

TOOLKIT Bekend maakt Bemind



2. Tips

2.1. Tips voor patiëntenorganisaties

Op deze pagina vindt u concrete tips om een succes te maken van samenwerking met (oudere) migranten. Deze zijn gebaseerd op de ervaringen in Bekend maakt Bemind, maar ook op de ervaringen van NOOM in brede zin.

2.1.1. Het bereiken van migrantenouderen

- Het bereiken van migrantenouderen gaat via tussenstapjes. In de wereld van oudere migranten zijn veel vrijwilligers actief die activiteiten organiseren en contacten met andere organisaties onderhouden. Het NOOM noemt hen sleutelfiguren of bruggenbouwers. Zij zijn de aangewezen personen om in contact te komen met oudere migranten.
- Als u vanuit een patiëntenvereniging contact wil maken met een organisatie van oudere migranten is het belangrijk om tijd te investeren in het leggen van contact. Het sturen van een mail of een brief zal vrijwel zeker geen respons opleveren. Vuistregel is dat het beter is om contacten te leggen op voorspraak van anderen die bekend zijn met de groep. Persoonlijk contact is essentieel. Ga een keer (niet onaangekondigd) langs. Vraag of u een keer langs mag komen om kennis te maken.
- Houd er rekening mee dat er tijd nodig is om een goed contact op te bouwen. Neem tijd om vertrouwen op te bouwen. Kom niet direct 'to-the-point'.

Weet je wat ik lang geleden geleerd heb in een uitwisselingsproject met de vrouwenorganisatie in Shanghai? Wij hadden een heel programma voor ons bezoek uitgestippeld. We wisten precies waar we het over wilden hebben. Zij zeiden: 'Zullen we eerst vriendschap sluiten?' Dat is echt een goede les geweest, die ik nog dagelijks kan gebruiken.

Medewerker NOOM

- Een organisatie van oudere migranten heeft eigen manieren om met de achterban te communiceren. Dat kan heel verschillend zijn. In de Hindoestaanse gemeenschap bijvoorbeeld, met name in de grote steden, is radio een gebruikelijk kanaal. In andere groeperingen is het beter om een aankondiging op te hangen in het buurthuis of persoonlijk flyers uit te delen aan mogelijke geïnteresseerden. Weer anderen vragen de dominee in de kerk of de imam in de moskee om een bijeenkomst aan te kondigen. Of de trekker binnen de groep nodigt iedereen aan het einde van een reguliere bijeenkomst persoonlijk uit. Soms wordt ook wel gebruik gemaakt van WhatsApp of Facebook. Bespreek met de organisatie wat zij nodig hebben om deelnemers te benaderen.
- Laat de trekker(s) binnen de groep bepalen wat de titel van de bijeenkomst is en via welke insteek deelnemers geattendeerd worden op de bijeenkomst.

Natuurlijk moeten deelnemers weten waar een bijeenkomst voor bedoeld is. Als er een serieus onderwerp op de agenda staat moeten deelnemers dat vooraf weten en niet gelokt worden met 'lekkere hapjes en muziek'. Voor Nederlanders kan een bijeenkomst over chronische ziekte misschien heel gewoon zijn, maar voor ons ligt dat een beetje anders. Dan kunnen we een bijeenkomst ook aankondigen onder een titel als 'Oud worden – hoe doe je dat?' of 'Grijs worden we allemaal!'. Dat is dan een vriendelijke, uitnodigende titel die mensen nieuwsgierig maakt.

Vrijwilliger organisatie van oudere migranten



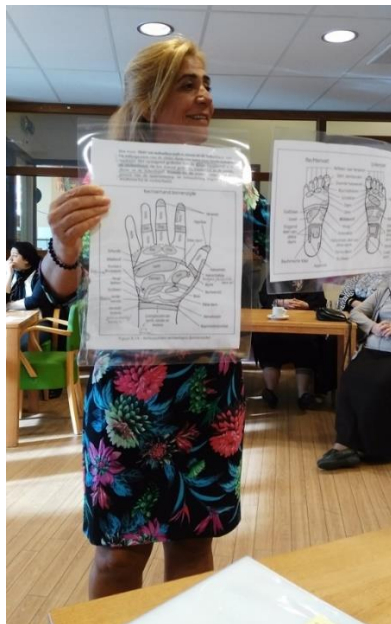
2.1.2. Aansluiten op de belevingswereld, wensen en behoeften van migrantenouderen

- Een voorwaarde voor een succesvolle activiteit is dat deze wordt ingevuld op basis van de wensen van de groep. Geef ruimte om samen het programma te bepalen.
- Vaak bestaat behoefte om een activiteit in eigen taal te laten plaatsvinden. Dat is uiteraard een lastig punt. Zoek samen naar een goede oplossing. Soms is werken met een tolk een goede mogelijkheid. In de organisatie zijn vaak wel mensen beschikbaar die gewend zijn om te vertalen. Zorg wel dat zij vooraf al wat informatie hebben, zodat ze zich kunnen voorbereiden. Niet altijd hoeft alles letterlijk vertaald te worden. Vaak volstaat een samenvatting. In andere gevallen is het mogelijk om een deskundige die de eigen taal spreekt te vinden. Aansluiting in taal, maar ook belevingswereld, is zeer van belang om van de activiteit een succes te maken.

Over hoe men Parkinson zou krijgen, is verteld dat dat iets te maken heeft met het ontbreken van een stof in de hersenen, maar hoe heet die stof? De aanwezigen waren nieuwsgierig. Toen vertelde een arts van de groep aan iedereen hoe die stof in het Chinees genoemd wordt. De deelnemers waren blij en zij onthielden dit woord gelijk. Een poos later merkte ik ook dat ze het niet vergeten hadden.

Vrijwilligster organisatie van oudere migranten

- Maak gebruik van het netwerk van de groep zelf, waarin vaak ook goede deskundigen te vinden zijn. Een bijkomend voordeel is dan de hoge betrokkenheid van de trekkers in de groep, die mede verantwoordelijk zijn voor de organisatie en inhoud van de bijeenkomst.



- Houd er rekening mee dat migrantenouderen vaak een heel andere beleving hebben van ziekte en gezondheid dan Nederlandse ouderen. Om een voorbeeld te noemen: soms gelooft men dat een ziekte een straf of test is van God of je door iemand anders wordt aangedaan ('het boze oog').

Er is ook veel bijgeloof of volksgeloof (hoe je het noemen wil). In ieder geval is het voor ouderen belangrijk en dus moet je er rekening mee houden. Voorbeeld: Molukkers praten liever niet over ziekte en dood, dan haal je dat naar je toe. Surinamers geloven soms dat mensen elkaar op afstand kunnen beïnvloeden. Mensen krijgen dan een teken. Er zijn

rituelen om dat ongedaan te maken. Hoe vreemd is dat? Er zijn miljoenen Nederlanders op zoek naar alternatieve geneeswijzen, buiten de reguliere geneeskunde om. Geloof kan ook kracht, troost en acceptatie, mentale rust geven. Het is van belang niet alleen rationeel over ziekte te spreken, maar ook deze zaken erbij te betrekken.

Vrijwilliger organisatie van oudere migranten

- Daar hangt mee samen dat men ook op een andere manier omgaat met ziekte. Er worden vaak andere geneeswijzen gevolgd, traditionele huismiddelen gebruikt, rituele wassingen en massages gedaan enz. Het is goed om hierop bedacht te zijn en zo mogelijk het gesprek hierop te brengen. U hoeft niet alles hierover te weten, maar een open houding helpt bij het bespreekbaar maken. Pas als deze ideeën en visies ook een plaats krijgen, is het mogelijk om tot werkelijke uitwisseling en vertrouwen te komen.
- Vaak is het aan te bevelen een activiteit te organiseren op de plek waar de oudere migranten gewend zijn bij elkaar te komen. Die plek is voor hen vertrouwd en dat maakt deelname gemakkelijker. Dat wil overigens niet zeggen dat een bijeenkomst niet elders kan plaatsvinden. Het kán ook juist motiverend zijn, als een uitje. Maar het vraagt veel geregeld vooraf, omdat de ouderen soms niet alleen durven te gaan of geen vervoer hebben.

2.1.3. Wijze van werken

- In organisaties van oudere migranten wordt vaak meer ontspannen omgegaan met afspraken dan men in patiëntenorganisaties gewend is. Afspraken worden eerder verzet of worden pas in een laat stadium definitief gemaakt. Men weet uit ervaring dat het geen zin heeft om de achterban geruime tijd voor een activiteit uit te nodigen om aanwezig te zijn. Mensen schrijven de afspraak niet in een agenda, of er zijn andere prioriteiten. In Nederland willen we graag ruim van te voren een uitnodiging doen. Geef ruimte aan dit verschil. Maak het wel bespreekbaar en kijk hoe je samen het meest effectief kunt werken.

- In verschillende migrantengroeperingen (niet allemaal!) is het gebruikelijk dat er aparte bijeenkomsten zijn voor mannen en vrouwen. Houdt rekening met deze manier van samenkomst. Vaak vinden met name ook de vrouwen het prettiger om apart bij elkaar te komen, omdat ze zich dan vrijer voelen om te zeggen wat ze denken. Zo gezien is deze manier van organiseren niet negatief, maar passend en effectief. Alhoewel het doorbreken van vaste gewoonten ook wellicht verfrissend kan werken. Maar om zover te komen moet je eerst een vertrouwensband opbouwen.



- Het komt voor dat bijvoorbeeld een Turkse of Marokkaanse vrouwengroep aangeeft liever een vrouwelijke spreker te willen ontvangen. Als het mogelijk is kan het goed zijn om hierop in te spelen. Maar niet altijd is dat mogelijk. Met name als het gaat om een deskundige, zoals een arts of andere gezondheidsprofessional zal men dat niet altijd een probleem vinden. Dan komt de spreker vanuit zijn kennis en 'autoriteit'. Waar het gaat om een ervaringsdeskundige kan dat ingewikkelder liggen.
- Patiëntenorganisaties zijn vaak gewend om te werken met een strak programma en daaraan vast te houden. In migrantenorganisaties staat men hier doorgaans veel flexibeler in. Als je je dat vooraf realiseert, is het makkelijker om mee te bewegen.

Zelf heb ik altijd houvast aan een goed voorbereid programma. In de bijeenkomst met oudere migranten merkte ik dat de organisatoren daar heel anders mee omgingen. En toch kwam alles wat we wilden bespreken aan bod. Goed, we zijn een kwartier later geëindigd, maar dat vond ik niet erg door de prettige sfeer en betrokkenheid.

Vrijwilliger patiëntenorganisatie

2.1.4. Invulling van een programma

- Neem tijd voor het opstarten van een bijeenkomst. Maak kennis, vraag hoe het met de mensen gaat en of ze bij voorbaat al vragen hebben die ze graag beantwoord zien. Schiet niet meteen in de 'voorlichtingsmodus'. Dit is geen verloren tijd, maar investering in resultaat.
- Verdiept u zich vooraf in de achtergrond van de groep waar u komt. Zoek aanknopingspunten voor vragen en gesprek in de achtergrond en migratiegeschiedenis van de deelnemers.
- Vertel ook iets over uzelf, wie u bent, uw eigen ervaringen, uw zorgen, waarom u dit werk doet. Deze persoonlijke benadering helpt om vertrouwen te winnen.
- Afwisseling van werkvormen is aan te bevelen. Inbouwen van iets praktisch werkt heel goed. Bijvoorbeeld bloeddruk meten of taille meten. Dit is ook een trekker om deel te nemen.
- Houd er rekening mee dat veel migrantenouderen niet weten hoe het lichaam in elkaar zit. Gebruik dus eenvoudige woorden. Start met basale informatie over gezondheid. Dit kunt u ook in quiz-vorm doen. Op dit punt kunnen patiëntenorganisaties een goede rol vervullen, bijvoorbeeld in de uitleg hoe het hart werkt. Dan begrijpen deelnemers waarom bepaalde medicijnen nodig zijn.
- Leg dingen concreet uit en laat zien hoe je kleine stapjes kunt zetten. Stimuleer het maken van bewuste keuzes.

Het viel me op dat in veel buitenlandse keukens gebruik gemaakt wordt van maggiblokjes. Dan zei een deelnemster bijvoorbeeld: Nee, ik gebruik geen zout, ik gebruik altijd maggiblokjes. Het was al belangrijk dat we konden uitleggen dat maggiblokjes ook veel zout bevatten. Dan zouden we kunnen zeggen dat ze helemaal geen maggiblokjes meer moeten gebruiken. Maar dat is dan een hele grote stap. Wij hebben gezegd: probeer de komende tijd iedere keer een half maggiblokje minder te gebruiken.

Vrijwilliger patiëntenorganisatie

In veel migrantengezinnen is het gebruikelijk om brood te eten bij de warme maaltijd. We hebben uitgelegd dat je dan vaak dubbelop koolhydraten eet: rijst of aardappelen én brood. Dan kun je voorstellen om voortaan het brood helemaal weg te laten. Maar je kunt ook samen bedenken dat je kunt beginnen om minder brood te nemen.

Vrijwilliger patiëntenorganisatie

- Taalproblemen leiden er nogal eens toe dat migrantenouderen niet alles begrijpen wat de artsen zeggen of voorschrijven. Besteed hier aandacht aan. Leg uit dat het niet gek is om nogmaals om uitleg te vragen.

De dokter had gezegd: 'U moet vóór elke maaltijd insuline spuiten.' Ik dacht dat hij bedoelde voor de warme avondmaaltijd. Ik had niet begrepen dat hij ook het ontbijt en de lunch bedoelde.

Deelnemster

- Kies bij voorkeur deskundigen uit de eigen doelgroep. Dit spreekt vaak meer aan dan een Nederlandse presentatie. Deze sprekers kennen de gewoonten en het verleden van de doelgroep. Zo kunnen ze makkelijker het gesprek op gang brengen.



2.1.5. Werkvormen en materialen

- In een bijeenkomst kunt u gebruikmaken van een powerpointpresentatie. Maar deze manier van werken schept ook afstand. Een gesprek voeren kan beter zijn dan het geven van een presentatie. Daarin kunt u ook kennis overdragen, maar vaak veel meer toegepast op de vragen en het niveau van de deelnemers. Bespreek deze keuze ook met de organisatoren van de bijeenkomst.
- Een powerpointpresentatie kan uiteraard heel bruikbaar zijn. Houd rekening met beperkte taalvaardigheid. Vuistregels: weinig woorden, geen volle dia's, veel plaatjes.
- Maak gebruik van animaties of korte filmpjes. Op YouTube is veel beschikbaar, bijvoorbeeld over de werking van het hart (sommige zijn ook in het Turks of Arabisch ingesproken).
- Gebruik beeldmateriaal waarin mensen iets van zichzelf kunnen herkennen. Dat hoeft niet voor ieder plaatje te gelden, maar laat zien dat u uw best heeft gedaan om iets 'herkenbaars' te vinden.

- Geef ervaringsdeskundigheid een prominente plaats in uw programma. Laat patiënten aan het woord over hun ziekte. Hiermee doorbreekt u een taboe op een heel persoonlijke wijze. Dat maakt indruk en helpt het gesprek op gang. Het kan helpen om hiervoor in kleine groepjes aan een tafel te zitten, met daarbij een vrijwilliger als gespreksbegeleider.
- Spreek ouderen aan met positieve woorden die ze kennen en hen aandacht geven. Spreek vanuit het positieve over het omgaan met ziekte. Laat zien wat mogelijk is, ook al heb je een beperking.
- Onderlinge uitwisseling is minstens zo belangrijk als het verstrekken van informatie. Geef veel tijd voor het stellen van vragen. Maak tijd om de deelnemers in groepjes met elkaar te laten spreken over het omgaan met hun ziekte of beperking. Dat is een manier om informatie te verwerken en stimuleert activiteit in plaats van passiviteit.
- Doe-activiteiten helpen om het ijs te breken en geven makkelijk mogelijkheden tot gesprek, ook al spreek je niet dezelfde taal.



- Probeer ook hier aan te sluiten bij herkenbare dingen (in latere instantie kan altijd verder gekeken worden, maar in eerste instantie helpt het om 'dicht bij huis te beginnen'). Voorbeelden:
 - Hapjes die men kent.
 - Eigen muziek bij beweegactiviteiten. Via internet is veel te vinden. Beter nog: vraag aan de groep zelf om hiervoor te zorgen.
 - Beweegactiviteiten die men al gewend is, zoals tai chi, chi kung en pingpongen (Chinese ouderen), jospan dansen (Molukse ouderen), salsa dansen (Caribische ouderen), yoga (Surinaams-Hindoestaanse ouderen).

Maar ook het gebruik van een meetlint om de buikomvang te meten, meten van gewicht of bloeddruk zijn goede 'trekkers'.

- In de migrantengemeenschappen speelt samen eten een belangrijke rol. Koppel een bijeenkomst aan samen eten en natafelen. Dat verhoogt de sfeer van de ontmoeting.



- Bespreek met de organisatoren vooraf welke hapjes gemaakt gaan worden en stimuleer dat deze gemaakt worden met minder zout en minder vet. Dat ondersteunt de boodschap van de bijeenkomst en laat zien hoe eenvoudig kleine stapjes gezet kunnen worden, zonder dat het eten minder lekker hoeft te zijn.

- Een andere optie is om de deelnemers te vragen een recept mee te nemen (of te vertellen) van een gerecht dat ze graag maken. Tijdens de bijeenkomst kan de groep en/of een diëtist of kok meedenken of en zo ja, hoe dit gerecht gezonder gemaakt zou kunnen worden.
- Ook al kan niet iedereen goed Nederlands lezen, toch is het zinvol om (eenvoudig/beperkt) foldermateriaal mee te geven. Het is goed om de folder in de bijeenkomst in grote lijnen door te nemen en toe te lichten. Thuis kan de folder nog nabesproken worden met de kinderen.

Bij een aantal bijeenkomsten hebben we de ouderen verspreid over een aantal tafels. Onder leiding van een vrijwilliger spraken we in kleine groepjes over de ervaringen met een chronische ziekte van jezelf of iemand in je naaste omgeving. Ook voor de ouderen zelf was het verrassend hoe open er gesproken werd. Mensen die ze al jaren kenden bleken een chronische ziekte te hebben. Daar werd nooit eerder over gesproken.

Medewerker patiëntenorganisatie