

‘Nee’ leren zeggen

Wham! Irene Hoesenie slaat met de hand op tafel om haar woorden kracht bij te zetten: “Nee, nee, nee...” Hoesenie demonstreert op de terugkomdag hoe ze een collega-vrijwilliger recht in het gezicht keek en voet bij stuk hield. “Ik heb voor het eerst ‘nee’ tegen haar gezegd. Vroeger kon ik dat niet. Nu wel. Alsof er een wonder is gebeurd,” vat ze de resultaten samen van de workshop voor Hindoestaanse vrouwen met een depressie.

ELLEN DE VRIES

‘Nee’ zeggen, grenzen stellen, duidelijk zijn en op een aardige manier kenbaar maken wat je wilt. Dat is wat zeven deelnemers tijdens acht weken assertiviteitstraining leerden. Camela Bacha (49) is al even enthousiast als Irene Hoesenie (49). Alsof ze figureren in een reclamespot. Bacha: “Wat ik hier geleerd heb is meer waard dan mijn sieraden.” Vroeger durfde ze niemand

aan te spreken op onaardig gedrag. “Ik gaf mezelf overal de schuld van. Mijn leven is helemaal veranderd.” Een andere deelnemer gaat het minder gemakkelijk af. “Ik vind het moeilijk om tegen iedereen assertief te zijn.” Ze legt uit: “Ik zit niet lekker in mijn vel. Ik lijd aan slapeloosheid.” Ze vertelt dat ze al langer met de gedachte speelt uit het leven te stappen.

Wat de vrouwen bindt is niet alleen hun depressie maar ook hun Hindoestaanse achtergrond. De assertiviteitstraining is onderdeel van de workshop voor Hindoestaanse vrouwen met een depressie. De eerste sessie begon in november en de laatste werd afgesloten in januari. Met een certificaat voor alle deelnemers.

Opvreten

“De eerste vier lessen werden besteed aan leren ‘nee’-zeggen, de andere vier aan het doen van verzoeken. De vrouwen kregen een huiswerkopdracht die van toepassing was op de eigen situatie: thuis, in het gezin met man en kinderen of op het werk,” verklaart trainer Caroline van Eelen. Het is het de eerste keer dat ze deze training aan

De workshop werd afgesloten in januari met een certificaat voor alle deelnemers.

© DE MEREN



uitsluitend Hindoestaanse vrouwen geeft, samen met psychiatisch verpleegkundige bij AMC/De Meren Savitrie van Dijk. Van Eelen is tevreden. “Eerst hadden de vrouwen een gevoel van ‘O jee, als er maar niet geroddeld wordt’. Maar voordeel van alleen maar Hindoestaanse vrouwen in de groep was vooral de herkenning. De vrouwen herkennen dat ze vriendelijk en aardig gevonden willen worden.” De contacten thuis en met hun mannen zijn beter en warmer geworden, merkt ze op.

soms ontaarden opgekropte emoties in zelfmoordpogingen

Irene Hoesenie: “We hebben geoefend in rollenspellen om ‘nee’ te zeggen. Dat was heel leuk.” Drie rollenspellen wijdde ze eraan om haar man te vragen of de verwarming ‘s avonds hoger mocht. Zette zij de verwarming hoger, dan zette haar man de verwarming lager. Toen ze uiteindelijk de moed oprichtte om te vragen antwoordde haar man simpelweg: “Dan zet je de verwarming toch hoger?” Ze lacht. “Vroeger vrat ik mezelf op. Ik zei altijd maar ‘ja’. Ik dacht steeds de volgende keer zeg ik ‘nee’. De training heeft me geleerd dat zelfrespect ook te maken heeft met ‘nee’ zeggen en dat je aardig kunt blijven ook al zeg je ‘nee’.”

Vuile was

Hindoestaanse vrouwen hebben dikwijls het gevoel altijd maar klaar te moeten staan voor anderen. Niet alleen voor de familie, ook daarbuiten. Dat leidt tot opgekropte emoties. Soms ontaarden die in zelfmoordpogingen. Initiatiefnemer van deze workshop Randjan Bissesar, SPV bij AMC/De Meren, legt uit: “Meer dan in andere culturen geldt voor Hindoestanen dat je geen vuile was buiten hangt. Schande, schaamte en angst voor roddel spelen een grote rol.” Anderhalf jaar geleden werd hij als hulpverlener geconfronteerd met een vrouw van 21 jaar die gechanteerd werd door de man aan wie ze beloofd was, haar vriend en haar vader. Ze werd opgenomen. Toen ze uiteindelijk terugkeerde naar haar ouders deed ze een zelfmoordpoging. Cijfers liegen er niet om. Bissesar haalt recent Engels onderzoek aan waaruit blijkt dat Hindoestaanse meisjes tussen 15 en 22

jaar driemaal zo vaak zelfmoord plegen als autochtone meisjes. Uit cijfers van de GGD Den Haag bleek eerder dat Hindoestaanse meiden van 15 tot 24 jaar vier keer vaker een poging doen dan autochtone leeftijdsgenoten. “Toen kwam ik op het idee deze workshop te organiseren.” Voorafgaand aan de assertiviteitstraining volgden de vrouwen drie workshops. Die workshops geeft Bissesar samen met projectleider, antropoloog en preventiemedewerker bij AMC/De Meren Geeta Ramautar. De Hindoestaanse cultuur, gezin, familiestructuur en de relatie tussen ik en wij worden erin behandeld. Bissesar: “Het gaat erom jezelf te zijn zonder anderen te kwetsen.” Ook de achtergrond van depressie, wat de symptomen zijn en informatie over zelfdoding komen aan de orde. Een groep voor alleen Hindoestaanse vrouwen en Hindoestaanse hulpverleners blijkt een schot in de roos.

Pijn

Camela Bacha voelt zich thuis bij Randjan Bissesar. “Ik schaamde me voor de zelfmoorden in mijn familie. Maar Randjan komt uit Nickerie, daar plegen ze elke dag zelfmoord. Ik voelde dat hij me begreep. Met Randjan begon ik uit mezelf te praten over mijn geloof, dat ik was kwijtgeraakt. Ik kan ook in het Hindoestaans met hem praten.” Bacha was jarenlang depressief en opgenomen in de dagkliniek van AMC/De Meren. “Ik had geen kracht om te vechten. Ik was een wrak. Als ik ‘s morgens opstond was ik moe, moe, moe.” Hoewel ze – net als de meeste andere vrouwen – onder psychologische begeleiding blijft bij De Meren gaat het zo goed dat ze heeft aangeboden een looptraining voor lotgenoten te organiseren. Ook is ze zo enthousiast dat ze vriendinnen de cursus zal aanbevelen. De derde week van maart begint de tweede groep. De leeftijd ligt daar lager: rond de 34 jaar. Bissesar: “De bedoeling is dat de derde groep bestaat uit jongere meisjes die een zelfmoordpoging hebben gedaan. Bij deze eerste groep overwoóg de helft zelfmoord. We wilden niet zo ‘zwaar’ beginnen, eerst met vrouwen die al therapie hadden. Daarna stapte voor stapje verder. We willen er uiteindelijk achter komen wat het moment is van zelfdoding. Wanneer gaat het knopje om?”



Initiatiefnemer van deze workshop
Randjan Bissesar, SPV bij AMC/De Meren.

© DE MEREN

Bissesar wordt bijgestaan door
Geeta Ramautar, projectleider,
antropoloog en preventiemedewerker
bij AMC/De Meren.

© DE MEREN

