



## VERSLAG Werkconferentie **Cultuur gerelateerde gezondheidsverschillen verkleinen**

26 juni 2025 De Schalmei Nijmegen

50 deelnemers van o.m. Buurteams Volwassenen Nijmegen, Netwerk Cultuursensitief werken, Sterker Ouderenwerk, Bindkracht10, Gemeente Nijmegen, Huisartspraktijken, Wijk ggz, Apotheek De Glimlach, Dokters vd Wereld, Leger des Heils, wijkbewoners, Stadsreporters, Quiet, enkele zorgorganisaties.

**Welkom** door voorzitter Netwerk Cultuursensitief werken, Mariet Meurs.

Het doel is d.m.v. samenwerken, uitwisseling, kennisdeling een aanzet te maken tot het verkleinen van vermijdbare gezondheidsverschillen tussen bewoners met en zonder migratie achtergrond in de wijken Oud en Nieuw West. **Wat kan een ieder doen, wat kunnen we samen doen en wat is daarvoor nodig?**

**Presentatie Gezondheidsverschillen** door Hatice Tokgöx, senior beleidsadviseur/trainer/projectleider Pharos Expertise centrum Gezondheidsverschillen, zie *bijlage*.



**Toelichting vervoloprogramma** door Paul Rikken, coach BTVN Oud West en Félipe Numan, kernlid Netwerk Cultuursensitiefwerken: In 6 verschillende deelsessies: Gezonde leefomgeving; Leefstijl; Toegankelijkheid en Begeleiding zorg/hulp; Bestaansonzekerheid; Gezondheidsvaardigheden; en Mantelzorg ontlasten; gaan we aan de slag met de vragen:

Wat signaleren we? 2. Welke verbetermogelijkheden zien we? 3. Welke concrete stappen zetten we?

### Uitkomsten interactieve werksessies

**Gezonde leefomgeving** o.l.v. Paul Rikken, teamcoach en Juul Martin, regisseur sociaal Oud West

Het gaat om veilige en schone publieke ruimte voor recreatie, beweging en ontspanning. Een vriendelijke omgeving waar bewoners zich in kunnen bewegen. Sociale voorzieningen, dagbesteding, ondersteunende activiteiten en buurtcontacten.

#### Signalen

- ✚ Onvoldoende therapie trouw
- ✚ Complexe systemen waardoor gebruik belemmerd wordt
- ✚ Er zijn "vieze" plekken
- ✚ Mengen van groep/sekse is lastig bij sportactiviteiten
- ✚ Vanwege geïsoleerde ligging van Neerbosch Oost worden kansen om te sporten voor kinderen/jeugdigen onvoldoende benut (ouders afwezig)
- ✚ Bij kinderen al van jongs af aan overgewicht

#### Voorgenomen acties

- WIJKsafari i.s.m. Medisch Centrum Oud West (Conrad, Juul, Paul, Roberto)
- Samen brengen van professionals uit verschillende disciplines om problemen aan te pakken.
- Bewoners betrekken bij bestaande activiteiten (er zijn veel signalen over eenzaamheid).
- Activiteiten Wijkfabriek, Taalcafé, Huis van Compassie, Hobbycentrum, Quiet, beter benutten.

## Verbeter aanbevelingen

- Project Meebouwers waar 5 organisaties in participeren; Huis van compassie en Taal café. eenzaamheid, geldzorgen en ook laaggeletterdheid aanpakken
- Wijkwaarde: behoefte aan meer groen en reinheid in de leefomgeving: bewoners in de vorm van dagbesteding met een wijkbakfiets de wijk schoon te laten maken.
- Info ophalen uit interviews wijkwaarde kaarten.
- Dagloon of wijkhelden
- grote zorg dat bewoners en hun ziektebeleving centraal is komen te staan > meer aandacht voor preventie van ongezondheid en voor kennis mentaal welzijn
- Nederlands gezondheidssysteem aanpassen en toegankelijker maken
- Via migrantenzelforganisaties voorlichting geven over gezondheid (ook leefstijl, psycho educatie)
- sportfaciliteiten en groen( er zijn 3 parken in de wijk) toegankelijker maken en faciliteiten samen voegen, om de deelname van (jonge) kinderen te vergemakkelijken laagdrempelig!
- een taalcafé, meer uitleg over voorzieningen in eigen taal
- Budgetten naar preventie
- Drempels verlagen, cliënten aan de hand nemen

## Leefstijl, o.l.v. Maria Sahakian, diëtistenpraktijk Noer

### Signalen

#### ✚ Hogere zorg(kosten) consequenties

Zorgen voor ouderen en andere familieleden, zorgt voor achteruitgang in de persoonlijke situatie. Niet iedereen weet de juiste kanalen te vinden voor ondersteuning, wanneer ze mantelzorg verlenen en soms weten ze niet dat wat ze doen onder mantelzorg valt.

#### ✚ De dokter als autoriteit, andere verwachtingen, andere opvatting van gezond zijn en ziekte, therapie(on)trouw

Migranten en vluchtelingen die een ander zorgsysteem gewend zijn, weten niet altijd wat van hen verwacht wordt bij een doktersbezoek. Arts en patiënt hebben een ander vertrekpunt, dit zorgt voor ruis. In sommige culturen zijn de professionals de deskundigen, die het voor het zeggen hebben en de patiënten volgen alle adviezen op. Terwijl deze mensen in Nederland regelmatig de volgende vraag van de huisarts kunnen krijgen: " wat denkt u zelf?". In sommige andere gevallen kan dit tot frustratie leiden en kan een patiënt zich niet serieus genomen voelen. Dit kan leiden tot gebrek aan vertrouwen in het Nederlandse zorgsysteem.

In sommige culturen ga je niet zonder fysieke verwondingen naar de arts, terwijl in Nederland algeheel welzijn een item is. Hier is sprake van verschil in perspectief. In Nederland telt bijvoorbeeld het geestelijke en emotionele welzijn van het individu meer dan in sommige andere landen. Hierdoor kan iemand zich niet begrepen voelen, omdat hij/ zij niet weet wat de norm in Nederland is.

Bij nieuwkomers onder de vluchtelingen kan angst heersen, omdat ze nog niet gewend zijn aan anonimiteit en vertrouwen hebben in instellingen. Hierdoor gaan ze binnen de eigen gemeenschap shoppen en hun klachten verder verbloemen.

Niet iedereen is thuis even goed thuis in het Nederlands zorgsysteem. Sommigen willen geen klagers zijn en geven aan gelovig te zijn en God hen zal helpen. Dit doet zich vaker voor wanneer het om psychotherapie gaat. Bij fysieke klachten is het normaler om een arts te raadplegen.

#### ✚ Andere eet- en kookgewoonten; koken is in veel culturen een manier van verbinden.

Sommige Nederlandse professionals zeiden letterlijk:" ze houden van koken en met veel suiker." Vanuit de groep kwam de volgende reactie: " we kunnen aan iemand merken hoelang iemand in Nederland is aan de hand van hoeveel suiker diegene in de thee doet." Maria gaf aan dat het een proces is en dat mensen tijd nodig hebben om te beseffen wat suiker met het lichaam doet.

Sommige migranten en vluchtelingen eten zo goedkoop en zo weinig mogelijk, zodoende sparen ze geld om naar hun families te sturen.

#### ✚ Trauma verwerking

Migranten hebben een keuze gemaakt om elders een nieuw leven op te bouwen. Vluchtelingen voelden zich genoodzaakt om hun huis achter te laten.

Sommige vluchtelingen hebben last van schuldgevoel, omdat zij het nu goed hebben en hun families in tenten slapen. Hierdoor willen ze alles op alles zetten om hun families in veiligheid te brengen, voordat ze aan hun eigen welzijn kunnen denken.

#### 🚦 Taalbarrière

Niet iedereen in de zorg maakt gebruik van tolken, waardoor een taalbarrière impact heeft op de behandeling. Wanneer ouders kinderen meenemen om te tolken, dan durven ze de dingen waar ze zich voor schamen niet te benoemen.

#### Verbeter aanbevelingen

##### 🚦 Maatwerk

De patiënt heeft meer tijd nodig. Wat hier bij zou kunnen helpen is (om te beginnen), de patiënt een dubbele afspraak laten maken; zodoende kan iemand 20 minuten gezien worden in plaats van 10 minuten. Dit kan iemand die de taal niet machtig genoeg is, de ruimte bieden om meer kwijt te kunnen.

- 🚦 Gebruik maken van vrijwilligers als tolk via het STIP
- 🚦 Gemeente mag meer geld beschikbaar stellen voor maatwerk.
- 🚦 Professionals moeten naar behoefte getraind worden om de juiste vragen te kunnen stellen, zonder tijdsdruk. Kennis vergroten van de doelgroep.
- 🚦 Zorgverleners gaan de ontmoetingsplekken van de doelgroep bezoeken
- 🚦 Samenwerking via MDO
- 🚦 Gebruik van sociale media: de juiste influencers gebruiken; deze mensen, mits ze de juiste zijn kunnen de jeugd beïnvloeden in de juiste richting.

Er is behoefte om de zorgverleners bij ontmoetingsplekken te hebben, zodat ze van elkaar leren.

Daarnaast is ook behoefte om professionals te ontzien, zodat ze ruimte krijgen om met Migranten- & vluchtelingenorganisatie "vertegenwoordigers"/ sleutelfiguren in gesprek te gaan.

#### Voorgenomen acties

- Kijken hoe andere landen maatwerk leveren
- Podcast Healthy sisters volgen op Instagram, wordt onderling gedeeld
- Dokters van de Wereld wordt benaderd voor voorlichting e/o samenwerking
- Meer gebruik van computer vertaalprogramma's als google translate en van AI vertaaloortjes
- De arts vragen om de tolkentelefoon te gebruiken
- Succesverhalen onderling delen onder professionals
- Stichting Achterstandsfonds Nijmegen (SAN) benutten
- Sportief inburgeren. Voorbeeld van Buurtsportcoach volgen: Buurtsportteams werkt outreachend, dit is een voorbeeld om te volgen. Zij gaan naar alle inburgeringscursussen en doen demonstraties. Zodoende weten de inburgeraars, jong en oud, wat de mogelijkheden zijn.



**Toegankelijkheid en begeleiding/zorg/hulp** o.l.v. Yvonne Kersten, teamcoach Nw West en Mariet Meurs, voorz. Netwerk Cultuursensitief werken

### Signalen

- ✚ Aanbod van organisaties bij zorg/hulpvraag is versnipperd over 8 toegangspoorten met aparte folders van verschillende organisaties. Teksten met hoge info dichtheid, niet leesbaar voor migranten. *Vraaghulp* maakt zoektocht voor bewoners niet gemakkelijker, levert stress op.
- ✚ Zorg en hulp sluiten qua inhoud en vorm onvoldoende aan bij behoefte en leefpatroon van migranten.

### Voorgenomen acties

- Dokters vd Wereld gaat op STIP locaties een presentatie verzorgen
- Ontmoet Uur
- Coach Buurteams Volwassenen Nieuw West (Yvonne Kersten) koppelt
  - Noor van *DvdW* aan Dorien
  - Esther van *Zinvolledig* aan Dorien
  - Patricia van *Sterke Hand* aan Dorien.
- Yvonne gaat i.o.m. met communicatie adviseur van Buurteams de flyer toegankelijker maken, met gebruik van picto's, beeld, geluid, cultuursensitief taalgebruik
- Bekendheid STIP is van groot belang, blijven benoemen!

### Verbeter aanbevelingen

Omdat hulp vaak niet aansluit op de behoeften van migranten:

- Een proactieve casemanager/coördinator, die cultuursensitief vaardig is, integraal werkt, bekend is met zorg en welzijnssysteem en kan bemiddelen en verbinden, tussen de verschillende domeinen ( financiering, zorg, welzijn)
- STIPS dagelijks open op vaste tijden; Stip Plus met aanwezigheid van wijkprofessionals uitbreiden!
- Een sociale kaart **buurtapp** met alle activiteiten, initiatieven en organisaties

**Bestaansonzekerheid**, o.l.v. Yuk Sie Cheung, gezondheidsmakelaar Bindkracht10

### Signalen

- ✚ Scholing aan POH's over geldzorgen is nodig
- ✚ Voedselpakketten aanvragen
- ✚ Netwerk van hulpvragers moet opgebouwd worden
- ✚ Hulpverleners kloppen aan voor kleding pakket
- ✚ Gratis eten gekookt en uitgedeeld bij Gezellig; Pay it forward (Leger des Heils); Welzijn op recept

### Verbeter aanbevelingen e/o Voorgenomen acties

- Op bezoek gaan bij migrantengroepen, je gezicht laten zien, 'er zijn' als POH
- Vertrouwen opbouwen, nieuwsgierig zijn naar het verhaal
- Geldzorgen bevragen tijdens intake
- Herken algemene uitspraken als 'alles is duurder geworden' als mogelijk signaal
- Niet enkel standaardvoedsel gratis aanbieden, maar juist ook eens luxe producten
- Initiatief nemen tot samenwerking met Stichtingen, zoals Speel -o-theek, met kleding (gratis)
- Werken met sleutelfiguren om bewoner in eigen taal de weg te wijzen naar eet initiatieven
- Een app op de 024 Wegwijzer met aanbod, ook met labeling gratis/goedkoop
- Meer geld naar Meedoen regeling



## **Gezondheidsvaardigheden** o.l.v. Pushpa Höppener, coörd.gezondheidsbevordering vluchtelingen, GGD

### **Signalen**

Gesignaleerd werden vooral veel ervaringen met migrantenbewoners/patiënten/cliënten: Nieuwe zorg uit de weg gaan, uit angst voor eerdere ervaringen. Afspraak afzeggen, uit angst voor ziekte, niet naar ZH. Opgeven uit wanhoop: armoede: gezondheid, wantrouwen, hulp zoeken in land van herkomst, onbekendheid met mogelijkheden en voorzieningen, ingewikkeld gezondheids- en zorgsystemen, andere visie op gezondheid, zich niet gehoord voelen, daardoor te laat hulp zoeken > ziekte verergert. Zorg mijden, vanwege eigen bijdrage, angst om meer schuld op te bouwen. Ander verwachtingspatroon. Gebrekkig vangnet. Last van stereotypen, vooroordelen, discriminatie Angst om diagnoses te missen: veel onderzoeken willen. Ziektewinst  
POH ggz: Schaamte/schuldgevoel herkennen bij bijv. Seksueel misbruik  
Klacht goed verwoorden is belangrijk om te leren: Leren wat je kunt gebruiken, vooral bij eerste jaren in NL, gezondheidsvoorlichting in PVT en AZC. **Positief is Taalcafé en Gezellig.**

### **Voorgenomen acties e/o Verbeteraanbevelingen**

- POH ouderen gefaciliteerd door de organisatie investeren in contact: vaker thuiskomen bij migrantenouderen
- GGD voorlichting over fysieke en mentale gezondheid aan migrantengroepen (Chinese groep bij vb., Ouderengroep), tijdens hun ontmoetingsuren, omdat dat laagdrempelig is.
- Ontmoet uur werkt goed, 1x per maand, bewoners betrekken
- Apotheek Glimlach: stelt personen beschikbaar die meer tijd hebben om extra info te geven  
Bezorgers van medicatie hebben ook een signaleringsfunctie
- Quiet: 1x per maand medische inloop
- Zorg creatief organiseren: buiten de gebaande of voorgeschreven paden
- Huisarts of POH bezoekt af en toe een buurthuis
- Meer aandacht aan gezondheidszorg bij inburgeringsprogramma
- Gezondheidscurssussen in eigen taal

## **Mantelzorg ontlasten** o.l.v. Conny van der Aalsvoort, coörd.diversiteit, Sterker Ouderenwerk

### **Signalen**

- ✚ Overbelasting van mantelzorgers
- ✚ Geen opvang van zorgbehoeftigen tijdens de zomervakantie, geeft extra druk op mantelzorgers.

### **Voorgenomen acties e/o Verbeteraanbevelingen**

- Wegwijzer 024.nl: Mantelzorg Nijmegen
- De mogelijkheden voor mantelzorgers kenbaar maken
- Begeleiding van mantelzorgers bij gebruik van voorzieningen en regelingen.
- Zorgvragers bewust maken van signalen bij mantelzorgers van overbelasting
- Als zorgverlener ook informeren naar hoe het gaat met de mantelzorger.
- Mantelzorgers moeten soms beschermd worden tegen zichzelf.
- Training: signalen herkennen van overbelaste mantelzorgers
- Oproep aan professionals: vraag mantelzorgers actief naar hun behoeftes.
- Maak een zomerprogramma voor senioren, zodat er ook opvang is gedurende de zomermaanden.
- MDO's organiseren van huisartsen en andere hulpverleners en soms ook met familie!

***Dank aan alle deelnemers voor hun actieve deelname en waardevolle inbreng.***

***Succes bij het, in eigen regie, uitvoeren van voorgenomen acties!***

