbaar met de maker van dit portret.

kijk
tip

documentaire

In **Buitenkampers** vertellen Indische Nederlanders over de gruwelijke plundersingen die zij meemaakten tijdens de dekolonisatieoorlog. Slachtoffers en hun nakomelingen vertellen over het (generationele) trauma dat ze hieraan over hebben gehouden. Dit is een indringende documentaire van 71 minuten.

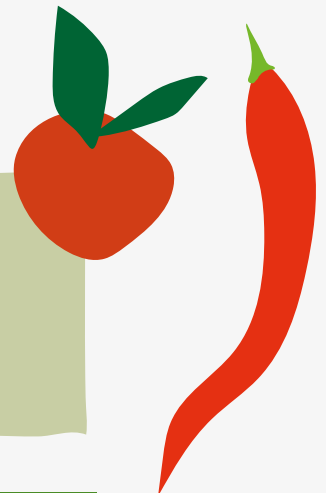
museum

Museum Sophiahof is een plek waar de impact van het gedeelde verleden zichtbaar en tastbaar is. Hier kun je ervaren hoe rijk, springlevend maar ook dramatisch de koloniale historie van het toenmalige Nederlands-Indië is. Het is een geschiedenis van meer dan 400 jaar en heeft tot op de dag van vandaag een grote impact op onze samenleving. Een gedeeld verleden, bezien vanuit de huidige tijd, dat betekenisvol is: niet alleen voor mensen met wortels in Nederlands-Indië, maar voor iedereen.

cultuur
tip

graphic novel

In **Wortels in Nederlands-Indië** worden in een graphic novel – dat is een literair stripverhaal – dertien verhalen verteld. Over de zoektocht naar de eigen identiteit, over rituelen en over de geschiedenis. Prachtig geïllustreerde, korte verhalen.



graphic novel

Wortels in de Molukken neemt de lezers mee in de Moluks-Nederlandse geschiedenis. Een beladen geschiedenis waarvan de pijn door velen nog steeds gevoeld wordt. Maar ook een geschiedenis vol inspirerende verhalen van mensen en gezinnen.

podcast

luister
tip

Wil je liever luisteren? In de podcast **Als geschiedenis in je opstaat** gaat over de zoektocht naar de eigen identiteit en hoe een trauma aan volgende generaties doorgegeven kan worden. Het is een oprechte, nuchtere en emotionele zoektocht. De serie bestaat uit een drietal afleveringen van ongeveer 30 minuten. Heel mooi om te luisteren tijdens een wandeling.

meer lezen over de geschiedenis

Wil je je verder verdiepen in deze geschiedenis? NPO-Kennis heeft veel verhalen, beelden en video's bij elkaar gebracht. Hieronder tref je er twee:

Ruim 450 jaar strijden Engelsen, Portugezen en Nederlanders om de macht op de Indische eilandengroep. Inzet is het alleenrecht op de handel in dure specerijen als kruidnagel en nootmuskaat. De Nederlanders worden in 1816 uiteindelijk de baas; de kolonie Nederlands-Indië is een feit. Wat zijn de gevolgen? **Lees meer...**

De militaire acties van Nederland tijdens de Indonesische onafhankelijkheidsstrijd tussen 1945 en 1949 worden door de Nederlandse regering lange tijd 'politieke acties' genoemd. Een verhullende term die de pijnlijke realiteit van een bloedige koloniale oorlog wegmoffelt. Tot op de dag van vandaag houdt het de gemoedren bezig. Wat is er precies gebeurd en waarom ligt deze term nog steeds zo gevoelig? **Lees meer...**





Hoe houd je rekening met culturele verschillen?

We weten dat mantelzorgers vaak laat om hulp vragen, dat speelt nog wat meer binnen de Indische en Molukse gemeenschap. Hier speelt cultuur en geschiedenis een belangrijke rol. Dit vraagt tijd. Tijd voor jouzelf om te leren over cultuursensitief en -specifiek werken en vooral ook tijd om te bouwen aan vertrouwensrelaties. In dit hoofdstuk lees je over cultuurverschillen en hoe je hiermee om kunt gaan.

uitgangspunten

Drie begrippen helpen je op weg.

Cultuursensitief

Om goed in een interculturele setting te kunnen werken is het eerst belangrijk om je bewust te zijn van jouw eigen culturele vorming, jouw opvattingen, waarden en normen. Vervolgens kan je leren welke overeenkomsten en verschillen je ziet bij anderen, zodat je daar een gevoeligheid voor ontwikkelt en misverstanden weet te voorkomen. 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. Een vuistregel: neem een open houding aan, wees nieuwsgierig. Probeer zonder oordeel te zijn.

Cultuurspecifiek

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.

Een voorbeeld: een Indische vrouw met dementie krijgt een rijstmaaltijd die ze niet op eet. De eerste gedachte is: mevrouw heeft geen trek, maar... er ligt een vork bij haar bord, terwijl ze gewend is om met een lepel te eten.

uitgangspunten

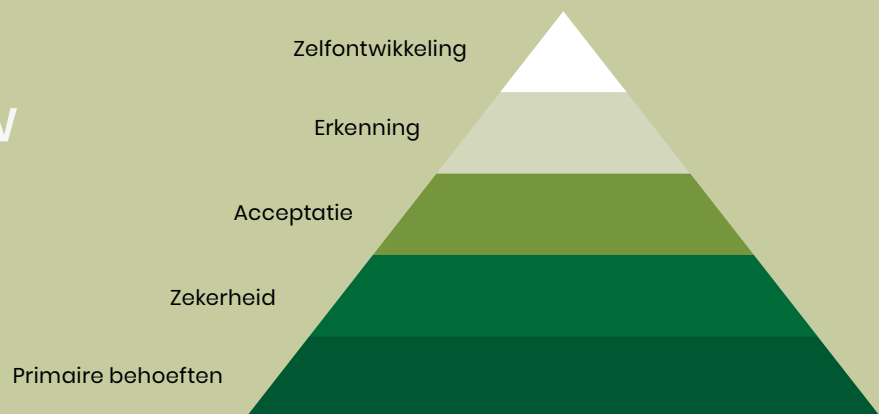
“Wij hebben als familie voor mijn moeder gezorgd met hulp van thuiszorg. Maar nog blijf je als familie slapen en heb je zelf de 24 uur zorg, want je brengt je moeder niet naar een verzorgingshuis. Het is een plicht die je voelt als kind.” – een mantelzorger.

Contextgebonden

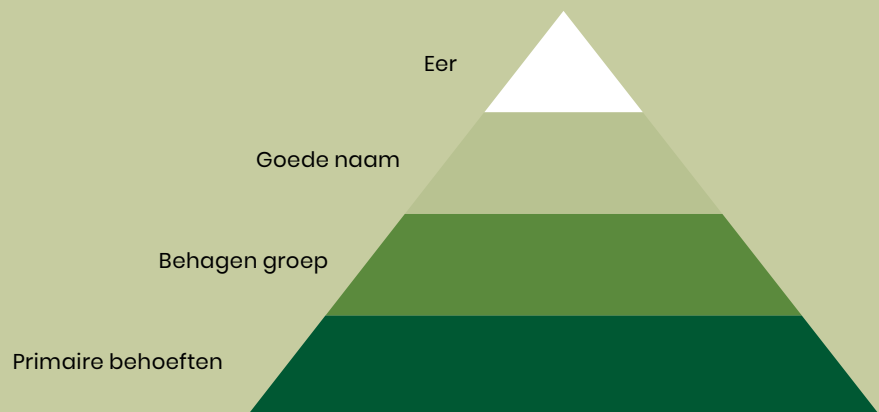
Dit betekent dat je in de mantelzorgondersteuning met een zo breed mogelijke blik kijkt naar de huidige situatie. Voor mantelzorgondersteuning binnen de Indische en Molukse gemeenschap betekent dit dat je oog hebt voor de impact van de geschiedenis, oorlog en migratie. Deze speelt als een rode draad door hun leven. Een vuistregel: verdiep je in deze achtergrond om meer gevoel te krijgen bij deze impact.

3.1 Individueel versus gemeenschapsgerichte samenleving

Piramide van Maslow



Piramide van Pinto



Grofweg kun je zeggen dat de Nederlandse samenleving individueel gericht is en de Indische en Molukse cultuur meer gericht op de gemeenschap. Dit heeft consequenties voor de mantelzorg-ondersteuning. De piramides van Maslow en Pinto maken dit inzichtelijk

Bij een individueel gerichte samenleving staat de zelfontwikkeling aan de top, zie de piramide van Maslow. Aan de basis staan primaire biologische behoeften, zoals eten en drinken, lucht. Gevolgd door veiligheid en zekerheid, zoals een goede woning en werk. Acceptatie van anderen in de vorm van vriendschap, liefde en 'erbij horen'.

De piramide van Pinto laat zien dat in culturen die meer op het collectief, de gemeenschap, gericht zijn andere zaken spelen. Daar speelt het welbevinden van de groep een belangrijke rol, en het hoog houden van de goede naam en de eer.

Wat betekent dit voor mantelzorgondersteuning?

In mantelzorgondersteuning kijken we naar wat goed is voor de mantelzorger. Denk bijvoorbeeld aan respijtzorg: 'Hoe kan je even loskomen van de zorg, zodat je je kunt richten op jouw eigen leven, jouw eigen wensen?'. Dit sluit prima aan bij de piramide van Maslow, maar op deze manier gebruikt kan dat wel botsen als je kijkt naar de piramide van Pinto. Bij de Indische en Molukse mantelzorgers zou het wellicht beter werken om het mantelzorgen gemakkelijker te maken of samen iets te organiseren: voor zowel de zorgvrager als de mantelzorger.

“*Er is een familiefeestje in het Noorden van het land. De zaal leent zich niet om moeder in een rolstoel mee te nemen, ook is er geen gehandicapent toilet. Dat betekent dat ik niet naar het feestje kan, want ik moet voor mama zorgen. De hele familie gaat dus ik kan niemand vragen.*” – een mantelzorger.

Dus, zoals uit dit voorbeeld blijkt, zou meer aandacht voor de locatie, vervoer en faciliteiten kunnen helpen. De gedachte om de zorg uit handen te geven of een vrijwilliger te vragen, dat is geen optie.

reflectie

Sta eens stil bij de ondersteuning die jij kunt bieden aan mantelzorgers. Hou je dan rekening met deze verschillen? Hoe zou een ondersteuningsaanbod eruitzien wanneer je vertrekt vanuit de behoeften die beschreven zijn in de piramide van Pinto?

3.2 Wrijving tussen de 'wij' en de 'ik' cultuur

Een andere indeling van culturen gaat via een grofmazige en een fijnmazige cultuur.

Bij een grofmazige cultuur is er sprake van een algemene set aan gedragsregels, die je als individu zelf kunt vertalen naar een specifieke situatie. Oftewel 'ik'-cultuur'. Hier valt de Nederlandse cultuur onder.

Bij een fijnmazige cultuur zijn er juist tal van specifieke en gedetailleerde omgangscodes en communicatieregels tussen mensen. Als individu heb je minder ruimte: veel is al voorgeschreven. De 'wij'-cultuur. Hier valt de Indische en Molukse cultuur onder.

Wat betekent dit voor mantelzorgondersteuning?

De piramide van Pinto (wij-culturen) beschrijft goed de Indische en Molukse cultuur. En deze benadering sluit goed aan bij vooral de 1e en 2e generatie. Bij de 3e en ook 4e generatie zie je meer en meer een verschuiving en een wrijving. Zij groeien op in de grofmazige Nederlandse 'ik'-cultuur, binnen een gemeenschap met een fijnmazige 'wij'-cultuur. Maatschappelijke verwachtingen botsen dan soms met verwachtingen binnen de gemeenschap.

Het begrijpen van deze spanning en dat bespreken met elkaar ligt aan de basis van het op maat kunnen bieden van passende ondersteuning.

“Mijn moeder kon niet naar de bruiloft van haar kleinzoon. Ik was als dochter, bij haar. Toen kwam een neefje, het broertje van de bruidegom en bood aan om even bij oma te blijven. Toen kreeg ik een blik van mijn moeder: “Ik dacht het niet! Jullie zijn mijn dochters en blijven bij mij” en: “Hij is een broertje van de bruidegom en gaat gewoon feesten.” Ook is het zo dat er iemand de gasten moeten verzorgen die bij mijn moeder op bezoek kwamen, want die dachten ook meteen maar even op bezoek te gaan bij hun tante. Alles moet dan goed geregeld zijn thuis, zoals zij gewend is. Als er gasten komen moeten ze ook te eten krijgen, zeker omdat ze niet uit de buurt komen.”
- een mantelzorger

Pinto biedt een drie-stappenmethode die, in het kort zegt:

Stap 1: Leer de eigen cultuur kennen;

Stap 2: Leer de cultuur van de ander kennen;

Stap 3: Verken het verschil en de overlap, bepaal wat voor jou past en wat moeilijk is, en maak dat vooral kenbaar.



Voor passende ondersteuning sluit je bij de 1e en 2e generatie aan bij een fijnmazige cultuur, bij de 3e en 4e generatie verschuift de aandacht ook naar de wrijving tussen een grofmazige en fijnmazige cultuur. Hoe kan er ruimte zijn voor 'ik' in een 'wij'-cultuur? Dit kan je doen door te onderstrepen hoe belangrijk het is voor de mantelzorger om zelf op de been te blijven. "Wie neemt de mantelzorg van jou over als jij het niet meer kan?" is een vraag die je hierbij kan helpen.

verder lezen

In het boek **Interculturele communicatie. Een stap verder**, van David Pinto kan je veel meer lezen over interculturele communicatie en over zijn drie-stappenmethode.

boek
tip

3.3 Interculturele communicatie: waar kan ik op letten?

Communiceren. We doen het allemaal elke dag. En we zijn allemaal wel vertrouwd met misverstanden. Dat je niet op dezelfde golflengte zit. Elkaar denkt begrepen te hebben en uiteindelijk toch blijkt dat dat helemaal niet het geval is. Onderstaande aanknopingspunten kunnen je helpen bij de communicatie met Indische en Molukse mantelzorgers.

Impliciet of expliciet communiceren

De Nederlandse cultuur kenmerkt zich door expliciete en directe communicatie. Dit staat haaks op de meer impliciete, indirecte manier van communiceren die binnen de Indische en Molukse gemeenschap gewoon is. Te direct, te feitelijk sluit niet altijd goed aan en schrikt zelfs af. Ook het stellen van vragen, het gaat niet te direct, maar wat via omwegen.

"Hoe gaat het met u?" zal snel beantwoord worden met een sociaal wenselijk "Goed!". Je gaat een ander tenslotte niet zomaar belasten met jouw vragen en problemen.

Wat kun je doen?

In een langer gesprek, waarin meer besproken wordt en waarin een vertrouwensband langzaam groeit, wordt meer en meer getoond. Denk bijvoorbeeld aan een kennismakingsgesprek. Is dat écht alleen om kennis te maken of verwacht je al meer te weten te komen? Verwacht hier niet dat de hulpvraag gelijk op tafel komt.

Tijdsbeleving

Een andere manier van kijken naar een cultuur heeft te maken met tijdsbeleving. In een monochrome cultuur richt je je op één ding tegelijk. Je bent vaak taakgericht. In een polychrone cultuur gebeuren vaak meerdere dingen tegelijkertijd, de relatie staat centraal. De Nederlandse cultuur sluit meer aan bij een monochrome cultuur, de Indische en Molukse bij een polychrone cultuur. Jam karet is een Indonesische term die, letterlijk vertaald, "elastische tijd" betekent. Tijd is, zogezegd, een rekbaar begrip.



Wat kun je doen?

Neem bij een gesprek ruim de tijd, vaak ben je namelijk niet in één uur klaar. Mocht je echt niet meer tijd hebben, geef dat dan heel duidelijk van tevoren aan. Dan is er meer begrip dat je er maar één uur bent. Nu is ook de zorg en ondersteuning erg sterk ingedeeld in tijdsblokken en afspraken. Taken. Daar lopen alle mantelzorgers tegen aan. In algemene zin zou de mantelzorgondersteuning aan kwaliteit winnen wanneer de relatie meer centraal zou komen te staan.

Bij het ondersteunen van Molukse en Indische mantelzorgers speelt dit dus nog sterker, want: te direct, te haastig, te taakgericht voorkomt dat aan het benodigde vertrouwen gebouwd kan worden.

Soorten communicatie

Hoe breng je een boodschap op iemand over? We sturen een Whats-appje, we maken een flyer, we sturen een e-mail. Voor de Indische en Molukse gemeenschap werkt dat vaak minder goed.

Wat kun je doen?

Persoonlijk contact, een persoonlijk gesprek. Daar begint het. Niet de inhoud, maar de relatie staat centraal.

Kortom: neem je tijd voor persoonlijk contact, niet te direct, niet te taakgericht

Het toegankelijk maken van de zorg en ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers vraagt dus eerst en vooral een investering in tijd. Tijd die er vaak niet lijkt te zijn. Toch ligt hier de basis: het bouwen aan vertrouwensrelaties door persoonlijk contact, met ruimte voor verhalen en gesprekken. Niet te direct, niet te taakgericht. Dit is heel belangrijk.

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 prachtige plek om te kijken of er iets bij zit dat voor jou interessant is.

lezen

In het boek **Interculturele communicatie in de zorg. Kennis, vaardigheden en houding voor zorgprofessionals**, wordt uitgebreid ingegaan in allerlei verschillende aspecten van cultuursensitief werken. Het is een toegankelijk boek, boordevol praktische tips en voorbeelden. Direct vanuit de praktijk geschreven. Een ideaal boek om uit te leren en als naslagwerk te gebruiken.

Zij geven ook een belangrijke tip:

Er bestaat niet zoiets als een gebruiksaanwijzing voor omgaan met ... (vul in: specifieke cultuur). Belangrijker dan kennis over 'de andere cultuur' is culturele zelfkennis: weten hoe je eigen gedrag en waarneming worden beïnvloed door culturele normen en waarden.

3.4 Specifieke vraagstukken

Het is een bekend gegeven: mantelzorgers cijferen zichzelf weg en zijn meer bezig met het welbevinden van hun naaste dan met hun eigen gezondheid. Zorg voor henzelf vragen ze heel laat of helemaal niet. Dit speelt bij alle mantelzorgers en binnen de Indische en Molukse gemeenschap nog meer, vanwege migratie en het oorlogsverleden.

De rol van trauma

Zoals al eerder benoemd lopen de traumatische gebeurtenissen die samenhangen met de oorlog en migratie als een rode draad door de geschiedenis van de Indische en Molukse gemeenschap. Een probleem waar veel mantelzorgers mee te maken krijgen is de zwijgcultuur. Dit wordt treffend geïllustreerd in de podcast Als geschiedenis in je opstaat en in de documentaire De stilte van een bloem. Het niet-praten over het oorlogsverleden wordt vaak ook gedaan om de volgende generaties niet te belasten. Helaas weten we nu hoe het niet praten over deze gebeurtenissen bijdraagt dat het trauma overgedragen wordt. Zeker bij de 2e generatie leeft het (onbewuste) gevoel iets 'goed te willen maken'. Dit uit zich in het verlenen van mantelzorg zonder grenzen en het zichzelf volledig wegcijferen.

Overspoeld door heftige verhalen

Wat niet zelden voorkomt is wanneer ouders last krijgen van dementie zij beginnen te vertellen over de oorlog en wat zij daar hebben meegemaakt. De mantelzorgers zijn heel loyaal naar hun ouders. Ze weten en voelen aan dat hun ouders worstelen met de oorlog. Mantelzorgers worden volledig overspoeld door deze verhalen, omdat het voor hen nieuw is en de verhalen heftig. En dit komt boven op de alledaagse zorg, die al zwaar is.



“Mijn zusje was, net als ik, mantelzorger van mijn moeder. Mijn moeder heeft ervaringen gedeeld met haar die ze niet met al haar kinderen heeft gedeeld. Onze moeder is nu al meer dan een jaar overleden en ik merk dat zij er nog steeds last van heeft. Ze is in behandeling bij de praktijkondersteuner en die geeft haar wel advies. Maar het helpt niet. Als er wordt gezegd dat ze tijd voor haar zelf moet nemen, denkt ze: “Hoezo? Ik moet toch werken en geld verdienen om alles te kunnen betalen?” Niks doen zit er niet in, zeker niet wandelen.” – een mantelzorger

Welke ondersteuning kun je bieden?

Dit maakt veel los bij mantelzorgers en vraagt om specifieke ondersteuning voor hen. Enerzijds om te 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. Eventueel kan je al doorverwijzen naar maatschappelijk werkers van het Nederlandse Veteranen Instituut.

De zorg delen en moeite met klachten uiten

Zoals benoemd is de Indische en Molukse cultuur een fijnmazige cultuur, hierin wordt veel indirect benoemd en zijn er onuitgesproken verwachtingen. De oudere generatie wil de jongere generatie niet tot last zijn, dat is de norm. De zorg moet als het ware van nature opgepakt worden. Zodra het onderwerp van gesprek wordt, dan is het niet meer wenselijk.

Kortom: de mantelzorg wordt wel indirect verplicht, maar mag niet expliciet besproken worden.

Welke ondersteuning kun je bieden?

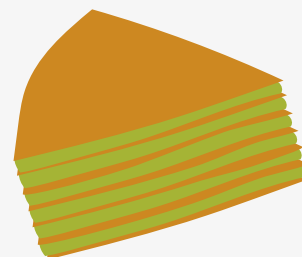
Dit vraagt rust, aandacht, vertrouwen om te horen wat nodig is. En dus ook hoe je de mantelzorgers kunt ondersteunen. Bij het vertrouwen opbouwen hoort ook het herhalen van welke zorg en ondersteuning mogelijk is, wat jij zelf kunt bieden en wat niet. Hier past ook aandacht voor een gesprek tussen broers en zussen om te kijken hoe de zorg gedeeld kan worden. Maak hiervoor bijvoorbeeld gebruik van **Het Familiegesprek** of probeer evaluatiemomenten in te plannen waarin je een taakverdeling of rooster kunt bespreken met elkaar.

Niet vertrouwd met zorgsysteem

Lang niet iedereen is even vertrouwd met het zorgsysteem en de mogelijkheden en onmogelijkheden die er zijn. Bij de Indische en Molukse gemeenschap wordt dit nog versterkt door de culturele norm de zorg zelf te willen verlenen en in sommige gevallen een diepgeworteld wantrouwen.

Welke ondersteuning kun je bieden?

Geef informatie en vooral, benoem het met enige regelmaat. Wanneer iemand niet geneigd is om hulp te vragen, kost het vaak tijd voordat doordringt dat het mag, kan en zelfs goed is om dit te doen. Geef hierbij concrete voorbeelden zodat men erover



kan nadenken. Bijvoorbeeld: “als u de persoonlijke verzorging uit handen geeft, dan heeft u meer tijd om samen leuke dingen te doen. Zoals samen ontbijten en kletsen.”

Wees ook eerlijk en duidelijk, juist ook als je iets niet kunt: “Ik kan U niet helpen daarmee, maar wel met...”. Verwijs door naar personen of organisaties die wel verder kunnen helpen. Zie hiervoor voorbeelden in de kaders en ook de lijst organisaties in deze leidraad.

Zelfzorg

De titel van deze leidraad 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. Toch is het belangrijk om het gesprek met de mantelzorger aan te gaan over zijn of haar eigen gezondheid.

Welke ondersteuning kun je bieden?

Het is vaak een lastige boodschap om te horen: pas als je goed voor jezelf zorgt, kan je goed voor iemand anders zorgen. Toch blijft het waar en loont het de moeite om dit keer op keer te herhalen.

Een andere benadering is om te vragen: “Wat zou jij doen als iemand anders in jouw schoenen stond?”. Dit verschuivende perspectief helpt de mantelzorger soms om op een andere manier naar zichzelf te kijken.

Een heel confronterende manier is het benoemen van zelfverwaarlozing als je niet goed voor jezelf zorgt. Deze confrontatie kan werken, maar alleen als er al een stevige vertrouwensband aanwezig is.

familie opstellingen

Familie opstellingen bij [Indoroots.nl](https://www.indoroots.nl)

Iedere familie kent zijn eigen dynamiek. De buitenkant ziet er vaak best gezellig uit, maar toch kunnen hartverscheurende ervaringen van je voorouders je behoorlijk in hun greep houden. Door te werken met familieopstellingen worden deze verborgen verhalen vaak zichtbaar. Dat helpt je om je eigen leven te gaan leven en omarmen.

Iedereen met een familiegeschiedenis in Indonesië is welkom bij Indoroots. Indische-Nederlanders, Nederlands-Indischen, Indo's, Molukkers, Chinees-Indischen of totoks, maar ook als je een Indische partner hebt of bijvoorbeeld een opa die vocht in Indië. We delen de Nederlands-Indische geschiedenis. Daarin zijn we verbonden met elkaar. Dat is de basis voor onze familie-opstellingen.

TSY

Trauma sensitieve yoga biedt een veilige plek waar mensen contact kunnen maken met hun lichaam en hun adem in relatie tot het trauma. Dit kan helpen omdat trauma zich kan uiten. In het lichaam. Het is een effectieve aanvullende behandeling voor mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSS) of ontwikkelingstrauma. Deze techniek is ontwikkeld door David Emerson van het Justice of Resource Institute (JRI) in Boston, MA.

De slimme weg naar meer cultuurspecifieke zorg

Djalan Pienter betekent in het Maleis: 'de slimme weg'. Djalan Pienter is een scholingsprogramma voor zorgverleners. Doelstelling is om de kwaliteit van persoonsgerichte zorg en welzijn voor Indische en Molukse ouderen te bevorderen. Daarnaast adviseert Djalan Pienter zorgaanbieders bij het initiëren en implementeren van cultuurspecifieke zorg aan Indische en Molukse ouderen binnen hun organisatie.

Uitgangspunt is, dat kennis over achtergrond en geschiedenis, gekoppeld aan een cultuurspecifiek aanbod en aansluitende benaderingswijze, essentieel zijn om persoonsgerichte zorg aan deze ouderen te kunnen bieden, thuis of in een zorginstelling.



Verwijzingen

Het bieden van passende mantelzorgondersteuning aan Indische en Molukse mantelzorgers vraagt veel aan kennis en kunde. Onderstaande organisaties bieden allemaal stukjes van de puzzel.

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 complexe psychotraumaklachten die het gevolg zijn van vervolging, oorlog en geweld.

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.

Movisie

Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.

Vilans

Vilans draagt met kennis bij aan de oplossing van vraagstukken in zorg en ondersteuning. Dat doen we proactief. We benoemen vraagstukken en agenderen onderwerpen. Samen met anderen verzamelen, ontwikkelen en delen we kennis. We brengen mensen, organisaties, praktijk en beleid bij elkaar. Om kennisontwikkeling, kennisuitwisseling en toepassing van kennis te versnellen. Want de zorgsector staat door flinke uitdagingen.



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.

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](#).