



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

Als meiden geen uitweg meer zien

**10 vragen over suïcidaal gedrag onder meiden van
Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst**

Auteur: Hanneke Felten

Projectleider: Charlot Pierik

Met dank aan: Hilde Bakker (MOVISIE), Jasmine Nellestijn en Gijs van Beek (Urban Connect), Dinesh Hanoman (Indian Feelings), Marion Ferber (SuNa), Diana van Bergen (Vrije Universiteit), Carmen Vos (Vrije Universiteit), Lucy Stut (113Online) en Indra Boedjarath (Mikado).

Eindredactie: Tekstburo Gort

Fotografie: Thinkstock

Vormgeving: Suggestie & illusie

ISBN: 978-90-8869-077-8

Bestellen: www.movisie.nl/publicaties

Deze publicatie is ontwikkeld in het kader van een project gericht op de preventie van suïcidaal gedrag onder allochtone meiden van MOVISIE, in samenwerking met Urban Connect en Indian Feelings. De tekst van deze publicatie is gebaseerd op de publicatie *Preventie suïcidaal gedrag allochtone meiden: kennis in kaart* van Hanneke Felten (MOVISIE, 2011).

© MOVISIE, 2011



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het VSBfonds, Stichting Kinderpostzegels en het ministerie van VWS.

Als meiden geen uitweg meer zien

**10 vragen over suïcidaal gedrag onder meiden van
Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst**

Inhoud

1. Wat is suïcidaal gedrag?	4
2. Hoe vaak komt suïcidaal gedrag voor?	5
3. Waarom doen meiden dit?	6
4. Waarom mogen deze meiden zo weinig van hun ouders?	11
5. Hoe herken je suïcidaal gedrag bij meiden?	13
6. Waarom zoeken meiden geen hulp?	15
7. Hoe kun je meiden helpen?	16
8. Welke valkuilen zijn er als je meiden ondersteunt?	19
9. Waar kunnen meiden hulp krijgen?	20
10. Waar vind je meer informatie?	24
Bronnen	26

Je werkt met meiden...

Dit boekje biedt handvatten als je het vermoeden hebt dat een meisje suïcidaal gedrag vertoont. Hoe herken je suïcidaal gedrag? Wat kun je als professional of vrijwilliger doen om meiden te helpen? Deze en andere vragen worden in dit boekje beantwoord.

Suïcidegedrag komt voor onder alle lagen van de bevolking, maar suïcidepogingen komen vaker voor bij meiden van Turkse en Hindoestaanse afkomst. De achtergrond en aanleiding van het suïcidaal gedrag van meiden van Turkse en Hindoestaanse én meiden van Marokkaanse afkomst tonen duidelijke overeenkomsten. Bij deze drie groepen meiden spelen conflicten thuis en het gebrek aan bewegingsvrijheid een cruciale rol in het suïcidale gedrag. Het moeten hooghouden van de familie-eer is niet altijd vol te houden. Meiden kunnen zodanig in de knel komen dat ze geen uitweg meer zien. Soms willen ze dood, vaker willen ze gewoon niet meer op deze manier verder.

Dit boekje helpt om deze meiden en hun problemen op tijd in beeld te krijgen en door te verwijzen naar de juiste hulp. Het boekje is gemaakt voor professionals en vrijwilligers die werken met meiden.

Bijvoorbeeld in het jeugd- en jongerenwerk, bij de Jongeren Informatie Punten, het maatschappelijk werk, opbouwwerk, onderwijs, jongerenorganisaties en jongerenverenigingen.

De informatie uit dit boekje is afkomstig uit verschillende onderzoeksartikelen, rapporten, boeken en websites. Je vindt deze bronnen achterin.

Naast dit boekje is in dit project ook een website ontwikkeld: www.jestaatnietalleen.nl, voor multiculturele meiden die het leven (soms) niet zien zitten.

1. Wat is suïcidaal gedrag?

Suïcidaal gedrag wil zeggen dat een meisje bezig is met suïcide of zelfmoord. Suïcidaal gedrag is een verzamelterm voor verschillende gedragingen:

- * **Suïcide:** zelfmoord of zelfdoding.
- * **Suïcidegedachten:** in gedachte veel bezig zijn met suïcide.
- * **Suïcide-ideatie:** gedachten en verlangens over een suïcidepoging. Bijvoorbeeld gedachten als 'Hoe ga ik het doen?' of 'Hoe zullen anderen reageren?'.
- * **Suïcideplannen:** plannen maken om suïcide te plegen.
- * **Suïcidepoging:** zelfmoordpoging zonder dodelijk afloop. Dit wordt ook wel parasuïcide genoemd.
- * **Zelfbeschadiging of automutilatie:** het eigen lichaam beschadigen. Denk aan snijden, branden, krassen, krabben, haartrekken, hoofdbonken, voorwerpen in het lichaam brengen of schadelijke stoffen innemen.

2. Hoe vaak komt suïcidaal gedrag voor?

Jaarlijks worden er in Nederland ongeveer 14.000 suïcidepogingen behandeld in ziekenhuizen. Circa 1.500 mensen plegen daadwerkelijk suïcide. Suïcidepogingen komen relatief vaak voor onder jonge meisjes en vrouwen. Meiden tussen de 12 en 18 jaar hebben een verhoogde kwetsbaarheid voor suïcidepogingen en suïcidegedachten.

Enkele cijfers uit Rotterdam

In Rotterdam (2009) heeft drie procent van de brugklassers en vier procent van de derdeklassers aangegeven ooit een suïcidepoging te hebben ondernomen. Achttien procent van de brugklassers en zeventien procent van de derdeklassers hebben er de afgelopen twaalf maanden minstens één keer aan gedacht om een einde aan het leven te maken. Meisjes doen vaker een suïcidepoging dan jongens, allochtonen vaker dan autochtonen.

Ook weten we uit onderzoek van Diana van Bergen dat 19,2 procent van de Rotterdamse meiden van Hindoeïstatische afkomst wel eens een suïcidepoging heeft gedaan. Dit geldt ook voor 14,6 procent van de meiden van Turkse afkomst en voor 8,8 procent van de meiden van Nederlandse afkomst. Het laagste percentage komt voor bij Marokkaanse meiden in Rotterdam: 6 procent heeft wel eens een suïcidepoging gedaan.

3. Waarom doen meiden dit?

Suïcidaal gedrag bij Turkse, Marokkaanse of Hindoeïstische meiden kan door allerlei problemen worden veroorzaakt. Vaak zijn deze problemen met elkaar verweven. Hieronder vind je dertien mogelijke oorzaken.

1. Meiden zitten in de knel

Suïcidaal gedrag komt voort uit het gevoel helemaal in de knel te zitten. Meiden kunnen zich zo sterk gebonden voelen aan de regels en normen thuis dat ze geen toekomstvooruitzichten meer zien. Er ontstaat een opstapeling van conflicten en spanningen waardoor de situatie niet meer uit te houden is. Er zijn twee redenen om vanuit zo'n situatie een zelfmoordpoging te doen:

- * De suïcidepoging is een appèl op anderen om te helpen de situatie te veranderen.
- * De suïcidepoging is een manier om tijdelijk te ontsnappen aan een ondraaglijk gevoel, het is een manier om het denken en voelen te stoppen. Soms is een meisje dwangmatig aan het piekeren over suïcide: hierdoor kan het gevoel ontstaan dat deze dwangmatige gedachten alleen te stoppen zijn door daadwerkelijk suïcide te plegen.

Zowel bij zelfbeschadiging als bij een suïcidepoging kunnen verschillende motieven naast elkaar bestaan. Er kan sprake zijn van een doodswens, maar de zelfbeschadiging of suïcidepoging kan tegelijkertijd ook een ander doel hebben, bijvoorbeeld om de problemen te veranderen.

Zelfbeschadiging is soms moeilijk te onderscheiden van een suïcidepoging. Ook zelfbeschadiging komt voort uit het gevoel niet om te kunnen gaan met ondraaglijke gevoelens. Zelfbeschadigend gedrag kan ook een communicatieve betekenis hebben. Daarom wordt (onbewust) een positieve of negatieve reactie bij anderen uitgelokt. Het is dan te beschouwen als een 'cry for help'. Hiermee hopen meiden hun omgeving wakker te schudden. Het is opvallend dat de directe aanleiding tot zelfbeschadiging bij allochtone meisjes vaak lijkt te liggen in ogenschijnlijk niet dramatische zaken, zoals het niet mogen uitgaan, een ruzie met een vriendin of familielid of slechte schoolprestaties. Deze gebeurtenissen zijn dan de bekende druppel die de emmer doet overlopen.

2. Meiden hebben bepaalde persoonlijkheidskenmerken

Sommige meiden reageren op tegenslagen door suïcidaliteit, terwijl anderen nooit op deze manier zullen reageren. Suïcidaliteit kun je daarom zien als een persoonlijkheidskenmerk. Een aantal eigenschappen is belangrijk voor suïcidaal gedrag. Ze hangen vaak met elkaar samen:

- * Hulpeloosheid en een gebrek aan probleemoplossend vermogen.
- * Gebrekkige affectregulatie: moeilijk kunnen omgaan met heftige emoties zoals pijn en woede.
- * Impulsiviteit: eerst doen, dan denken.
- * Dichtoom denken: denken in 'alles of niets'.
- * Perfectionisme: je mag van jezelf niet falen.

- * Rigiditeit: starheid.
- * Overgeneraliseren: als er iets mis gaat, denken 'Mij zit het nooit mee!' of 'Niemand vindt mij aardig'.

3. Meiden zijn depressief

Suïcidaal gedrag kan een teken zijn dat een meisje depressief is. Het kan ook het gevolg zijn van een depressie of van andere psychische problemen. Een depressie is een aanhoudende sombere of lusteloze stemming. Een meisje dat lijdt aan een depressie heeft vaak de neiging om zich te isoleren. Ze huilt vaak of heeft het gevoel te willen huilen. Ze piekert veel, voelt zich wanhopig en kan geen besluiten nemen. Op school nemen haar prestaties vaak zienderogen af. Meiden uit meer traditionele kringen schamen zich vaak voor hun depressie en durven hun klachten niet te uiten. In veel Marokkaanse, Turkse en Hindoestaanse kringen is het gebruikelijker om depressieve klachten te uiten door te praten over de lichamelijke klachten (bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn) die hier het gevolg van zijn.

4. Meiden missen eigenwaarde

Gebrek aan eigenwaarde speelt vaak een rol bij meiden van Turkse, Marokkaanse of Hindoestaanse afkomst die een suïcidepoging doen. Dit kan het gevolg zijn van een opvoeding waarin ze niet gekoesterd of gestimuleerd werden. Ze voelen zich niet geliefd, eenzaam en niet begrepen. Ook bij zelfbeschadiging gaat het vaak om meisjes bij wie door alle problemen, vooral thuis, het zelfbeeld en zelfvertrouwen onder druk staan.

5. Meiden zitten klem tussen twee culturen

Suïcidaal gedrag komt voor bij meiden met een migrantenafkomst die klem zitten tussen twee culturen. Hun ouders vinden de opvoeding in een multiculturele samenleving een moeilijke opgave. Ze weten niet goed hoe ze hun kind in de Nederlandse samenleving moeten opvoeden. Het gevolg is dat zij de controle op hun dochter verscherpen. Zo ontstaat een migratiecultuur die rigider is dan de cultuur in de streek van herkomst. Veel meisjes van Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst moeten zowel rekening houden met deze cultuur als met de Nederlandse cultuur. Er is de druk om mee te doen met leeftijdgenoten en erbij te horen. De ouders verwachten dat hun kinderen, ondanks het feit dat ze opgroeien in de Nederlandse samenleving, trouw zullen blijven aan hun eigen culturele waarden, normen en zeden. Dit terwijl veel meiden emanciperen en de normen, waarden en zeden van huis op een veel individuelere manier oppakken: meiden emanciperen, maar hun ouders gaan niet altijd mee in deze ontwikkeling. Op deze manier ontstaan er onverenigbare eisen vanuit de cultuur van de ouders en vanuit de Nederlandse cultuur.

6. Meiden mogen geen eigen keuzes maken

Meiden en jonge vrouwen die een zelfmoordpoging hebben gedaan, blijken vaak weinig te zeggen te hebben over belangrijke zaken in hun eigen leven. Denk aan huwelijk, relatievorming, echtscheiding, seksualiteit, gezinsvorming, school en werk. Met name de omgang met jongens wordt door ouders beperkt. Dit kan leiden tot grote ontevredenheid bij meiden en tot depressieve en suïcidale gevoelens. Bijvoorbeeld: je ouders willen bepalen welke opleiding je volgt, met welke jongens jij

omgaat, wie je vriendinnen zijn en met wie jij trouwt. Deze keuzes noemen we strategische levenskeuzes. Op deze strategische levenskeuzes hebben ze weinig in te brengen terwijl ze dat juist wel graag willen. Bijvoorbeeld: een meisje wil trouwen met de man van haar dromen, maar haar ouders vinden dat niet goed. De ouders en familie van een meisje willen dat ze gaat trouwen met een kandidaat die zij hebben uitgekozen, maar het meisje wil dat niet (huwelijksdwang). Een meisje komt erachter dat ze op meiden valt, maar dit is taboe in de gemeenschap waarin zij opgroeit.

7. Meiden hebben last van de familie-eer

Meiden die last hebben van de familie-eer of meiden die te maken hebben met eergeerelateerd geweld, kunnen suïcidaal gedrag vertonen om op deze manier uit hun situatie te ontsnappen. Ook kan het een manier zijn om de blaam op de familie te zuiveren, dus om de familie-eer te herstellen. Het hooghouden van de familie-eer speelt bij meiden vanaf de pubertijd. Er komen dan plotseling strenge regels, vaak zonder dat het voor meiden duidelijk is waarom.

Hoe werkt de familie-eer? Om de zedelijke familie-eer hoog te houden, is het belangrijk dat dochters zich houden aan de groepscodes en normen van de gemeenschap. Het gaat om hechte en warme gemeenschappen waar mensen elkaar op allerlei manieren helpen en ondersteunen maar waar ook strenge ongeschreven regels gelden. Zodra een meisje in de pubertijd komt, wordt haar vrijheid minder. Vanaf dat moment moet zij onbetrouwbaar gedrag vertonen. Dat betekent dat een meisje tot haar huwelijk maagd moet blijven, zich 'netjes' moet

kleden en gedragen en geen contact met jongens mag hebben. Lesbische relaties en seksualiteit zijn nog meer taboe. Meiden moeten ook altijd uitkijken voor roddel: een roddel kan al voldoende zijn om de familie-eer te schaden en hen een slechte naam te bezorgen. Met name de broers en vaders worden aangesproken door leden van de gemeenschap als meiden zich niet aan de regels houden. Vooral broers kunnen erg streng zijn: ze controleren de telefoon van hun zusje, wachten haar op na schooltijd of geven haar klappen wanneer ze gezien is met te sexy kleding. Maar ook andere familieleden kunnen meiden bijvoorbeeld opsluiten of streng straffen wanneer ze zich 'te vrij' gedragen. Als er hierbij sprake is van geweld, noemen we dit *eergeerelateerd geweld*. Wanneer de familie-eer wordt geschonden zal een familie de eer proberen te herstellen. Ook hierbij kan eergeerelateerd geweld komen kijken.

8. Meiden hebben te maken met huiselijk geweld

Suïcidaal gedrag kan een reactie zijn op huiselijk geweld. Huiselijk geweld is geweld dat in de privésfeer plaatsvindt, gepleegd door partners, ouders, kinderen, andere familieleden en huisvrienden. Meiden kunnen zelf te maken krijgen met huiselijk geweld, soms als onderdeel van een autoritaire en traditionele opvoeding. Sommige ouders vinden het normaal om hun kinderen te slaan om hen 'respect' bij te brengen. Meiden kunnen ook getuige zijn van geweld tussen hun ouders of tussen een van hun ouders en hun partner. Huiselijk geweld kan ernstige gevolgen hebben, zoals depressie of suïcidale gevoelens. Een specifieke vorm van huiselijk geweld, is *eergeerelateerd geweld*. Zie vraag 4

9. Meiden zijn slachtoffer van seksueel geweld

Slachtoffers van seksueel geweld lopen een verhoogd risico op het doen van een suïcidepoging. Dit geldt voor alle jongeren en daarmee ook voor meiden van Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst. Met seksueel geweld wordt bedoeld: seksueel getinte, ongewenste handelingen, zoals aanranding, verkrachting, incest, seksueel misbruik, seksuele intimidatie en maar ook gedwongen prostitutie.

Seksueel geweld komt in alle kringen en alle culturen voor, zowel binnenshuis als buitenshuis. Seksueel geweld is moeilijk te bespreken in kringen waar de familie-eer voorop staat. Naar buiten komen met seksueel geweld schaadt de familie-eer. Het betekent dat de huwelijkskansen voor een meisje verkeken zijn. Het bekend worden kan zelfs uitmonden in eengerelateerd geweld tegen het meisje. Een meisje uit een familie waarin de familie-eer voorop staat, kan in het geval van seksueel geweld geen kant op. Ze schaamt zich diep en kan niet met de mensen uit haar omgeving praten over het geweld. Een meisje kan in zo'n situatie suïcidaal gedrag vertonen omdat ze geen uitweg meer ziet.

10. Meiden hebben problemen in de liefde

Meiden die lang in hun eentje rondlopen met liefdesproblemen kunnen suïcidale gevoelens krijgen. Meiden uit kringen waarin de familie-eer van belang is, mogen vaak geen verkering hebben van hun familie. Openlijk omgaan, flirten en daten met jongens is meestal niet toegestaan. En lesbische liefde is al helemaal taboe. Toch worden meiden verliefd, experimenteren ze met relaties en hebben ze te maken met de problemen die

daarbij horen, zoals liefdesverdriet en conflicten in de relatie. En ook in deze prille relaties kan sprake zijn van mishandeling door hun vriend of vriendin. Thuis kunnen ze niet aankomen met deze problemen: de relatie moet immers geheim blijven. Ook hulp vragen van een vriendin is risicovol: zij kan het weer aan anderen doorvertellen waardoor er roddels ontstaan.

11. Meiden moeten presteren

De druk om goed te presteren op school of op het werk kan zo groot zijn dat meiden in de knel komen. Binnen Hindoestaanse gezinnen is vooral de druk groot om goede cijfers te halen. Wanneer dit niet lukt, kunnen meiden een depressie en of suïcidale gevoelens ontwikkelen.

12. Meiden missen affectie in het gezin

Gebrek aan affectie en geborgenheid in gezinnen kan zo'n gemis zijn dat meiden suïcidaal worden. Dit komt in allerlei gezinnen voor. Van meiden met een Hindoestaanse, Turkse en Marokkaanse afkomst die een suïcidepoging hebben gedaan, weten we dat zij het gevoel hebben dat hun ouders niet naar hen luisteren, niet met hen praten, geen rekening houden met hun behoeften en geen belangstelling tonen voor wat hen bezighoudt. Door de migratie kan er een kloof zijn tussen de meiden die hier op groeien en hun ouders die vasthouden aan het land van herkomst. Meiden wachten soms tevergeefs op steun, aanmoediging, bevestiging, genegenheid en begrip van hun ouders.

13. Meiden vinden zelfmoord soms een normale oplossing

In sommige culturen zijn er eeuwenoude verhalen die zelfmoord verheerlijken of aanmoedigen. Het gaat om culturele overleveringen, zoals 'suttee' of zelfverbranding door weduwen in India. Zelfmoord voor Hindoeïstische vrouwen wordt in deze overlevering soms als een passend gedragsalternatief gepresenteerd. Het lijkt bijna een 'normale' oplossing voor je problemen. Bollywoodfilms lijken deze culturele overleveringen blijvende bekendheid te geven.

4. Waarom mogen deze meiden zo weinig van ouders?

In de ogen van veel Nederlanders, krijgen meiden van Turkse, Hindoestaanse en Marokkaanse weinig vrijheid van hun ouders. Een van de belangrijkste oorzaken is de (zedelijke) familie-eer. Het hooghouden van de familie-eer is voor veel families belangrijk. Het gaat om bepaalde behoudende Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse gemeenschappen. Maar ook om bijvoorbeeld Somalische, Afghaanse, Pakistaanse, Indiase, Irakese, Koerdische, Syrische en Egyptische gemeenschappen. Migratie is hierop van invloed: je kind opvoeden in een cultuur die je niet kent, is niet gemakkelijk en de neiging kan bestaan om terug te grijpen op wat bekend en vertrouwd is. Er kan een migratiecultuur ontstaan die rigider is dan de cultuur in de streek van herkomst. Meiden mogen vaak geen verkering hebben, niet openlijk met jongens van buiten de familie omgaan en meestal ook niet alleen 's avonds de deur uit. Ook mogen de meeste meiden niet naar cafés, restaurants of discotheken. Een nacht van huis weg is vaak taboe: ook als het gaat om uitje van de school. .

Wat als meiden niet luisteren naar hun ouders?

Als ouders er achter komen dat een meisje stiekem verkering heeft of op een andere manier de zedelijke familie-eer schaadt, zullen zij maatregelen nemen. De ouders en de gehele familie lopen namelijk de kans om uit de gemeenschap te worden gestoten. De familie

wordt door de gemeenschap onder druk gezet om de familie-eer te herstellen. De familie kan de eer herstellen door het meisje op te sluiten, te mishandelen, te verstoten, in het land van herkomst achter te laten of uit te huwelijken. Dit zijn allemaal vormen van eergereleerd geweld. De meeste extreme vorm van eergereleerd geweld is moord, ook wel eermoord of eerwraak genoemd. We spreken van eerwraak als het meisje vermoord wordt door haar familie om de familie-eer te herstellen. Ook kan het zijn dat haar geliefde bedreigd wordt met de dood of vermoord wordt. Soms wordt een meisje onder druk gezet om zelfmoord te plegen. Als het meisje dood is, is de familie-eer gered. Eergereleerd geweld is overigens geen religieus fenomeen, zoals soms wordt gedacht. Sterker nog, soms kunnen religieuze leiders een sleutelrol vervullen om eergereleerd geweld te stoppen.

Hoe reageren meisjes?

Voor veel meiden uit deze culturen is maagd blijven tot het huwelijk, net als voor hun familie, erg belangrijk. Maar de reden die zij hiervoor noemen is niet familie-eer, maar hun geloof. Vooral islamitische meiden vinden maagdelijkheid voor het huwelijk belangrijk vanuit hun eigen religieuze overtuiging. Dat veel jongens geen maagd blijven tot het huwelijk vinden veel meiden dan ook niet eerlijk. Vanuit de islam is maagdelijkheid immers belangrijk voor zowel man als vrouw.

Dat veel meiden maagdelijkheid belangrijk vinden, betekent niet altijd dat zij niet om willen gaan met jongens. Vaak gaan meiden met jongens om in het geheim, soms in samenwerking met een zus of nichtje die hen een alibi geven. Stiekem activiteiten ondernemen buiten de deur of zelfs daten of een relatie hebben, komt veel voor. Stiekem gedrag is niet zonder risico's: het maakt je kwetsbaar voor roddel en chantabel. En als het uitkomt, kan een meisje thuis met grote conflicten te maken krijgen. Als meiden de familie-eer schaden en te maken krijgen met (een dreiging van) eengerelateerd geweld, kunnen ze suïcidaal gedrag vertonen om op deze manier uit hun situatie te ontsnappen.

5. Hoe herken je suïcidaal gedrag bij meiden?

Er zijn verschillende waarschuwingssignalen die meiden geven als ze zelfmoordgedachten hebben.

Verbale signalen

Een duidelijke verbale boodschap is dat een meisje dreigt met zelfmoord of erover schrijft, in een dagboek of op internet, zoals:

- * 'Ik maak er een einde aan.'
- * 'Jullie zullen me nog missen.'
- * 'Ik zal jullie laten voelen wat het betekent als ik er niet meer ben.'
- * 'Ik wou dat ik dood was.'

Indirecte boodschappen met een negatieve kijk zijn bijvoorbeeld:

- * 'Ik kan niet meer.'
- * 'Ik zie het niet meer zitten.'
- * 'Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden.'
- * 'Niemand kan mij helpen.'
- * 'Ik ben voor niets goed.'
- * 'Ik ben een hopeloos geval.'

Signalen in het gedrag

Ook haar gedrag kan wijzen op suïcidale gedachten:

- * Gevoelens van hopeloosheid, wanhoop of somberheid.
- * Slaapproblemen.
- * Piekeren.

- * Plotselinge veranderingen, zoals verslechtering van prestaties, vaker afwezig zijn, slecht huiswerk, slechte concentratie, spijbelen of zitten slapen of suffen en agressiever en vervelender gedrag tegenover andere jongeren.
- * Verwaarlozing van zichzelf.
- * (Plotselinge) huilbuien.
- * Geen trek in eten, veel afvallen of eetproblemen.
- * Weglopen van huis.
- * Afzondering.
- * Alcohol en drugsgebruik.
- * Roekeloos gedrag.
- * Vechtpartijen.

Signalen rondom eer

Voor meiden van Turkse, Marokkaanse of Hindoestaanse afkomst kan de familie-eer of eergegerelateerd geweld aanleiding zijn voor suïcidaal gedrag. Meiden die te maken hebben met eergegerelateerd geweld of de dreiging daarvan, kunnen de volgende signalen afgeven:

- * Achterdocht.
- * Onzekerheid.
- * Verwardheid.
- * Schichtig reageren.
- * Apathie.
- * In zichzelf gekeerd zijn.
- * Zich afsluiten voor de buitenwereld.

- * Opgehaald worden door broers, vader of andere mannelijke familieleden.
- * Plotselinge gedragsverandering: bijvoorbeeld plotse-ling zeer kuis gaan kleden of niet meer met jongens omgaan.

Problemen met de familie-eer kunnen spelen als mensen in de gemeenschap over een meisje beweren:

- * Dat zij een hoer of een slet is.
- * Dat zij stiekem verkering heeft met een jongen.
- * Dat zij zich onzedelijk kleedt.
- * Dat zij uitgaat in cafés, discotheken en daar omgaat met jongens.
- * Dat zij op vrouwen valt of seks heeft met vrouwen, dat zij lesbisch of biseksueel is.

Wanneer deze roddels in een buurt of op een school worden gesignaleerd, is het van belang om te beseffen dat dit eengerelateerd geweld tot gevolg kan hebben.

6. Waarom zoeken meiden geen hulp?

Voor veel meiden is het geen optie om hun problemen te bespreken binnen de gemeenschap. Dan is de kans groot dat er over hen geroddeld wordt en dat de eer van de familie wordt aangetast. Ouders mogen zeker niet te weten komen wat er speelt, met name als het met seksualiteit en relaties te maken heeft. Buiten de eigen kring problemen bespreken is ook moeilijk, want de hulpverlening is erg onbekend, wordt gewantrouwd en meiden zijn bang om niet begrepen te worden. Hulpverlening voor deze meiden moet dus laagdrempelig zijn en aansluiten bij de problemen en de beleving van de meiden zelf.

Drempels

Er zijn verschillende opvattingen en denkbeelden van meiden én hun ouders die er voor zorgen dat zij geen hulp zoeken:

- * **'Problemen los je op binnen de familie'**: veel jongeren van Turkse en Marokkaanse afkomst vinden, net als hun ouders, dat je problemen eerst binnen de familie of eigen kring moet proberen op te lossen.
- * **'De vuile was hang je niet buiten'**: roddel is gevaarlijk want die tast de goede naam van de familie aan. Over problemen praat je dus niet, dan loop je kans dat je het onderwerp wordt van roddel.
- * **Angst dat je ouders je problemen ontdekken**: meiden willen graag voorkomen dat ouders weet krijgen van hun problemen, omdat ouders dan wel eens maatregelen kunnen nemen om de familie-eer te beschermen. Meiden zijn bang dat hulpverleners de ouders

op de hoogte stellen. Deze angst kan soms terecht zijn: sommige hulpverleners zijn gewend om altijd de ouders op de hoogte te stellen van hun contacten met een meisje. Voor meiden uit culturen waarin de familie-eer voorop staat, kan dit zeer gevaarlijk zijn: wanneer bekend wordt dat meiden hun verhaal hebben verteld aan hulpverleners, schaadt dit de familie-eer en zullen ouders vaak maatregelen nemen om de familie-eer te beschermen. Het meisje kan dan te maken krijgen met eergeerelateerd geweld (zie vraag 4).

- * **Het stigma op hulp zoeken**: hulp zoeken bij een professionele instantie voor psychische problemen wordt vaak direct in verband gebracht met 'gek zijn'.
- * **Onbekendheid met de hulpverlening**: er is zowel bij de meiden zelf als bij hun ouders vaak onvoldoende kennis van de mogelijkheden voor hulpverlening. Zo is bijvoorbeeld vaak onbekend dat naast de huisarts ook andere hulpverleners beroepsgeheim hebben.
- * **Er is wantrouwen ten aanzien van hulpverlening**: meiden en ouders weten niet goed wat er gebeurt in de hulpverlening en zijn bang voor bijvoorbeeld directe uithuisplaatsing of opsluiting in een inrichting.
- * **De hulpverlening sluit niet goed aan**: meiden vragen zich af of hulpverleners van Nederlandse afkomst wel begrijpen waar meiden uit hun cultuur mee zitten.

7. Hoe kun je meiden helpen?

Wanneer je te maken hebt met een meisje uit de doelgroep waarvan je denkt dat ze mogelijk suïcidaal gedrag vertoont, is het belangrijk om het signaal op te pakken en dus niet te negeren.

Contact opbouwen

> Praat erover

Het is belangrijk dat je op signalen reageert. Maak het bespreekbaar door rechtstreeks te vragen naar mogelijke zelfmoordgedachten en -plannen. Houd er rekening mee dat meiden uit meer traditionele culturen niet altijd gewend zijn om over hun gevoelens te praten. Volg daarom het tempo van het meisje en stel uinodigende vragen: 'Wat wil je met dit gedrag duidelijk maken?', 'Om welke hulp vraag je?'.

> Stel open vragen

Stel open vragen zoals: 'Wat denk je als je verdrietig bent?', 'Heb je jezelf wel eens pijn gedaan?', 'Heb je er wel eens aan gedacht om er niet meer te zijn?'. Ook over de mogelijke problematische thuissituatie kun je vragen stellen: 'Zijn er thuis wel eens conflicten?', 'Wat gebeurt er tijdens zo'n conflict?' en 'Hoe worden die conflicten opgelost?'. Let ook op het non-verbale gedrag van het meisje: de lichaamshouding van het meisje kan duidelijk maken wat er speelt.

> Blijf aandacht geven

Blijf het meisje aandacht geven en blijf met haar in gesprek. Laat je niet afschrikken door een norse of afwerende houding. Bouw een persoonlijke band op met het meisje. Maak duidelijk dat ze op jou kan rekenen.

> Vraag advies aan collega's en deskundigen van (Jeugd) GGZ

Suïcidaal gedrag is een vrij zware problematiek. Als je hier als professional of vrijwilliger mee te maken krijgt, terwijl je er niet in gespecialiseerd bent, is het van belang om op tijd ondersteuning te vragen van collega's en advies in te winnen bij deskundigen. Van belang is ook om een meisje op tijd door te verwijzen naar meer gespecialiseerde hulp zoals van de (Jeugd) GGZ.

> Stap naar Steunpunt Huiselijk Geweld of politie bij dreiging van geweld

Bij meiden van Turkse, Marokkaanse of Hindoestaanse achtergrond die suïcidaal gedrag vertonen, kan er sprake zijn van een conflict in de familie, bijvoorbeeld omdat een meisje stiekem verkering heeft of een huwelijkspartner weigert. Dit kan uitmonden in eergere-lateerd geweld. Maar er kan ook sprake zijn van andere vormen van huiselijk of seksueel geweld. Vraag dan advies aan het Steunpunt Huiselijk Geweld of aan de politie. Mogelijk wordt er door deze deskundigen ingezet op bemiddeling in de familie waardoor geweld kan worden voorkomen. Wanneer er geen mogelijkheden zijn voor bemiddeling zal er gezocht worden naar een veilige opvangplek via jeugdzorg of vrouwenopvang.

> Grijp direct in bij geweld en (levens)gevaar

Vermoed je dat een meisje direct in levensgevaar is, bijvoorbeeld omdat zij zichzelf of haar familieleden haar iets zullen aandoen? Stuur haar dan niet naar huis

zonder iets te doen. Als een meisje gevaar loopt door dreiging vanuit haar familie (eengerelateerd geweld), schakel dan altijd de politie in of het Steunpunt Huiselijk Geweld. Tegelijkertijd kan er sprake zijn van suïcidaal gedrag: overleg dan voor advies met een deskundige van bijvoorbeeld de (Jeugd) GGZ of met 113Online.

Vertrouwensband onderhouden

> Ga samen iets doen

Wanneer je langere tijd contact met een meisje hebt dat mogelijk suïcidaal gedrag vertoont, is het belangrijk dat dit meisje naar school of werk blijft gaan en vrienden ziet. Wanneer je zelf samen met het meisje iets onderneemt, kan het gemakkelijker worden om samen te praten. Denk bijvoorbeeld aan samen opruimen of wandelen. De aandacht is dan niet gefixeerd op elkaar maar op wat je aan het doen bent. Zo voelt het meisje zich meer op haar gemak.

> Wees alert op loyaliteitsgevoelens

Hoe knel meiden thuis ook zitten, meestal durven ze geen negatieve uitspraken te doen over hun familieleden. Belangrijk is om zelf ook geen negatieve uitspraken over de ouders of familie te doen. Het meisje kan zich hierdoor erg ongemakkelijk voelen. Geef wel aan dat je gewelddadig gedrag van familieleden altijd afkeurt.

> Werk systeemgericht

In de ondersteuning van meisjes die suïcidaal gedrag vertonen, is systeemgericht werken aan te raden. Zorg ervoor dat het hele systeem in beeld is en dat duidelijk wordt hoe het systeem rondom het meisje in elkaar zit. Als het veilig is, kan bekeken worden of vrienden of

vriendinnen en ouders en andere familieleden erbij kunnen worden betrokken. Ga hier echter niet zelf mee aan de slag; betrek hierbij altijd deskundigen van bijvoorbeeld het Steunpunt Huiselijk Geweld of de politie.

Doorverwijzen

> Ken de sociale kaart en hulpverleners

Zorg dat je goed op de hoogte bent van de sociale kaart in de regio. Maar er is meer dan dat: omdat de situatie en de achtergrond van meiden uit de doelgroep sterk cultuurbepaald zijn, kan niet iedere hulpverlener hiermee uit de voeten. Het is daarom van belang om te weten welke hulpverleners goed aan kunnen sluiten bij meiden uit de doelgroep en kennis hebben van de problematiek. Bouw contact op met deze hulpverleners zodat je ze om advies kan vragen en kan zorgen voor een warme overdracht naar deze hulpverlener.

> Zorg voor warme overdracht

Zet samen met het meisje de eerste stappen naar de (gespecialiseerde) hulpverlening. Dit verkleint de kans dat het meisje onderweg afhaakt. Geef het meisje dus het gevoel dat je haar niet zomaar 'in de steek laat' maar steeds met haar meedenkt.

> Let op culturele herkomst bij de overdracht

Niet iedere hulpverlener die met jongeren werkt, heeft expertise over de Turkse, Marokkaanse of Hindoestaanse cultuur van meiden. Culturele sensitiviteit is echter wel belangrijk bij de hulpverlening aan deze meiden. Wanneer je zoekt naar een organisatie die het meisje kan helpen, is het van belang om te selecteren op dit criterium van culturele sensitiviteit.

Eergerelateerd geweld

Werk je op een school en denk je dat een meisje te maken heeft met eergerelateerd geweld? Download dan op www.movisie.nl/eergerelateerdgeweld de gratis 'Handleiding bij eergerelateerd geweld voor leerlingbegeleiders en andere vertrouwenspersonen in het onderwijs'.

Geheimhoudingsplicht

De meeste hulpverleners hebben geheimhoudingsplicht (beroepsgeheim). Maar belangrijk is om een meisje nooit volledige geheimhouding te beloven. Professioneel ingrijpen kan namelijk nodig zijn om ernstige situaties zoals mishandeling of suïcidaal gedrag te voorkomen. Door geheimhouding te beloven, kun je als professional geen kant meer op. Meer weten over geheimhouding? Lees de folder 'Horen, zien en zwijgplicht?'. Je vindt deze folder op www.huiselijkgeweld.nl, zoek op de titel. De tips in deze folder zijn ook bruikbaar in situaties waarin een meisje mogelijk suïcidaal is.

8. Welke valkuilen zijn er als je meiden ondersteunt?

Als je te maken hebt met suïcidaal gedrag van meisjes van Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst, kun je een aantal valkuilen beter omzeilen.

Valkuil 1: Je vermijdt het onderwerp

Soms vrees je als professional om 'slapende honden wakker te maken'. Je vermijdt het liever om zelf te beginnen over zelfmoord. Misschien vanuit de vrees het meisje iets aan te praten. Maar een meisje dat suïcidaal is, is vaak juist opgelucht als een ander ernaar vraagt. Door er rechtstreeks naar te vragen, laat je zien dat suïcidaal gedrag geen taboe is en dat ze erover mag praten.

Valkuil 2: Je snijdt meteen ook onderliggende trauma's aan

Suïcidaal gedrag bespreekbaar maken, is erg belangrijk. Maar diepliggende geheimen hoeven niet direct op tafel te komen. Traumaverwerking moet je niet zelf doen, dit is echt een taak voor de psycholoog.

Valkuil 3: Je vindt het geen groot probleem

Het is belangrijk om het gedrag en de gevoelens van een meisje niet te bagatelliseren. Bijvoorbeeld door te zeggen: 'We voelen ons allemaal wel eens somber' of 'De zon schijnt toch lekker?'.

Valkuil 4: Je hebt een oordeel over de cultuur

Rekening houden met de cultuur van het meisje is erg belangrijk, maar oordeel niet over de hele cultuur van het meisje. De meeste meiden vinden het juist belangrijk om het gevoel te hebben dat hun cultuur wordt begrepen.

Valkuil 5: Je stapt meteen naar de ouders

Vooral als de problemen in de familiesfeer liggen, is het onverstandig om zonder medeweten de ouders in te schakelen. Dit doet afbreuk aan het vertrouwen van het meisje in jou. Bovendien kunnen de problemen die het meisje heeft te maken hebben met de familie-eer. Deze familie-eer wordt geschonden als bekend wordt dat een meisje 'de vuile was heeft buiten gehangen'. Een meisje kan in een zeer moeilijke en zelfs levensgevaarlijke positie terechtkomen wanneer haar ouders weten dat zij haar problemen bespreekt met een buitenstaander.

9. Waar kunnen meiden hulp krijgen?

Hulp vragen voor problemen kan erg moeilijk zijn voor meiden van Turkse, Marokkaanse of Hindoestaanse afkomst. Geef advies over de hulp die goed aansluit bij de problemen waar het meisje mee zit en de mogelijkheden die zij heeft. Een goed overzicht van de sociale kaart in de eigen regio is onontbeerlijk.

Hulp via internet

Voor veel meiden heeft hulp zoeken via internet de voorkeur. Het grote voordeel is dat het anoniem is. Bovendien zijn ze gewend om bij een probleem op internet te zoeken. Er zijn verschillende websites waar deze meiden terecht kunnen om hun verhaal te vertellen en advies te vragen, afhankelijk van het probleem waar zij mee te maken hebben.

Online hulpverlening voor jongeren

- * **www.hulpmix.nl**: Op Hulpmix kunnen meiden terecht met hun vragen. Er is tevens allerlei informatie te vinden. Ook kunnen ze anoniem met hulpverleners chatgesprekken voeren, vragen stellen via e-mail en op het forum.
- * **www.kindertelefoon.nl**: Op deze site vinden meiden tips en informatie over verschillende problemen. De chat van de Kindertelefoon is elke dag open van 14.00 uur 's middags tot 20.00 uur 's avonds. Meiden kunnen ook chatten met een hulpverlener via Windows Live Messenger (MSN). Voeg dan **chatbot@kindertelefoon.nl** toe aan de buddylist.

Suïcidaal gedrag

- * **www.jestaatnietalleen.nl**: Website voor multiculturele meiden die het leven (soms) niet meer zien zitten. Deze website is gekoppeld aan de populaire site **Marokko.nl**, **Hababam.nl** en **Indianfeelings.nl**. Via deze website worden meiden geïnformeerd over de achtergronden van suïcidaal gedrag en over waar je hulp kunt vragen. Ook staat er test op de site voor meiden die zich zorgen om een vriendin, nichtje, zusje of klasgenootje. Via deze site zijn ook ervaringsverhalen te lezen en filmpjes te bekijken over het onderwerp. Meiden kunnen via deze site direct in contact komen met 113Online.
- * **www.113online.nl**: Bij 113Online werken medewerkers die veel kennis hebben over hoe te praten met mensen die niet meer willen leven. Er is ook een behandelteam bestaande uit psychologen, orthopedagogen en psychiaters. Iedereen kan hier anoniem terecht. De volgende diensten worden aangeboden:
 - Bellen: via de telefoon kunnen meiden 24 uur per dag bellen naar 0900 113 01 13.
 - Mailen: meiden kunnen altijd een e-mail sturen met hun verhaal naar **contact@113online.nl**. Normaal gesproken krijgen ze binnen vijf werkdagen antwoord.
 - Chatten: meiden kunnen aangeven dat ze willen chatten met een medewerker van 113Online. Soms is de chat bezet. In de ochtend is het vaak wat rustiger.
 - Therapie: ook voor hulp op langere termijn zijn meiden hier aan het juiste adres. Ze kunnen online

therapie krijgen bij een psycholoog, via de chat, e-mail of telefoon.

- Doorverwijzen: meiden kunnen doorverwezen worden naar een GGZ in de regio.
- Zelftesten.
- Zelfhulp cursus.
- Forum.
- Informatie: in de help-o-theek kunnen meiden informatie vinden over onderwerpen die voor hen belangrijk zijn.
- Voor meer informatie of vragen over 113Online: contact@113online.nl.

Zelfbeschadiging

- * www.landelijkestichtingzelfbeschadiging.nl: De Landelijke Stichting Zelfbeschadiging (LSZ) is een cliënt-gestuurde organisatie die zich inzet voor mensen die zichzelf beschadigen en hun persoonlijke en professionele omgeving. De stichting biedt informatie over zelfbeschadiging en de mogelijkheid om te praten met lotgenoten via het forum of contact met elkaar te hebben via of telefoon, post of e-mail. Er is tevens een mogelijkheid tot persoonlijke ondersteuning (zes gesprekken per jaar) van één van de medewerkers van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging. Ook is er telefoonnummer dat op woensdag van 11.00 uur tot 16.00 uur bereikbaar is. Aan de telefoon zitten lotgenoten en ervaringsdeskundigen om een luisterend oor te bieden en advies en informatie te geven. Ook partners, familie, vrienden en hulpverleners kunnen bellen.
- * www.zelfbeschadigingondercontrole.nl: Via deze site kunnen volwassen van 18 jaar en ouder zich aanmelden voor online behandeling om zelfbeschadiging

weer onder controle te krijgen. Ook op deze site ervaringsverhalen en informatie over zelfbeschadiging.

Huiselijk geweld, eerge relateerd geweld en huwelijksdwang

- * www.hallokezban.nl: Op de website Hallo Kezban vinden meiden informatie en praktische tips over wat zij kunnen doen als ze last hebben van de druk van de familie (familie-eer) of geweld. De site bevat ook verhalen: wat hebben anderen meegemaakt en hoe hebben zij het opgelost? Meiden kunnen ook hun eigen verhaal kwijt op het forum en vragen stellen aan de vrijwilligers. Hallo Kezban geeft adviezen, geen hulp. Wel verwijzen zij door.
- * www.yourright2choose.nl: Bang om tijdens de vakantie in Turkije of Marokko te worden achtergelaten? Of daar gedwongen te worden om te trouwen? Op deze site staat wat een meisje kan doen om haar veiligheid te beschermen.
- * www.shginfo.nl: Op deze site staan alle Steunpunten Huiselijk Geweld in Nederland. Er staat tevens allerlei informatie op de site over geweld in de privésfeer (familie, partner etc.). Meiden kunnen er ook ervaringen van anderen lezen of een vraag stellen op het forum.
- * www.fierfryslan.nl: Op deze website kunnen meiden anoniem chatten op doordeweekse avonden van 17.00 uur tot 20.00 uur. Meiden kunnen ook buiten openingstijden altijd bellen op 0900 567 56 78 (5 ct/pm) of mailen naar ashg@fierfryslan.nl.

Angst en stemmingsstoornissen

- * www.pratenonline.nl: PratenOnline.nl is een website voor jongeren tussen de 12 en 23 jaar die somber,

angstig of onzeker zijn. Op deze website kunnen jongeren een test doen. Als daaruit blijkt dat zij angstig, gespannen, zwaar down of depressief zijn, kan een afspraak worden gemaakt om te chatten met een professional. Op de website staat verder uitgelegd hoe dit werkt.

- * **www.gripopjedip.nl:** Dit is een website voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar die al een tijdje niet zo lekker in hun vel zitten of net even iets teveel hebben meegemaakt. Op deze site wordt het volgende aangeboden:
 - * Zelftest: test om te checken of een meisje te maken heeft met een depressie.
 - * Mailen: een meisje kan via deze website mailen met een deskundige. Belangrijk: deze ondersteuning wordt vergoed door de zorgverzekeraars. Een meisje kan altijd eerst advies vragen of deze hulp goed bij haar past.
 - * Online cursus: een meisje kan via deze website anoniem een online cursus volgen, waarin ze handvatten krijgt aangereikt om meer grip te krijgen op haar gevoel. Belangrijk: deze ondersteuning wordt vergoed door de zorgverzekeraars. Een meisje kan altijd eerst advies vragen of deze hulp goed bij haar past.
 - * Informatie: over depressief voelen en wat een meisje hier aan kan doen.

Hulpverleningsorganisaties

Huisarts

De huisarts is vaak het eerste waar meiden aan denken bij hulp zoeken. Voor veel meiden is de huisarts dus goed te vinden. Het spreekt meiden ook aan omdat de huisarts beroepsgeheim heeft. Maar omdat de huisarts

meestal ook de ouders kent, is dit weer een drempel. Wanneer je als professional een vermoeden hebt dat een meisje suïcidaal is, is het zeker aan te raden om contact op te nemen met haar huisarts voor overleg.

Leerlingenbegeleider, vertrouwenspersoon of schoolmaatschappelijk werk

Op de meeste scholen zijn vertrouwenspersonen en leerlingbegeleiders. Aan zo'n persoon kunnen meiden vragen of ze meedenken over hun situatie. Deze leerlingbegeleiders, vertrouwenspersonen of schoolmaatschappelijk werkers kunnen de situatie van meiden bespreken in het zorgadviesteam en zo nodig doorverwijzen naar (gespecialiseerde) jeugdzorg.

Maatschappelijk werk

Bij het (algemeen) maatschappelijk werk kunnen meiden terecht met uiteenlopende problemen. Er is geen doorverwijzing nodig. Het gaat om problemen op psychosociaal en materieel vlak. Bij suïcidaal gedrag is het belangrijk dat het maatschappelijk werk zo nodig samenwerkt met de tweede lijn zoals de (Jeugd) GGZ.

Steunpunt Huiselijk Geweld

Het Steunpunt Huiselijk Geweld biedt hulpverlening aan slachtoffers, plegers en getuigen van huiselijk geweld. Ook voor eergeerelateerd geweld en seksueel geweld kunnen meiden hier terecht. Deze problemen kunnen immers aanleiding zijn voor suïcidaal gedrag onder meiden uit de doelgroep. Het Steunpunt Huiselijk Geweld kan tot de conclusie komen dat een meisje moet worden ondergebracht in een opvanghuis voor meiden of in de vrouwenopvang. Er kan ook ingezet worden op bemiddeling

met de familie of alleen ondersteuning aan het meisje zelf. Belangrijk is dat het Steunpunt Huiselijk Geweld in haar ondersteuning alert is op suïcidaal gedrag en hier hulp voor inschakelt zoals de huisarts en (Jeugd) GGZ.

GGZ-hulpverlener

Instellingen voor geestelijke gezondheidszorg (GGZ) zijn er voor mensen met psychiatrische stoornissen en psychische problemen. De instellingen bieden behandeling, zorg en begeleiding. Wanneer je vermoedt dat een meisje suïcidaal is en zij is 18 jaar of ouder, dan is het van belang dat zij hulp krijgt van de GGZ of van een vrijgevestigde psycholoog of psychiater. Is een meisje onder de 18 jaar? Dan gaat de hulp via Bureau Jeugdzorg.

Wie doet wat?

Goede samenwerking en sluitende afspraken zijn nodig om goede zorg te bieden aan meiden die suïcidaal zijn. Partijen die met deze meiden te maken hebben zijn: de huisarts, de spoedeisende hulp (SEH), de acute en consultatieve psychiatrie en de reguliere GGZ. Het 'Kwaliteitsdocument Ketenzorg bij suïcidaliteit' van het Trimbos-instituut bevat concrete handvatten voor afspraken op lokaal niveau over ieders taken en verantwoordelijkheden, de overdracht en terugkoppeling rondom patiënten en de wijze van evalueren en borgen van de samenwerking. Dit document is gratis te downloaden op: www.trimbos.nl/webwinkel, zoek op 'Kwaliteitsdocument Ketenzorg bij suïcidaliteit'.

Bureau Jeugdzorg

Bureau Jeugdzorg geeft toegang tot alle jeugdzorg in Nederland. Zowel kinderen als hun ouders kunnen hier terecht. Aandachtspunt voor jeugdzorg is dat de ouders niet worden ingeschakeld indien het vermoeden bestaat dat het meisje hierdoor in gevaar komt. Bureau Jeugdzorg geeft ook toegang tot de Jeugd GGZ. De Jeugd GGZ kan bijvoorbeeld de depressie behandelen die het suïcidale gedrag veroorzaakt. Voor meer informatie: www.bureaujeugdzorg.info/verwijzers

AMK

Bij het Advies en Meldpunt Kindermishandeling kun je terecht wanneer je vermoedt dat een meisje mishandeld wordt. Ook kun je hen vragen om advies. Meer informatie vind je op www.amk-nederland.nl, klik op 'Professionals'.

SuNa in Den Haag

SuNa is een uniek project in Den Haag, gericht op jongeren tussen 13 en 25 jaar die een zelfmoordpoging hebben ondernomen of zichzelf ernstig hebben beschadigd. SuNa wil voorkomen dat zij opnieuw een poging doen en biedt deze jongeren een extra steuntje in de rug. De case-managers van SuNa begeleiden de jongeren naar de juiste hulp. In 2005 is SuNa opgezet, in 2008 is het project structureel geworden en is er een convenant gesloten met de ketenpartners. Belangrijk: meiden en jonge vrouwen kunnen zich niet zelf aanmelden bij SuNa. Dit gaat via de ziekenhuizen.

10. Waar vind je meer informatie?

Onderstaande websites bieden goede informatie voor meiden zelf en voor jou. Ook is de informatie op deze websites gebruikt voor dit boekje.

Suïcidaal gedrag

- * www.113online.nl
- * www.stopsuicide.nl
- * www.preventiezelfdoding.be
- * www.zelfmoordpreventievlaanderen.be
- * www.trimbos.nl: klik op 'Preventie' en vervolgens op 'Suicide'.

Zelfbeschadiging

- * www.zelfbeschadiging.nl
- * www.zelfbeschadigingondercontrole.nl

Depressie

- * www.psychischegezondheid.nl/depressiecentrum
- * www.trimbos.nl: klik op 'Psychische gezondheid' en vervolgens op 'Depressie'.
- * www.depressie.nl
- * www.gripopjedip.nl
- * www.medicinfo.nl: klik op 'Medisch', kies 'Chronische ziekten' en vervolgens 'Depressie'.

Huiselijk en seksueel geweld

- * www.huiselijkgeweld.nl
- * www.sghinfo.nl
- * www.wecan.nl

Eergerelateerd geweld

- * www.watiseer.nl
- * www.movisie.nl/eergerelateerdgeweld
- * www.eergerelateerdgeweld.info
- * www.hallokezban.nl

Huwelijksdwang

- * www.movisie.nl/huwelijksdwang
- * www.yourright2choose.nl: klik op 'Voor beroepskrachten'.

Seksuele diversiteit

(homo-, lesbische, hetero-, bi- en transseksualiteit)

- * www.homo-emancipatie.nl
- * www.coc.nl
- * www.allesovergay.nl
- * www.respect2love.nl
- * www.expreszo.nl
- * www.veilige-haven.nl

Hulpverlening

- * www.hulpmix.nl
- * www.pratenonline.nl
- * www.jip.org
- * mens-en-samenleving.infonu.nl: klik in rechtermenu op 'Sociaal' en zoek op 'Maatschappelijk werk'. Lees het artikel 'Maatschappelijk werk: wat kunnen ze voor mij betekenen?'.

- * www.jipsite.nl: klik op 'Huisarts' bij het onderwerp 'Gezondheid'.
- * www.tuchtcollege-gezondheidszorg.nl
- * www.bureaujeugdzorg.info
- * www.sensoor.nl/regios
- * www.ggz.nl

Bronnen

Suïcidaal gedrag algemeen

- * Bool, M., Blekman, J., Jong, S. de, et al. (2007). *Verminderen van suïcidaliteit, Beleidsadvies, Samenvatting*. Utrecht: Trimbos Instituut.
- * Dijkstra, M. (2010). *Factsheet Preventie van suïcidaliteit*. Utrecht: Trimbos Instituut.
- * Hermens, M., Wetten, H. van en Sinnema, H. (2010). *Kwaliteitsdocument Ketenzorg bij Suïcidaliteit*. Utrecht: Trimbos Instituut.
- * Kerkhof, A.J.F.M. en Luyn, B. van (2010). *Suicide preventie in de praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- * Kerkhof, A.J.F.M. (2010). *Gebroken levens. Presentatie op symposium Gebroken levens*. Voorhout: GGZ Duin en Bollenstreek.

Suïcidaal gedrag allochtone meiden

- * Bergen, D. van (2009). *Suicidal behavior of young migrant women in The Netherlands. A comparative study of minority and majority women*. PhD Thesis. Amsterdam: VU University Amsterdam.
- * Boedjarath, I. en Ferber, M. (2010). *Huilen zonder tranen. Zelfbeschadigend gedrag bij allochtone jongeren*. In: Kerkhof, A.J.F.M. en Luyn, B. van (2010). *Suicidepreventie in de praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- * Felten, H. (2011). *Preventie suïcidaal gedrag allochtone meiden: kennis in kaart*. Utrecht: MOVISIE.
- * Ferber, M. (2010). *Suïcidaal gedrag bij allochtone meisjes. Presentatie op congres Cultuurgerelateerde*

problematiek bij allochtone meisjes. Utrecht: Leids Congres Bureau.

- * Krikke, H., Wesenbeek, R. en Nijhuis, H. (red.) (2000). *Aan de grenzen. Suïcidaal gedrag onder allochtone meisjes en jonge vrouwen*. Den Haag: Bureau Public Health Gemeente Den Haag.

Eergerelateerd geweld en huwelijksdwang

- * Bakker, H. en Felten, H. (2011). *Factsheet Eergerelateerd geweld*. Utrecht: MOVISIE.
- * Bakker, H. en Felten, H. (2009). *RespectEER Docentenhandboek*. MOVISIE: Utrecht.
- * Bakker, H. (2009). *Handreiking Aanpak eergerelateerd geweld in het onderwijs. Voor leerlingbegeleiders en andere vertrouwenspersonen*. Utrecht: MOVISIE.
- * Bakker, H. en Felten, H. (2007). *Respect en eer. Eergerelateerd geweld en de rol van scholen*. In *Bij de Les*. Utrecht: NVS-NVL.
- * Bakker, H. (2005). *Bronnenboek Eerwraak in Nederland*. Utrecht: TransAct.
- * Brenninkmeijer, N., Geerse, M. en Roggeband, C. (2009). *Eergerelateerd geweld in Nederland. Onderzoek naar de beleving en aanpak van eergerelateerd geweld*. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- * Cornelissens, A., Kuppens, J. en Ferwerda, H. (2009). *Huwelijksdwang. Een verbintenis voor het leven? Een verkenning van de aard en aanpak van gedwongen huwelijken in Nederland*. Den Haag: WODC.
- * Descheemaeker, L., Heyse, P. en Wets, J. (2010). *Partnerkeuze en huwelijksluiting van allochtone mannen*.

Een kwantitatieve en kwalitatieve analyse van het partnerkeuzeproces en het huwelijk van Marokkaanse, Turkse en sikhmannen. Brussel: Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen.

- * Ermers, R. (2007). *Eer en eerwraak, definitie en analyse*. Amsterdam: Bulaaq.
- * *Factsheet Huwelijksdwang: feiten en achtergrondinformatie* (2009). Utrecht: MOVISIE.
- * Felten, H. en Bakker, H. (2011). *Factsheet eerge-relateerd geweld en seksuele diversiteit*. Utrecht: MOVISIE.
- * Simsek, J. (2006). *Alle ogen op haar gericht. Traditioneel geweld tegen Turkse vrouwen en meisjes. Een handleiding voor hulpverleners*. Utrecht: IOT.
- * Terpstra, L. en Dijke, A. van (2006). *Buitengesloten. Meiden vertellen over hun worsteling met familie-eer. Tien portretten*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Huiselijk en seksueel geweld

- * MOVISIE (2009). *Factsheet Huiselijk geweld, feiten en cijfers*. Utrecht: MOVISIE.
- * MOVISIE (2009). *Factsheet Seksueel geweld, feiten en cijfers*. Utrecht: MOVISIE.
- * Yerden, I. (2008). *Families onder druk. Huiselijk geweld in Turkse en Marokkaanse gezinnen*. Amsterdam: Van Gennep.

Hulpverlening en diversiteit

- * Bellaart, H.B. en Azrar, F. (2003). *Jeugdzorg zonder drempels. Eindverslag van een project over de toegankelijkheid van de jeugdzorg voor allochtone cliënten*. Utrecht: Forum.
- * Bellaart, H.B. (1997). Hulpverleners pakken alleen

maar je kind af. Slecht imago jeugdzorg onder allochtonen. In: *Tijdschrift over jeugd*, jaargang 2, nummer 7, p. 25. Utrecht/Assen: St. Jeugdinformatie/Koninklijke Van Gorcum.

- * Beunderman R., Savenije A., Rijke F. de, et al. (2007). *Interculturalisatie in de Jeugd-GGZ. Wat speelt er?* Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- * Cornelis, J. (2007). *Zorgen over allochtone jongens en meisjes in Zwolle. Een onderzoek naar de situatie rondom de jeugdhulpverlening aan allochtone jongeren*. Almelo: Steunpunt Minderheden Overijssel.
- * Cornelis, J. en Joemmanbaks, T. (2008). *Open deuren van Jeugdzorg Hengelo voor allochtone meisjes en jongens. Een onderzoek naar de situatie rondom de jeugdhulpverlening aan allochtone jongeren*. Almelo: Variya.
- * Felten, H. en Genç-Canbolat, F. (2010). *De diversiteitsbril. Werkboek voor maatschappelijk werkers bij het intakemodel en volgsysteem Wegen en (blijven) overwegen*. Utrecht: MOVISIE.
- * Haterd, J., Poll, A., Felten, H., Vos, R. en Bellaart, H. (2010). *Naar interculturele competentieprofielen in het preventieve en ontwikkelingsgericht jeugdbeleid*. Utrecht: NJi
- * Ince, D. en Berg, G. van den (2009). *Overzichtsstudie interventies voor migrantenjeugd. Ontwikkelingsstimulering, preventie en vroeghulp*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- * Meurs, P. en Gailly, A. (1998). *Wortelen in andere aarde. Migrantengezinnen en hulpverleners ontmoeten cultuurverschil*. Leuven/Amersfoort: Acco.
- * Noordenbos, G. (2006). *Literatuuronderzoek Aandacht voor sekse- en cultuurspecifieke aspecten in de behan-*

deling van depressie. Een aanvulling op de multidisciplinaire richtlijnen. Utrecht: TransAct.

- * Pierik, C. en Meinster, N. (2008). *Dubbel en dwars. Naar hulpverlening-op-maat voor allochtone jongeren (m/v) met homoseksuele gevoelens.* Utrecht: MOVISIE.
- * Verstraten, K. en Halen, C. van (2006). *Bruggen slaan. Een Gelderse studie naar de aansluiting tussen de vrijwillige jeugdzorg en allochtonen.* Nijmegen: Radboud Universiteit Nijmegen.

Welzijn allochtone meiden

- * Krikke, H. (2003). *Als niemand luistert. Verhalen van allochtone meisjes op een zwarte school.* Amsterdam: Van Genneep.
- * Salverda, B. (2010). *Wel en wee. Turks-Nederlandse meisjes aan het woord over hun leven.* Den Haag: GGD Den Haag.
- * Salverda, B. (2005). *Laat me los, hou me vast. Verslag van een kwalitatief onderzoek naar het psychisch welbevinden van dertig Haagse meisjes van Hindoe-staanse afkomst.* Den Haag: GGD Den Haag.
- * Sterckx, L. en Bouw, C. (2005). *Liefde op maat. Partnerkeuze van Turkse en Marokkaanse jongeren.* Amsterdam: SISWO.
- * Yerden, I. (2010). *Schaamte en strategisch handelen. Opvoeding in Marokkaanse en Turkse gezinnen.* Amsterdam: Van Genneep.

MOVISIE is hét landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor maatschappelijke ontwikkeling. We bieden toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, zorg en sociale veiligheid. In ons werk staan vijf actuele thema's centraal: huiselijk & seksueel geweld, kwetsbare groepen, leefbaarheid, mantelzorg en vrijwillige inzet. Onze ambitie is daadwerkelijk te investeren in een krachtige samenleving waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam kunnen zijn.



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

Suïcidaal gedrag komt voor onder alle lagen van de bevolking. Maar bij meiden van Turkse en Hindoestaanse afkomst komt het meer voor. Conflicten thuis en het gebrek aan bewegingsvrijheid spelen vaak een cruciale rol. Ook voor meiden van Marokkaanse afkomst geldt dit. Het moeten hooghouden van de familie-eer is niet altijd vol te houden. Meiden kunnen zodanig in de knel komen dat ze geen uitweg meer zien. Soms willen ze dood, maar vaker willen ze gewoon niet meer op deze manier verder. Belangrijk is dat deze meiden – en hun problemen – op tijd gezien worden en dat ze doorverwezen worden naar de juiste hulp. Dit boekje helpt daarbij. Het is gemaakt voor professionals en vrijwilligers die werken met meiden van Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst.

www.jestaatnietalleen.nl

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht * T 030 789 20 00 * F 030 789 21 11 * www.movisie.nl * info@movisie.nl