
GROEPSTHERAPIE VOOR GESCHIEDEN TURKSE VROUWEN : CASUS

Mevrouw is gescheiden, haar man had een ander of anderen, dat was al een tijdje aan de gang, want ze merkte dat hij afstandelijk tegen haar reageerde. Haar man was erg streng, ze mocht nooit de deur uit, behalve om te werken en om boodschappen te doen. Hij was extreem jaloers, ze mocht alleen heel donker gekleurde en erg wijde kleding dragen. Zelf denkt ze dat hij niet wilde dat ze onder mensen kwam, omdat ze dan zou horen wat hij allemaal uitspookte.

Nu durft ze de straat niet meer op. Ze is steeds bang dat er iemand achter haar aan loopt. Ook denkt ze dat ze steeds dingen hoort, bijvoorbeeld dat de bel gaat, of dat de baby huilt, en dan is dat helemaal niet waar. Ze reageert geïrriteerd naar haar kinderen. Ze slaapt slecht, eet slecht, heeft nergens zin in en voelt zich leeg van binnen. Een toekomst ziet ze eigenlijk niet voor zichzelf maar voor haar kinderen wil ze nog blijven leven.

Preventie

“Preventie betekent het voorkomen van iets dat ongewenst is. Waar het gaat om ziekte en gezondheid zijn preventieve activiteiten erop gericht om ziekte te voorkomen en (mede vanwege dat doel) gezondheid te bevorderen. Er is een bekend onderscheid tussen primaire, secundaire en tertiaire preventie. Primaire preventie betekent het voorkomen dat mensen ziek worden. Secundaire preventie is aan de orde wanneer ziekten in een vroeg of latent stadium worden opgespoord en vervolgens worden behandeld. Tertiaire preventie ten slotte betekent het voorkomen van verergering van

bestaande ziekten of invaliditeit. Dit valt meestal binnen het kader van de curatieve zorg” (Verweij, 1992, pa:5). De groepstherapie die wij in dit artikel gaan beschrijven, valt onder tertiaire preventie. Allereerst zullen we een analyse maken van de doelgroep. Daarna beschrijven we de behoeften van de doelgroep en de doelen. Als laatste zullen de interventies die we hebben gepleegd aan bod komen.

Mevrouw Aria van Buuren Mevrouw Reyhan Usta

*Aria is sociaal psychiatrisch verpleegkundige,
Reyhan is psycholoog in opleiding.*

*Beiden zijn werkzaam bij de
Riagg Zaanstreek/Waterland*

Analyse van de situatie van de doelgroep

In de jaren zestig zijn er Turkse werknemers naar de Zaanstreek gekomen omdat er een tekort was aan arbeidskrachten bij met name voeding- en houtbewerkingindustrie. In de loop van de tijd is gebleken dat veel Turken last hadden van psychische klachten. De onbekendheid met de instellingen in de geestelijke gezondheidszorg was een van de redenen waarom er weinig Turken hulp gingen zoeken bij de Riagg. Inmiddels is de bekendheid met deze instellingen iets verbeterd, waardoor er bij de Riagg Zaanstreek/Waterland meer Turkse

clënten in behandeling zijn gekomen. In eerste instantie was het aanbod individuele therapie. Deze vorm van therapie gaf voor velen niet het gewenste resultaat. Daarom werd het aanbod uitgebreid met groepstherapie. In de praktijk is te zien dat er meer Turkse vrouwen dan mannen van dezelfde afkomst gebruik maken van deze vorm van therapie.

In de loop van de tijd is gebleken dat gescheiden Turkse vrouwen een hogere drempel ervaren bij het aanmelden voor zo'n groepstherapie. De manier waarop de Turkse gemeenschap naar deze vrouwen kijkt en hen bejegent vormen een van de drempels om niet mee te durven doen. Echtscheiding is in de Turkse gemeenschap nog steeds een taboe. Sommige vrouwen durven niet te vertellen dat ze gescheiden zijn. De schijn van 'getrouwd' zijn wordt voor een lange tijd nog opgehouden. Vrouwen kiezen voor allerlei oplossingen zoals het regelmatig accepteren van bezoek door ex-partner en liegen over zijn afwezigheid. De eerste generatie Turken zijn vanuit het platteland naar Nederland gekomen. De waarden en normen van toen worden tot op heden belangrijk gevonden. Dit verklaart de reactie van de omgeving op de scheiding.

Een gescheiden Turkse vrouw wordt in de meeste gevallen uitgestoten. Uitgestoten worden wil zeggen dat de vrouw niet meer welkom is bij andere Turkse families. Want getrouwde vrouwen zien haar als een bedreiging en denken dat zo'n vrouw hun man gaat aftroggelen. Door de sterke sociale controle kan zij zich beperkt voelen in haar vrijheid. Ze mag niet gezien worden met andere mannen. Je reputatie als alleenstaande vrouw wordt geschaad indien je mannelijk bezoek krijgt. Een andere reactie is dat de vrouw verantwoordelijk wordt gevonden

voor het tot stand komen van de scheiding.

Mishandeling

De levensverhalen van de vrouwen zijn tragisch. De meeste gescheiden vrouwen zijn jarenlang mishandeld, vernederd, bedrogen en bedreigd. Doordat ze bekend zijn met de opvattingen van de Turkse gemeenschap over de scheiding, houden ze erg lang vol en durven uit angst voor de consequenties niet te scheiden. Bang zijn voor de eventuele wraakacties van de echtgenoot speelt ook een rol bij het nemen van de beslissing om te gaan scheiden. Deze vrouwen hebben een grote stap gezet door te gaan scheiden. Zij hebben de kracht in zichzelf gevonden om de keuze te maken voor een eigen leven. De Turkse gemeenschap accepteert dit niet en neemt daarom afstand, wat leidt tot isolement. Dit is een signaal geweest voor ons om te denken aan groepstherapie voor gescheiden Turkse vrouwen.

Uit het bovenstaande is te zien dat gescheiden Turkse vrouwen worden uitgestoten en daardoor in een isolement terecht komen. Ze vormen een risicogroep. Daarom hebben wij er voor gekozen om een tertiaire preventie programma voor deze doelgroep op te zetten.

Behoeften doelgroep

Bij preventie is er vaak geen expliciete hulpvraag vanuit de doelgroep. Het vraagt daarom een zekere gevoeligheid en inspanning om de behoeften op te sporen. Wij hebben gemerkt dat de doelgroep gescheiden Turkse vrouwen met psychiatrische problemen onvoldoende aandacht durfde te vragen en kon krijgen in de individuele therapie. Ze leven meestal geïsoleerd met veel geheimen, schuld - en schaamtegevoelens. Wij hebben ook

geconstateerd dat gescheiden vrouwen steeds meer in een isolement kunnen raken. Gescheiden Turkse vrouwen verliezen in de meeste gevallen hun netwerk. Het is belangrijk dat ze een nieuw netwerk krijgen en leren om op eigen benen te staan. Dit is een zware taak die zonder ondersteuning moeilijk te volbrengen is. Daarom is het juist voor deze vrouwen van essentieel belang dat ze therapie op maat krijgen. Veel Turkse vrouwen zijn subassertief. De meeste van deze vrouwen hebben niet geleerd om voor zichzelf op te komen. Wij zijn er van uit gegaan dat een gescheiden Turkse vrouw baat kan hebben bij het aanleren van assertiviteit. Wij vermoeden dat deze vrouwen behoefte hebben aan steun bij de opvoeding van hun kinderen. Zij hebben ook steun nodig bij het inrichten van hun toekomst omdat ze in een gat zijn gevallen.

Doelen

Het hoofddoel van deze therapie was het leren weer vertrouwen te krijgen in zichzelf en in andere mensen. Andere doelen waren: assertief worden, hulp durven vragen, 'nee' leren zeggen, ondernemen van plezierige activiteiten en leren zich te ontspannen. Nog een doel dat we wilden behalen, was het leren van vaardigheden bij het opvoeden. Het is immers zo dat gescheiden Turkse vrouwen alleen voor de opvoeding van hun kinderen staan.

Interventies

Wij hebben gebruik gemaakt van groepstherapie om de hierboven beschreven doelen te behalen. De methode die we toepassen is gebaseerd op verschillende benaderingen, o.a. systeembenadering en vrouwenhulpverlening. De systeembenadering is gebaseerd op de visie dat het individu als een geïsoleerd verschijnsel niet bestaat. De vrouwen-

hulpverlening gaat uit van de visie dat problemen van vrouwen vaak verband houden met hun maatschappelijke positie en socialisatie. De methodiek is gericht op de bewustwording van de traditionele patronen en de geïnternaliseerde normen en waarden. Het doel van vrouwenhulpverlening is vrouwen bewust te maken van genoemde verbanden en hen inzicht te geven in de vaak tegenstrijdige eisen die de maatschappij stelt aan vrouwen. Zij zet vrouwen aan tot verandering van, in plaats van aanpassing aan hun situatie en tot het vergroten van de eigen handelingscompetentie. De sleutelwoorden voor de bijeenkomsten zijn: geheimhoudingsplicht, veiligheid, vertrouwen, gezelligheid, humor, steun en herkenning. In vergelijking met ander groepswork is het belangrijk dat geheimhouding en een goede vertrouwensrelatie extra aandacht krijgen. In onze eerste bijeenkomst hebben we daar veel aandacht aan geschonken. We vertelden ook persoonlijke dingen van onszelf waarbij we wel in de gaten hielden dat wij de positie hadden van de deskundige hulpverlener. Een van de thema's die we hebben besproken, is het zich bewust worden van de eigen positieve eigenschappen. De vrouwen benoemden in de groep de positieve eigenschappen van elkaar en bleken soms verbaasd over wat ze van elkaar te horen kregen. Het werkte ik - versterkend voor deze vrouwen.

Nee leren zeggen

'Nee' zeggen en voor jezelf opkomen zijn belangrijke thema's in de therapie voor gescheiden Turkse vrouwen. Ze hebben geleerd om zichzelf weg te cijferen en zich op te offeren voor hun man, kinderen en familie. We oefenden in de rollenspelen met 'nee' zeggen en vragen om hulp van anderen. Een vrouw

vertelde dat ze toch voor de bijl ging toen een colporteur van kinderboeken voor haar deur stond. Haar zoon was al lid van een boekenclub maar ze durfde geen 'nee' te zeggen.

Zoals bekend komen Turkse vrouwen uit een 'wij' cultuur, waarin het leven van het individu door de groep sterk wordt beïnvloedt. De groep voor gescheiden Turkse vrouwen kan als een laboratorium dienen waarin het 'wij' gevoel omgevormd kan worden naar het 'ik' gevoel. Door hen gezond egoïsme aan te leren wilden we dit doel bereiken. Onder gezond egoïsme verstaan wij gedrag dat je vertoont om goed voor jezelf te zorgen. Positieve dingen voor jezelf regelen waarbij je jezelf goed voelt en waarvan je dacht dat het egoïstisch was. Door assertief gedrag aan te leren en plezierige activiteiten te gaan ondernemen kan het individu meer autonomie ontwikkelen. Het geven van steun en kracht om zich te ontwikkelen van een afhankelijke, snel beïnvloedbare vrouw naar een vrouw die zich staande kan houden in deze maatschappij is één van onze prioriteiten geweest.

De kinderen

Bij een scheiding worden de kinderen meestal toegewezen aan de moeder. In de praktijk zien we weinig Turkse vaders die de zorg voor de opvoeding op zich nemen. Allereerst hebben we aandacht besteedt aan wat goed gaat in de opvoeding. Daarna hebben wij de opvoedingsproblemen geïnventariseerd. De vrouwen kregen adviezen over opvoeding en informatie over instellingen waar ze terecht kunnen voor hulp. Naar aanleiding van een actueel onderwerp uit de media over opvoeding door allochtonen hebben we dit onderwerp verder uitgewerkt.

Rozijnen

Tijdens iedere bijeenkomst werd er

aandacht besteed aan ontspanningsoefeningen met verschillende invalshoeken. Bijvoorbeeld: een meditatieve ontspanningsoefening die als volgt ging: iedere vrouw krijgt een wit papiertje voor zich met daarop drie rozijnen. Ze kijken er aandachtig naar alsof ze er nog nooit een gezien hebben, voelen de structuur ervan tussen de vingers en ruiken er aan. Daarna brengen ze de rozijnen naar hun lippen en stoppen hem in de mond. Langzaam kauwen ze er op om de echte smaak van rozijnen te ervaren. De bedoeling van deze oefening is het schenken van aandacht aan je ervaringen van moment tot moment. Samen luisteren naar muziek aan het begin van de bijeenkomsten werkte ook ontspannend. Een andere manier van ontspannen hebben wij gevonden in het wandelen in een park. Toen de atmosfeer bijzonder geladen was, bleek dit een gouden greep.

De spiegel

We gaven theorie over gedachten en hun effecten op je stemming. Je kan je meer bewust worden van je gedachten en ze proberen te veranderen in positieve gedachten. We maakten kaarten met positieve gedachten. Iedere vrouw moest er een uitkiezen en hardop voorlezen. De andere vrouwen herhaalden die om de beurt, eerst zittend, daarna staand. Vervolgens schreven ze hun eigen positieve gedachten op. Als huiswerk kregen ze mee om dit iedere dag thuis ook te zeggen voor de spiegel. Deze vrouwen zijn niet gewend om zich zelf positieve eigenschappen toe te dichten. Vandaar dat deze oefening veel gelach met zich mee bracht.

Door het ondernemen van plezierige activiteiten kan de stemming ook verbeteren.

Belangrijk was het inventariseren en de uitbreiding van ontspannende en

plezierige activiteiten. De vrouwen brachten elkaar op nieuwe ideeën.

Tovenaar

Bij het bespreken van de toekomstperspectieven hebben we gebruik gemaakt van een fantasie - oefening. Stel dat je een tovenaar ontmoet en dat je hem alles mag vragen over je toekomst. Hoe ziet je toekomst er dan uit over vijf jaar? Een vrouw antwoordde: "Ik wil dat iedereen bij het woord rijk aan mij denkt. Ze krijgen dan alles van mij". De antwoorden zijn aanknopingspunten voor ons om te komen tot haalbare doelen. Een van de vrouwen besloot om een cursus Nederlands te gaan volgen. De eerste stap op weg naar een baan.

Afscheid

Omdat vriendschappen erg belangrijk zijn, hebben wij een bijeenkomst daaraan gewijd. Veel vrouwen hebben geen of weinig contact meer met hun familie en kennissen. We wisselen met elkaar uit hoe en waar je een vriendin zou kunnen ontmoeten. We bedachten een creatieve oplossing om te stimuleren dat ze elkaar in de toekomst blijven ontmoeten. Zorgvuldig zochten we een aantal kaarten uit, sobere en kleurige kaarten, landschappen en portretten. Tijdens de laatste bijeenkomst hebben we ze uitgestald. Vlak voor het afscheid mocht iedere vrouw een kaart uitkiezen voor elk

groepslid. In het Turks schreven ze hun wensen voor elkaar op. Achterop de kaart konden ze hun adres en telefoonnummer opschrijven als ze contact met elkaar wilden houden. De vorm waarmee we afscheid hebben genomen was een multicultureel ontbijt. We inventariseerden wat er positief veranderd was en waar de vrouwen nog verder aan wilden werken. De meeste vrouwen voelden zich meer zelfverzekerd en hebben vertrouwen gekregen in de toekomst.

Dezelfde achtergrond

Wij hebben voor het eerst samengewerkt. De samenwerking verliep erg goed. De combinatie van een Turkse hulpverlener met een Nederlandse is wenselijk. De aanwezigheid van een therapeut met dezelfde achtergrond als die van de cliënten levert een grote bijdrage in het verbeteren van de kwaliteit. De cliënten hebben het gevoel dat ze minder hoeven uit te leggen doordat er iemand aanwezig is die kennis heeft van hun cultuur. Bovendien was het voor deze vrouwen mogelijk om hun gevoelens en ervaringen in hun moedertaal te uiten. Het is immers zo dat indien men geëmotioneerd is zich beter kan uitdrukken in de taal die men als eerste heeft geleerd. Wij hebben de cultuurverschillen ervaren als een bron van inspiratie voor ons creatief denken en handelen.

Literatuur

Verweij, M.F., Ethiek van preventie, een achtergrondstudie, 1992, NRV, Zoetermeer.