

Ze Zijn Toch Niet Gek?!



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

Ze Zijn Toch Niet Gek?! Is een community gerichte aanpak waarin mantelzorgers met een migratie-achtergrond, die zorgen voor een naaste met psychische problemen, worden opgespoord en ondersteund. Het doel is dat deze mantelzorgers meer veerkracht ervaren en beter in staat zijn om met hun zorglast om te gaan. De aanpak maakt het taboe rond psychische aandoeningen bespreekbaar.

Ze Zijn Toch Niet Gek?! werd in 2014/2015 ontwikkeld en is sindsdien vijf keer uitgevoerd.

Gemiddeld
rapportcijfer
voorlichting
sessies 2023

8.3



Gemiddeld
rapportcijfer
vervolgtraining
2023

8.6



Waarom nodig:



Mantelzorgers met een migratieachtergrond die zorgen voor een naaste met een psychische aandoening ervaren zware belasting en lopen een **verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen door:**

(Post)migratieproces

Culturele opvattingen, taboes en schaamte

Wantrouwen richting de zorg

Beperkte kennis over psychische aandoeningen en Nederlandse zorg

Werkwijze:

Fase 1

Werven van ambassadeurs uit diverse migratiegemeenschappen. Deze vrijwilligers krijgen een training over schizofrenie en depressie en mogelijkheden binnen de zorg voor mantelzorgers.

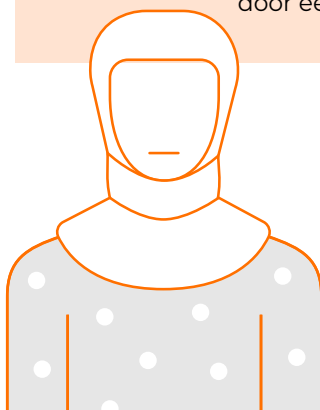
Fase 2

Ambassadeurs werven deelnemers voor de voorlichtingen en geven 3 voorlichtingen. Daarnaast identificeren de ambassadeurs deelnemers uit hun groep die mogelijk extra professionele ondersteuning nodig hebben.

Fase 3

voor de mantelzorgers die dat willen wordt er **extra ondersteuning** op maat aangeboden. Deze ondersteuning bestaat uit gesprekken met de familie-ervaringsdeskundige of 5 groepsgewijze sessies door een preventiedeskundige.

Hulp op maat!



“... in Afghanistan is het altijd oorlog, veel mensen liggen dood in de straten door bombardementen. Wij hebben allemaal depressie”

Van taboe naar vertrouwen: hoe “Ze Zijn Toch Niet Gek?!” het verschil maakt.

Uitleg onderzoek

Met een realist evaluation onderzochten we wat Ze Zijn Toch Niet Gek?! doet, én waarom het werkt. Via observaties, gesprekken en vragenlijsten brachten we in kaart wat écht het verschil maakt.

Wat bereiken we



Een bij de groep bekende ambassadeur met een gedeelde achtergrond (in cultuur, geloof of mantelzorgervaring) bereikt:

Meer inzicht in psychische aandoeningen

Besef van belang van tijdige hulp

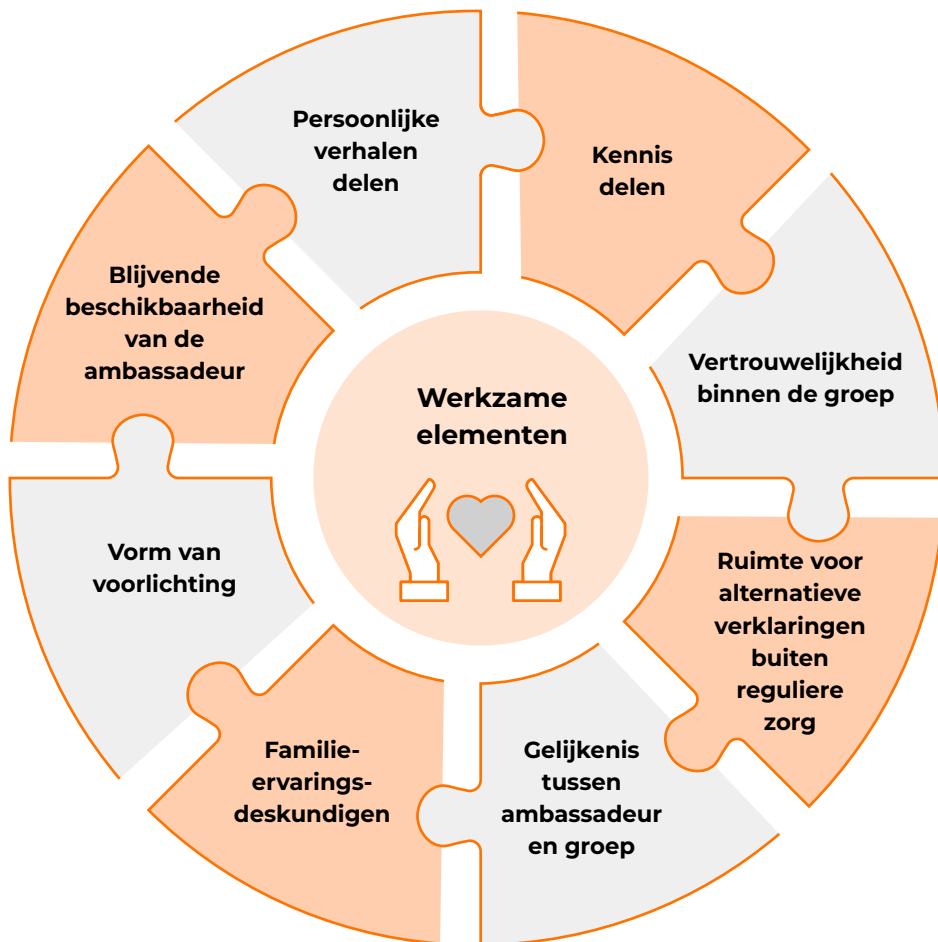
Bewustwording van eigen mantelzorgrol

Afnemend wantrouwen tegenover zorg

Bespreken van taboe met naasten

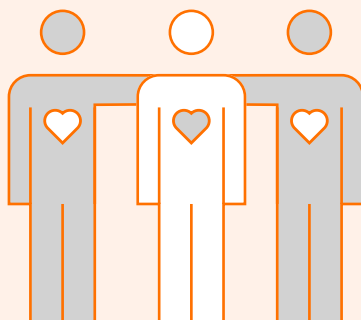
Blijvende sociale steun, in de vorm van voortgezet lotgenotencontact

Ambassadeurs blijven een brug naar formele zorg



Wil je aan de slag

Wil je aan de slag met deze aanpak, of denk je mee over de toekomst van Ze Zijn Toch Niet Gek?!, let dan op het volgende:



- 1 Blijf ambassadeurs en familie-ervaringdeskundigen versterken en ondersteunen.
- 2 Zorg voor culturele aansluiting in de begeleiding.
- 3 Vertrouwen groeit als deelnemers de ambassadeur al kennen én er gedeelde taal, cultuur of religie is.
- 4 Investeer in nieuwe familie-ervaringdeskundigen.
- 5 Erken zowel culturele en religieuze verklaringen als reguliere hulpvormen.