Levensvragen en migranten

Interview met Martin Quaak, ouderenadviseur in het welzijnswerk in Utrecht

'Veel Turkse vrouwen worstelen met depressie, en bij veel Marokkaanse ouderen zien we allerlei psychosomatische klachten. Onderliggende oorzaken zijn onder andere het missen van een levensdoel, levenszin en een gebrek aan sociale contacten', vertelt Martin Quaak. Martin is ouderenadviseur in het welzijnswerk in Utrecht en komt in zijn dagelijks werk voortdurend in contact met oudere migranten. Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen ging met hem in gesprek over aandacht voor levensvragen bij migranten.

Tips voor aandacht voor levensvragen

Voor zorgmedewerkers die aandacht aan levensvragen willen besteden, heeft Martin de volgende tips:

- Wees alert op levensvragen en zingeving. Hoe zitten de mensen die je ontmoet tijdens je werk in hun vel? Hebben zij iets te doen, waardoor zij zin en een doel ervaren in hun leven? Hoe staan ze in het leven?
- Heb oog voor het onderliggende verhaal. Breng deze vragen ter sprake.

Van elkaar leren

In mijn werk ontmoet ik allerlei verschillende groepen migranten, zoals Turken, Marokkanen, Hindoestanen, Chinezen en Grieken. Ik bezoek hen thuis, samen met een cultuurtolk. Een cultuurtolk is iemand uit de tweede of derde generatie migranten, die goed bekend is met de Nederlandse cultuur en wet- en regelgeving. Op die manier leer ik de cultuur van bepaalde groepen beter kennen, en krijg ik meer inzicht in de redenen en achtergrond waarom iemand op bepaalde manier handelt.

Je kunt veel van elkaar leren. De Nederlandse, individualistische cultuur kan een voorbeeld nemen aan de wij-cultuur en de wij-cultuur kan leren van de Nederlandse cultuur dat een individu zich best mag ontwikkelen. Nu is individuele zelfontplooiing in veel migrantenkringen 'not done'.

Eenzaamheid en depressie

Onder migranten, met name onder vrouwen, is er veel depressie. In een factsheet van de GGD Amsterdam staat dat 85% van de Turkse vrouwen depressieve klachten heeft. Dit leidt tot allerlei somatische klachten. Daarom is het belangrijk deze vrouwen te helpen om een levensdoel te vinden, waar zij vreugde aan beleven. Door iemand te helpen om zijn of haar doel in het leven te ontdekken, help je mensen ook om zich ook lichamelijk beter te voelen. Veel migranten vrouwen zien zichzelf als oud wanneer de kinderen het huis uit zijn gegaan. Op 45-jarige leeftijd hebben zij dan al het gevoel dat zij hun levensdoel hebben bereikt en andere dingen geen zin meer hebben. Ook vrouwen die kinderloos zijn gebleven, worstelen vaak met depressiviteit, omdat kinderloosheid vaak als schandelijk wordt gezien. Door hier aandacht voor te hebben, hebben vrouwen het idee dat zij er toch mogen zijn, dat zij gezien worden.

Vrijwilligerswerk wordt in deze doelgroepen vaak nog nauwelijks gedaan, omdat het niet gebruikelijk is je in te zetten voor iemand buiten je familie. Door met mensen hierover in gesprek te gaan, kun je hen wijzen op nieuwe leer- en groeimogelijkheden. Bijvoorbeeld door vrouwen te stimuleren om naailes te geven aan andere vrouwen of iets anders waar zij goed in zijn.

Door de bezuinigingen in het welzijnswerk de laatste jaren, worden er minder voorlichtingsbijeenkomsten gehouden. Doordat deze doelgroepen minder groepsgewijs bij elkaar worden gebracht, ontstaat er meer isolement en eenzaamheid. Het is echter wel belangrijk dat deze doelgroepen samen activiteiten ondernemen. Samen dingen doen, biedt veel zingeving en levensvreugde.

Specifieke wensen en cultuurverschil

Op grond van cultuur en religie hebben mensen verschillende behoeften en wensen, als het om zorg gaat. Bij Hindoestanen spelen voorouders bijvoorbeeld een belangrijke rol. Zij nemen ook graag een altaartje mee naar het ziekenhuis. En het idee van karma (wat je hebt gezaaid, zal je oogsten) speelt een grote rol in hoe een Hindoestaan omgaat met ziekte.

Laatst ging ik op huisbezoek bij een vrouw van Marokkaanse afkomst. Zij zat apathisch op de bank naar de televisie te kijken en ik kon niets zeggen om haar te activeren. Het bleek dat zij net een slechtnieuws gesprek in het ziekenhuis had gehad: een oncoloog had mevrouw verteld over een ernstige tumor en dat ze nog maar drie maanden te leven had. Mevrouw had daarop besloten te wachten op Allah, tot Hij haar kwam halen. Ze wilde niets meer ondernemen, bleef maar zitten. Als de arts haar het nieuws verhullend had verteld zonder tijdsindicatie te noemen, was mevrouw waarschijnlijk gewoon verder gaan leven, en had zij nog dingen ondernomen met haar familie en kennissen. Per cultuur moet je dus bekijken hoe een slechte boodschap het beste kan worden gebracht.

Op welke manier besteed je aandacht aan levensvragen?

Je hebt in het contact met mensen altijd de keuze: ga je in op de onderliggende levensvragen die er spelen, of bekijk je iemands probleem voornamelijk praktisch en oplossingsgericht? Bijvoorbeeld, als iemands voet is geamputeerd, kan je meteen gaan zoeken naar oplossingen voor aanpassingen in huis, maar je kan ook eerst ingaan op de verlieservaring die iemand doormaakt. Door daar aandacht voor te hebben, komen levensvragen aan de orde en kunnen mensen op zoek gaan naar een hernieuwde zin van hun leven.