

FRANÇAIS - NEERLANDAIS

**Que pouvez-vous faire
quand vous avez
des troubles liés
à la circoncision féminine?**

Informations pour femmes circoncises

Cette brochure est destinée aux femmes circoncises. Si vous souffrez de troubles psycho-sociaux liés à la circoncision, vous pouvez lire dans cette brochure ce que vous pouvez faire vous-même pour y remédier. Vous pouvez vous-même faire beaucoup de choses pour atténuer vos troubles. Mais si cela n'aide pas, il existe des instances aux Pays-Bas où vous pouvez vous rendre et où vous pouvez trouver des assistants sociaux. Lisez les autres brochures de cette série pour plus d'informations sur les différentes instances. Il s'agit de brochures pour demandeurs d'asile, réfugiés et migrants sur le maniement des troubles psychiques. Dans ces brochures il y a parfois des références pour plus d'informations. Cette brochure traite donc de ce que vous pouvez faire vous-même.

Dans votre pays d'origine, toute fille modeste devait autrefois être circoncise pour pouvoir se marier plus tard. Comme tout le monde circoncire leurs filles, tout le monde était obligé de faire de même. Aujourd'hui, nous avons plus de connaissances des suites nocives de la circoncision féminine. Les femmes circoncises peuvent souffrir de troubles physiques, ainsi que de troubles psychiques (par exemple chagrin, peur de la douleur) et de troubles sociaux (par exemple des disputes avec leurs maris ou leurs beaux-parents). En outre, nous savons que la circoncision féminine n'est pas un devoir religieux, mais une coutume culturelle. C'est pour cela que beaucoup de femmes aux Pays-Bas ne font plus circoncire leurs filles. Des personnes essaient maintenant de bannir cette tradition culturelle séculaire, même dans de nombreux pays où la circoncision féminine existe.

On ne peut pas remédier à l'expérience de la circoncision en soi. Toute femme qui a été circoncise doit trouver pour elle-même des manières de gérer sa situation. Cela n'est pas toujours facile, surtout si vous habitez dans un pays étranger. Mais cela est possible, comme l'explique cette brochure.

Que savons-nous des suites psycho-sociales de la circoncision féminine?

Des recherches faites aux Pays-Bas ont montré qu'une femme circoncise sur trois souffre de troubles psycho-sociaux. Ce sont des troubles liés aux pensées et sentiments personnels (la psyché) ainsi qu'à l'environnement (le contexte social). D'où le nom 'trouble psycho-social'. Il s'agit par exemple d'états de morosité, ruminer beaucoup, avoir peur ou se disputer souvent. Nous savons également que les pensées et les sentiments peuvent avoir des suites physiques. Lorsque nous nous sentons tendus ou stressés, nous pourrions avoir mal à la tête ou des douleurs d'estomac. Dans ce cas, cette douleur est un trouble psycho-social. La douleur a une autre cause que le mal de tête que l'on a après un coup sur la tête, ou les douleurs d'estomac que l'on a après avoir mangé quelque chose de malsain. À l'inverse, il se peut que des personnes souffrant beaucoup, par exemple à cause d'une maladie ou d'une circoncision, soient moroses ou tristes. Ce sont également des troubles psycho-sociaux.

Pour les femmes adultes, la circoncision peut avoir les conséquences suivantes:

- avoir peur ou être vite ou fortement effrayée
- avoir honte
- se sentir exclue ou incomprise
- se mettre vite en colère
- être souvent morose ou triste
- ruminer beaucoup et s'isoler
- avoir des troubles physiques nombreux et fréquents

Lorsque de telles suites ou troubles ne sont pas bien maniés, d'autres troubles pourront se manifester au fil du temps. Certaines personnes ne manient pas leurs troubles de manière efficace. Elles mâchonnent par exemple trop souvent du 'qat', boivent beaucoup de café ou d'alcool, mangent trop de sucreries ou mangent souvent

et beaucoup de 'junk food' (nourriture malsaine et grasse comme les frites). D'autres personnes essaient avec acharnement ne pas penser à leur circoncision et ses suites. Elles évitent également les situations ou les images (comme à la télé) qui font penser à la circoncision. Mais cela n'est pas efficace non plus: cela ne guérit pas le trouble. Dans certains cas, le trouble devient plus grand ou d'autres troubles se manifestent. Peut-être vous sentez-vous mieux lorsque vous mangez beaucoup de bonbons. Mais cela peut entraîner l'obésité, l'excès de poids et le diabète. Et comme le qat est une substance qui crée la dépendance, le mâchonner trop peut avoir pour conséquence toutes sortes de troubles de dépendance.

Il est donc important de reconnaître vos troubles et de les manier de manière efficace.

Exemple 1

Fetiha (37 ans) a été circoncise à l'âge de 8 ans au Soudan. Elle s'est réfugiée aux Pays-Bas avec son mari et leurs deux filles il y a dix ans. Depuis que Fetiha a entendu au centre d'accueil des réfugiés que les femmes musulmanes ne sont pas toutes circoncises, elle a honte de sa circoncision. Il ne parle pratiquement pas de la circoncision féminine. En visite au Soudan, il y a deux ans, son mari et la mère de celui-ci estimaient que leurs deux filles devaient également être circoncises. Cependant, Fetiha souffre de beaucoup en faisant l'amour et pendant la menstruation. Elle se souvient également souvent des accouchements difficiles. Elle ne voulait pas que les filles soient circoncises, mais n'a pas contredire son mari. Les filles ont donc été circoncises. Depuis son retour aux Pays-Bas, Fetiha a pris de plus en plus de poids. Elle regarde la télé toute la journée et mange beaucoup de sucreries. Elle ne veut plus de contact avec la voisine avec qui elle parlait souvent avant. Fetiha souffre probablement de troubles psycho-sociaux suite à sa mauvaise expérience au Soudan. A cause de ces troubles, elle mange beaucoup de sucreries, regarde souvent la télé et ne veut plus parler avec la voisine.

Que pouvez-vous faire pour remédier à des troubles psycho-sociaux?

Si, comme Fetiha, vous n'avez envie de rien et regardez souvent la télé ou consommez beaucoup de sucreries, cela ne veut bien sûr pas dire que vous êtes gravement malade. Mais il est raisonnable d'en parler avec quelqu'un pour que vos troubles ne s'aggravent pas. Parfois les gens pensent qu'elles sont les seules à avoir un trouble ou qu'elles ne peuvent pas en parler (que c'est un secret). Cependant, parler de vos troubles peut vous soulager et vous tranquilliser. Dans la plupart des cas, vous pouvez vous-même faire beaucoup pour atténuer vos troubles. Il existe deux manières: soit vous vous occupez de vos troubles toute seule soit avec d'autres. Aucune de ces deux manières n'est meilleure que l'autre. Mais le plus efficace est de les utiliser toutes les deux: pour chercher des solutions aussi bien seule qu'avec d'autres.

Que pouvez-vous faire vous-même (seule) à la maison ou dans le quartier?

- Chercher de la distraction saine. La distraction permet de ne pas penser aux troubles pour le moment. Regarder la télé est bien sûr également une distraction. Mais ce n'est pas une manière saine, parce que regarder la télé est passif (vous n'avez pas besoin de faire quelque chose vous-même). Il vaut mieux trouver une forme de distraction active. Pensez à: vous promener, faire du vélo, lire un livre, coudre quelque chose pour vous-même ou pour vos enfants, peut-être faire de la musique. Faites en sorte que votre attention soit le plus possible 'dans l'instant présent'. Cela veut dire que vous prêtez de l'attention à ce qui se passe autour de vous. Apprendre quelque chose de nouveau

(par exemple travailler sur l'ordinateur ou la langue néerlandaise) est également une très bonne distraction.

- Structurez votre journée. Le soir, faites une liste de vos projets pour le lendemain: à quelle heure se lever, faire les courses, prendre du temps pour vous-même (par exemple lire, prier, écouter de la musique, coudre) faire la cuisine, aider les enfants à faire leurs devoirs ou les emmener au terrain de jeu. Faites en sorte que vos journées soient remplies et faites surtout des choses que vous aimiez faire autrefois. Il est très important de bouger quand vous souffrez de troubles psychiques. Votre médecin pourra vous dire pourquoi il est très efficace pour les personnes qui se sentent moroses de faire chaque jour des exercices physiques intensifs pendant une demi-heure. Vous pouvez acheter à bon marché un ou plusieurs DVD (pensez à des exercices de mouvement, tels que Pilates ou Zumba ou des exercices de relaxation) qui vous permettent de faire des exercices à la maison devant la télé. En outre, il existe des sites internet et des apps (gratuites) pour le smartphone - voir premier cadre. Si vos enfants possèdent une console Wii, participez surtout dans leurs jeux.
- Alimenter-vous bien. Quelqu'un qui prend bien soin de son corps et s'alimente bien, fonctionnera mieux psychiquement. Les fruits et légumes frais sont beaucoup plus sains que le chocolat et les chips, et manger du poisson régulièrement est bon pour le cœur et les vaisseaux sanguins.

Avec d'autres

Beaucoup de choses que vous pouvez faire seule sont également de bonnes activités à faire ensemble, comme se promener, faire du vélo, faire de la musique, faire les courses, coudre, faire la cuisine, et faire des exercices physiques. En outre: plus vous êtes active, plus cela aura de l'effet sur votre santé. En général, vous ruminez moins le soir et vous dormez mieux la nuit si vous êtes actives pendant la journée.

Faire du vélo avec d'autres vous permet de mieux connaître votre environnement. Si vous parlez en faisant du vélo ou en vous promenant, vous vous sentez peut-être moins triste ou exclue. Beaucoup de femmes s'amuse en faisant la cuisine avec d'autres - par exemple pendant des fêtes comme l'Aïd-el-Fitr. Certaines femmes croyantes s'aident en priant ou en chantant ensemble, et se rencontrent dans la mosquée ou l'église. Si vous contactez d'autres personnes, vous trouverez peut-être des compagnonnes d'infortune: ce sont des femmes qui ont souffert de la même chose que vous et qui comprennent souvent exactement ce que vous vivez. Fréquenter des compagnonnes d'infortune pourra beaucoup vous aider.

*Dans la brochure **Si vous souffrez de problèmes de concentration, de cauchemars, d'anxiété, de dépression...** vous trouverez plus de conseils concrets pour manier vous-même de manière efficace vos troubles psycho-sociaux. Cette brochure peut se télécharger gratuitement sur www.pharos.nl. La brochure est disponible en plusieurs langues, dont l'arabe et le somalien.*

Sur le site internet www.nursingdegree.net des apps gratuites peuvent être téléchargées pour l'iPhone. Vous pouvez trouver ces apps en cherchant sur 'iFit: 50 Coolest Fitness and Health Apps for the iPhone'.

Dans votre quartier, on organise probablement beaucoup d'activités qui sont bonnes pour la santé. Pour cela, lisez de préférence les périodiques gratuits.

Parler des troubles psycho-sociaux

Un entretien avec quelqu'un pourra vous aider. Il est connu que la migration aux Pays-Bas peut fortement influencer l'expérience de la circoncision d'une femme. Il est donc important de parler avec votre mari ou copain de vos sentiments ou de la douleur que vous sentez à cause de votre circoncision en faisant l'amour. Cherchez également quelqu'un dont vous avez confiance, chez qui vous vous sentez à l'aise et en sécurité. Cela peut être une copine, mais aussi quelqu'un d'une instance, une personne importante ou le médecin de famille. Si vous le souhaitez, le médecin de famille pourra vous diriger vers un(e) psychologue, une assistante sociale ou un(e) sexologue.

Exemple 2

Shukri (30 ans) est venue aux Pays-Bas de l'Erythrée avec ses parents il y a 20 ans. Shukri a été circoncise à l'âge de 7 ans. Elle a appris beaucoup sur les suites de la circoncision féminine. Il y a 12 ans qu'elle a été donnée en mariage à un Erythréen qui est également venu aux Pays-Bas. Au début ils ne pouvaient pas bien s'en parler. Mais petit à petit ils ont appris à mieux se connaître, commençant à s'apprécier davantage. Maintenant ils sont très ouverts l'un envers l'autre. Shukri : "Je peux parler de mes sentiments, je peux dire oui ou non. Il sait à quel moment il peut continuer ou doit arrêter. Il me respecte et suit mon signal. J'ai une bonne sexualité."

Il est bien de parler des sentiments personnels et des doutes. Cela peut être difficile, par exemple si vous désirez parler de sexe avec votre mari comme Shukri. Ou si vous désirez dire à vos (beaux-)parents que vous ne souhaitez pas faire circoncire votre fille ou vos filles (comme Fetiha dans l'exemple 1). Mais vous avez le droit de dire ce que vous pensez et ce dont vous souffrez. Il faut prendre bien soin de soi avant de pouvoir prendre bien soin des autres. Parler soulage et peut souvent atténuer ou même prévenir les troubles.

Il ne faut pas avoir honte de demander de l'aide

Aux Pays-Bas, ce que vous pouvez faire vous-même pour remédier à vos troubles est très important. Cela s'appelle 'zelfzorg'. Mais lorsque vous avez tout essayé et que vos troubles psycho-sociaux demeurent, il importe de demander de l'aide professionnelle. Certaines personnes ont honte de demander de l'aide aux autres. Elles pensent qu'elles sont faibles ou folles. Cela n'est bien sûr pas le cas. Si vous pensez avoir besoin d'aide professionnelle, le médecin de famille pourra peut-être vous aider. Vous pouvez lui parler de vos troubles. Mais le médecin de famille pourra également vous diriger vers quelqu'un d'autre, comme un(e) psychologue, une assistante sociale, ou un(e) sexologue.

Aux Pays-Bas, tout le monde a son propre médecin de famille. Chaque médecin garde un dossier (les données) de tous ses patients. Un médecin n'a que 10 minutes pour une consultation. Si vous pensez que cela ne suffit pas, vous pouvez toujours demander plus de temps quand vous prenez rendez-vous.

Il est important de savoir que les professionnels, tels que le médecin de famille et l'infirmière sont soumis au secret professionnel. Ils ne peuvent jamais donner des informations à des tiers sans votre consentement.

Lorsque vous allez chez le médecin de famille, il peut être utile de répondre à ces 3 questions pour vous-même:

- *Que veux-je dire au médecin? Pourquoi?*
- *De quoi est-ce que je souffre ou de quoi ai-je peur?*
- *Qu'est-ce que j'attends du médecin (un diagnostic, un conseil, des médicaments)?*

Ecrivez les réponses (comme aide-mémoire) et apportez-les chez le médecin de famille.

*Dans la brochure **Où pouvez-vous bénéficier de soins médicaux?** vous trouverez quel professionnel aux Pays-Bas pourra vous aider. Cette brochure donne une bonne impression de ce que les différents professionnels (comme les assistants sociaux, le médecin de famille ou le psychologue) peuvent faire pour vous. Vous pouvez télécharger la brochure sur **www.pharos.nl**.*

*Le 'Gezondheidsboek' **Wie helpt mij als ik ziek ben?** est écrit en néerlandais simple. Ce livre donne des informations sur le système de santé néerlandais. En outre, vous apprenez comment atténuer vos troubles. Le 'Gezondheidsboek' peut se télécharger gratuitement sur **www.pharos.nl**.*

*Sur YouTube (**www.youtube.com**) vous pouvez voir le film court 'Over zelfzorg. *Minder is vaak beter*'. Vous pouvez trouver ce film avec les termes 'asielzoeker' et 'zelfzorg'. Le film a été réalisé par GGD Nederland.*

achevé d'imprimer

Cette brochure est disponible en anglais, français et somalien, et est également téléchargeable sur www.pharos.nl

© 2011 *Pharos*, Centre national d'études et de conseils sur les migrants, les réfugiés et la santé.

Design : *Studio Care Graphics*, Utrecht

Brochures ggz

Outre cette brochure, trois autres brochures sur des troubles psychiques sont disponibles:

Où pouvez-vous bénéficier de soins médicaux?

- *Information pour les réfugiés*
(sur www.pharos.nl téléchargements ou www.askv.nl brochures)

Les symptômes de stress prolongés et ce que vous pouvez y faire vous-même

- *Information pour les réfugiés*
(sur www.pharos.nl téléchargements ou www.askv.nl brochures)

Si vous souffrez de problèmes de concentration, de cauchemars, d'anxiété, de dépression...

- *Information pour les réfugiés*
(sur www.pharos.nl téléchargements ou www.askv.nl brochures)

Centre d'information et de conseil

Le centre d'information et de conseil Pharos donne des informations sur la circoncision féminine. Vous pouvez joindre le centre de conseil les mardis et jeudis de 10h00 à 14h00. Téléphone 030 234 98 00. Vous pouvez remplir le **questionnaire** 7jours/7, 24h/24. Vous aurez une réaction le jour ouvrable suivant. Vous pouvez également poser votre question par e-mail: focalpointmeisjesbesnijdenis@pharos.nl

Informations sur la circoncision féminine

Vous trouverez plus d'informations sur la circoncision féminine sur le site www.meisjesbesnijdenis.nl
À la fin de 2012 ce site sera supprimé. Toute information sur la circoncision féminine sera disponible sur www.pharos.nl



NEDERLANDS - FRANS

**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**

