

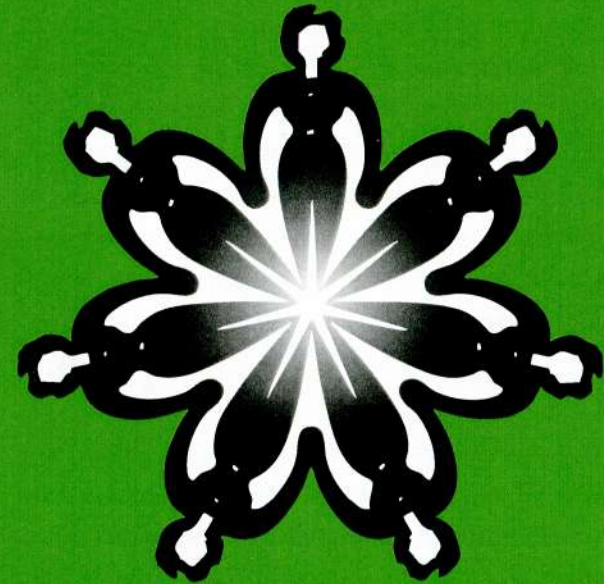
ANNAVAHT

over lotgenoten & empowerment



# AMWAHT

over lotgenoten & empowerment





Dit project is mede mogelijk gemaakt door:



kfHein,fonds



*Informatie:*

Voor algemene vragen/opmerkingen omtrent de inhoud van dit boek kunt u bellen of e-mailen met BMP: telefoon: 020 428 27 28, e-mail [info@stichtingbmp.nl](mailto:info@stichtingbmp.nl)

*Vormgeving:* Marc de Boer (Ori Ginale)

Copyright © 2010 Stichting BMP

## Voorwoord

Voor u ligt een boekje met teksten van de AMWAHT-deelnemers uit Utrecht en Amsterdam. Hierin benoemen zij de vraagstukken die zij als allochtone mantelzorgers belangrijk vinden.

Zij vertellen welke invulling zij geven aan begrippen als lotgenoten-contact en empowerment en maken u middels enkele gedichten deelgenoot van hun belevingswereld. De teksten in dit boekje hebben zij uitgesproken tijdens de AMWAHT inspiratiedag op 21 mei 2010 in het Regardz Planetarium in Amsterdam Zuid Oost.

### *Wat is AMWAHT*

AMWAHT staat voor: Allochtone Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst. Het project AMWAHT is een initiatief van de stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP). Het project duurt van januari 2009 tot eind december 2011 en bestaat uit drie delen. Het eerste deel bestaat uit het ontwikkelen en uitvoeren van een opleiding voor allochtone mantelzorgers waarin zij leren om andere allochtone mantelzorgers te activeren en lotgenotengroepen te begeleiden. De opleiding vindt plaats in de steden Amsterdam en Utrecht.

Het tweede deel van het project start in september 2010 en bestaat uit vier praktijkexperimenten in de wijken Overvecht en Kanaleneiland in Utrecht en de stadsdelen Nieuw West en Oost in Amsterdam. Nadat deze experimenten zijn afgerond zullen de opgeleide mantelzorgers, als zij dit willen, op basis van een nul-urencontract in dienst komen van de betrokken instellingen. Vanaf juni 2011 wordt er, in het derde deel, gewerkt aan de



opleiding en het uitvoeren van de praktijkexperimenten en zal de implementatie van de opleiding in andere steden voorbereid worden. Daartoe wordt onder andere een landelijke conferentie georganiseerd.

### *Doorzetters*

De deelnemers aan de opleiding in Utrecht en Amsterdam hebben met enorm veel doorzettingsvermogen het eerste deel van hun opleiding afgerond. De wil om aan de eigen ontwikkeling te werken en om iets te betekenen voor anderen drijft de AMWAHT-ers voort. De onderlinge steun en het gevoel van lotsverbondenheid dat zij in de opleidingsgroepen ervaren is daarbij onmisbaar gebleken. In september 2010 gaan zij verder met hun praktijkgedeelte. Zij gaan dan, vanuit bestaande instellingen op het gebied van zorg en welzijn lotgenotengroepen maken en begeleiden en (delen) van empowermentprogramma's uitvoeren.

Ik hoop dat de teksten in dit boekje helpen om de positie van allochtone mantelzorgers in Nederland te begrijpen en hun kracht te herkennen.

### *Saskia Moerbeek*

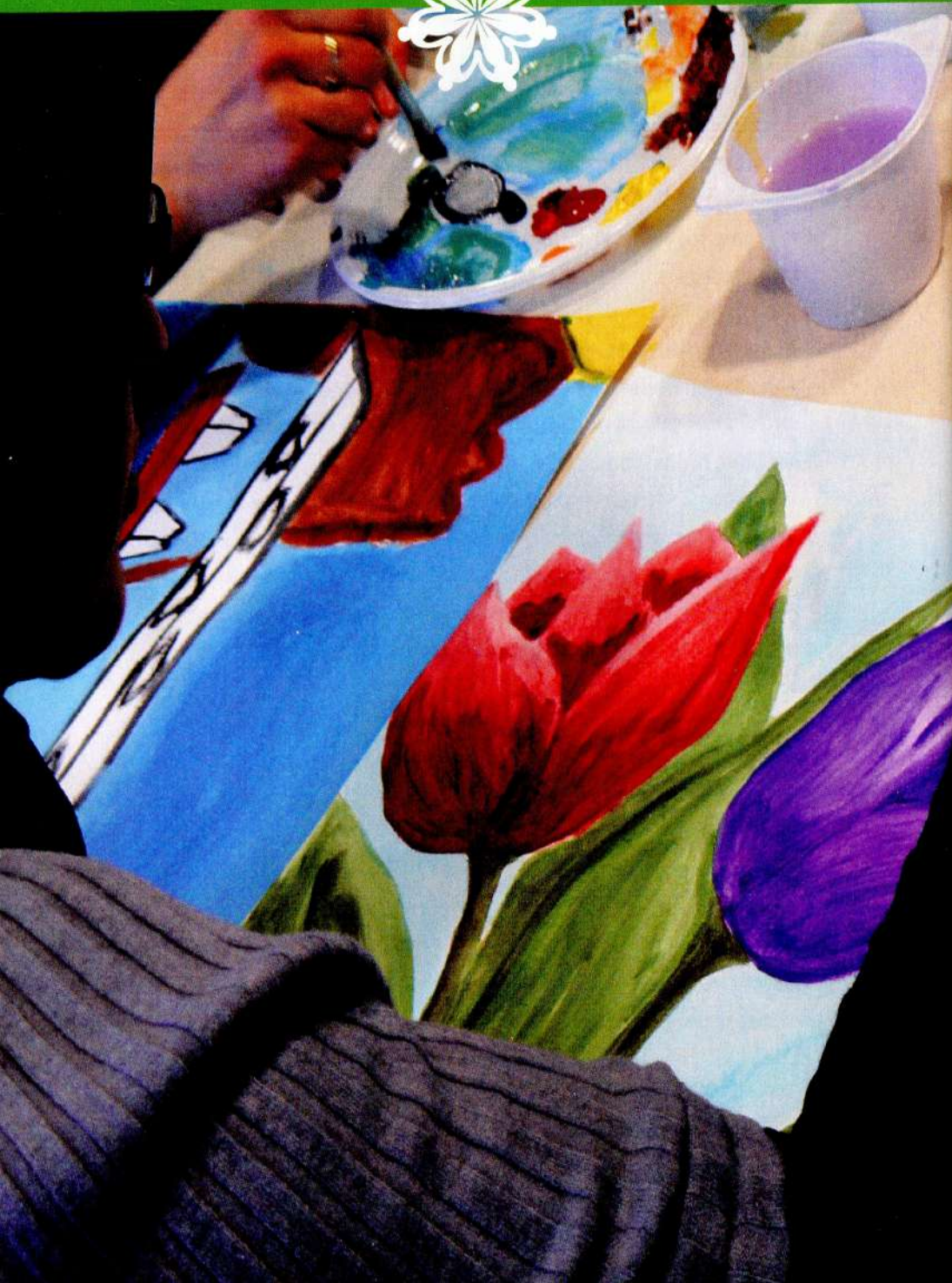
*Directeur stichting BMP*

*11 juni 2010*



## **Inhoudsopgave**

<b>Voorwoord</b>	05
<b>De vraagstukken van allochtone mantelzorgers</b>	09
<b>Het belang van empowerment volgens de AMWAHT opleidingsgroepen uit Amsterdam en Utrecht</b>	17
<b>Empowerment hoe doe je dat?</b>	20
<b>Gedicht: Voor mijn kind</b> door Mimount	24
<b>De betekenis van een lotgenotengroep</b> door Serife	27
<b>Gedicht: Mantelzorg</b> door Mimount	33
<b>Gedicht: Mijn dochter</b> door Güner Akdeniz	37
<b>Gedicht: De A en U AMWAHTERS</b> door Monique Wolff	39



## De vraagstukken van allochtone mantelzorgers

Als deelnemers aan de AMWAHT opleiding wordt ons vaak gevraagd, wat nu eigenlijk de positie van allochtone mantelzorgers is en waarin deze verschilt van die van andere mantelzorgers.

Op zich is mantelzorg gewoon mantelzorg, als je boodschappen moet doen, iemand moet verzorgen en wassen, opletten moet dat iemand niet valt en dat hij of zij op tijd zijn medicijnen inneemt, dan maakt het niet uit wat je achtergrond is. Iedere mantelzorg kan overbelast raken.

Maar toch blijkt uit de vele verhalen die wij van elkaar en van andere allochtone mantelzorgers gehoord hebben dat er wel degelijk verschillen bestaan.

Voor veel allochtone mantelzorgers begint het zorgen al op jonge leeftijd en gaat het een heel leven door. We staan er vaak niet bij stil, maar wij zijn de jonge mantelzorgers van vroeger, die weinig tijd hadden om kind te zijn en soms een goede opleiding hebben misgelopen, omdat we altijd klaar moesten staan om onze ouders en soms ook onze broertjes en zusjes te helpen.

Dat is gewoon vanzelfsprekend. Je ouders kennen de taal niet, hebben weinig inzicht in de ingewikkelde Nederlandse samenleving, ze hebben last van heimwee.....ze worden ziek door zwaar werk.....

Het is een vanzelfsprekende verplichting dat je voor ze klaar staat als er in de familie iets gebeurt. En er gebeurt altijd wel wat. Aan jezelf denken en voor jezelf opkomen heb je niet geleerd.

Je rol is niet bespreekbaar. Dat wordt bevestigd door mensen van instellingen, want die hebben geleerd dat het bij allochtonen nu eenmaal zo gaat.



In zekere zin klopt dat. In Turkije of Marokko is mantelzorgers zijn niet zo uitpuittend als hier. Daar heb je altijd familie met wie je de zorg kan delen. Daar hebben mensen minder zorg nodig en vooral niet zo langdurig. Op een of andere manier ontstaat hier een patroon waaruit geen ontsnappen voor jonge vrouwen mogelijk is. Het is gewoon zo en je zal er mee moeten leren omgaan.

Als je ouder wordt en je trouwt dan gaat het zorgen gewoon door. Je bent er nog steeds voor je ouders én je moet voor je kinderen zorgen en soms ook voor je man. Je bent het gewend en anderen vinden ook dat je het zo goed doet. Langzamerhand wordt jij die ene persoon binnen de familie die alles regelt en voor iedereen zorgt. En nee zeggen kun je niet. De anderen weten de weg immers niet, of ze hebben het te druk met andere zaken. Bovendien willen je ouders bijvoorbeeld, niemand anders die voor hen zorgt, alleen jij. Maar vaak vergeten ze dat ook jij de weg niet goed weet en dat ook jij veel informatie niet hebt, maar ja je hebt geen tijd om op zoek te gaan. Het gevolg is dat je nooit leert om grenzen te stellen, dat je nog in het kleinste geval geen nee durft te zeggen, omdat dit tot een groot schuldgevoel leidt.

We komen uit een wij-cultuur en zijn gewend dingen van anderen over te nemen. Maar soms verlies je je zo in je zorgtaken dat je jezelf kwijt raakt. Je bent zo met anderen bezig dat je niet meer weet wie je zelf bent en wat je zelf belangrijk vindt. Dat maakt je erg kwetsbaar en emotioneel. Het is een sluipend proces, maar het gebeurt echt.



In onze groep in Utrecht is een vrouw van 27 die werkelijk ziek is geworden door de overbelasting en het zich zelf wegcijferen. En haar situatie is echt geen uitzondering. Er worden heel wat antidepressiva geslikt, zonder dat de artsen en de mantelzorgers zelf beseffen dat overbelasting het probleem is. En zonder dat ze goede begeleiding hebben.

Er zijn verschillende ingewikkelde vraagstukken waar je mee te maken hebt:

- Er is veel sociale druk vanuit de eigen cultuur om alle zorg persoonlijk op je te nemen, anders ben je geen goed kind, of geen goede moeder en reken maar dat er vele ogen zijn die jou volgen.
- Je houdt veel van je ouders, je gehandicapte kind, je zieke broer. Je wilt ook wel alles voor ze doen om ze een beetje gelukkig te maken en wees nou eerlijk, niemand kan het toch ook zo goed en zo liefdevol als jij! Bij onze keuzes is het gevoel vaak belangrijker dan het verstand.
- Artsen, verpleegkundigen, familieleden en anderen zijn ook begaan met je zieke familieleden. Ze vragen altijd hoe het met ze gaat, maar ze vragen nooit aan jou hoe het met jou gaat. Er zijn mensen in onze opleiding die pas na jaren voor het eerst vertelden wat de dood van hun kind, waar ze jaren voor gezorgd hebben, voor hen betekent!



- Je familie woont niet alleen in Nederland, maar ook in het land van herkomst. Zeker als het over je ouders gaat, ben je altijd bezig met de vraag of zij niet beter af zijn, in het land van herkomst. Er zijn maar weinig allochtone ouderen die naar ons idee op hun plek zijn in een Nederlands verzorgingshuis. Het voelt zo vreemd zo'n instelling, waarvan je de gewoonten en de cultuur niet echt kent en waar Nederlands wordt gesproken, terwijl jouw dementerende moeder net al haar Nederlands vergeten is. Ze heeft daar niemand om mee te praten, dus neem je haar toch maar weer mee naar huis.....
- Je hebt een andere culturele achtergrond, maar je bent ook Nederlandse. Je hebt te maken met normen en waarden uit verschillende culturen. Wanneer geldt welke norm? Je ontwikkelt je, denkt na over de positie van de vrouw, wordt gedwongen om bepaalde beslissingen en keuzes te maken, binnen gezinnen kan dat tot grote spanningen leiden. Er zijn in onze groepen verschillende gescheiden vrouwen die helemaal alleen voor hun kinderen en andere familieleden zorgen.
- Vaak ben je ook bang voor de toekomst. Hoe moet het met jouw gehandicapte kind als jij er niet meer bent? Wie zal er voor je ouders zorgen als jou iets overkomt?



- Het zijn vraagstukken waar je moeilijk over kunt praten. Het is allemaal zo persoonlijk, wie kun je in vertrouwen nemen? We zijn niet gewend om over onze problemen te praten. Bovendien komen mensen al snel met allerlei goedbedoelde adviezen en stapels informatie. Natuurlijk kan dat nuttig zijn, als je het kunt lezen. Maar toch is gebrek aan informatie niet het grootste probleem. Het grootste probleem is dat je al op je reserves loopt, dat je niemand hebt om mee te praten, dat je als het ware opgesloten zit in je zelf, en zelden of nooit waardering krijgt. En ook het gevoel dat je altijd tekort schiet. Pas als daar wat ruimte komt, kun je open staan voor advies en informatie.
- En dan zijn er nog de materiële zaken, je hebt meestal heel weinig geld, leeft van een uitkering, maar moet wel allerlei kosten maken voor medicijnen reiskosten in en naar het land van herkomst.
- Tenslotte is er de druk van de politieke maatregelen en bezuinigingen die maken dat er steeds meer zorgtaken op het bordje van mantelzorgers worden gelegd, maar die er ook voor zorgen dat je gekort wordt op je uitkering als je niet meedoet aan re-integratietrajecten die leiden tot werk dat je vaak beneden je niveau vindt en waarvan je zeker weet dat je niet gelukkig wordt.





Maar dit is niet alles. Als allochtone mantelzorgers willen we helemaal niet klagen en ons zelf alleen als slachtoffers zien. We zijn krachtige mensen met veel ervaring, die we eigenlijk graag maatschappelijk willen inzetten, als we dat kunnen combineren met onze zorgtaken. Maar er zijn voor ons weinig rolmodellen of voorbeelden van mensen waar we ons aan op kunnen trekken, mensen die wel de moed hebben om andere keuzes te maken. Daarom zijn we blij met AMWAHT. Hierdoor hebben we niet alleen zelf een lotgenotengroep gevonden en onze eigen kracht (her)ontdekt, maar kunnen we ook zorgen dat ook andere mantelzorgers hun verhaal kunnen vertellen en hun ervaringen kunnen delen in lotgenotengroepen. Misschien worden we zelf die rolmodellen. Want echt, het begint bij het uitwisselen van ervaringen en het ontdekken dat je niet de enige bent. Om keuzes te kunnen maken voor jezelf en voor degenen voor wie je zorgt, moet je eerst zelf sterker in je schoenen staan.



## Het belang van empowerment volgens de AMWAHT opleidingsgroepen uit Amsterdam en Utrecht

In de periode januari tot eind april 2010 heeft het begrip empowerment centraal gestaan in de AMWAHT opleiding. Na afloop hebben we in beide groepen aangegeven wat empowerment volgens ons inhoudt en waarom empowerment van mantelzorgers belangrijk is.

In de eerste plaats betekent empowerment dat je aangesproken wordt op je eigen kracht. De kracht die in je aanwezig is, maar waar je je vaak niet bewust van bent, wordt "wakker" gemaakt. Empowerment betekent voor ons ook je eigen keuzes maken en je eigen ontwikkeling ter hand nemen. Dat begint met praten en vertellen. Als je lang wacht met praten over moeilijke dingen, wordt het steeds moeilijker. Door te praten leer je je zelf kennen en ontdek je dingen van je zelf die je nog niet wist. Door mee te doen aan een lotgenotengroep doorbreek je je isolement en merk je dat je er niet alleen voor staat. Dat is het begin van empowerment. Empowerment is ook met moeilijke omstandigheden en belemmeringen omgaan. Dat betekent niet dat de moeilijke omstandigheden verdwijnen, maar dat je leert om beter met je eigen emoties om te gaan. Je wordt als het ware sociaal intelligent, waardoor je ook beter "nee" kan zeggen als dat nodig is. Je leert een balans in je leven te vinden tussen de dingen die je belangrijk vindt. Tussen zorgen voor een ander bijvoorbeeld, en werken aan je eigen ontwikkeling.



Empowerment betekent voor ons je zelf ontwikkelen, blijven groeien en je zelf de vraag durven stellen "wie ben ik en wat wil ik?"

Daar hoort ook bij dat je goed voor jezelf zorgt. Wij hebben moeten leren om tijd voor ons zelf te nemen en onszelf soms te verwennen. Maar als je rust neemt, als je met mensen praat en je denkt na, dan komen de juiste ideeën vanzelf naar boven.

Ontwikkeling bestaat dus niet alleen uit het vergaren van kennis. Het gaat er ook om dat je bewust in het leven staat. Dat je weet waar je kracht ligt en dat je ook niet bang bent om je zwakheden te benoemen. Dat je je bewust bent van de verschillende rollen die je speelt. In de groep, maar ook thuis.

Empowerment is voor ons ook samenwerken en daardoor macht ontwikkelen. Mantelzorgers voelen zich vaak erg machteloos. Niet alleen thuis, maar ook in de buitenwereld met zijn vele instellingen en organisaties.

Wij hebben geleerd dat we wel degelijk macht hebben. De macht bijvoorbeeld, om hier te verwoorden wat belangrijk is en de macht om, met onze eigen energie, de contacten met anderen te sturen. Tot zover ons verhaal over de betekenis van empowerment. Het is zeker niet compleet, maar geeft wel weer wat wij ervaren hebben. De volgende vraag is natuurlijk hoe je ervoor kunt zorgen dat mantelzorgers meer empowered worden. Hierover hebben we een paar punten opgeschreven.





## Empowerment hoe doe je dat?

1. Het begint wat ons betreft met het maken van ruimte voor verhalen. Voor velen van ons was het de eerste keer dat wij konden vertellen over ons leven en de dingen die we hebben meegemaakt. Het is ontzettend belangrijk om je hart te kunnen luchten. En de verhalen van anderen houden je ook een spiegel voor, hoe je zelf met de dingen omgaat. Verhalen werken vaak beter dan alleen informatie, hebben we gemerkt. Doordat verhalen ook over emoties gaan, blijf je ze onthouden.
2. Ruimte voor verhalen betekent ook dat er een partij is die luistert. Door echt te luisteren geef je de ander erkenning. Door te vertellen hoe jij zelf bepaalde zaken hebt ervaren, wordt het een gesprek op gelijk niveau. We hebben echt moeten leren om niet meteen klaar te staan met allerlei adviezen. Iedereen wil graag oplossingen aandragen, maar dat is meestal niet waarop iemand zit te wachten. Het gaat veel meer om de erkenning dat jouw verhaal er toe doet.
3. Verder is het belangrijk om mensen zich bewust te laten worden van hun eigen kracht. Dat kan op veel manieren. Door anderen uit te nodigen om de goede eigenschappen van een persoon te benoemen en door, al is het moeilijk, ook zelf te benoemen waar je goed in bent. Door oefeningen te doen waarin ieder op zijn eigen manier kan uitblinken en door het gebruik van creatieve technieken. Bijvoorbeeld schilderen en gedichten maken, werkt heel goed. Er komen dan onverwachte talenten naar boven en ook weer nieuwe verhalen.



4. Wat wij ook belangrijk vinden is om, waar mogelijk, in cultureel diverse groepen te werken. Het voordeel van een cultureel gemengde groep is dat de dingen veel minder vanzelfsprekend zijn, waardoor je goed moet nadenken waarom je iets op een bepaalde manier doet. Je leert ook veel van de manier waarop anderen met hun kracht omgaan en van de keuzes die zij in hun leven maken. Bovendien heb je minder last van de sociale druk uit je eigen culturele groep.
5. In situaties bij families thuis tenslotte, daar waar mantelzorgers vaak eenzijdig belast worden, kunnen "eigen kracht conferenties", waarbij meerdere familieleden betrokken worden, helpen om vaste patronen waarbij één iemand vaak alle zorg moet dragen, te doorbreken.

Het is volgens ons echt de moeite waard om veel aandacht te besteden aan de empowerment van allochtone mantelzorgers omdat:

1. Zij (of beter gezegd wij) allemaal graag mee willen doen aan de maatschappij;
2. Het voorkomt dat de mantelzorgers zelf ziek worden, doordat ze de last niet meer kunnen dragen;
3. Het ertoe bijdraagt dat degenen voor wie deze mantelzorgers zorgen, de aandacht en de deskundige hulp krijgen die ze nodig hebben, omdat er een mondig iemand naast hen staat.



## Voor mijn kind

Mijn licht dat vanuit binnen straalt  
Dat trekt mij aan naar jou  
Jou te voelen en voor je te zorgen  
Je in te fluisteren, ik vertel  
Ik ben geen God en ook geen engel  
Maar gewoon je moeder  
Geloof ontroert haar  
Geloof van genade, liefde en moederschap  
Ik blijf je omhelzen en verzorgen

Mimount



الحا ولدي

نور يد اخليني يضيء

يجد بني ماليك

احس بك و ارجاك

اهمس في اذنك و اقول

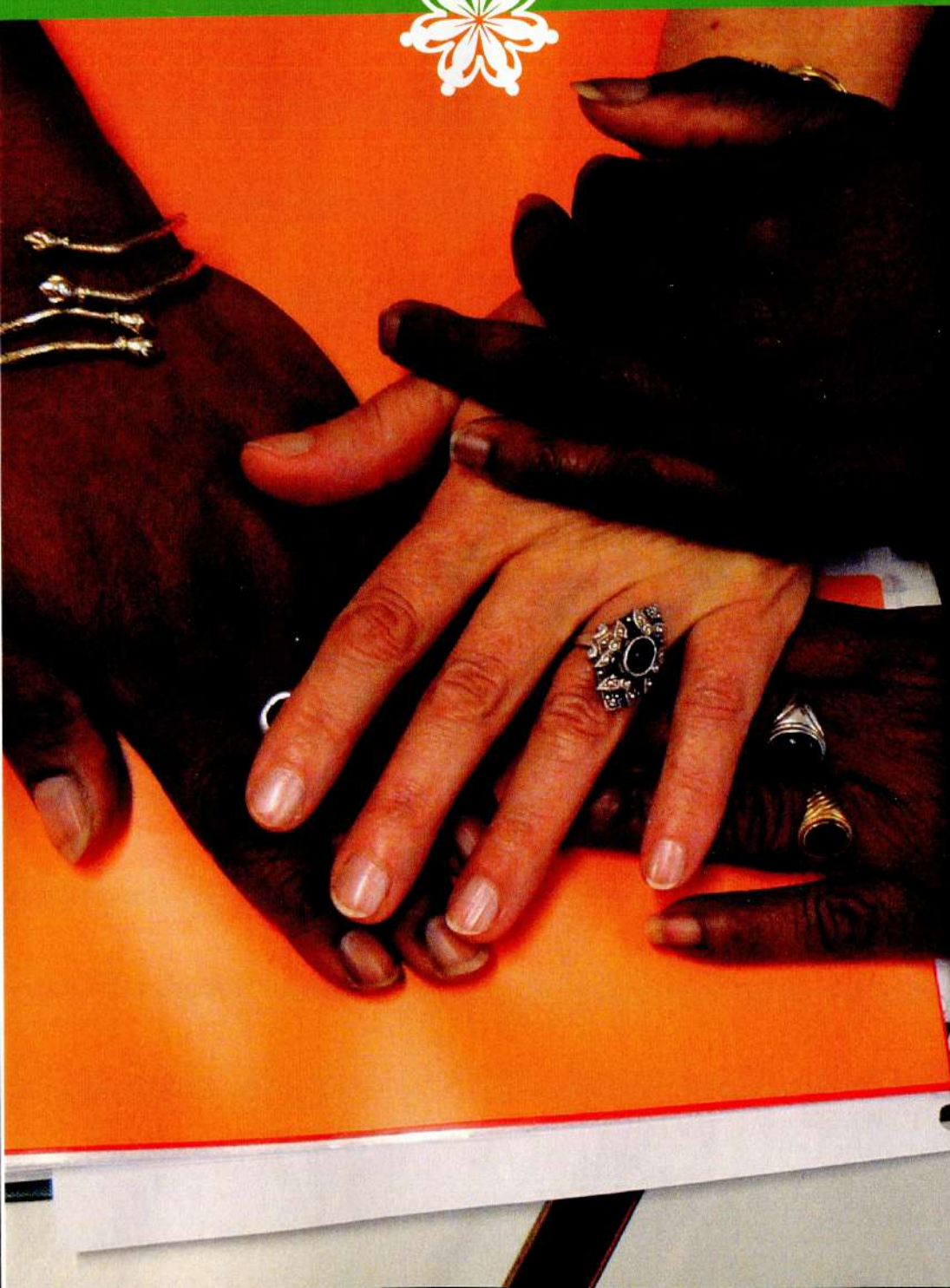
انا لست بالاله و لست ملكا

ولكني ام

يعركها الايمان

يايمان الرحمة والحب والامومة

ساظل احضنك و ارجاك ...



## De betekenis van een lotgenotengroep door Serife

Wat is de betekenis van een lotgenotengroep voor mij?

Het betekent heel veel voor mij:

Ik heb gemerkt dat ik serieus genomen wordt, dat er naar mij geluisterd wordt. Dat was heel belangrijk voor mij. Want ik ben een mantelzorger.

Weten jullie wat dat voor mij betekent?

Een mantelzorger zijn?

Ik zal het jullie uitleggen:

Een man die chronisch ziek is en een dochter die chronisch ziek is en nog een dochter die ook wat problemen heeft. En dat je heel veel voor hen moet betekenen, dat je altijd klaar moet staan.

Nou gelukkig heb ik een heel lieve man. We zijn nog steeds verliefd op elkaar. En twee leuke lieve schattige dochters. Gelukkig hebben we een hele hechte band.

Maar je blijft ondanks alles een mantelzorger.

Je moet dan je hele leven blijven zorgen.

Ja, ik gebruik het woord 'moet'. Het kan ook een verplichting zijn of gewoon uit liefde. Je kunt van alles opnoemen.

Maar wat maakt dat nou uit. Je bent en blijft een mantelzorger. Want je bent een vrouw, je bent een moeder, je bent een huisvrouw, je bent gewoon alles.

En iedereen verwacht iets van jou.





Maar wat we niet moeten vergeten is, dat we allemaal heel sterke vrouwen zijn. De kracht die we hebben, de liefde die we hebben, het doorzettingsvermogen dat we hebben maakt ons allemaal heel erg sterk.

Ik wil nog één ding zeggen. Ondanks alles, vergeten jullie alstublieft niet voor je zelf te zorgen, want wij zijn ook heel erg belangrijk.

Ik kom nog even terug op de lotgenotengroep, ik wil er nog wat over zeggen.

Een tijdje geleden had ik het heel erg moeilijk. Ik raakte helemaal in de war, ik wist niet meer wat ik moest doen.

Gelukkig zat ik in een lotgenotengroep tussen lieve vrouwen en twee begripvolle docenten. Iedereen zorgde en luisterde naar mijn verhaal. Dankzij de vrouwen, de docenten en mijn gezin kwam ik sterker uit mijn probleem.

Ik zei dat er naar me geluisterd werd, dat is waar.

Kennissen en onze families en nog veel andere mensen vroegen vaak hoe het met mijn man ging en met mijn dochters.

Maar niemand vroeg aan mij, hoe het met mij ging.

Was ik dan niet belangrijk of was ik verplicht om te zorgen of was het gewoon mijn taak of weet ik veel wat.

Wat ik dan in de lotgenotengroep merkte, dat er mensen waren die ook vroegen hoe het met mij ging.

Kunnen jullie inschatten wat dat voor mij betekende, heel veel, echt heel veel.

Dus ik was wel belangrijk, ik ben ook sterk, ik heb ook kracht, en ik heb ook gevoelens, dus ik ben ook een mens.



Ik bedank jullie allemaal.

Alle vrouwen die in mijn groep zitten, die ik nu niet een voor een bij naam kan noemen.

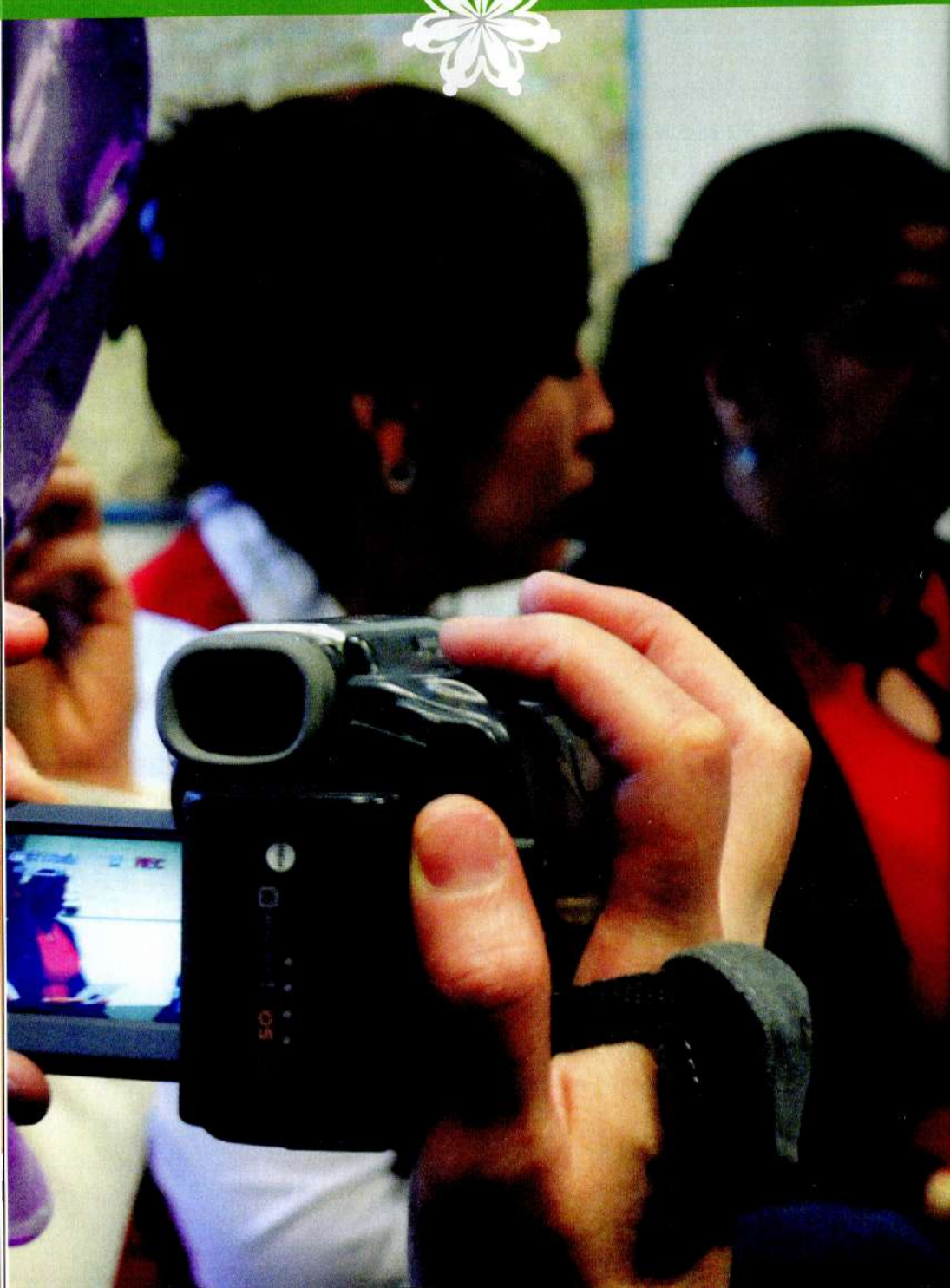
En Frank en Jentien wil ik bedanken die me zo veel hebben geholpen.

En ik wil ook mijn gezin bedanken, gelukkig zijn jullie in mijn leven.

**Ik hou van jullie allemaal**

**Serife**





## Mantelzorg

Mantelzorg is mijn taak  
Vechten tegen de zware zorg  
Zorgen voor mijn twee vogeltjes  
Daar ben ik in neergezet  
Dit is mijn liefde zaak  
Ik doe het met mijn volle hart  
Zonder maar een klacht  
Het stimuleren van geloof, geduld en hoop  
Geven mij heel veel rust  
Dit is echt mijn eigen kracht

## Mimount







## Mijn dochter

Heel lang geleden heb ik gedroomd dat  
Een bruin getint meisje mijn hand vast hield  
Ik was bang, ik was geschrokken  
Ik was nog klein en begreep het niet

Ik was bang om te slapen  
Het lukt me niet om in slaap te vallen  
Ik wou haar niet meer zien  
Wie was het, wat was het, waarom zag ik haar alleen?

Ik was nog klein, ik kon er niks over zeggen  
Jaren later droomde ik niet meer over haar  
Ik kon mijn droom eindelijk begrijpen  
Want ik was veel ouder

Dat bruin getinte meisje was niet meer in  
Mijn dromen, maar ze was nu naast mij,  
Was werkelijkheid geworden  
Ze maakte deel uit van mijn bloed  
Ze was mijn dochter.



Bir rüya görmüştüm yıllar öncesi  
Kara kız elimi tutmuştu.  
Korkmuştum, o zaman ürpermiştim.

Korkmuştum artık yatmaktan  
Uykularım kaçıyor huzursuz olmuşum,  
Onu görmekten korkmuştum.  
Kimdi neydi, neden yalnız ben görmüştüm.

Çocuktum yorum yapamamıştım,  
Yıllar geçti aradan artık onu görmüyordum,  
Artık rüyamı yorumlamıştım.  
Çünkü ben büyümüştüm.

O kara kız artık rüyamda deyil, yanımdaydı.  
Canımdandı Kanımdandı.  
O benim yavrumdu.

Güner Akdeniz





## De A en U AMWAHTERS

Op 25 september was de eerste dag van de AMWAHT cursisten.  
Nou spannend, verschillende gezichten, mooie vrouwen, wie is wie?

Wat doet het er toe: al deze vrouwen hebben één ding gemeen,  
zorgen en nog eens verzorgen.

De een uit liefde, de ander het is mijn lot, een ander ik heb geen  
keus

als ik het niet doe, wie doet het dan?

Lotgenoten zijn we allemaal.

Bijzonder aan ons is:

wij dragen één mantel.

Past deze mantel u ook?

*Monique Wolff*





- \* *Waarom zorgen allochtone mantelzorgers zo intensief voor hun familieleden en naasten?*
- \* *Hoe kunnen ze beter ondersteund worden?*
- \* *Waarom zijn lotgenotengroepen zo belangrijk voor hen en wat is eigenlijk de betekenis van empowerment voor deze groep?*

In dit boekje geven deelnemers aan de **AMWAHT \* opleiding** voor allochtone mantelzorgers in Amsterdam en Utrecht op grond van hun eigen ervaringen antwoord op deze vragen.

Zij schetsen een beeld van de vraagstukken van allochtone mantelzorgers, vertellen wat lotgenotencontact persoonlijk voor hen betekent en gaan in op het belang van empowerment.

Een van de grootste vraagstukken van allochtone mantelzorgers is dat zij nauwelijks tijd hebben voor zichzelf en daardoor in een sociaal isolement terecht komen. Een manier om jezelf toch te kunnen uiten, is het schrijven van gedichten. In dit boekje zijn daarom ook enkele gedichten opgenomen die door de AMWAHT deelnemers zijn geschreven. Zij geven een beeld van de betekenis van mantelzorg.

\* **AMWAHT** staat voor **Allochtone Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst**.

Het project AMWAHT is een initiatief van de stichting BMP. Het project wordt gefinancierd door: De gemeente Utrecht, de gemeente Amsterdam, de provincie Noord-Holland, het ministerie van VWS, het VSBfonds, het Oranje Fonds, Het kfeinfonds en het Skanfonds.

In november 2009 won AMWAHT de Agis Zorgverbeteraarsprijs.

