

Oudere mediterrane vrouwen in Osdorp

‘HIER KAN IK EVEN MIJN PROBLEMEN VERGETEN’

Zestien oudere vrouwen in lange djellaba's zitten rond een tafel in het Amsterdamse Gezondheidscentrum Osdorp. Ze praten met elkaar over spanningen thuis en lichamelijke klachten. Onder begeleiding van twee voorlichters eigen en taal en cultuur proberen ze samen greep te krijgen op hun problemen en de klachten te verminderen. De bijeenkomst is onderdeel van de cursus 'Alles onder controle'.



◀ De begeleidsters van de vrouwengroep, Rhimou Baqouah (links) en Khadija Outmal (rechts).

hebben geen man meer – ze zijn gescheiden of weduwe. Ze hebben veel moeite met alle folders, brieven en formulieren in het Nederlands die zij niet kunnen lezen. Een beroep doen op de kinderen kan niet altijd en is ook bezwaarlijk. Zij hebben hun eigen leven en wonen niet altijd in de buurt. Veel vrouwen tobben met hun gezondheid en hebben chronische ziekten. Bijna allemaal hebben ze ouderdomsdiabetes.

Een vrouw met suikerziekte, hoge bloeddruk en nierklachten vertelt dat ze na het overlijden van haar dochter de zorg voor haar twee kleindochters op zich genomen heeft. Ze waren toen 0 en 2 jaar oud, maar zijn inmiddels 15 en 17. Ze zijn brutaal, luisteren niet naar hun oma en helpen haar niet. De vrouw is ver in de zeventig en kan het niet meer aan. Haar schoonzoon is hertrouwd, zijn vrouw wil de dochters niet in huis nemen. Een vrouw herkent haar zorgen. Zij heeft een volwassen zoon die verslaafd is, overdag op de bank ligt te slapen en 's nachts op stap gaat. Soms blijft hij dagen of weken weg. Ze is bang 's nachts. Terwijl ze vertelt beginnen de tranen te stromen. De andere vrouwen troosten haar.

FOTO: GGZ BUITENAMSTEL

MARILEEN VAN DER MOST VAN SPIJK

De vrouwen – de meesten afkomstig uit Marokko, enkelen uit Egypte, en een uit Syrië – vertellen over hun zorgen. Een vrouw: 'Niemand weet dat ik problemen heb, want ik lach en praat veel. Maar ik zit midden in de problemen. Mijn man heeft een huis

gebouwd in Marokko, en is daar met een andere vrouw ingetrokken. Ik ben alleen, mijn kinderen zijn getrouwd. Hoe moet ik me redden? Ik kan er niet van slapen.'

Het gevoel klem te zitten en jezelf niet te kunnen redden, is heel herkenbaar voor alle vrouwen aan tafel. Verschillenden

KLEURRIJKE DAGEN

Er bestaan meer allochtone vrouwengroepen die voorlichting krijgen over gezondheid en over ouder worden in Nederland. Toch is het niet gewoon dat zoveel oude- ▶

► re Marokkaanse patiënten zo regelmatig bijeen komen. En dat al meer dan een jaar. Wat bracht hen bij elkaar? GGZ Buitenamstel startte in 2006 het project Kleurrijke Dagen, met het doel angst en depressie bij oudere Turkse en Marokkaanse vrouwen en mannen te verminderen of te voorkomen. Uit onderzoek van de GGD Amsterdam bleek namelijk dat Turkse en Marokkaanse ouderen aanzienlijk vaker depressieve klachten melden dan autochtone leeftijdgenoten. Toch kwamen deze ouderen niet bij de ggz terecht. Ook huisartsen die veel oudere migranten op het spreekuur krijgen, zeiden weinig zicht te hebben op de psychische problemen van deze groep.

In de oriëntatiefase van het project werd met sleutelfiguren en hulpverleners gesproken, waaronder een huisarts van Gezondheidscentrum Osdorp. Deze huisarts – een vrouw die zelf Arabisch spreekt – merkte op dat veel oudere Marokkaanse vrouwen een beperkt sociaal netwerk hebben en in een isolement dreigen te raken. Zij komen alleen de deur uit voor een bezoek aan de huisarts en de moskee. De huisarts ziet hen steeds weer terugkeren met lichamelijke klachten. Medicijnen geven wat verlichting, maar lossen het

De bijeenkomst over ouder worden in Nederland riep veel herkenning en emoties op

isolement en de onvrede van de vrouwen niet op.

Daarom werd besloten dat de Marokkaanse zorgconsulente van het gezondheidscentrum, Khadija Outmal – die ook als voorlichter bij GGZ Buitenamstel werkt – een serie bijeenkomsten voor de vrouwen zou organiseren over onderwerpen die hen speciaal aangaan. Outmal werkt een dag per twee weken in het gezondheidscentrum, gedetacheerd vanuit de GGD. Ze treedt op als ‘cultuurtolk’ en probeert misverstanden op te helderen in de communicatie tussen Marokkaanse patiënten en huisartsen en andere hulpverleners in het centrum.

Uit het patiëntenbestand van de huisarts zijn dertig vrouwen tussen 55 en 80 jaar geselecteerd. Zij ontvingen een uitnodigingsbrief en kregen een persoonlijk telefoontje van de zorgconsulente met extra uitleg over de bijeenkomsten. Ondanks die toelichting dachten velen dat ze bij de dokter moesten komen. Ze hadden geen idee van wat de bedoeling was. Maar de bijeenkomst over ouder worden in Nederland riep zo veel herkenning en emoties

op, dat de vrouwen nog een keer wilden komen. Inmiddels zijn de vrouwen bezig met hun vierde reeks bijeenkomsten. De opkomst varieert tussen de twaalf en twintig vrouwen.

Op verzoek van de deelnemers is er een excursie georganiseerd naar een woonzorgcentrum voor ouderen in de buurt. Een paar jaar geleden was zo’n verzorgingshuis in de ogen van de meeste vrouwen ‘echt iets voor Nederlanders, niets

Enkele vrouwen wandelen nu twee keer per week samen door het stadspark

voor Marokkanen’, maar nu wilden ze het zorgcentrum wel eens van binnen bekijken. En wat ze daar zagen was boven hun verwachting. Sommigen zouden er meteen wel een appartement willen huren.

LICHTPUNTJES

Of de depressieve klachten verminderd zijn is moeilijk vast te stellen. De problemen waarmee de vrouwen worstelen zijn complex en niet een-twee-drie op te lossen. Maar ze leren de kluwen van problemen te ontwarren en stukje bij beetje aan te pakken. Het gevoel van totale machteloosheid

verdwijnt en er verschijnen kleine lichtpuntjes. Zo hebben twee vrouwen via de ouderenzorg van SEZO (maatschappelijke dienstverlening) woningaanpassingen gekregen. Ze wisten niet dat dit bestond, en zijn er erg blij mee. Voor een vrouw met reuma die nog maar heel weinig in huis kon doen is inmiddels huishoudelijke hulp aangevraagd.

De vrouwen komen graag naar de voorlichtingsbijeenkomsten. ‘Hier kan ik even mijn problemen vergeten’, zegt de een. ‘Wij dachten dat het voor ons was afgelopen’, zegt een ander. ‘Wij zijn oud en ziek en kunnen niets meer. Het enige wat we doen is bidden en vasten. Maar hier leren we allerlei nieuwe dingen die ons kunnen helpen.’ Drie vrouwen hebben elkaar gevonden en wandelen samen twee keer per week in het stadspark. ‘Ik had nooit gedacht dat ik dat zou doen, maar het helpt’, zegt een van hen. ‘Van alleen thuiszitten ga je piekeren en word je somber.’

Het gevoel van totale machteloosheid verdwijnt en er verschijnen kleine lichtpuntjes

DE KLOOF OVERBRUGGEN

Outmal is niet de enige voorlichter eigen taal en cultuur (vetc’er) in Amsterdam. Eerst had alleen de GGD vetc’ers in dienst, nu hebben ook andere organisaties, zoals GGZ Buitenamstel, voorlichters en zorgconsulenten in huis. Zij zijn hard nodig om de kloof tussen hulpverleners en allochtone Nederlanders te overbruggen (zie ook *Phaxx* nummer 1, 2008). Het is niet alleen een kwestie van taal, zoals vaak ge-

dacht wordt, maar ook van inzicht in de situatie waarin deze ouderen zich bevinden en kennis van hun achtergrond. Door de migratie is de wereld van vele gezinnen totaal op zijn kop gezet. Familierelaties (tussen man en vrouw en tussen ouders en kinderen) zijn veranderd, soms ontwricht, en de bejegening in het gastland is verhard. De ouderen, die met positieve verwachtingen aan hun verblijf in Nederland begonnen, zijn dikwijls teleurgesteld. Veel vrouwen voelen zich schuldig over het leven dat zij en hun kinderen en kleinkinderen leiden. Zij weten vaak niet goed hoe ze hun dagen moeten invullen. Toch hebben de meeste vrouwen een grote innerlijke kracht, die kan worden aangeboord. Het tonen van begrip en waardering zijn een eerste stap. Praktische hulp bieden om overeind te blijven in deze samenleving een tweede. De derde stap is om samen met de vrouwen te zoeken naar zinvolle bezigheden die hun leven weer kleur geven. ●

[Marileen van der Most van Spijk is preventiewerker allochtone volwassenen en ouderen bij GGZ Buitenamstel.](#)

[Met speciale dank aan Khadija Outmal en Rhimou Baquah \(senior voorlichters bij GGZ Buitenamstel en GGD Amsterdam\), de Marokkaanse vrouwen en de medewerkers van Gezondheidscentrum Osdorp en SEZO.](#)

De groepscurcus ‘Alles onder controle’ is gebaseerd op de zelfhulpcurcus die prof. dr. P. Cuypers (vu) ontwikkelde voor volwassenen en ouderen die last hebben van depressieve klachten, piekeren, spanningen en angst. De curcus richt zich op het verkrijgen van regie over het eigen leven. Rhimou Baquah werkte mee aan een aanpassing van deze curcus voor analfabete Marokkaanse vrouwen.