

**Maxaad samayn kartaa
*markii ay ku hayso
dhibaato gudniinka
dartiis ku timid?***

Macluumaad khusaysa dumarka gudan

Buug yarahani waxaa loogu talagalay dumarka gudan. Haddii ay ku hayso dhibaatooyin cuqdad nafsi ah oo ka timid gudniinka, waxaad halkan ka akhrin kartaa wixii aad ka samayn lahayd. Waxyaaba badan oo aad ka samayn kartid ayaa jira si cabashadaasi ay kaaga yaraato. Haadii taas ay ku caawin wayso, Nederland waxaa jiro hay'ado aad tagi kartid oo aad ka heli kartid dad ku caawiyo. Hay'adahaas iyo waxa ay u qabankaraan dadka, waxaad ka akhrisaa Buugaag kale oo kuwan oo kale ah. Sida buugaagta Qaxootiga, iyo sida loola dhaqmo dhibaatooyinka cuqdad nafsiyeeda. Kuwaas ayaa laguugu sheegi doonaa meeshii aad ka helaysid warbixino dheeri ah. Buug yarahani wuxuu ka hadlayaa waxaa adiga qof ahaan u samayn kartid.

Wadanka aad ka timid, waagii hore gabadh kasta qasab ayey ahayd in la gudo, si markii ay weynaato loo guursado. Maadaama dadka oo dhan gabdhahooda ay gudaan, qasab ayey ku hayd qofkasta in uu sameeyo. Waqtigaan hadda ah waxaan ognahay dhibaatooyinka caafimaad darro oo ka yimaada gudniinka gabdhaha. Dumarka gudan dhibaatooyin jir ahaan ayuu u keeni karaa, xitaa dhibaato maskaxiyin (sida tiiraanyo, cabsi, iyo xanuun) iyo dhibaato samaysa qoyskii (sida muran/qaylo raggooda ama sodaga iyo sodohda). Waxaa intaasi dheer inaan hadda ognahay gudniinka in uu san ahayn wax diin qasab ka dhigtay, uuna yahay dhaqan dad samaysteen. Sidaas darteed, ayey dumar badan oo Nederland degan ayna u rabin in ay gabdhahooda gudaan. Xitaa wadama badan oo looga dhaqmo gudniinka gabdhaha, waxay ku mushquulsanyihiin sidii ay ku joojin lahaayeen caaddo dhaqameedkaasi garniyada badan jiray.

Dumarka la guday laguma celinkaro sidii hore oo ay ahaayeen (dhibaataadii laga dhaxlay gudniinka waa culays. Dumarkaas la soo guday waa in ay kaligeed heshaa habkii ay culayskan ula dhaqmi lahayd. Taas wax sahlan ma ahan mar walba. Weliba markii aad ku nooshahay wadan kale. Laakiin way dhici kartaa, sida Buug yarahani lagu sheegay.

Maxaan ka ognahay dhibaatooyinka maskaxiyeed ee uu keeno gudniinka gabdhaha?

Baaritaan lagu sameeyey Nederland waxaa ka soo baxay in sadexdii dumarba midkood oo ah dumarka gudan in ay cabashooyin qabaan. Cabashooyin kala ah dareenka iyo fakarka (cilmu nafsiyeed), degaankii iyo bulshadeeba. Dhibaatooyinkaani ayaa lagu magacaaba psychosociale problemen. Tusaale waxaa ka mid ah madluusanaan, fakar badan, cabsi ama dagaal badan. Waxaan ogaanay fakerka iyo dareenka maskaxiyanka in ay xitaa jir ahaan saameyn karto. Tusaalo ahaan markii dareenkeeno kacsanyahay Istarees dartii, waxaa imaan karo madax xanuun ama bog xanuun. Taasoo kale waa xanuun ka imaado cilmu nafsiyeed. Xanuunkaas oo kale waxaan dareemi karnaa markii madaxa jug xoog leh kaa gaarto, ama wax qalad markii aad cunto oo calool xanuun ku qabto, sidaas oo kale marka dadka xanuun badan hayo, oo tusaale ahaan jiro ama caafimaad darro dhinaca gudniin, waxay dareemaan tiiraanyo. Taasna waa cilmu nafsiyeed. Gudniinka wuxuu dumarka waa weyn u keeni karaa:

- In ay cabsadaan ama si sahal ah u naxaan
- Xishood
- In ay xirxirnaato ama ay dareento in aan la fahmayn
- Si dhaqsi ah u xanaaqdo
- Inta badan ka dansantahay ama madluusantahay tahay
- Fakar badan iyo in ay is xirxirto
- inta badan jirka meelo badan xanuunaan

Haddii aan si fiican loo fahmin xanuunadaas, waxay keeni karaan xanuuno kale. Dadka qaar kood ma yaqaniin sidii ay ula dhaqmi lahaayeen dhibaatooyinkooda. Tusaale qaarkood waxay cunaan Qaadka, waxay cabaan kafee badan ama qamri, mac macaan badan ama waxay cunaan cunto aan caafimaadka u wanaagsaneyn. Dadka qaarna waxay iskutaxluujiyaan in aynan ka fakarin

gudniinkooda iyo dhibaatooyinka uu keeno. Xitaa waxay ka dheeraadaan wax walba oo xasuusin kara gudniinka sida sawiro ama barnaamij T.V. ah. Laakiin taas ma ahan wax fiican: waayo dhibaataadii ma xalinayso. Maxaa yeelay dadka qaar kood dhibaataadii way kusii weynaataa ama waxay keenaan dhibaatooyin kale. Laga yaabee in markii aad cunto mac macaan cunto in aad dareentid farxad. Laakiin mac macaan badan wuxuu keeni karaa cayil, miisaanka oo aad u bato, iyo cudurka sokorta. Iyo qaadkii oo ku noqonayo inaad caad-aysatid ama qabatin, qaadkana wuxuu keena dhibaatooyine kale. Sidaas darteed waxaa muhiim ah xanuunada, ca-bashooyinka ama dhibaatooyinka in aad aqoonsatid oo si fiicana ula dhaqantid.

Tusaalaha 1 aad

Fetiha (37 jir) Sudan ayaa lagu guday iyada oo sideed jir ah. Toban sano ka hor ayey u soo qaxday Nederland iyada iyo ninkeeda iyo labo gabdhood. Fetiha intii ay xerda qaxootiga ku jirtay ayey maqashay in aan haweeney kasta oo muslim ah aysan gudneyn, xishood arrintaas darteed ah kama hadasho gudniinka gabdhaha.

Labo sano ka hor, markay fasax u tagtay Sudan, ninkeeda iyo sodohdeed waxaa la fiicnaatay in gabdhaheeda lagudo.

Fetiha xanuun badan ayey kala kulantay galmadii iyo caadada markii ay ku dhacdo. Xitaa way soo xasuusataa fooshii dhibka badneyd ay gabdhaheeda ku dhashay. Sidaas darteed ma aysan rabin gabdhaheeda in lagudo, laakiin ma aysan ku dheeran in ay ninkeeda ka hortimaado. Markaa waa laguday gabdhihii. Markii Fetiha ay ku soo noqotay Nederland, way sii cajishay.

Maalintii oo dhan waxay fiirsataa tv ga mac macaankana way batsataa. Mana rabto in ay la hadasho haweeneyda dariska ah oo ay xiriir fiican lahaayeen. Waxaa laga yaabaa in Fetiha dhibaatooyin cilmi nafsiyeed ka soo qaaday wixii dhacay ee foosha xumaa markii ay Sudan tagtay. Taasaa keentay in ay mac macaan badan cunto oo maalintii oo dhan tv fiirsato iyo in aysan rabin dariska in ay lahadasho.

Maxaad ka samayn kartaa xanuun-kaas cilmi nafsiyeedka ah?

Haddii aad sida Fetiha waxba rabin in aad samaysid oo maalintii oo dhan tv aad fiir sanaysid oo mac mac badan aad cunaysid, taas macnaheedu ma ahan in aad jiran tahay. Laakiin waxaa fiican in aad qof kala la hadashid si dhibaataada u sii weynaan. Marmarka qaarkood dadku waxay u maleeyaan in ay yihiin qofka kaliya ee dhibaataadaas haysato amaba aysan ka hadli karin oo ay tahay sir. Markii aad ka hadashid waxa ku dhibaayo waxaad dareemaysaa culays in uu kaa degay madaxana kuu dago.

Inta badan adiga ayaa wax ka qaban karo si ay u yaraato dhibaataada. Labo wax ayaad samayn kartaa: in aad adiga oo kaliya xalisid, ama qof kale la kaashatid. Ma ahan in labadaas ay kala fiicanyihiin, laakiin waa wax fiican in aad labada samaysid: kaliga ama in aad qofkale la kaashatid.

Maxaad guriga ama xaafada (kali-gaa) ku sameen kartaa?

- Wax caafimaadka u fiican oo aad isku maaweeliso raadso. Ismaaweelisku wuxuu keenaa in aan dhibkeena ku fekerin. Tv in aad fiirsatid xitaa waa maaweelis. Laakiin caafimaadka u ma wanaagsana, maxaa yeelay wax dhaqdhaqaa ah ma leh. Waxaa fiican wax dhaqdhaqaa leh in aad ka raadisid is maaweelis. Sida socod ama baaskiil, boek in aad akhrisid wax adiga ama ilmaha dhar ah in aad tushid. Ku dadaal madaxaaga in waxa markaas aad heeso kaliya ku mashquulo. Taas waxay keenaysaa in madaxaagu ku mushquulo waxa markaas aktaada ka dhacaayo. Sida in aad wax cusub baratid (tusaale ahaan kompiyuutar ka in aad ku shaqaysid ama luqada Nederlanka baratid) taas waxay kuu noqonaysaa wax aad ku mada daalato.

- Samayso jadwal maalmeed ah. Habeenkii qoro waxa aad beri rabtid in aad samaysid: sida saacada aad hurdada ka toosaysid, adeega aad u baahan tahay, waqtigaada (tusaale ahaan book akhris, Salaad in aan tukatid, musik in aad dhagaysatid, ama wax yaabaha gacanta lagu sameeyo) cunto karis, caruurta oo aad ka caawisid waxbarashada ama aad geysid meesha ilmuhu ku ciyaaraan. Ku dadaal in aad maalintii oo dhan mash-quulsantahay gaar ahaan samay waxyaalihii waagaadii hore ka heli jirtay. Dhaqdhaqaaqa jirka waa wax aad muhiim u ah haddii cilmi nafsiyee ku haayo. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi karo sababta ay ugu fiicantahay nus saac dhaqdhaqaaq ah dadka marka ay dareemaayaan tiiraanyo. Lacag yar ayaad ku heli kartaa dvd (laga fiirsado jirdhiska ama jimicsiga sida Pilates iyo Zumba ama jimicsiga)oo aad guriga tv ga hortiiis ku sameyn kartid. Xitaa waxaa jira websatyada ama apps ka lacag la'aanta ah oo lagu shubto telefoonada gacanta oo casriga ah ka fiiri hoos. Haddii ilmuhu haystaas qalabka Wii ga ay ilmuhu ku ciyaaran, la sameey ciyaarahaas ilmaha.
- Ku dadaal cunto tayo leh. Maxaa yeelay qofkii jirkiisa ka taxa daro oo cunto taya leh cuno, qofkaasi jir ahaan iyo maskaxiyan ba si fiican ayay u shaqeenayaan. Miraha iyo khudaarta cusub way ka caafimaad badan yihiin shokulaatada, bataatiga (chips) la yiraahdo, haddii si joogta ah kaluunka ama (malayga) loo cuno waxay u fiicanyihiin wadnaha iyo xididada dhiga.

Wadajir ahaan

Waxyaabo badan oo aad kaligaa samayso, xitaa dad kale ayaad la samayn kartaa, tusaale ahaan, socodka, baskiilka, musikada, suuq ka soo adeegida, waxyaabaha gacanta lagu sameeyo, cunto kariska iyo jimicsiga. Intaa waxaa sii dheer, markii aad joogto wax u samayso waxaad arkaysaa faa'iidadooda. Inta badan maalintii markii aad wax badan samayso habeenkeeda fiker la'aan ayaad ku seexanaysaa.

Markii aad dad la socotid ama baskiilka aad isku raacdaan xaafadaada iyo deegaanka u dhowba waad baranaysaa. Xitaa markii aad la socoto dad kale ama baaskiil ku socotaan markaas ma dareemaysid tiraanyo ama ma xir xirnid. Dumar badan waxay jacelyihiin in ay cuntada isla kariyaan sidii maalmaha ciida ah. Dumar kalena oo diintooda aaminsan waxay is kugu yimaadaan in ay isla tukadaan ama isla digriyaan, waxayna iskugu yimaadaan Masaajidka ama kaniisada. Kulumadaan waxaa laga yaaba inaad la kulantid dad aad isku dhibaato tihiin.

Waxaa jira dumar adiga wixii aad soo martay oo kale maray kuwaas ayaa ku fahmi kara waxa aad soo martay. Markii aad la kulantid dadkaas adiga oo kale ah caawinaad ayaad ka helaysaa.

Haddi ay dhibaato kaa haysato inaad wax kaliya markiiba wadid, riyooyin xunxun, baqasho, murugo... Waxaad ka helaysaa sidii aad wax uga qaban laheyd dhibaataadaas. Buuggani waxaad ka soo baxsan kartaa lacag la'aan www.pharos.nl waxaadna ku helikartaa luqada badan oo ay ka mid yihiin Carabi iyo Somali.

Websaadka www.nursingdegree.net waxaa kaloo lacagla'aan ugu shubankartaa telefoonada iPone apps. Waxaana ka heli kartaa Apps (iFit: 50 Coolest Fitness and Health Apps for the iPone).

Xaafadaada iyo agagaarkaaga waxay u badantahay in la isku yimaado oo wax dhaqdhaqaaq ah la sameeyo oo caafimaadka u wanaagsan. Sidaas daraadeed akhri wargaysyada guryaha la is kugu keeno.

Ka hadalka dhibaatooyinka cilmu dhamfiyeedka

Hal hadal markii aad la yeelatid qof in ay ku cawiso ayaa laga yaabaa. Waxaan ognahay markii Nederland la yimaado in dumarku gudniinka ay midba si u dareento. Sababtaas ayey muhiim u tahay in ninkaaga ama asaxaabtaada in aad kala hadashid waxa aad dareemaysid, haddii xanuun kugu hayo galmada oo ay keentay gudniinka. Raadi qof aad ku kal soontahay, oo waxaaga u sheegan kartid. Sida saaxiibadaa, ama qof ururada ka mid ah, ama dhakhtarkaaga. Haddii aad rabtid, dhakhtarkaaga wuxuu ku dirikaraa dhakhtar cilmu dhafsiyeedka qaabilsan, ama dhakhtar ku takhasusay arimaha isku taga.

Tusaalaha 2 aad

Shukri waxay jirtaa (30 sano) labataan sano ka hor ayaa waalidkeeda Eritrea ka imaadeen oo Nederland yimaadeen. Shukri waxaa la guday ayadoo jirta todobo sano. Nederland waxay ku baratay dhibaatooyinka gudniinka. Laba iyo toban sano ka hor waxaa loo guuriyey nin ka yimid Eritrea, oo isagaba Nederland jooga. Markii hore isma ay fahmi jirin. Laakiin ka dibna tartiib tartiib ayey isku barten isku fahmeen. Hadda wax walba ayey ka hadli karaan. Shukri waxay tiri "waxaan dareemaayo waan u sheegi karaa, haa iyo mayana waan dhihi karaa. Wuu ogyahay markii uu wadi karo ama markii uu joojinayo. Wuu i qadariyaa waxaan iraahdana wuu sameeyaa. Iskutaga aniga iyo ninkayga waan ku raaxaystaa".

Way ficantahay in laga hadlo shaqsiyan qofku wuxuu dareemaayo ama ka shaki sanyahay. Laakiin way adagtahay, tusaale aahaan, markii aad sida Shukri oo kale ninkaaga rabtid in aad kala hadashid isku galmada Ama markii aad rabtid in aad ku tiraahdid sodohdaada ama sodogaaga aniga marabo in aan gabdhahayga gudo (sida Fetiha tusaalaha 1aad). Laakiin adiga xaq ayaad u leedahay in aad sheektid wixii aad ku fekaraysid iyo waxa ku dhibaayo. Maxaa yeelay qofku markii uu asaga iska fekaroo oo is daryeelo ayuu qofkale ka fakari karaa ama daryeeli karaa. Hadalku waa lagu nafisaa dhibaataadana way yaraataa ama waa looga hortegi karaa.

Wax laga xishoodo ma ahan in aad caawinaad way diisato Nederland waxa adiga kaliya xalinkartid waa muhiim. Taas waxaa la yiraahdaa isdaryeelid.

Laakiin hadii aad wax kasto isku tijaabisay oo ay dhamaanin dhibkii cilmu nafsiyeedka bulshadeed, waxaa fiican in caawinaad waydii-satid dad ku soo takhasusay arrimahaas. Dadka qaarkooda way ka xishoodaan in ay caawinaad weydiiistaan dad kale, waxay umalaynayaa in ay yihiin dad liita ama waalan, laakiin arrinta saas ma ahan. Haddaad u baahato caawinaad weydii dhakhtarkaaga qoyska inuu ku caawino una sheeg dhibaataada ku haysata. Dhakhtarkan wuxuu kuu sii gudbi karaa cidda dhibaataadaad inay xaliso ku habboon.

Nederland qof walba wuxuu leeyahay dhakhtarka qoyska. Dhakhtarkaasna wuxuu qof walba u sameeyaa fayl. Dhakhtarka qoyska balantiisa waa toban daqiiqo. Haddii aad u malayso in ay kugu yar tahay 10 daqiiqo waqti dheeraad ah ayaad waydiiisan kartaa marka aad balanta samaysanaysid.

Waxaa muhiim ah in aad ogaatid in dhakhtarka qoyska iyo kalkaaliyayaasha la shaqeeyo in ay ku qasban yihiin wixii loo sheego in aysan meel kale u gudbin ilaa aad u fasaxdid.

Markii aad dhakhtarka u tagaysid, waxaa kuu fiican adiga in aad sedexdaan su'aalood sii diyaarsatid:

- *Maxaad rabtaa in aad dhakhtarka u sheegtid? Iyo sabatee ugu sheegaysaa?*
- *Maxaa dhib kugu hayo ama maxaad u cabsanaysaa?*
- *Maxaad ka sugaysaa dhaqtarka (baaritaan cudurka aad qabtid lagu sheego, rayi, ama daawo)?*

Su aalahaas jawaabtooda sii qoro si aad u xasuusatid siina qaado markii aad u socotid dhaqtarka.

Halkeed ka heli karta caawitaan dhinaca maskaxda ah? *Waxaa laguug sharaxay kuwa caafimaadka qabilsan ee Nederland ee ku caawinayo. Buugani waxay ku siinaysaa sharaxaad maxay ku kala duwanyihiin qolada caafimaadka quseeyo (sida arimaha bulshada, dhaqtarka qoyska, dhaqtarka cilmu nafsiyeedka) iyo waxay kuu qaban karaan. Buugani waxaad ka soo baxsan kartaa www.pharos.nl. Buuga caafimaadka. Yaa i caawinaayo haddii aan jirado? Waxaa lagu qoray Nederland sahal ah. Buugaan wuxuu ku siinayaa warbixin ku saabsan qo-looyinka caafimaadka ku shaqo leh ee Nederland.*

Waxaad ka baranaysaa xitaa sidii aad adiga xanuunkaa iskaga yaraynaysid. Buuga caafimaadka lacag la' aan ayaad uga soo baxsan kartaa www.pharos.nl. (You Toubka) (www.youtube.com) waxaad ka firsan kartaa filim lacag la'aan ah oo caafimaadka ku saabsan. Filimkaas waxaad ku heli kartaa markii sidaan aad ku raadiso asielzoeker en zelfzorg. Filimkaas waaxaa sameyey GGD Nederland.

astaan

Buug yarahan waxaad ku heli kartaa luqadaha Engiriis, Farans. Somali, xitaa waxaad kala bixi kartaa www.pharos.nl

©2011 *Pharos*, Xarunta aqoonta iyo Talo bixinta dadka haajirayaasha & qaxootiga ee dhinaca caafimaaka.

Naqshad: *Studio Care Graphics*, Utrecht

Buugaagta qolada daryeelka caafi- maadka maskaxda

Buug yarahani ka sakow waxaa kaloo jira sadex kale oo dhibaatooyinka maskaxiyana ama miyarka ku saabsan:

Halkeed ka heli karta caawitaan dhinaca maskaxda ah ?

- *Macluumaad/sharraxaad qaxootiga loogu tala galay*

(www.pharos.nl ama kala soo bax www.askv.nl)

Stres badan iyo wixi aad ka qaban kari lahayd

- *Macluumaad/sharraxaad qaxootiga loogu tala galay*

(www.pharos.nl ama kala soo bax www.askv.nl)

Haddi ay dhibaato kaa haysato inaad wax kali- ya markiiba wadid, riyooyin xunxun, baqasho, murugo...

- *Macluumaad/sharraxaad qaxootiga loogu tala galay*

(www.pharos.nl ama kala soo bax www.askv.nl)

War iyo talo bixin

Qaybta Pharos ee warka iyo talooyinka waxay bixisaa warbixin ku saabsan gudniinka gabdhaha. Qaybtaas waxaad heli kartaa maalmaha Talaadada iyo Khamiista saacaddaha 10:00 subaxnimo ilaa 14:00 durhurnimo.

Telefoonkan kala xiriiir 030 234 98 00.

Waxaa jira foom lagu buuxiyo su'aalaha waxaad buuxin kartaa 7 cisho ee weegga, 24saac maalintii. Isla maalinta ku xigtana waa lagula soo xirii doonaa. Xitaa su'aalahaaga waxaad ku soo diri kartaa emailka

focalpointmeisjesbesnijen@pharos.nl

Warbixin intaa ka badan waxaad ka heli kartaa

www.meisjesbesnijen.nl

Dhamaadka sanadka 2012 websaydkaas waa laxiri doonaa. Wixii warbixin gudniinka ku saabsan waxaad ka heli doontaa websayda www.pharos.nl



**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, boodschap-

pen 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

