

Psycholoog is voor allochtone vrouwen nog taboe

(Houriya Abbou, Alkmaarse vrouwenorganisatie Vrouwenkracht)

Migranten Alkmaar

In wijkcentrum Overdie wordt een serie van vijf bijeenkomsten gehouden voor migrantenvrouwen met psychische problemen. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze groep een hoger risico loopt. Tegelijkertijd zoeken deze vrouwen verhoudingsgewijs weinig hulp.



Ook yoga, gegeven door Esther Ayou, is onderdeel van een reeks themabijeenkomsten voor migrantenvrouwen met psychische problemen.

FOTO ERNA FAUST

'Net als de blauwe envelop'

Heiba Targhi Bakkali

Alkmaar * „Lichaam en geest werken samen. Als we ons bijvoorbeeld heel druk maken, kan het zijn dat we hoofdpijn krijgen. Is dat voor iedereen herkenbaar?” De blonde psycholoog Fleur Kloek kijkt vragend naar het gezelschap van veertien vrouwen. Ze zitten in een kring middenin de onlangs gerenoveerde zaal van wijkcentrum Overdie dat aan de buitenkant nog in de steigers staat. Ze knikken eensgezind vanachter hun kop thee of koffie. Kloek geeft nog een voorbeeld: „Als er een blauwe envelop op de mat ligt, kun je die niet blijven negeren.” De vrouwen lachen. „Dat is ook zo als psychische klachten zich aandienen.” De vrouwen dragen allen een hoofddoek in een andere kleur of patroon, op de twee Nederlandse vrouwen in het gezelschap na. Het gezelschap volgt vanochtend een introductie hoe te werken aan hun

interne mens, waarop nog vijf themabijeenkomsten zullen volgen. Kortom, psychologie één-op-één: simpele uitleg met veel heldere voorbeelden, waarbij de ingewikkeldste delen ter plekke worden vertaald naar het Arabisch. De meeste dames van de groep zijn van Marokkaanse, Turkse of Somalische komaf. Voor sommigen uit het gezelschap is dit een eerste ontmoeting met een psycholoog.

Onderzoek

Uit divers onderzoek blijkt dat Nederlanders van Turkse, Marokkaanse, Surinaamse of Antilliaanse achtergrond een grotere kans hebben op psychische klachten waaronder depressie. Tegelijkertijd is dezelfde groep in de geestelijke gezondheidszorg ondervertegenwoordigd. Kloek, die zich hiervan bewust is, vertelt de vrouwen dat onder allochtonen psychische klachten zich vaker manifesteren dan lichamelijke klachten.

Een vrouw met gestreepte hoofddoek steekt haar hand op. „Ik kan niet meer schoonmaken, mijn rechterarm doet zo'n pijn, ik tilde altijd zware tassen boodschappen,” reageert ze. De therapeut geeft haar de tip om ontspanningsoefeningen te doen. Ze doet het voor: de arm recht voor je uit strekken en daarna de spanning weer loslaten. Spontaan doen de andere vrouwen ook mee.

„Naar de psycholoog gaan is voor veel allochtone vrouwen nog een taboe, want als je gaat kunnen anderen op je neerkijken,” zegt Houriya Abbou, voorzitter van de Alkmaarse vrouwenorganisatie Vrouwenkracht en samen met De Wering organisator van deze bijeenkomst. „Als vrouwen met elkaar erover praten dan ontstaat er herkenning en dat doorbreekt het taboe.” Abbou bestiert Vrouwenkracht sinds 2011 en merkt al langer dat 'haar vrouwen' worstelen met

psychische klachten zoals vermoeidheid, terugkerende hoofdpijn of somberheid en dat ze met vragen zitten hoe zij hiermee om kunnen gaan. Dus greep ze in november haar kans toen ze op de Matchmarkt van De Waaier kennismaakte met een psycholoog van praktijk Van Rein om in samenwerking een laagdrempelige bijeenkomst te organiseren. En zo geschiedde.

Weegschaal

De psycholoog pakt na de pauze een markeerstift en tekent een weegschaal op de whiteboard. In de linker schaal schrijft ze 'draagkracht' en op in de rechter 'draaglast'. „Als wat je aankunt in balans is met wat er dagelijks op je bordje komt, ben je psychisch gezond,” zegt ze. Een Somalische vrouw schrijft ijverig in grote blokletters mee in haar kladblok. Hierna komen vitamine D en B ter sprake om de weerbaarheid tegen stress- en

vermoeidheidsklachten te vergroten. Halverwege de ochtend stapt een Marokkaanse vrouw het lokaal binnen met een grote zonnebril op. Als ze de bril af doet is meteen duidelijk waarom ze die draagt terwijl de zon niet schijnt: de rechter helft van haar gezicht is verlamd. „Dat is op de een of andere dag gebeurd,” vertelt ze aan Kloek. Met doorvragen wordt duidelijk wat er aan de hand is. „Volgens de dokter heeft ze de ziekte van Lyme,” legt de vrouw uit aan Kloek die naast de vrouw met de zonnebril zit. „Wat jij hebt zijn gewoon symptomen die bij de ziekte van Lyme horen, wat je hebt is dan dus lichamelijk en niet geestelijk,” zegt de psycholoog. Wanneer lichamelijke klachten eigenlijk een mentale oorzaak hebben, werd vanochtend niet iedereen duidelijk. Gelukkig zijn er meer bijeenkomsten in het verschiet, zoals yoga en weerbaarheidstraining.