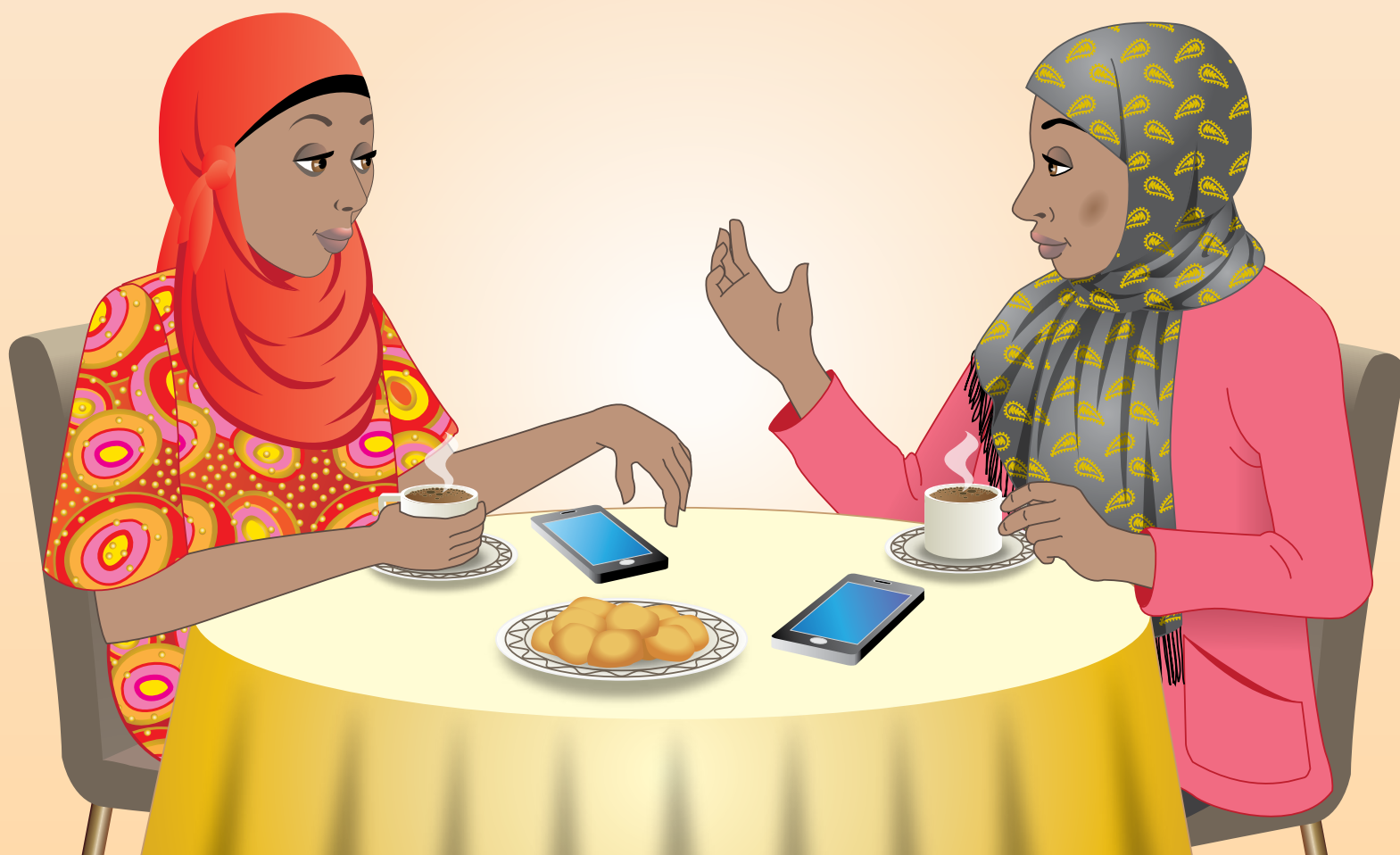




Meisjes-besnijdenis

Wat kan Sara doen als zij problemen heeft?

**Dit boekje gaat over problemen na meisjes-besnijdenis.
En wat je kan doen om je weer beter te voelen.**

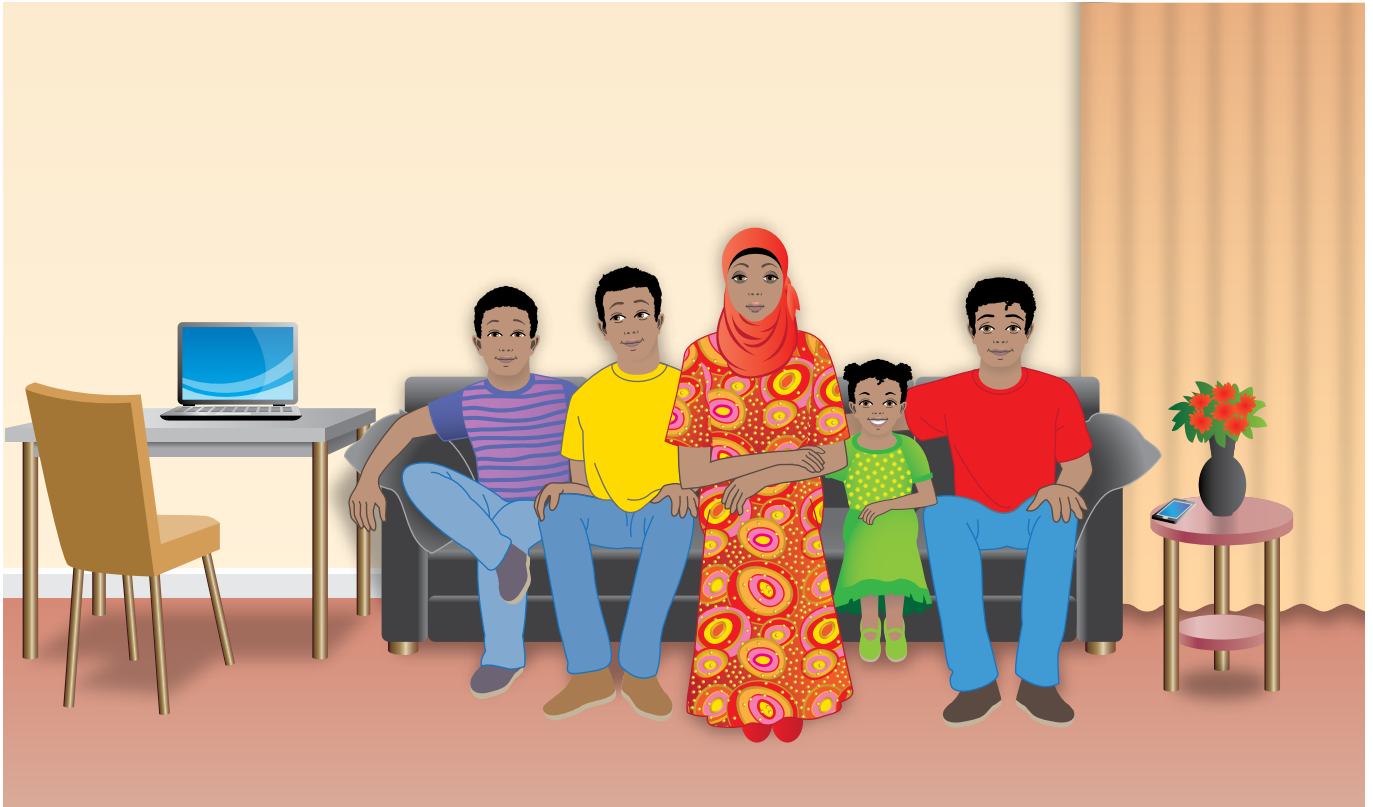
Auteur: Pharos, Postbus 13318, 3507 LH Utrecht, www.pharos.nl
met medewerking van FSAN

Illustraties: Anke Nobel

Vormgeving: Zwerver Grafische Vormgeving



1 Sara woont nu in Nederland



Sara en haar kinderen

Sara is vroeger gevlucht uit haar land.
Ze woont nu met haar kinderen in Nederland.
Sara is 45 jaar oud en heeft 4 kinderen.
Sara is blij dat ze in Nederland woont.

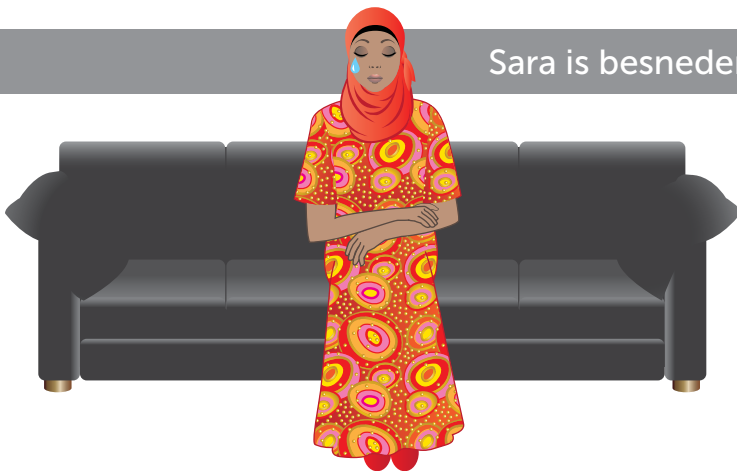
Soms moet Sara veel denken.
Haar hoofd is vol.
Sara is dan heel verdrietig en boos.

Sara weet niet waarom ze verdrietig en boos is

2 Sara is besneden toen ze een kind was



Sara is besneden



In het land waar Sara vandaan komt werd vroeger elk meisje besneden.
Ook nu worden in dat land nog meisjes besneden.

Bij een besnijdenis snijden, knippen of prikken ze in de vagina van het meisje.
Soms maken ze ook de vagina dicht.

Alle ouders moesten hun dochter laten besnijden.

Sara is ook besneden.

3 Het gaat niet goed met Sara



Sara heeft problemen

Door de besnijdenis heeft Sara problemen.

Ze heeft problemen met haar lichaam.

Ze heeft pijn in haar buik.

En pijn bij het plassen.

Ze heeft ook problemen in haar hoofd.

Sara voelt zich vaak alleen.

Ze slaapt slecht en ze denkt veel.

Daarom zit Sara's hoofd vol.

4 Sara schaamt zich om hulp te vragen



Sara praat met haar vriendin

Sara vindt het moeilijk om te praten over haar problemen.
Ze schaamt zich om hulp te vragen.
Sara is bang dat mensen haar niet sterk vinden.
Maar ze is wel sterk.

In Nederland is het goed om over je probleem te praten.

Sara praat met een vriendin over de besnijdenis.

Sara en haar vriendin gaan samen naar de huisarts.

5 Sara gaat naar de huisarts



Sara praat met de huisarts

Bij de huisarts vertelt Sara over de problemen met haar lichaam.
Ook vertelt Sara over de problemen in haar hoofd.

De huisarts kan Sara helpen.

Sara vraagt ook wat ze zelf kan doen.

De huisarts kan u ook helpen.

De huisarts kan u helpen om de problemen in uw hoofd te begrijpen.

De huisarts mag niet met anderen over uw problemen praten.

Als de huisarts graag wil praten met anderen, moet u dat eerst goed vinden.

6 De huisarts en de specialist



De huisarts geeft een verwijsbrief

De huisarts kan ook een brief geven voor de specialist.
Die brief heet: een verwijsbrief.

7 Wat kan Sara zelf doen, thuis of in de buurt?



Sara drinkt koffie met de buurvrouw

De huisarts vertelt ook dat Sara veel dingen zelf kan doen.
Ze kan die dingen doen om haar hoofd minder vol te maken.

Misschien kan ze koffie drinken bij de burens.
Of iets leuks doen met de kinderen.
Of iets nieuws leren, op Nederlandse les, of computerles.

De activiteiten helpen om de dag in te vullen en om minder te denken.

8 De dag van Sara



Sara luistert naar mooie muziek

Sara maakt elke dag een plan.
Wat ze gaat doen.
En hoe laat ze dat gaat doen.

Om 7 uur: Sara maakt het ontbijt voor de kinderen.

Om 8 uur: Sara maakt het huis schoon

Om 11 uur: Sara doet iets dat zij leuk vindt.
Misschien gaat ze lezen, of muziek luisteren, of bidden.

Om 15 uur: Sara haalt de kinderen van school.

Om 17.00 uur: Sara kookt.
Ze eet samen met de kinderen groenten, fruit, vlees en soms ook vis.

Om 19 uur: Sara maakt de kinderen klaar voor het slapen.

Een plan voor de dag helpt Sara. Ze voelt zich een beetje beter.

9 Wat kan Sara samen met anderen doen?



Sara en haar vriendin op de markt

Sara vraagt haar vriendin om samen iets te doen.

Om misschien naar de markt te lopen, te zwemmen, boodschappen doen of koken.

Sara en haar vriendin drinken ook samen koffie, bij Sara thuis of bij haar vriendin.

Sara praat met steeds meer mensen.

Ze ziet dat zij niet alleen is.

Sommige vrouwen zoeken steun in samen bidden.

Zij gaan naar de kerk of de moskee.

In de kerk of moskee vindt u misschien mensen die dezelfde problemen hebben als u.

Veel dingen die u alleen doet kunt u ook samen met anderen doen.

10 Sara voelt zich steeds beter



Sara voelt zich beter

Sara doet nu veel dingen en vult de dag goed in.

Daarom is het hoofd van Sara nu minder vol.

Ook vindt Sara praten met andere mensen heel fijn.

Door de contacten met andere mensen doet Sara meer.

Sara voelt zich daarom steeds beter.

Sara voelt zich minder alleen, verdrietig of boos.

Adressen voor hulp

U kunt praten met uw huisarts

U kunt bellen met **FSAN: 020-4861628**

U kunt Googelen op de computer bij: **Spreekuren Zorg voor besneden vrouwen**

(of kijk bij: <http://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/meisjesbesnijdenis/feiten-en-cijfers/in-nederland/laagdrempelige-sprekuren-voor-besneden-vrouwen>)



Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen

www.pharos.nl