

ENGLISH - DUTCH

**What can you do
*when you have symptoms
that are related to
female genital mutilation?***

Information for women who have been circumcised

This brochure is intended for women who have been circumcised. If you have psychosocial complaints that pertain to circumcision, you can read in this brochure what you can do about them yourself. There is a lot you can do yourself to reduce your symptoms. But if that does not help, there are organisations in the Netherlands where you can go to find help. Information about those agencies and exactly what they can do for someone, can be found in other brochures in this series. These are brochures for asylum seekers, refugees and migrants, and are about dealing with mental health problems. You may sometimes be referred to them for additional information. This brochure is about what you can do yourself.

In your country of origin, every respectable girl used to have to be circumcised, in order to be able to marry. Because everyone had their daughters circumcised, everyone was forced to adhere to this custom. Today we know more about the harmful effects of female genital mutilation, or FGM. Circumcised women can have physical symptoms but also psychological problems (e.g., depression, fear of pain) and social problems (e.g., arguments with their husbands or parents-in-law). Moreover, we know that FGM has no religious foundation, but is connected to the culture of a society. Many women in the Netherlands, therefore, do not want their daughters to be circumcised. Moreover, in many countries where FGM occurs, people are now trying to eradicate this ancient cultural tradition.

The experience of circumcision alone cannot be undone. Every woman who has been circumcised must find ways to deal with this herself. This is not always easy, especially if you live in a foreign country. But it is possible, as is explained in this brochure.

What is known about the psychosocial consequences of FGM?

Research in the Netherlands has shown that one in three women who have been circumcised has psychosocial complaints. These are problems that have to do with both their own thoughts and feelings (the psyche) as well as with the environment (the social context). Hence, we call them psychosocial problems. This could be expressed, for example, in feeling down, fretting, anxiety or frequent arguing. We also know that thoughts and feelings can have physical consequences. When we feel tense -- for example, in cases of stress -- we can get a headache or an upset stomach. In such cases, this pain is a psychosocial complaint. The pain has a different cause than the headache that we can get after a blow to the head, or a stomach ache that is caused by eating something wrong. Conversely, people who are in a lot of pain -- for example, because of an illness or circumcision -- may feel gloomy or sad. These are also psychosocial complaints. Circumcision can have the following consequences for adult women:

- they are often anxious or easily startled
- they feel ashamed they feel excluded or misunderstood
- they are quick to anger
- they often feel depressed or sad
- they tend to fret a great deal and isolate themselves
- they often have many physical complaints

If we do not deal effectively with such consequences or complaints, other symptoms may eventually develop. Some people do not cope well with their problems. For example, they often chew khat, drink lots of coffee or alcohol, eat too many sweets and too much junk food (unhealthy, fatty foods like fries). Other people try desperately not to think about their circumcision and its consequences. They also avoid situations or images (such as on TV) that are reminiscent of

the circumcision. But that is not good, either: it does not solve the problem. In some cases the problem gets bigger instead or creates other problems. You may feel better if you eat lots of sweets. But too many sweets can later on lead to excess weight, obesity, diabetes. And because khat is an addictive drug, chewing much khat can lead to all kinds of addiction problems. It is therefore important that you recognise the symptoms you have, and try to deal with them in an effective manner.

Example 1

Fetiha (37 years old) was circumcised in Sudan at the age of eight. She fled a decade ago with her husband and two daughters to the Netherlands. Since Fetiha learned in the asylum centre that not every Muslim woman is circumcised, she has become very embarrassed about it. She actually never talks about FGM. Two years ago, on a visit to Sudan, her husband and his mother felt that her two daughters should also to be circumcised. Fetiha, however, has a great deal of pain during intercourse and during menstruation. She often thinks back to the difficult birth of the two girls. She did not want the girls to be circumcised, but dared not contradict her husband. Therefore, it happened anyway. Since Fetiha has been back in the Netherlands, she has been getting heavier. She watches TV all day and eats a lot of sweets. She also wants no contact with a neighbour she used to talk to a great deal. Fetiha probably has psychosocial problems resulting from the unpleasant event in Sudan. These symptoms manifest themselves in her addiction to sweets, watching TV all the time and not wanting to talk with a well known neighbour.

What can you do about psychosocial problems?

If, like Fetiha, you lose interest in everything, watch TV all the time or eat too much, it does not, of course, mean that you are seriously ill. But we do advise you to talk to someone about this, so the problems you have do not get worse. Sometimes people think they are the only ones with a problem or that they are not allowed to talk about (it is a secret). Talking about what is bothering you, however, can bring you relief and peace of mind.

In most cases, you can do a great deal to reduce your symptoms. This can be done in two ways: you try to tackle your problems on your own or you tackle them with others. The one way is not better than the other. But the most effective way to handle your problems is to do both: to seek solutions both alone and together with others.

What can you do at home or in the neighbourhood yourself (alone)?

- Seek a healthy distraction. Distraction ensures that we do not think about our problems for a while. Watching TV, of course, also provides distraction. However, it is not a healthy distraction, because watching TV is passive (you don't have to do anything yourself). It is better to seek an active form of distraction. Think about hiking or biking, reading a book, sewing something for yourself or the children, perhaps even making music. Make sure that your attention is focused on the moment as much as possible. This means that you pay attention to what is happening around you. Learning something new (e.g. working with the computer or learning the Dutch language) also provides a very good distraction.
- Give structure to your day. Make a list in the evening of what you plan to do the next day: what time to get up, shopping, taking time for yourself (such as reading, praying, listening

to music, crafts), cooking, helping the children with their homework or taking them to the playground. Make sure your days are full and do especially the things you once liked to do. Physical exercise is very important if you have psychological problems. Your family doctor can tell you why a daily half-hour of intensive exercise works very well for people who feel sad. For very little money, you can buy one or more DVDs (think of exercise videos such as Pilates and Zumba or relaxation exercises) that you can do at home in front of the TV. There are also websites and (free) apps for your smartphone - see the first box. If your kids have a Wii console at home, don't hesitate to join them.

- Ensure proper nourishment. Someone who takes good care of his body and gives it the proper nutrition, will also function better mentally/psychologically. Fruits and vegetables are much healthier than chocolate and crisps, and regularly eating fish is good for the heart and blood vessels.

Together with others

Many of the things you can do alone, you can also do with others. This includes walking, cycling, making music, shopping, crafts, cooking and work outs. Moreover: the more things you undertake, the more effect it has on how you feel. In general, if you do a lot during the day, you will fret less in the evening and sleep better at night. By cycling or walking with others, you will get to know your surroundings better. Moreover, if you talk while cycling or walking, you may start to feel less sad or less excluded. Many women love to cook together with others - for example, during such holidays as the Eid festival. Some devout women seek religious support in joint prayer and song, and seek each other out in the mosque or church. Through contact with others, you might find fellow sufferers: These are women who have experienced the same things as you and who often understand exactly what you are going through. Contact with fellow sufferers can offer lots of support.

*In the brochure **Are you suffering from concentration problems, nightmares, anxiety or depression?**, you can find more practical tips on what you can do yourself to help alleviate your psychosocial problems. The brochure can be downloaded free of charge on **www.pharos.nl**.*

The brochure is available in many languages, including Arabic and Somali.

*The website **www.nursingdegree.net** has free iPhone apps.*

*You can find these apps by searching **iFit: 50 Coolest Fitness and Health Apps for the iPhone**.*

In your neighbourhood there are probably many organised activities that are good for your health.

These can best be found in the free, door-to-door newspapers.

Talking about psychosocial problems

Talking to someone can help. We know that immigration to the Netherlands can greatly affect how a woman feels about her circumcision. It is therefore important to talk to your spouse or boyfriend about how you feel, or about the pain during intercourse because of your circumcision. It is, therefore, important to seek out someone you trust and with whom you feel comfortable and safe. That can be a female friend, but it could also be someone from a self-help organisation, a key person in your life or the family doctor. If you wish, the general practitioner can also refer you to a psychologist, social worker or a sexologist.

Example 2

Shukri (30 years old) came with her parents to the Netherlands from Eritrea twenty years ago. Shukri was circumcised when she was seven years old. In the Netherlands, she learned a great deal about the consequences of FGM. Twelve years ago she was married -- in an arranged marriage -- to a man from Eritrea, who also came to the Netherlands. In the beginning, they could not talk to each other comfortably about sex. But gradually they got to know each other better and began to appreciate each other more and more. Now they talk very openly with each other. Shukri: 'I can say how I feel, I can say yes or no. He knows when he may continue or when he must stop. He respects me and follow my signals. I experience my sexuality as a good thing.'

It is good to talk about personal feelings and doubts. That can be difficult if you, like Shukri, for example, might want to talk with your spouse about sex, or if you tell your parents or parents-in-law that you do not want your daughter to be circumcised (as with Fetiha in Example 1). But you have the right to say what you think and to talk about what is bothering you. Someone can only really care for others if he/she can care well for him/herself. Talking clears the air and can reduce or even prevent problems.

There is no shame in asking for help

In the Netherlands, what you can do yourself to relieve your problems is very important. This is called *zelfzorg* (self-care). But if you have tried everything and your psychosocial symptoms do not go away, it is good to seek professional help. Sometimes people are embarrassed to seek help from others for their problems. They think they are weak or that they are crazy. But that is, of course, not the case. If you think you should seek professional help, your family doctor may be able to help you. You can talk with him or her about your problems. But the family doctor can also refer you to someone else, such as a psychologist, social worker or sexologist.

In the Netherlands everyone has his own family doctor. Every doctor keeps a file (the data) of all his patients. A general practitioner has only ten minutes for you during a doctor's appointment. If you think that's not enough, you can always ask for more time when making the appointment. It is important to know that healthcare providers such as family doctors and public health nurses are bound by a code of professional confidentiality. They are not allowed to give information to others without your permission.

When you go to the doctor, it may be useful for you to answer the following three questions:

- *What would you like to tell the doctor? And why?*
- *What is bothering you or what are you afraid of?*
- *What do you expect from the doctor (a diagnosis, advice, medication)?*

It is best to write down these answers (as a reminder) and bring them to the doctor.

*In the brochure **Where can you find help for your mental health problems** we tell you which healthcare providers in the Netherlands can help you. This brochure gives a good picture of what the different providers (such as social workers, your family doctor or the psychologist) can do for you. The brochure can be downloaded on www.pharos.nl. The Gezondheidsboek. Wie helpt mij als ik ziek ben? healthcare book is written in simple Dutch. This book provides information about how the Dutch healthcare system works. It will also teach you what you can do yourself to reduce your symptoms. The book can be downloaded free via www.pharos.nl. Via YouTube (www.youtube.com), you can watch a short film about self-care: Over zelfzorg. Minder is vaak beter. This film can be found using the search terms 'asielzoeker' [asylum seeker] and 'zelfzorg' [self-care]. The film was made by the Dutch public healthcare authority GGD Nederland.*

colophon

This brochure is available in English, French and Somali and can also be downloaded on www.pharos.nl.

© 2011 *Pharos*, national knowledge and advisory centre on migrants, refugees and health

Design: *Studio Care Graphics*, Utrecht

Public Mental Healthcare Provider brochures

Besides this brochure, there are three other brochures available on mental health issues:

Where can you find help for your mental health problems?

- *Information for refugees*
(on: www.pharos.nl downloads or www.askv.nl brochures)

Long-term stress-related symptoms and what you can do about them.

- *Information for refugees*
(on: www.pharos.nl downloads or www.askv.nl brochures)

Are you suffering from concentration problems, nightmares, anxiety or depression?

- *Information for refugees*
(on: www.pharos.nl downloads or www.askv.nl brochures)

Information and advisory service

The Pharos information and advisory service provides information on female genital mutilation.

The advisory service is available on Tuesdays and Thursdays from 10:00am to 2:00pm.

Phone number 030 234 98 00.

You can fill in the **questionnaire** at any time; 7 days per week, 24 hours a day. You will receive a response on the following workday. You can also send your question via e-mail:

focalpointmeisjesbesnijdenis@pharos.nl

Information about Female Genital Mutilation

More information about FGM can be found on www.meisjesbesnijdenis.nl

At the end of 2012, this site will be removed.

All information on FGM can be found on www.pharos.nl



NEDERLANDS - ENGELS

**Wat kunt u doen
*wanneer u klachten heeft
die met meisjesbesnijdenis
te maken hebben?***

Informatie voor vrouwen die besneden zijn

Deze brochure is bedoeld voor vrouwen die besneden zijn. Als u psychosociale problemen heeft die met besnijdenis te maken hebben, kunt u in deze brochure lezen wat u daaraan zelf kunt doen. Er is veel wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen. Maar als dat niet helpt, zijn er in Nederland instanties waar u naartoe kunt gaan en waar u hulpverleners kunt vinden. Over die instanties en wat ze precies voor iemand kunnen doen, leest u in andere brochures uit deze reeks. Het gaat om brochures voor asielzoekers, vluchtelingen en migranten en over omgaan met psychische problemen. Daar zal soms naar verwezen worden voor extra informatie. Deze brochure gaat dus over wat u zelf kunt doen.

In het land waar u vandaan komt, moest vroeger elk net meisje besneden worden, zodat ze later kon trouwen. Omdat alle mensen hun dochters lieten besnijden, was iedereen gedwongen mee te doen. Tegenwoordig weten we meer over de schadelijke gevolgen van meisjesbesnijdenis. Besneden vrouwen kunnen lichamelijke klachten hebben, maar ook psychische problemen (bijvoorbeeld verdriet, angst voor pijn) en sociale problemen (bijvoorbeeld ruzie met hun man of schoonouders). Bovendien weten we dat meisjesbesnijdenis geen religieuze plicht is, maar te maken heeft met iemands cultuur. Veel vrouwen in Nederland willen hun dochters daarom niet meer laten besnijden. Ook in veel landen waar meisjesbesnijdenis voorkomt, proberen mensen nu deze eeuwenoude culturele traditie uit te bannen. De ervaring van de besnijdenis op zich kan niet ongedaan worden gemaakt. Iedere vrouw die vroeger besneden is moet voor zichzelf manieren vinden om ermee om te gaan. Dat is niet altijd eenvoudig, zeker als je in een vreemd land woont. Maar het kan wel, zoals in deze brochure wordt uitgelegd.

Wat weten we over de psychosociale gevolgen van meisjesbesnijdenis?

Uit onderzoek in Nederland blijkt dat een op de drie vrouwen die besneden zijn psychosociale klachten heeft. Dit zijn problemen die te maken hebben met zowel de eigen gedachten en gevoelens (de psyche) als met de omgeving (de sociale context). Vandaar dat we ze psychosociale problemen noemen. Het gaat bijvoorbeeld om somber zijn, veel tobben, bang zijn of vaak ruzie hebben. Ook weten we dat gedachten en gevoelens ook lichamelijke gevolgen kunnen hebben. Wanneer we ons bijvoorbeeld gespannen voelen, bij stress, kunnen we hoofdpijn krijgen of maagklachten. In zo'n geval is deze pijn een psychosociale klacht. De pijn heeft een andere oorzaak dan de hoofdpijn die we krijgen na een klap op ons hoofd, of de maagpijn die we krijgen omdat we iets verkeerd gegeten hebben. Omgekeerd geldt ook dat mensen die veel pijn hebben, door bijvoorbeeld een ziekte of een besnijdenis, zich somber of verdrietig kunnen voelen. Ook dit zijn psychosociale klachten. Besnijdenis kan voor volwassen vrouwen de volgende gevolgen hebben:

- bang zijn of snel en hevig schrikken
- zich schamen
- zich uitgesloten of onbegrepen voelen
- snel boos worden
- vaak somber of verdrietig zijn
- veel piekeren en zich afsluiten
- vaak en veel lichamelijke klachten hebben

Als we niet goed met zulke gevolgen of klachten omgaan, kunnen na verloop van tijd andere klachten ontstaan. Sommige mensen gaan niet goed om met hun problemen. Ze kauwen bijvoorbeeld te vaak qat, drinken heel veel koffie of alcohol, snoepen veel of eten vaak en veel 'junk food' (ongezond, vet eten zoals patat). Andere mensen proberen krampachtig niet te denken aan hun besnijdenis en de gevolgen daarvan. Ze vermijden ook situaties of beelden (zoals op tv)

die aan de besnijdenis doen denken. Maar ook dat is niet goed: het lost het probleem namelijk niet op. In sommige gevallen wordt het probleem juist groter of ontstaan er andere problemen. Misschien voelt u zich beter als u veel snoept. Maar te veel snoepen kan later leiden tot vetzucht, overgewicht en suikerziekte (diabetes). En omdat qat een verslavend middel is, kan te vaak qat kauwen leiden tot allerlei verslavingsproblemen. Het is daarom belangrijk dat u de klachten die u heeft erkent, en er op een goede manier probeert mee om te gaan.

Voorbeeld 1

Fetiha (37 jaar) werd in Soedan op achtjarige leeftijd besneden. Ze vluchtte tien jaar geleden samen met haar man en twee dochters naar Nederland. Sinds Fetiha in het asielzoekerscentrum hoorde dat niet elke moslimvrouw besneden is, schaamt ze zich er erg over. Ze praat eigenlijk nooit over meisjesbesnijdenis. Twee jaar geleden, op bezoek in Soedan, vonden haar man en zijn moeder dat haar beide dochters ook besneden moesten worden. Fetiha heeft echter veel pijn bij het vrijen en tijdens de menstruatie. Ze denkt ook vaak terug aan de moeilijke bevalling van de beide meisjes. Zij wilde niet dat de meisjes besneden werden, maar durfde haar man niet tegen te spreken. Het gebeurde dus toch. Sinds Fetiha terug is in Nederland, wordt ze steeds zwaarder. Zij kijkt de hele dag tv en snoept dan veel. Ze wil ook geen contact meer met een buurvrouw waar ze vroeger vaak mee praatte. Waarschijnlijk heeft Fetiha psychosociale klachten die het gevolg zijn van de nare gebeurtenis in Soedan. Die klachten uiten zich bij haar in veel snoepen, vaak tv kijken en niet meer met de buurvrouw willen praten.

Wat kunt u aan psychosociale klachten doen?

Als u net zoals Fetiha nergens zin in heeft en heel vaak tv kijkt of veel snoept, betekent dit natuurlijk niet dat u ernstig ziek bent. Maar het is wel verstandig om er met iemand over te praten, zodat de problemen die u heeft niet groter worden. Soms denken mensen dat zij de enigen zijn met een probleem of dat ze er niet over mogen praten (dat het een geheim is). Praten over wat u dwars zit, kan echter opluchten en rust geven in uw hoofd.

In de meeste gevallen kunt u zelf veel doen om uw klachten te verminderen. Dat kan op twee manieren: u probeert uw problemen in uw eentje aan te pakken, of u doet dat samen met anderen. De ene manier is niet beter dan de andere. Maar het meest effectief is om beide te doen: om zowel alleen als samen met anderen oplossingen te zoeken.

Wat kunt u thuis of in de buurt zelf (alleen) doen?

- Gezonde afleiding zoeken. Afleiding zorgt ervoor dat we even niet aan onze problemen denken. Tv-kijken biedt natuurlijk ook afleiding. Maar het is geen gezonde manier, omdat tv-kijken passief is (u hoeft zelf niets te doen). Het is beter om een actieve vorm van afleiding te zoeken. Denk aan: wandelen of fietsen, een boek lezen, iets voor uzelf of voor de kinderen naaien, misschien zelf muziek maken. Zorg wel dat uw aandacht zo veel mogelijk 'bij het moment' is. Dat wil zeggen dat u aandacht heeft voor wat er om u heen gebeurt. Iets nieuws leren (bijvoorbeeld met de computer werken of de Nederlandse taal) biedt ook een hele goede afleiding.
- Geef structuur aan uw dag. Maak 's avonds een lijst van wat u de dag erna van plan bent te gaan doen: hoe laat opstaan, boodschappen doen, tijd voor uzelf nemen (bijvoorbeeld

lezen, bidden, muziek luisteren, handwerken), koken, de kinderen helpen met hun huiswerk of met hen naar de speeltuin gaan. Zorg ervoor dat u volle dagen hebt en doe vooral dingen die u vroeger leuk vond om te doen. Bewegen is erg belangrijk als u psychische problemen heeft. Uw huisarts kan u vertellen waarom elke dag een half uur intensief bewegen heel goed werkt bij mensen die zich somber voelen. Voor weinig geld kunt u een of meer dvd's kopen (denk aan bewegings-oefeningen zoals Pilates en Zumba of ontspanningsoefeningen) waarmee u thuis voor de tv kunt gaan bewegen. Ook zijn er websites en (gratis) apps voor de smartphone - zie het eerste kader. Als uw kinderen thuis een Wii-apparaat hebben, doe dan vooral met hen mee.

- Zorg voor goede voeding. Iemand die zijn lichaam goed verzorgt en het de juiste voeding geeft, zal ook geestelijk/psychisch beter functioneren. Fruit en verse groente zijn veel gezonder dan chocolade en chips, en regelmatig vis eten is goed voor het hart en de bloedvaten.

Samen met anderen

Veel van de dingen die u alleen kunt doen, kunt u ook samen met anderen doen, bijvoorbeeld wandelen, fietsen, muziek maken, boodschappen doen, handwerken, koken en bewegen. Bovendien: hoe vaker u dingen onderneemt, hoe meer effect dit heeft op hoe u zich voelt. In het algemeen geldt dat als u overdag veel doet, u 's avonds minder piekert en 's nachts beter slaapt. Door samen met anderen te fietsen of te wandelen leert u de omgeving beter kennen. En door tijdens het fietsen of wandelen te praten kan het zijn dat u zich minder verdrietig of buitengesloten gaat voelen. Veel vrouwen houden ervan om samen met anderen te koken – bijvoorbeeld tijdens feesten als het Suikerfeest. Sommige gelovige vrouwen zoeken steun in gezamenlijk gebed en zang, en zoeken elkaar op in de moskee of kerk. Door contact met anderen vindt u misschien lotgenoten: dat zijn vrouwen die hetzelfde meegemaakt hebben als u en die vaak precies begrijpen wat u doormaakt. Omgaan met lotgenoten kan u veel steun bieden.

*In de brochure **Als u last heeft van concentratieproblemen, nachtmerries, angst en/of somberheid** vindt u meer concrete tips over wat u zelf aan uw psychosociale problemen kunt doen. De brochure is gratis te downloaden vanaf **www.pharos.nl**. De brochure is er in veel talen, waaronder Arabisch en Somalisch.*

*Op de website **www.nursingdegree.net** zijn gratis apps te downloaden voor de iPhone.*

*U kunt deze apps vinden door te zoeken op **iFit: 50 Coolest Fitness and Health Apps for the iPhone**.*

In uw buurt of wijk worden er waarschijnlijk veel activiteiten georganiseerd die goed zijn voor de gezondheid. U kunt daarvoor het beste de huis-aan-huisbladen lezen.

Praten over psychosociale problemen

Een gesprek met iemand kan u helpen. We weten dat migratie naar Nederland veel invloed kan hebben op hoe een vrouw haar besnijdenis ervaart. Het is daarom belangrijk om met uw echtgenoot of vriend te praten over hoe u zich voelt, of over de pijn bij het vrijen als gevolg van uw besnijdenis. Zoek daarnaast iemand die u vertrouwt, bij wie u zich prettig en veilig voelt. Dat kan een vriendin zijn, maar ook iemand van een zelf-organisatie, een sleutelpersoon of de huisarts. Als u dat wilt, kan de huisarts u ook doorsturen naar een psycholoog, maatschappelijk werker of een seksuoloog.

Voorbeeld 2

Shukri (30 jaar) is twintig jaar geleden met haar ouders uit Eritrea naar Nederland gekomen. Shukri werd besneden toen ze zeven jaar oud was. In Nederland leerde ze veel over de gevolgen van meisjesbesnijdenis. Twaalf jaar geleden werd ze uitgehuwelijkt aan een man uit Eritrea, die ook naar Nederland kwam. In het begin konden ze niet goed met elkaar praten. Maar langzamerhand leerden ze elkaar beter kennen en gingen ze elkaar meer waarderen. Nu praten ze heel open met elkaar. Shukri: "Ik kan zeggen hoe ik me voel, ik kan ja of nee zeggen. Hij weet wanneer hij mag doorgaan of moet stoppen. Hij respecteert mij en volgt mijn signaal. Ik ervaar mijn seksualiteit als goed."

Het is goed om te praten over persoonlijke gevoelens en twijfels. Dat kan moeilijk zijn, bijvoorbeeld wanneer u net zoals Shukri met uw echtgenoot over seks zou willen praten. Of wanneer u tegen uw (schoon)ouders zou willen zeggen dat u uw dochter(s) niet wilt laten besnijden (zoals Fetiha in voorbeeld 1). Maar u heeft het recht om te zeggen wat u denkt en waar u last van heeft. Iemand kan pas goed voor anderen zorgen als hij of zij goed voor zichzelf zorgt. Praten lucht op en kan problemen vaak verminderen of zelfs voorkomen.

Het is geen schande om hulp te vragen

In Nederland is wat u zelf aan problemen kunt doen erg belangrijk. Dat heet zelfzorg. Maar als u van alles geprobeerd heeft en uw psychosociale klachten gaan niet weg, is het goed om professionele hulp te vragen. Soms schamen mensen zich om bij problemen hulp te vragen aan anderen. Ze denken dat ze zwak zijn of dat ze gek zijn. Maar dat is natuurlijk niet zo. Als u denkt dat u professionele hulp nodig heeft, kan de huisarts u misschien helpen. U kunt met hem of haar praten over uw problemen. Maar de huisarts kan u ook doorverwijzen naar iemand anders, bijvoorbeeld een psycholoog, maatschappelijk werker of seksuoloog.

In Nederland heeft iedereen een eigen huisarts. Elke huisarts bewaart een dossier (de gegevens) van al zijn patiënten. Een huisarts heeft tijdens een doktersafspraak maar tien minuten tijd voor u. Als u denkt dat dat niet genoeg is, kunt u altijd meer tijd vragen bij het maken van de afspraak. Het is belangrijk te weten dat zorgverleners zoals de huisarts en de praktijkverpleegkundige een beroepsgeheim hebben. Zij mogen geen informatie aan anderen geven zonder uw toestemming. Wanneer u naar de huisarts gaat, kan het zinvol zijn om voor u zelf de volgende drie vragen te beantwoorden:

- *Wat zou u de dokter willen vertellen?
En waarom?*
- *Waar heeft u last van of waar bent u bang voor?*
- *Wat verwacht u van de dokter
(een diagnose, een advies, geneesmiddelen)?*

U kunt de antwoorden het beste opschrijven (als geheugensteuntje) en meenemen naar de dokter.

*In de brochure **Waar kunt u hulp vinden voor uw psychische klachten** staat beschreven welke zorgverleners in Nederland u verder kunnen helpen.*

*Deze brochure geeft een goed beeld van wat de verschillende zorgverleners (zoals maatschappelijk werkers, de huisarts of de psycholoog) voor u kunnen betekenen. De brochure kunt u downloaden via **www.pharos.nl**.*

*Het Gezondheidsboek **Wie helpt mij als ik ziek ben?** is in eenvoudig Nederlands geschreven. Dit boek geeft informatie over hoe de Nederlandse gezondheidszorg werkt. Ook leert u wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.*

*Het gezondheidsboek is gratis te downloaden via **www.pharos.nl**.*

*Op YouTube (**www.youtube.com**) kunt u de korte film Over zelfzorg. Minder is vaak beter bekijken.*

*Dit filmpje is te vinden met de zoektermen **asielzoeker en zelfzorg**. De film is gemaakt door GGD Nederland.*

colofon

Deze brochure is verkrijgbaar in het Engels, Frans en Somalisch en is ook te downloaden via www.pharos.nl.

© 2011 *Pharos*, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid

Vormgeving: *Studio Care Graphics*, Utrecht

Brochures ggz

Naast deze brochure zijn er nog drie andere brochures over psychische klachten verkrijgbaar:

Waar kunt u hulp vinden voor uw psychische klachten?

- *Informatie voor vluchtelingen*
(via: www.pharos.nl downloads of www.askv.nl brochures)

Langdurige stressklachten en wat kunt u er aan doen.

- *Informatie voor vluchtelingen*
(via: www.pharos.nl downloads of www.askv.nl brochures)

Als u last heeft van concentratieproblemen, nachtmerries, somberheid en/of angst.

- *Informatie voor vluchtelingen*
(via: www.pharos.nl downloads of www.askv.nl brochures)

Informatie- en adviespunt

Het Pharos Informatie- en adviespunt geeft informatie over meisjesbesnijdenis.

Het adviespunt is bereikbaar op dinsdag en donderdag van 10:00 uur tot 14:00 uur.
Telefoon 030 234 98 00.

Het **vragenformulier** kunt u 7 dagen per week, 24 uur per dag invullen. U krijgt hier op de eerst volgende werkdag een reactie.

U kunt uw vraag ook via de mail stellen:

focalpointmeisjesbesnijdenis@pharos.nl

Informatie over meisjesbesnijdenis

Meer informatie over meisjesbesnijdenis kunt u vinden op **www.meisjesbesnijdenis.nl**

Eind 2012 wordt deze website opgeheven.

Alle informatie over meisjesbesnijdenis kunt u dan terugvinden op **www.pharos.nl**

