



NAÏMA ABOURI, JANET RODENBURG – Hoe gaan jongeren met een migrantenachtergrond om met psychische klachten?

Uit verschillende onderzoeken is bekend dat deze jongeren later in de professionele zorg komen dan autochtone jongeren.

Waarom is dit zo? Dat wilde Pharos graag van de jongeren zelf horen. Daarom zochten we contact via online discussiefora.

ONLINE EN ANONIEM

Hulpzoekgedrag van migrantenjongeren

Voor migrantenjongeren is de kans op behandeling in de reguliere jeugd-ggz ongeveer de helft van die van de jeugd van autochtone origine. Tegelijkertijd blijken jongeren met een migrantenachtergrond een grotere kans te hebben om psychische problemen te ontwikkelen en op latere leeftijd in de forensische geestelijke gezondheidszorg terecht te komen (Boon e.a., 2012, Gezondheidsraad, 2012). Met name bij jongens is er een sterk verband tussen een laag niveau van psychisch welbevinden en het vertonen van delinquent en afwijkend gedrag (Overdijk-Francis & Verheyden, 2003).

We hebben contact gezocht met jongeren via drie

online discussiefora: www.marokko.nl, www.hababam.nl en www.sangam.nl (zie kader p.7). Op deze sites vroegen we naar: (1) ervaringen met depressieve klachten, (2) de omgang met dergelijke klachten, (3) inschakelen professionele hulpverlening, en (4) mogelijke voorkeuren voor een hulpverlener met een bepaalde achtergrond wat betreft taal, cultuur of geloof. Deze discussie is ongeveer een maand actief geweest. Rond de 25 jongeren hebben eraan deelgenomen. Op de website sangam.nl hebben we nauwelijks reacties gekregen. Daarom zijn de resultaten in dit artikel uitsluitend gebaseerd op de reacties op marokko.nl en hababam.nl.

▲ Op discussiefora zoals marokko.nl en hababam.nl wordt veel gechat over psychische zaken.

► **TRENDING TOPIC**

Op de discussiefora marokko.nl en hababam.nl wordt veel gechat over psychische zaken. Het is een trending topic. De discussie loopt uiteen van vragen over een dipje tot vragen over zware depressie. Veel jongeren nemen aan deze discussies deel. Soms reageren ze een beetje lacherig of cynisch, maar meestal meelevend. Deze fora bieden kennelijk een vertrouwde omgeving om dergelijke ervaringen te delen. Jongeren kunnen anoniem hun verhalen kwijt aan anderen. De behoefte om te praten is duidelijk aanwezig. In de directe omgeving naar buiten treden met hun klachten is iets wat deze jongeren liever niet doen. Ook de stap naar professionele hulpverlening ligt voor hen niet zo voor de hand.

Volgens El Yattioui (2012) ervaren jongeren met een migrantenachtergrond hun emotionele of psychische problemen niet anders dan autochtone jongeren, maar communiceren zij hier wel anders over. Zo willen deze jongeren hun problemen het liefst eerst zelf oplossen, zonder hulp van buitenaf. Daarnaast gaan ze minder snel een gesprek aan met hun ouders. Het is vrij ongebruikelijk om te praten over gevoelens binnen Marokkaanse en Turkse gezinnen.

ERVARINGEN VAN JONGEREN

Onze vraag over ervaringen met depressieve gevoelens leverde verschillende reacties op.

‘Ikzelf ben ook depressief geweest en had toen zelfmoordneigingen, waarna ik toen mezelf iets heb aangedaan en in het ziekenhuis belandde. Nu ligt dat in het verleden en ben ik er sterk uitgekomen.’ (Turkse respondent)

‘In mijn jeugd ben ik emotioneel verwaarloosd en heb ik te maken gehad met lichamelijke en geestelijke mishandeling. Nu ben ik ruim twee jaar gescheiden en heb ik kinderen. Ik ben alles aan het verwerken nu. Ik zit in een depressie. Ik voel me elke dag leeg en eenzaam en voel veel pijn en verdriet over wat me door iedereen is aangedaan. Ik heb moeite om de dag door te komen en elke dag is een gevecht.’ (Marokkaanse respondent)

PROFESSIELE HULP

Naast het vastleggen van ervaringen wilden we ook weten hoe de jongeren omgaan met hun depressieve gevoelens. Hebben ze er met iemand over gepraat? Gaan ze op zoek naar professionele hulp? Wat verwachten ze van professionele hulpverlening? De Turkse jongeren die deelnamen aan de discussie toonden zich vrij open over het praten over psychische problemen. Zo vertelde een Turkse respondent:

‘Praten is het sterkste hulpmiddel als je ergens mee zit. Ook bij depressie. Het gaat erom dat er iemand een luisterend oor biedt en over je probleem meedenkt. Bij psychologen werkt het op dezelfde manier. Je zit op een stoel tegenover ze en je vertelt je verhaal, waarna zij jou specifieke vragen stellen over het probleem.’

Het inschakelen van een psycholoog bleek niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Soms verliep het

hulpverleningsproces via omwegen, zoals een Turkse respondent vertelde:

‘Het begon op school, toen ik met mijn mentor sprak en haar vertelde dat het niet goed met me ging. Ze schakelde iemand in die met me kwam praten. In het begin wilde ik dat helemaal niet, omdat ik dacht dat ze me niet kon helpen. Maar toch voelde het heel erg fijn dat een professioneel iemand luistert naar je verhaal en objectief met je meedenkt om je te helpen. Het idee dat er iemand bij je staat en er voor je is, is heel belangrijk. Wij zijn vaak te trots en gesloten met onze gevoelens en durven er niet over te praten. Wanneer je alles opkropt kom je juist nog verder geïsoleerd te zitten. Je moet echt leren mensen toe te laten die hun hand naar je uitsteken.’

Het merendeel van de Marokkaanse jongeren die we online hebben gesproken, benadrukte kracht te halen uit hun religie. Het inschakelen van professionele hulp erkenden zij wel als een mogelijkheid, mits er binnen de behandeling oog is voor hun geloof. Twee respondenten verwoordden het als volgt:

‘Ik kan wel een Nederlandse inschakelen, maar een islamitische is fijner.’

‘I-psy is een goede [instelling]..., die is multicultureel en daar heb je meestal wel islamitische psychologen zitten. In Rotterdam werken ze tenminste wel goed vind ik. Ze behandelen je met de richtlijnen van Nederland maar wel met een blik vanuit het islamitische perspectief.’



◀ www.jestaatnietalleen.nl

HULPVERLENINGSSITES VOOR MIGRANTEN

De afgelopen jaren zijn er verschillende hulpverleningswebsites opgezet speciaal voor (migranten)jongeren. www.gripopjedip.nl heeft bijvoorbeeld tot doel jongeren te ondersteunen bij het aanpakken van sombere gevoelens en depressieve klachten. Jongeren kunnen deelnemen aan een online chatcursus, mailen met een ‘dipdeskundige’, verhalen lezen van lotgenoten, een zelftest doen en ‘dip tips’ lezen. Ook www.hulpmix.nl, www.ziekofbezeten.nl en www.jestaatnietalleen.nl zijn websites waar (migranten)jongeren terecht kunnen en chatten met een hulpverlener. www.jestaatnietalleen.nl is speciaal ontwikkeld voor meiden met een Marokkaanse, Turkse en/of Hindostaanse achtergrond die het leven (soms) niet meer zien zitten.

Het merendeel van de Marokkaanse jongeren benadrukt kracht te halen uit hun religie

Op de discussiefora marokko.nl of hababam.nl wordt veel gechat over psychische klachten

ONLINE DISCUSSIEFORA

De volgende drie websites (beter bekend als discussiefora) hebben we betrokken in ons onderzoek: www.marokko.nl, www.hababam.nl, www.sangam.nl

De eerste website is populair onder Marokkaanse jongeren, de tweede onder Turkse jongeren en de derde onder Surinaams/Hindostaanse jongeren. Op de sites kunnen ze anoniem met elkaar in contact treden en over allerlei onderwerpen in gesprek gaan. Op de Surinaams-Hindostaanse website, www.sangam.nl, leeft het onderwerp psychische klachten minder dan op de andere twee.

► www.marokko.nl,
www.hababam.nl



Niet iedereen zag het echter zitten om professionele hulp te zoeken:

'Ik vind het knap dat mensen naar psychologen kunnen gaan. Ik kan dat ECHT NIET. Hoe erg ik ook met mezelf in de knoop zit of zou zitten, een psycholoog is het laatste waar ik aan zou denken. Al je persoonlijke problemen vertellen aan een onbekende... Het kan voor iemand een opluchting zijn, maar voor een ander kan dat heel moeilijk zijn. En vooral als het Nederlanders zijn. Die zullen je nooit begrijpen. Daarom vind ik het zo raar als ik van een Marokkaanse hoor dat ze bij een Nederlandse psycholoog loopt.' (Marokkaanse respondent)

SOORT HULPVERLENER

Heb je liever een hulpverlener die je taal spreekt en dezelfde culturele en religieuze achtergronden heeft als jij? In tegenstelling tot onze verwachting bleek dit voor de meeste jongeren geen punt. Het gaat eerder om een open houding, betrokkenheid en inlevingsvermogen van de hulpverlener. Een Turks meisje vertelde heel te-

vreden te zijn over haar Nederlandse behandelaar en juist ontevreden over de Turkse bij wie haar moeder terecht is gekomen. De Turkse behandelaar toonde zich ongeïnteresseerd en afstandelijk. Een goed contact en je op je gemak voelen, dat is belangrijker dan herkomst van de hulpverlener.

Taalproblemen spelen geen rol bij deze generatie. Alleen als het gaat om het betrekken van hun ouders, wordt taal weer een punt. Een klein aantal Marokkaanse jongeren gaf wel de voorkeur aan een behandelaar uit de eigen gemeenschap. Soms omdat ze vermoedden dat er ook niet-medische zaken meespeelden bij hun klachten. Bijvoorbeeld het boze oog of een kwade geest (djinn). Anderen daarentegen meenden dat Nederlandse hulpverleners je sowieso niet zouden begrijpen.

'Je moet je helemaal overgeven aan Allah. Want geloof me, geen enkele psycholoog, geen enkele pil en geen enkele afleiding zal baten. Enkel en alleen de afleiding die je zoekt in jouw geloof.'

'Ik had een probleem met mijn moeder, ik besloot daarvoor met een psycholoog te gaan praten. Gewoon een Nederlander en je hebt er inderdaad niets aan. Hij adviseerde me om zo veel mogelijk afstand te nemen of het contact tijdelijk te verbreken. Maar dat is islamitisch gezien niet toegestaan. Het is zo moeilijk praten als je niet op één lijn zit en hij niet begrijpt waarom je moeder altijd respect verdient en het contact verbreken er niet in zit.'

GEK

Op de vraag hoe het komt dat migrantenjongeren niet of pas laat in de zorg komen, hebben we geen direct antwoord gevonden. Op grond van de informatie op de fora leiden we af dat het vooral te maken heeft met het taboe op psychische ziektes. Hoewel dit taboe ook binnen sommige autochtone groepen bestaat, lijkt het zwaarder te wegen onder migranten. De angst om voor 'gek' versleten te worden als je naar buiten treedt en hulp zoekt is sterk aanwezig. De stap naar de hulpverlening is daardoor extra groot. Voor degenen die het moeilijk vinden om hun problemen te delen, kan het een uitkomst zijn om online en anoniem hierover te kunnen praten. Wanneer jongeren ertegen opzien om in hun directe omgeving hulp te zoeken, is het van belang dat ze in ieder geval online over hun klachten en ervaringen kunnen praten.

Of enkel online hulp voldoende is bij (ernstige) psychische problemen is de vraag. Populaire fora als marokko.nl en hababam.nl zouden de stap naar de reguliere hulpverlening kunnen verkleinen door expliciet aandacht te vestigen op reguliere hulpverleningsmogelijkheden. Aan de andere kant kunnen hulpverleners via discussiefora proactief in contact treden met jongeren die chatten over psychische klachten en ervaringen. Meer contact tussen hulpverleners en migrantenjongeren zal de bestaande kloof kleiner maken. ●

Naima Abouri is projectmedewerker bij Pharos. Janet Rodenburg is senior projectleider bij Pharos.

De literatuur genoemd in dit artikel is op te vragen bij de redactie.