



Zorgen van en voor migrantenouderen in coronatijd

Vier sleutelfiguren van het NOOM over de situatie van migrantenouderen tijdens de coronacrisis.

Het afgelopen half jaar trof het coronavirus ouderen onevenredig hard, evenals de gevolgen van de maatregelen om een verdere verspreiding van het virus tegen te gaan. Hoe het mensen die in verpleeghuizen verging die niet meer door hun familie en vrienden konden worden bezocht, kreeg in de media ruime aandacht. Maar corona en de coronamaatregelen hadden ook ernstige gevolgen voor thuiswonende migrantenouderen. Voor hen en hun mantelzorgers brak een heel moeilijke periode aan.

Hoe zij deze periode van corona en 'de anderhalve meter samenleving' beleven en beleefden komt in dit verslag aan de orde. NOOM wil aandacht vragen voor hun situatie. Dit doet zij door sleutelfiguren van het NOOM aan het woord te laten die via hun (vrijwilligers)werk in contact staan met migrantenouderen. Hoewel een deel van hun (vrijwilligers)werk en/of activiteiten in maart stopten, onderhielden zij wel contact met de ouderen. Zij doen hier hun verhaal.

Introductie

Over de wijze waarop de situatie van de oudere migranten veranderde en hoe de ouderen de lockdown ervaren hebben, doen praten we met 4 sleutelfiguren van het NOOM: **Münever Yalniz**, werkzaam bij Dona Daria, een kenniscentrum voor emancipatie in Rotterdam; **Rita Raghoebarsing**, coördinator van de Rotterdamse afdeling van de Nederlandse Hindoe Ouderenbond; **Marzouka Boulaghbage**, medeoprichtster van Stichting Al Amal, een organisatie die de participatie van gezinnen bevordert en werkzaam bij DOCK in Utrecht als sociaal makelaar en **Selahattin Köse** die veel voorlichtingsactiviteiten organiseert in (de regio) Amsterdam. Ook thema's als eenzaamheid, toegang tot informatie, initiatieven in coronatijd en herstart van activiteiten, het levenseinde en oude en nieuwe inzichten, komen aan de orde.

Deze NOOM-sleutelfiguren staan in nauw contact met ouderen met een migratieachtergrond doordat zij al jarenlang ontmoetings-, voorlichtings- en/of gespreksbijeenkomsten organiseren. Naast het feit dat zij binnen hun eigen organisatie, wijkcentrum en of in hun gemeenten werkzaam zijn, zijn zij ook binnen NOOM actief en leveren zij een bijdrage aan het toestandkomen en/of uitvoeren van NOOM-projecten zoals de gespreksbijeenkomsten 'Tijdig spreken over het levenseinde'.

De lockdown

Door de medio maart door premier Rutte aangekondigde 'intelligente lockdown' werd iedereen in Nederland overvallen, zo ook de migrantenouderen. Reacties van schrik, paniek en het feit dat zij met veel (onbeantwoorde) vragen kwamen te zitten, vormde het algemene beeld die de geïnterviewden schetsen. Rita verwoordde het zo: *'Angst, paniek, wat overkomt ons? Dit waren de gevoelens en vragen die er leefden'*. *'De Marokkaanse ontmoetingsgroep werd door de lockdown hard getroffen. Een aantal vaste bezoeker zat wekenlang binnen, wel 6 tot 8 weken achter elkaar'*, aldus **Marzouka**.

En twee leden van de ontmoetingsgroep kwamen te overlijden. Het maakte bijv. dat familieleden Marokko niet in of uit konden.

Selahattin maakt melding van veel stress onder de Turkse ouderen, stress die hun gezondheid negatief beïnvloedde. *'Veel ouderen durfden de deur niet meer uit en aan alles kon je merken dat hun geestelijke en lichamelijke gezondheid verslechterde'*. Dit is ook de ervaring van **Münevver**: *'Ouderen en kinderen waren heel voorzichtig. Turkse moeders en oma's vonden het moeilijk om afstand te houden van hun (klein)kinderen. Het is iets wat ze niet gewend zijn. In de eerste paar weken, kwamen de kinderen niet binnen. De boodschappen en het eten werden tot aan de voordeur gebracht. Na ongeveer 3 weken hielden de kinderen het niet meer vol en kwam een kind toch even naar binnen. Er is tussen kinderen en ouders veel telefonisch contact geweest'*.



Selahattin Köse

Deze nare situatie kende echter ook mooie kanten. Zo merkt **Rita** op dat de omvang van de zorg van kinderen voor hun ouders nog nooit eerder zo massaal is geweest en het belang ervan zo duidelijk. Volgens Rita waren er veel grootouders die juist hun kleinkinderen wel bij zich wilden hebben, al werden zij gewaarschuwd dat niet te doen: *'Maar ouderen willen dienstbaar zijn. De zoons en dochters moesten werken en hun kleinkinderen konden niet naar school. Op deze manier konden de kinderen blijven werken en de grootouders waren blij dat zij op de kleinkinderen konden passen. Zo hebben de kleinkinderen met hun natuurlijke vrolijkheid er voor gezorgd dat niet alle grootouders eenzaam werden'*, aldus Rita.

Zorgen van de ouderen

Ouderen maakten zich om meerdere zaken zorgen. Zorgen of je nog wel voor spoedeisende hulp bij de huisarts of ziekenhuis terecht kon of dat je überhaupt nog wel geholpen werd. Zo vertelt **Selahattin** dat ouderen gingen twijfelen of de zorg in Nederland wel zo goed geregeld was, toen zij het nieuws hoorden over de geringe capaciteit aan IC-bedden. *'Dat je toen ook niet zo makkelijk bij de huisarts terecht kon, heeft bij vele ouderen verwondering gewekt.'*

Berichten in de media over het feit dat bij de zorg alle aandacht naar de coronapatiënten in het ziekenhuis ging, heeft het er niet beter opgemaakt. Gelukkig is die periode voorbij', aldus Selahattin.

Verder is men natuurlijk bezorgd over de eigen gezondheid. 70-plussers behoren sowieso tot de corona risicogroep. Het is echter bekend dat de gezondheidssituatie van migrantenouderen in verhouding slechter is dan die van hun leeftijdsgenoten zonder migratieachtergrond, doordat hun arbeidsomstandigheden slecht waren al dan niet in combinatie met een genetische aanleg. Hierdoor hebben zij vaker en op jongere leeftijd last van allerlei chronische aandoeningen, zoals bijv. diabetes, hart- en vaatziekten, aandoeningen aan de luchtwegen en of een verzwakt immuunsysteem. Hun slechtere gezondheid, in combinatie met een gebrek aan (betrouwbare en toegankelijke) informatie, maakt hen vaak angstig, waardoor zij besluiten om niet of nauwelijks meer naar buiten te gaan.

Zo vertelt **Münevver**: *'Doordat veel ouderen heel voorzichtig zijn geworden doen ze hoogstens boodschappen. Hun dagelijkse wandelingen of koffieochtenden met vriendinnen zijn weggefallen. We moeten juist mensen stimuleren om weer en meer te gaan bewegen en hen erop wijzen dat dit ook op een veilige manier kan'.*

Maar er zijn ook zorgen over de gezondheidssituatie van familie en of vrienden. Binnen de Marokkaanse ouderengroep kent iedereen inmiddels wel iemand die aan het virus is overleden of ernstig ziek is geworden.

Marzouka: *'Het wordt doorverteld en aan de meest schrijnende gevallen wordt veel aandacht besteed. Zo heeft iemand vijf familieleden verloren. Dat slaat in als een bom. Een ander triest verhaal is dat van een zorgmedewerkster van 45 die op haar werk besmet is geraakt en vervolgens haar ouders heeft besmet. Haar ouders herstellen in het ziekenhuis apart van elkaar. De dochter is echter overleden. Haar moeder weet dat niet. Als ze hersteld is, zal iemand haar moeten vertellen dat haar dochter overleden en begraven is'.*



*Marzouka Boulaghbage (R) met Shirley Ramdas
(foto uit Jaarboek NUZO; 2018)*

Naast de zorg om de eigen gezondheid en de gezondheid van familieleden zijn er ook nog andere zorgen die door deze coronacrisis aan het licht komen, volgens **Selahattin**. Zo is de armoede die er heerst onder ouderen met een migratieachtergrond nog duidelijker geworden. *'Spullen werden duurder, zelfs op de markt. Telefoonkosten nemen toe door het vele bellen. Gelukkig doen de kinderen de boodschappen en dat helpt enigszins, maar ook de kinderen worden getroffen door de coronacrisis. Geen of minder werk voor hen. Een tekort aan financiële middelen is ook een kant van deze zaak'.*

Eenzaamheid

Als je ouder wordt, wordt je wereld vaak kleiner. Je actieradius neemt af en je wordt steeds meer geconfronteerd met verlies, waaronder verlies van familie en vrienden. Dan zijn de contacten die je nog wel hebt des te waardevoller. Als deze door de coronamaatregelen ook minder frequent worden of zelfs helemaal weggelaten, kan de eenzaamheid in alle hevigheid toeslaan.

Alle sleutelfiguren melden toename van de gevoelens van eenzaamheid onder de ouderen waar zij mee in contact staan. *'Voor ouderen loert het gevaar van eenzaamheid. Nergens naar toe kunnen of niet meer bij elkaar durven komen, niet naar de plekken waar je vriendschappen hebt gesloten en waar je op een ontspannen manier met leeftijdgenoten kunt praten... Het is een lastige situatie'*, aldus **Rita**.

Maar volgens haar dragen de kinderen daar ook aan bij: *'In veel gevallen staan de kinderen er niet alleen op dat de ouderen de coronaregels strikt naleven. Uit bezorgdheid vragen zij hun ouders om zelfs helemaal niet meer naar buiten te gaan en/of de deur voor niemand open te doen.'* De vraag is of het middels soms niet erger is dan de kwaal.

Ook de bezorgdheid voor zichzelf weerhoudt de ouderen naar buiten te gaan of mensen überhaupt te ontmoeten. Zo merkt **Münevver** op: *'De eenzaamheid bij Turkse ouderen is toegenomen omdat diabetes in combinatie met een hoge bloeddruk vaak voorkomt. Door hun eigen angst én door het sluiten van ontmoetingsplekken zoals buurthuizen en moskeeën, missen ze nu die fijne plekken waar zij in de eigen taal en vertrouwde omgeving met elkaar kunnen praten over allerlei onderwerpen en ook meer vertrouwelijke gesprekken kunnen voeren'*.

Niet alleen de ouderen hadden het moeilijk met het verlies van contact. Zo vertelt **Marzouka** dat het voor mantelzorgers heel moeilijk was dat zij wekenlang niet voor hun ouders op de manier konden zorgen dat zij gewend waren. Contacten werden minder, bezoeken stopten (tijdelijk) zelfs helemaal. Dit veroorzaakte veel eenzaamheid onder ouderen én stress bij mantelzorgers. *'Gelukkig kunnen zij hun ouders nu vaker bezoeken'*, meldt Marzouka.

Volgens **Selahattin** zijn ouderen op vele manieren door deze coronacrisis getroffen, *'Maar wat de ouderen het ergst vinden is dat ze hun (klein)kinderen niet kunnen knuffelen'*.

Toegang tot informatie

Bij het uitbreken van de pandemie werd Nederland gebombardeerd met informatie. Je kon de tv en/of radio niet aanzetten of het ging over corona. Ook op de sociale media ging het nergens anders over. Het laatste nieuws van het RIVM, de persconferenties van de regering over het aantal nieuwe gevallen, de situatie op de IC-afdelingen in het ziekenhuis en de maatregelen die tegen verspreiding van het virus werden genomen, waren dagelijkse kost. Het was veel om te verwerken en tot je door te laten dringen, ook voor de gemiddelde Nederlander.

Maar wat als je de taal niet goed beheerst en je al die tv programma's niet goed kan volgen? Of je volgt daardoor alleen het nieuws uit het land van herkomst? En je bovendien ook moeite hebt met geschreven informatie. Hoe dan te begrijpen wat er allemaal om je heen gebeurt? Hoe kom je dan aan je informatie?

Volgens alle geïnterviewden zijn de ouderen door hun kinderen geïnformeerd. Zij speelden een cruciale rol in het op de hoogte stellen en houden van hun ouders over de ontwikkelingen over de verspreiding van het virus.

Volgens **Marzouka** schuilt daar ook een zeker gevaar in. Het is naar haar mening niet goed om van één bron afhankelijk te zijn. *'Kinderen kunnen het ook wel eens mis hebben'*. Dus was het goed om te merken dat ouderen zelf ook op zoek gingen naar andere bronnen. Zo vertelt Marzouka dat Marokkaanse oudere vrouwen niet digitaal vaardig zijn, maar dat steeds meer van hen desondanks WhatsApp gebruiken. *'Filmpjes worden vaker via WhatsApp gedeeld. In Marokko wordt men ook geïnformeerd door middel van filmpjes waar bekende acteurs in spelen. Daar wordt veel naar gekeken. Ook in Nederland zijn ze te zien en is het voor Marokkaanse ouderen die de Nederlandse taal niet goed beheersen een goede manier om geïnformeerd te worden'*.

Ook **Rita** merkt op dat ouderen op verschillende wijze aan informatie komen, maar daar ook verschillend mee omgaan. *'Hoe ouderen aan hun informatie komen is verschillend. De (klein)kinderen zijn vertrouwd met de digitale wereld en geven de informatie door aan hun (groot)ouders. Ouderen die taalvaardig zijn, gaan zelf op zoek naar de informatie. Degenen die de Nederlandse taal minder goed beheersen, lezen uit de heilige geschriften om rust te vinden. Via appjes kijken zij naar filmpjes waar religieus muziek wordt beluisterd. Dat geeft de mensen kracht en brengt hen tot rust'*.



Rita Raghoebarsing

Turkse ouderen kijken veel naar de televisieprogramma's uit Turkije. *'Behalve dat het een tijdverdrijf is, komen ze zo ook aan informatie. Daarnaast wordt deze informatie door de kinderen doorgegeven. Het voordeel van de Turkse televisie-uitzendingen is dat deze laagdrempelig zijn. Het gaat over dagelijkse zaken die voor iedereen nuttig zijn in deze tijd. In het begin van de uitbraak van corona was er elke avond een programma waar mensen vragen konden stellen. Filmpjes over hoe je je handen moet wassen bijvoorbeeld. Ook over beweeg oefeningen die je thuis kunt doen. Een combinatie van nuttig en noodzakelijk'*, aldus **Münever**.

Helaas wordt via de sociale media ook desinformatie (fake news) verspreid of blijkt de informatie niet één op één van toepassing op de Nederlandse situatie. Zo vertelt Marzouka over een vrouw die haar groenten en fruit waste met chloor om deze te ontsmetten. Zij ging er vanuit dat de chloor dezelfde verdunde samenstelling heeft als in Marokko.

Veel Turkse ouderen begrijpen de in hun ogen vaak tegenstrijdige maatregelen van de overheid niet. **Selahattin**: *'Neem bijv. het negatief reisadvies naar Turkije, net toen velen weer plannen maakten om naar Turkije af te reizen. Waarom wel een negatief advies voor Turkije en niet voor andere landen waar het virus ook heerste? En er is meer dat voor verwarring zorgt. Zoals de anderhalve meter die we altijd in acht moeten nemen, behalve in het vliegtuig! Er is een grote behoefte aan nader uitleg in begrijpelijke taal'*.

Initiatieven in coronatijd

In heel Nederland werden initiatieven genomen om elkaar bij te staan en te helpen deze moeilijke tijd door te komen. De saamhorigheid die mensen vaak misten, leek weer terug te zijn. Zo werd er van alle kanten opgeroepen om meer naar elkaar om te zien. En dat gebeurde dan ook.

Zo heeft **Marzouka** een groepsapp voor haar ontmoetingsgroep aangemaakt, zodat de leden contact konden houden met elkaar. Ook is de app gebruikt om de groep te informeren, door bijvoorbeeld de voorlichters 'eigen taal' van de gemeente aan de groep toe te voegen. De vrouwen konden gewoon hun vragen in de eigen taal stellen en gewoon inspreken, waardoor iedereen kon meedoen, ook degenen die moeite hebben met lezen en schrijven. En een theoloog is tijdelijk aan de groep toegevoegd om de vragen van meer religieuze aard die deze uitzonderlijke situatie oproep, te kunnen beantwoorden.

In verschillende steden waren er initiatieven om ouderen aan voedselpakketten te helpen. Naar het idee van **Selahattin** waardevolle initiatieven die laten zien dat mensen naar elkaar omkijken. Maar er waren ook ouderen die zich teveel schaamden om die aan te nemen. *'Voor die ouderen is het wellicht goed om eerst een bosje bloemen of ander cadeautje te brengen voordat je met eten langs komt'*, aldus Selahattin.



Münevver Yalniz

De algemene communicatie over de vele hulpinitiatieven was echter meestal alleen in het Nederlands en daarbij ging het ook vaak om geschreven communicatie of berichten via de sociale media. Gevolg was dat de informatie de ouderen met een migratieachtergrond niet bereikte, stelt **Münevver**. Het is echter niet zo dat Turkse ouderen geheel verstoken zijn van informatie over de initiatieven. Want zodra het bij één bekend is wordt de boodschap - zelfs in tijden van corona - doorgegeven binnen de gemeenschap. Zo doet het verstrekken van Turkse maaltijden het heel goed. *'Ouderen vinden het spannend wat ze opgediend krijgen'*, aldus Münevver.

Bij Al Amal zijn de vrijwilligers heel druk geweest, vooral de eerste maanden. Zij werden gebeld door veel mensen die met allerlei vragen zaten. Zijzelf onderhielden ook contact met ouderen door hen te bellen en hen in contact te brengen met initiatieven in de wijk. *'En wij droegen ook zorg voor de samenstelling van maaltijden en het afleveren van voedselpakketten'*, aldus **Marzouka**.

Herstart van activiteiten

Langzamerhand is er sprake van versoepeling van de maatregelen en komen er zaken weer op gang. Men mag, hoewel met mondkapjes, weer gebruik maken van het openbaar vervoer. Veel buurthuizen, winkels en horecagelegenheden gaan, mits zij kunnen voldoen aan de anderhalve meter maatregel, weer open. Zo ook kerken en moskeeën. Ook is er sprake van een herstart van activiteiten voor ouderen. Maar daar wordt nog aanzienlijk minder gebruik van gemaakt, volgens de geïnterviewden.

Het valt **Rita** op dat veel ouderen heel voorzichtig blijven. *‘Op sommige locaties is de dagbesteding weer in soms aangepaste vorm van start gegaan. Maar omdat ik contact onderhoud met de ouderen weet ik dat maar een klein deel van hen deelneemt aan deze activiteiten, ik denk zo’n 20%. Om naar de dagbesteding te komen moeten zij namelijk van het openbaar vervoer of aangepast vervoer gebruik maken. Daar voelen zij zich niet veilig bij. Er spelen vragen als, stel dat de chauffeur of andere passagiers besmet zijn, of men vraagt zich af of andere deelnemers aan de activiteiten al dan niet besmet zijn en/of misschien wel de begeleider of hulpverlener.... En zo gebeurt het dat de zorgbus vaak wordt weggestuurd.’*

In Amsterdam blijft men ook voorzichtig. **Selahattin**: *‘De behoefte om elkaar weer te zien neemt toe. Maar het liefst gaat men naar de vertrouwde dagopvang en nu nog niet naar een wijkcentrum of huis van de wijk. Daar is het drukker’.*

De herstart roept volgens **Rita** ook vragen op bij de organisatoren van de dagactiviteiten. *‘Zij vragen zich af hoe de gezelligheid die zo kenmerkend was voor de groepsbijeenkomsten kan behouden. Hoe geef je vorm aan de bijeenkomsten binnen de 1,5 meter samenleving? Hoe maak je het gezellig terwijl men nog steeds bang is voor het virus?’*

Het levenseinde

De confrontatie met de gevolgen van het uitbreken van de pandemie, was onontkoombaar. De hele samenleving kreeg te maken met ziekte en dood. De beelden van patiënten op de IC-afdelingen zullen nog lang op menig netvlies blijven staan. En op de direct getroffen, zij die hun zieke familieleden niet konden bezoeken, of geen afscheid konden nemen omdat zij tijdens de begrafenis niet aanwezig konden zijn, had corona een enorme impact.

Het NOOM heeft in het nabije verleden gespreksbijeenkomsten over het levenseinde georganiseerd uit overtuiging dat het belangrijk is voor familieleden om op de hoogte te zijn van elkaar wensen en verwachtingen tijdens de laatste levensfase.

Het belang van deze bijeenkomsten is volgens de geïnterviewden alleen maar toegenomen, of zoals **Rita** het uitdrukt: *‘De uitbraak van de coronapandemie maakt dat wij in een nieuwe wereld terecht zijn gekomen. Veel mensen hebben van dichtbij meegemaakt hoe nodig het is dat we over de laatste fase nadenken. Het thema levenseinde kreeg een nieuwe dimensie erbij. Het bespreken van al deze dimensies blijft naar mijn mening van eminent belang voor onze ouderen. Te allen tijde.’*

Deze nieuwe dimensie komt bijvoorbeeld tot uitdrukking in de stijging van het aantal vragen over begraven worden in Nederland. Ineens was het niet meer mogelijk om familieleden te begraven in het land van herkomst en daarmee ontstond voor zowel Turkse als Marokkaanse families een nieuwe situatie. **Marzouka**: *'Sommige mensen zijn bang om in Nederland begraven te worden als hen nu iets overkomt. Al weet men dat je ook hier grafrechten kunt kopen, toch zijn mensen er niet gerust op, want wie garandeert jou dat men het graf ongeschonden laat? Terwijl het idee dat in Marokko de graven niet geruimd worden ook niet altijd klopt. Ook daar worden in de grote steden graven na 40 jaar geruimd.'* De nieuwe vragen leiden gelukkig ook tot nieuwe initiatieven. Ook op dit gebied, want inmiddels is het ook in Nederland mogelijk om op Islamitische wijze te worden begraven met eeuwige grafrechten.

Nieuwe of oude inzichten?

Alle geïnterviewden zijn van mening dat de coronacrisis veel zaken aan het licht heeft gebracht of duidelijker zijn geworden dan daarvoor het geval was. **Rita** is van mening dat al aanwezige kennis en/of religieuze inzichten onder deze omstandigheden meer betekenis krijgen. Het laat volgens haar zien dat sommige hindoe gebruiken en rituelen nog niet zo gek zijn. Het is mooi om te zien dat die nu worden overgenomen, en dat mensen nu gewend raken om elkaar te begroeten zonder dat lijfelijk contact is, zoals in het hindoeïsme. *'Het niet meer geven van een hand of 3 kusjes is een vorm van social distancing die de overheid nu nota bene voorschrijft'*.

Ook zijn we volgens haar het belang van het naar elkaar omzien en de verantwoordelijkheid voor, en het daadwerkelijk bieden van zorg aan elkaar, meer gaan waarderen. *'Niet alleen de kracht van de traditie is terug, we hebben geleerd dat het geheel aan professionals overlaten van de zorg voor onze ouderen niet de ideale oplossing is. Je hebt hoe dan ook de mantelzorgers nodig'*, aldus Rita.

Marzouka roept dan ook op om meer verantwoordelijkheid voor elkaar te nemen: *'De afgelopen periode heeft ons geleerd dat we niet zonder elkaar kunnen. Tot dan toe veelal onzichtbare armoede is zichtbaar geworden en hulp bieden is noodzakelijk geworden. We moeten naar elkaar om blijven kijken. Iedereen heeft geproefd wat eenzaamheid is'*.