



Ik wist niet dat cultuur zo'n rol kan spelen!

ONDERZOEK NAAR DE MHFA CURSUS BIJ MENSEN MET EEN NIET WESTERSE CULTURELE
ACHTERGROND

Pauline Willems en 12 bewoners uit Amsterdam Zuidoost
juli 2021

CENTRUM VOOR
CLIËNTERVARINGEN

COLOFON

Dit rapport is tot stand gekomen met medewerking van de 12 sleutelfiguren uit Amsterdam Zuidoost, Amsterdam Mentaal Gezond (Thrive), Gemeente Amsterdam en Mental Health First Aid (MHFA), onder leiding van onderzoekers van het Centrum voor Cliëntervaringen (CVC). Onze dank voor ieders inzet en inbreng. De onderzoekswerkzaamheden waarop dit rapport is gebaseerd zijn uitgevoerd door Pauline Willems. Bij de totstandkoming van dit onderzoek was Minne Bakker betrokken.

Referentie rapport

Willems, P. & Bakker, M. (2021) Ik wist niet dat cultuur zo'n rol kon spelen! Onderzoek naar de MHFA cursus bij mensen met een niet-westerse culturele achtergrond. Amsterdam: Centrum voor Cliëntervaringen. Te vinden op:
www.centrumvoorcliëntervaringen.com/publicaties.

INLEIDING

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een lastig onderwerp om over te praten, terwijl het iedereen raakt. We zijn als samenleving goed in het delen van hoogtepunten, maar weten vaak nog niet goed om te gaan met onze dieptepunten. Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive is een sociale beweging die mentale gezondheid en veerkracht van alle Amsterdammers wil bevorderen. Dat doet zij samen met bewoners, de GGD Amsterdam, Elaa, Arkin, GGZinGeest, VUMc en Centre for Urban Mental Health. ([Thrive Amsterdam – Voor een mentaal gezond Amsterdam](#))

Mental Health First Aid

Een van de middelen waarmee Amsterdam Mentaal gezond-Thrive de mentale gezondheid van Amsterdammers wil bevorderen is de cursus Mental Health First Aid (MHFA). In deze cursus leren deelnemers hoe ze bij anderen in hun omgeving psychisch leed herkennen. Maar ook hoe ze hen kunnen benaderen, ondersteunen en verwijzen naar passende hulp. (Kitchener et al., 2013).

Sluit de cursus aan bij diversiteit in Amsterdam

De vraag is of deze cursus voldoende aansluit bij de diversiteit aan culturele achtergronden van de Amsterdammers. Uit een studie in de Eindhovense wijk Gestel blijkt dat mensen met een migratieachtergrond ondervertegenwoordigd waren bij het volgen van de cursus. Als redenen werden aangegeven dat

de MHFA een talige cursus van twaalf uur is. Als je niet bekend bent met de materie kan dit pittig zijn. Daarnaast is het een forse tijdsinvestering, vooral als mensen daarnaast ook een baan hebben (Van Erp, et al, 2020). Uit de landelijke evaluatie door Trimbos Instituut komt ook als verbeterpunt dat er in de MHFA cursus meer aandacht nodig is voor andere culturen, statushouders en vluchtelingen. In andere culturen hebben mensen soms andere opvattingen over wat 'ziek' en wat 'gezond' is dan in de cursus wordt behandeld. Hier moet meer aandacht voor komen in de cursus (Wamel et al. 2021).

Doel onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om in kaart te brengen of de cursus MHFA voldoende aansluit bij mensen met een niet- Westerse culturele achtergrond in Amsterdam Zuidoost. En of zij het geleerde kunnen toepassen in hun eigen omgeving. Op basis van de resultaten doen we aanbevelingen voor een eventuele doorontwikkeling van de cursus en het ontwikkelen van een aanvullend aanbod.

VRAAG, DOELGROEP EN UITGANGSPUNTEN

Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag bestaat uit twee delen:

1. In hoeverre sluit de MHFA cursus aan bij de inwoners van Amsterdam Zuidoost met een niet-Westerse culturele achtergrond?
2. In hoeverre kan het geleerde worden toegepast in de eigen omgeving?

Onderzoeksopzet

12 sleutelfiguren van diverse culturele gemeenschappen uit Amsterdam zuidoost hebben de gestandaardiseerde MHFA-cursus online gevolgd. Halverwege de cursus hebben de deelnemers een online vragenlijst over hun ervaringen met de cursus ingevuld. Na afloop van de cursus zijn de deelnemers geïnterviewd. Vervolgens zijn de resultaten in een groepsbijeenkomst besproken om tot een gezamenlijk advies te komen.

De onderwerplijsten voor de vragenlijst en interviews zijn opgesteld met twee ervaringsdeskundigen met een niet-Westerse culturele achtergrond.

Onderzoeksgroep

Aan het onderzoek hebben 4 mannen en 8 vrouwen deelgenomen in de leeftijd van 29-66 jaar. Zij hadden een Creoolse, Hindoestaanse, Antilliaanse of Zuid-Amerikaanse achtergrond. Een van de deelnemers had een Nederlandse

achtergrond. Alle deelnemers zijn sleutelfiguren van diverse culturele gemeenschappen uit Amsterdam Zuidoost. Zij zijn actief als vrijwilliger in Zuidoost binnen een stichting, de kerk, commissie of in het buurthuis. Sommigen hebben een eigen stichting om het welzijn van mensen in Zuidoost te verbeteren.

Werving en selectie deelnemers

De sleutelfiguren zijn geworven door Amsterdam Mentaal Gezond via hun eigen netwerk in Zuidoost. Uit de 24 aanmeldingen heeft Amsterdam Mentaal Gezond 12 deelnemers geselecteerd op volgorde van inschrijving voor de cursus. De deelnemers mochten de cursus gratis volgen en kregen een vergoeding voor hun deelname nadat zij alle onderzoekonderdelen hadden afgerond.

Uitgangspunten onderzoek

Een aantal uitgangspunten waren belangrijk bij de uitvoering van het onderzoek:

- Verhalen hebben een centrale plek in het traject.
- Ervaringskennis is complementair aan academische kennis en professionele kennis.
- Dialoog brengt perspectieven en verrassende combinaties bij elkaar.
- Voldoende reflectie en flexibele aanpak.
- Ruimte voor creativiteit en informele aanpak.
- Samen leren (niet veroordelen, maar een open gesprek).

ONDERZOEKSDESIGN

Participatief actieonderzoek

Het onderzoeksdesign is participatief actieonderzoek (Abma, et al, 2019). Dit betekent onderzoek met diegene waar het onderzoek over gaat, in dit geval met mensen met een niet-Westerse culturele achtergrond. Bij het opzetten en uitvoeren van het onderzoek hebben we samengewerkt met ervaringsdeskundigen. Deze ervaringsdeskundigen brachten hun ervaringskennis in, in alle fasen van het onderzoek.

De MHFA-cursus

De deelnemers hebben vanwege de COVID-19 maatregelen een online MHFA-cursus gevolgd. Deze cursus bestond uit twee online bijeenkomsten en e-learning modules. De deelnemers ontvingen een certificaat na 100% deelname en het maken van een toets. De onderzoekers mochten meekijken met de plenaire gedeelten van de twee online bijeenkomsten. De e-learning modules zijn niet ingezien.

Interviews

De data is verzameld door een online vragenlijst na de eerste online bijeenkomst, een interview na afloop van de cursus en een slotbijeenkomst met alle deelnemers. De interviews vonden via Teams of telefonisch plaats. De slotbijeenkomst was online via Teams.

Member check

Van alle interviews is een audiotape gemaakt, die is gewist nadat het verslag van het interview gemaakt was. Deelnemers kregen het verslag van hun interview, met de vraag of ze ermee akkoord konden gaan (member check).

Thematische en creatieve analyse

De onderzoekers van het Centrum voor Clientervaringen (CVC) hebben de interviews thematisch geanalyseerd. De resultaten zijn met de deelnemers besproken en gezamenlijk is tot een advies gekomen.

Dialoog

De resultaten zijn gepresenteerd tijdens een bijeenkomst in een buurthuis in Zuidoost voor sleutelfiguren in Zuidoost, bewoners, beleidsmedewerkers van de GGD, Gemeente Amsterdam, MHFA en overige geïnteresseerden. Na de presentaties zijn we in gesprek gegaan over het vervolg en wat de sleutelfiguren nodig hebben om hun kennis verder te verspreiden.

Onderzoeksteam

Het onderzoek is uitgevoerd door:

- Onderzoeker Centrum voor Cliëntervaringen: Pauline Willems
- Amsterdam Mentaal Gezond: Esther Kok en Amina Khelifi
- Ervaringsdeskundigen: Hajar en Kadi
- Deelnemers cursus en onderzoek: 12 sleutelfiguren van diverse culturele gemeenschappen in Amsterdam Zuidoost



RESULTATEN

CENTRUM VOOR
CLIËNTERVARINGEN

**IN HOEVERRE SLUIT DE
CURSUS AAN BIJ
MENSEN MET EEN NIET
WESTERSE CULTURELE
ACHTERGROND?**



INHOUD CURSUS

1. Inhoud cursus relevant

De deelnemers geven aan dat de signalen en symptomen universeel zijn en los staan van de cultuur. Iedereen heeft een mentale gezondheid. Het doel van de cursus om meer kennis te hebben en met elkaar in gesprek te gaan wordt onderschreven door de deelnemers. Deelnemers geven aan dat het belangrijk is dat mensen symptomen leren herkennen en hier met elkaar over in gesprek kunnen gaan. Dit kan volgens de deelnemers ervoor zorgen dat problemen minder groot worden of niet escaleren. De inhoud van de cursus wordt daarom ook als relevant en nuttig beschouwd. Volgens de deelnemers is het belangrijk dat meer mensen over deze kennis beschikken.

2. Aansluiten bij referentiekader

In de cursus wordt niet ingegaan op hoe mentale problemen kunnen worden geplaatst binnen de verschillende culturele achtergronden. Cultuur heeft invloed op hoe over de symptomen, signalen en oplossingen van mentale problemen wordt gedacht en hoe hiermee om wordt gegaan. De deelnemers geven aan dat de cursus soms niet aansluit bij hun eigen referentiekader over mentale problemen.

3. Behoefte aan vervolgcursus

De deelnemers geven aan behoefte te hebben aan een vervolg om onderwerpen verder uit te diepen en ervaringen met het toepassen in de eigen omgeving met elkaar uit te wisselen.

'Er wordt niet gepraat over psychische problemen. Het moet herkenbaar zijn en daar is nog weinig kennis over. Daardoor worden dingen niet herkend of actie op ondernomen. Er wordt niet naar achterliggende oorzaak van gedrag gekeken.'

'Mentale problemen bestaan eigenlijk niet volgens de Surinaamse cultuur. Veel Surinamers geloven in de Winti religie. Mentale problemen worden dan vanuit een spirituele bron gezien. Als het te lang duurt dan wordt er gezegd dat je een culturele reiniging moet doen. Er wordt niet gedacht aan mentale problemen, dat is een Westerse aandoening.'

'Mentale problemen werden vroeger gezien als dat je last hebt van demonen. Mensen hebben nu meer kennis door het internet en er wordt meer erkend dat er medische aspecten meespelen'

'Binnen de cursus worden hele basale dingen behandeld die voor iedereen gelden. Dat staat los van het geloof. Hoe je ermee omgaat kan verschillen. Sommige mensen zijn gelovig waarbij God een belangrijke rol speelt. Belangrijk dat dit aan bod komt en ook wordt laten zien dat er een ander aanbod is.'

'Mensen die niet weten dat er hulp is die houden de problemen voor zichzelf. Zij zoeken geen hulp. Sommige mensen zoeken steun bij de kerk.'

VERBETERPUNTEN

1. Westerse en niet Westerse zienswijze verbinden

De deelnemers geven aan dat mensen zich meer kunnen identificeren met de inhoud van de cursus als de verschillende zienswijze van de deelnemers aandacht krijgen. De volgende tips worden gegeven:

- Iemand met kennis over verschillende culturen laten deelnemen of begeleiden die de kennis kan plaatsen binnen de opvattingen en overtuigingen van de verschillende culturen.
- Een extra cursusdeel speciaal over culturele verschillen waarin deelnemers met elkaar ervaringen kunnen uitwisselen.
- Mensen met verschillende culturele achtergronden met elkaar over hun achtergrond laten spreken tijdens de cursus.
- Religieuze leiders vanuit verschillende culturen laten meedenken in het ontwikkelen van de cursus om hun zienswijze erin te verwerken. Ook kan de religieus leider de cursus geven.

‘Als buitenstaander kun je de cultuur niet helemaal begrijpen. Je kunt de verhalen van de mensen dan ook moeilijk plaatsen. Vaak gaan dingen ver terug in de geschiedenis. Het is belangrijk dat er iemand bij zit die precies begrijpt wat er gebeurt en hier op kan inspelen’.

‘Als je rekening wilt houden met cultuurverschillen zouden die wellicht eerst genoemd moeten worden. Dat er een derde cursusdag komt en je de cultuurverschillen ook samen gaat analyseren’.

‘Het kan helpen als sleutelfiguren van de eigen cultuur aanwezig zijn bij de cursus voor een vertrouwd gevoel en het kunnen maken van de vertaling naar de eigen cultuur. Een andere manier is om de cursus te geven via de kerk of andere religieus instituut. Wanneer de religieus leider instemt met de cursus en deze als relevant ziet helpt dat andere mensen om mee te doen’.

**IN HOEVERRE KAN DE
KENNIS WORDEN
TOEGEPAST IN DE
EIGEN OMGEVING?**



KENNIS TOEPASSEN IN EIGEN OMGEVING

1. Ervaringen deelnemers met de cursus

De cursus heeft bij de deelnemers ertoe geleid dat mentale problemen meer als normaal worden gezien. Als iets dat bij het leven hoort. Daarnaast is er kennis opgedaan over de symptomen en signalen en kunnen deze eerder worden herkend. Sommige deelnemers ontdekten door de cursus dat zij zelf of iemand uit hun omgeving last hebben gehad van mentale problemen. Ook hebben de deelnemers meer handvatten om met iemand in gesprek te gaan en mensen te verwijzen naar hulp. Sommigen zijn in hun eigen omgeving al in gesprek gegaan met iemand waarbij zij symptomen herkenden. Het lukt hen hierbij beter om zonder oordeel te luisteren. Ook konden zij beter ondersteunen en adviseren los van hun eigen spirituele of religieuze opvattingen. Niet alle deelnemer waren bijvoorbeeld op de hoogte van de rol van de huisarts. Anderen gaven aan na de cursus beter te weten hoe ze het gesprek aan kunnen gaan en alerter te zijn op symptomen bij anderen.

2. Meer nodig dan de gegeven handvatten voor gesprek

De gegeven handvatten zijn nuttig maar niet direct toepasbaar bij alle mensen. De deelnemers geven aan dat er nog meer nodig is om met iemand in gesprek te gaan over mentale problemen met een andere culturele achtergrond. Bij de verbeterpunten wordt hier verder op ingegaan.

'Ik heb geleerd om echt te luisteren naar de ander. In gesprek te gaan met de ander. Signalen opvangen kunnen veel mensen. Maar je moet ook je vooroordeel uitstellen ten opzichte van deze signalen, en het gesprek daarover aangaan.... En dat er heel veel mensen zijn met mentale problemen'.

'Mensen die niet weten dat er hulp is die houden de problemen voor zichzelf. Zij zoeken geen hulp. Sommige mensen zoeken steun bij de kerk'.

De cursus heeft ervoor gezorgd dat ik veel meer begrip heb voor anderen. Voorheen dacht ik doe niet zo gek, opstaan en weer lopen, iedereen valt wel eens. Sommige mensen hebben een hand nodig om op te staan heb ik begrepen'

VERBETERPUNTEN

1. Hoe met mensen in gesprek die problemen zien als zwakte

Problemen worden in sommige culturen als een teken van zwakte gezien. Problemen moeten niet buitenshuis gedeeld worden. Het brengt de familie ten schande. In de cursus wordt niet ingegaan op hoe je mensen met een sterke culturele taboe kunt helpen hun problemen toch bespreekbaar te maken. Het direct benaderen van iemand wordt als niet passend beschouwd. Iemand zal gaan ontkennen of het gesprek stoppen.

2. De invloed van de omgeving bespreken

De omgeving speelt in sommige culturen een grote rol bij het aanvaarden van hulp. In sommige culturen spreken mensen niet over hun problemen of zoeken geen hulp. Ze zijn bang dat hun omgeving gaat roddelen over dat ze 'gek' zijn. Ze schamen zich en zijn bang dat dit de eer van de familie kan aantasten.

3. Met wie ga je in gesprek

Ook is het belangrijk om rekening te houden met hoe je iemand kan aanspreken. In sommige culturen verloopt de communicatie alleen via de man of geestelijk leider.

4. Onderscheid tussen cultuur, religie, spiritualiteit en mentale problemen

Deelnemers geven aan dat sommige problemen binnen de Winti religie zoals trance erg lijken op mentale problemen. Het is fijn als je hier onderscheid tussen leert maken.

'De belemmering is niet dat iemand zelf geen hulp wil maar bang is voor zijn omgeving hoe die over hem of haar zal denken. Er wordt veel geroddeld, het is een kleine gemeenschap. Voordat je het weet kent iedereen je probleem'.

'Als je aangeeft dat je naar een psycholoog gaat dan ben je gek. Men denkt eerder dat het cultuurprobleem is en geen Europese aandoening en zoekt oplossing binnen cultuur. De familie, maakt eerst het onderscheid is het een doktersziekte of een cultuurziekte en verwijst dan naar huisarts of cultuurdokter'.

'Mentale problemen worden niet kenbaar gemaakt en worden onderdrukt. Men gaat ervanuit dat het overgaat of legt zich erbij neer, soms escaleert het dan. Om meer over problemen te praten moeten mensen eerst hun schaamte loslaten'.

'Nederlanders zijn vrij direct. Dat geldt niet altijd voor mensen met een andere culturele achtergrond. Men wordt vaker indirect benaderd het voelt vreemd om mensen zo direct te benaderen'.

'Wanneer heeft iemand mentale problemen en wanneer is het Winti. Er is een scala aan culturele uitingen die lijken op mentale problemen. Veel mensen scharen mentale problemen ook onder het cultuur gedeelte. Om eerste hulp te kunnen bieden moet hier kennis over worden gedeeld. Ook passen de behandelingen die in Nederland worden toegepast hier niet bij'.

VERBETERPUNTEN

5. Gevolg van hulp zoeken op gezin en omgeving

In sommige culturen is het niet gebruikelijk om hulp te zoeken voor problemen buitenshuis. Er moet rekening worden gehouden met het mogelijke effect als iemand uitkomt voor zijn problemen op het gezin of de omgeving. Bijvoorbeeld in gezinnen waarbij de man het hoofd van het gezin is en de vrouw hulp zoekt voor de problemen. Dit kan tot escalatie leiden in het gezin. Het is belangrijk om hier oog voor te hebben om verdere problemen te voorkomen.

6. Cultuurgebonden problemen bespreken die mentale druk geven

Deelnemers geven ook aan dat ze op zoek zijn naar hoe ze bepaalde overtuigingen binnen culturen bespreekbaar kunnen maken. Bijvoorbeeld: huiselijk geweld, eerwraak, afstoten en onderdrukking komen in bepaalde culturen vaker voor. Hoe kunnen deze problemen bespreekbaar worden gemaakt en gepaste ondersteuning voor worden aangeboden?

7. Ook cultuurgebonden ondersteuning noemen

Het zou fijn zijn als er naast Westerse ondersteuningsvormen ook cultuurgebonden ondersteuningsvormen worden genoemd. Denk aan een culturele reiniging, voeding of in gesprek bij de kerk gaan. Hierdoor kun je vanuit het bekende ook nieuwe alternatieven bespreken.

‘Als een vrouw tegen de man ingaat dan wordt de man als zwak gezien dat hij het niet aankan. Dit kan tot escalatie en geweld leiden’.

‘Het is niet gebruikelijk dat een man over zijn emoties praat of zich kwetsbaar opstelt. De man wordt gezien als de keizer van het gezin, praat niet over gevoelens en heeft alles onder controle. Die druk komt vanuit de cultuur en familie.’

‘Het veiligstellen van kinderen die afgestoten worden door hun familie is heel belangrijk. Dat vind ik nummer 1. Je moet kinderen meteen duidelijk maken dat je hier wel geliefd bent en welkom’.’

‘Bij het zoeken naar oplossingen moet je kunnen aansluiten bij hoe iemand iets heeft meegekregen en wat deze persoon heeft geleerd’.

VERBETERPUNTEN

8. Oog hebben voor elkaars achtergrond

De deelnemers geven aan dat het belangrijk is dat men oog heeft voor elkaars achtergrond. Dit is vooral belangrijk in het contact maken, opbouwen van een vertrouwensband en het toe werken naar een oplossing. Je kunt beter inspelen op iemands problemen als je weet waar ze vandaan komen.

9. Verschil in generatie

Ook is genoemd dat de aanpak per leeftijdsgroep kan verschillen. Er zit veel verschil tussen de generaties in hoe over mentale problemen wordt gedacht.

‘De maatschappij is divers. Verdieping in de cultuur is nodig om in gesprek te komen. Ook in de hulpverlening zoals de huisarts moet weet hebben van de cultuur van anderen. Om problemen te kunnen begrijpen moet je weten van de achtergrond. Zeggen dat andere mensen zich moeten aanpassen werkt niet’

‘De jongere generatie praat wel makkelijker over mentale problemen. Zij hebben minder schaamte dan de oudere generatie. Ze geven ook makkelijker advies aan elkaar om zichzelf even te checken. Je kunt naar je overgrootouders gaan die kunnen kijken of je naar de huisarts moet of dat je een culturele reiniging moet ondergaan. Deze generatie staat meer open om naar de dokter te gaan’.

VOOR WIE IS DE CURSUS GESCHIKT?



VOOR WIE IS DE CURSUS GESCHIKT?

De deelnemers zijn allen vrijwilligers die actief in de buurt bezig zijn met het welzijn van mensen uit Zuidoost. Hun motivatie om deel te nemen was om vanuit hun werk mensen beter te kunnen helpen. Zij zijn bekend met de Westerse manier van kijken naar mentale problemen. Zij hebben een inschatting gemaakt over de geschiktheid van de cursus voor de mensen in hun eigen gemeenschap.

1. Cursus geschikt voor professionals en vrijwilligers

De deelnemers geven aan dat de cursus vooral geschikt is voor vrijwilligers en professionals die met andere mensen werken of mensen die graag meer over mentale problemen willen weten. Je moet gemotiveerd zijn om deze cursus te volgen.

2. Geschikt voor mensen uit de eigen gemeenschap?

De deelnemers is gevraagd of zij de cursus geschikt zouden vinden voor mensen uit hun eigen gemeenschap die niet als vrijwilliger actief zijn of werken als zorgprofessional. De deelnemers gaven aan dat het goed is dat ook zij meer kennis hebben over mentale problemen. De cursus werd hiervoor niet als beste middel gezien. Mensen zullen niet gemotiveerd zijn. Enkele deelnemers gaven aan dat met veel aandacht en tijd mensen geworven zouden kunnen worden door sleutelfiguren en religieusleiders. Anderen denken dat mensen niet gemotiveerd zijn omdat de taboe te groot is, er te weinig kennis is of mentale problemen als een 'Westerse ziekten' worden gezien. De

'Taboe speelt geen rol bij de cursus omdat de cursus niet over jezelf gaat. De taboe gaat pas spelen als iemand problemen ervaart dan sta je aan de andere kant. Je bent dan geen hulpverlener. De cursus is voor de hulpverlener.'

'Mensen die mentale problemen als taboe zien zullen de cursus niet volgen. Zij denken dat dingen die zich afspelen binnenshuis niet naar buiten moeten komen. Als er vaak aan deze mensen wordt aangegeven dat deze cursus er is en waarom het goed is dan zullen ze hem uiteindelijk wel volgen. Wel heb je dan eerder discussie over iemands achtergrond bijv. winti cultuur. 'Deze cursus is iets voor witte mensen'

VOOR WIE IS DE CURSUS GESCHIKT?

deelnemers hebben een diversiteit aan alternatieven genoemd die zij als eerste stap beter vinden passen bij de mensen uit hun eigen gemeenschap. De cursus is meer een vervolg voor mensen die nog meer over mentale problemen willen weten. De genoemde alternatieven worden beschreven in de aanbevelingen van dit rapport.

3. Taal en digitale vaardigheden

Een ander genoemd punt is dat de cursus alleen geschikt is voor mensen die de Nederlandse taal goed machtig zijn en digitaal vaardig zijn.

4. Hulpmiddel voor mensen met mentale problemen

Deelnemers twijfelden of de cursus geschikt is voor mensen die zelf te maken hebben met mentale problemen. Zij gaven aan dat er mogelijk een online variant kan komen voor mensen die niet met andere mensen over hun problemen durven te praten. De informatie kan hen mogelijk helpen om zelf hulp te gaan zoeken of om wel met iemand in gesprek te gaan over hun problemen.

'Het is een taboe onderwerp. Je moet mensen overtuigen en mobiliseren daar zit veel werk achter. Om mensen te overtuigen moet je hen persoonlijk benaderen en kijken waar de cursus voor hen een oplossing voor kan zijn. Het is maatwerk, een flyer gaat niet werken'.

'Er is geen interesse in de cursus of überhaupt het onderwerp omdat er nog geen openheid is. Er zal eerst meer openheid moeten ontstaan voordat mensen een cursus gaan volgen'.

c o n c l u s i o n

CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

CONCLUSIE

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat de inhoud van de MHFA cursus als relevant wordt gezien en zorgt voor meer begrip over mentale problemen. Ook hebben de deelnemers handvatten gekregen om met mensen in gesprek te gaan en mensen toe te leiden naar hulp.

1. In hoeverre sluit de MHFA cursus aan bij de inwoners van Amsterdam Zuidoost met een niet Westerse culturele achtergrond?

De cursus sluit minder goed aan bij mensen met een niet Westerse culturele achtergrond. De diversiteit aan opvattingen over mentale gezondheid binnen verschillende culturen komt niet terug in de cursus. Ook worden cultuurgebonden problemen niet besproken in de cursus. Hierdoor kunnen zij zich minder goed identificeren met de inhoud van de cursus. Dit werd als een gemis ervaren.

2. In hoeverre kan het geleerde worden toegepast in de eigen omgeving?

De deelnemers gaven aan dat het geleerde niet altijd direct toe te passen is bij mensen met een niet Westerse culturele achtergrond. De deelnemers miste in de handvatten die de cursus biedt onderdelen die in bepaalde culturen van belang zijn zoals de rol van de omgeving, directheid in aanspreken en het hulpaanbod vanuit de cultuur. Daarnaast miste de deelnemers informatie over cultureel gebonden problemen (zoals eerwraak,

geweld en positie van man en vrouw in gezin), hoe die gerelateerd kunnen worden aan mentale gezondheid en hoe je met mensen hierover in gesprek kunt gaan.

3. Voor wie is de cursus geschikt?

De deelnemers van de cursus waren allen vrijwilligers die actief in de buurt bezig zijn met het welzijn van mensen uit Zuidoost. Zij volgde de cursus om vanuit hun werk mensen beter te kunnen helpen. De deelnemers gaven aan dat de cursus met name geschikt is voor professionals en vrijwilligers die meer willen weten over mentale problemen. Of de cursus geschikt is om aan alle inwoners van Zuidoost aan te bieden waren de meningen over verdeeld. Zij vinden het belangrijk dat meer mensen over deze kennis beschikken. Volgens hen werkt het beter om een diversiteit aan interventies te hebben die op maat kunnen worden ingezet in de buurt om met elkaar in gesprek te gaan over mentale gezondheid en het taboe hierop te verminderen. Te denken valt aan laagdrempelige voorlichting, theater, rolmodellen, mediacampagne enz.

AANBEVELINGEN

1. Bepaal wat je met de MHFA cursus in Zuidoost wilt bereiken

De MHFA cursus is volgens de deelnemers vooral geschikt voor vrijwilligers en professionals die werken in Zuidoost om het welzijn van mensen te vergroten. Bepaal wat je doel is in Zuidoost met de MHFA cursus en met welke mensen je dit doel wilt bereiken. Wil je de taboe doorbreken door professionals en vrijwilligers te trainen of wil je alle inwoners van Zuidoost iets aanbieden.

2. Doorontwikkeling MHFA cursus voor professionals en vrijwilligers

Hieronder zullen we aanbevelingen van de deelnemers weergeven voor het doorontwikkelen van de cursus.

Verwerk de verschillende perspectieven

De culturele diversiteit in Amsterdam Zuidoost moet ook terug te zien zijn in de cursus. Verwerk in de cursus de verschillende perspectieven en opvattingen die leven bij de inwoners van Zuidoost over mentale gezondheid zowel in de informatie over de verschillende aandoeningen, de handvatten als in het hulpaanbod. Op deze manier kunnen meer mensen zich identificeren en herkennen in de inhoud van de cursus, de nieuwe kennis gemakkelijker tot zich nemen en toepassen. Daarnaast leren professionals en vrijwilligers breder te kijken en mensen met een andere culturele achtergrond beter te begrijpen en hierbij aan te sluiten.

Ontwikkel samen

Maak de aanpassingen samen met mensen die goed ingewijd zijn binnen de verschillende culturen in Zuidoost zoals bijv. een religieusleider. Hiermee wordt ook het draagvlak vergroot om de kennis verder te verspreiden binnen gemeenschappen en de taboe te doorbreken.

Terugkombijeenkomsten

Verzorg na de cursus nog terugkombijeenkomsten of andere bijscholing. Er is behoefte aan uitwisseling en het delen van ervaringen rondom dit thema.

3. Aanvullend aanbod voor inwoners van Zuidoost

De MHFA cursus wordt niet als meest geschikt gezien om alle inwoners van Zuidoost te bereiken. Wel vinden de deelnemers het belangrijk dat de kennis uit de cursus wordt verspreid.

Hieronder de aanbevelingen van de deelnemers:

Herhaaldelijk aandacht voor mentale gezondheid vragen

De deelnemers geven aan dat het belangrijk is dat er niet een eenmalige cursus wordt gegeven maar dat het onderwerp op verschillende manieren, herhaaldelijk onder de aandacht wordt gebracht.

AANBEVELINGEN

Ontwikkel samen met de mensen in de gemeenschap

Sommige deelnemers gaven aan zelf iets te willen organiseren in de buurt om hun opgedane kennis over te brengen. Zij willen hierbij graag ondersteund worden. Faciliteer de mensen die zich inzetten in de wijk en gemeenschap om met experts een aanbod op maat te bieden aan de mensen met wie zij werken.

Sluit aan bij wat er al gebeurt in de buurt

De deelnemers gaven aan dat er al veel initiatieven in de buurt lopen. Ze willen voorkomen dat er teveel aparte initiatieven ontstaan waardoor het aanbod onoverzichtelijk en versnipperd wordt. Zij vinden het belangrijk dat de krachten worden gebundeld en er samenhang en overzicht is.

Richt je op verschillende groepen

Er zijn verschillende groepen genoemd waarvoor de kennis uit de cursus ook heel relevant is, zoals moeders in de jeugdzorg, naasten van iemand in GGZ-instelling, mensen zonder status en vluchtelingen. Voor mensen zonder status en vluchtelingen is het extra belangrijk dat de kennis in de eigen taal wordt overgebracht en dat het duidelijk is waar zij terecht kunnen zonder bang te zijn om uitgezet te worden.

‘Als je rekening wilt houden met cultuurverschillen zouden die wellicht eerst genoemd moeten worden. Dat er een derde cursusdag komt en je de cultuurverschillen ook samen gaat analyseren. Dan neem je dit mee in de rest van de gesprekken en kan je daar op in spelen’.

‘Het kan helpen als sleutelfiguren van de eigen cultuur aanwezig zijn bij de cursus voor een vertrouwd gevoel en het kunnen maken van de vertaling naar de eigen cultuur. Een andere manier is om de cursus te geven via de kerk of andere religieus instituut. Wanneer de religieus leider instemt met de cursus en deze als relevant ziet helpt dat andere mensen om mee te doen. Door de samenwerking kan dan ook de brug worden gemaakt tussen de benaderingen.

‘Als buitenstaander kun je de cultuur niet helemaal begrijpen. Je kunt de verhalen van de mensen dan ook moeilijk plaatsen. Vaak gaan dingen ver terug in de geschiedenis. Het is belangrijk dat er iemand bij zit die precies begrijpt wat er gebeurt en hier op kan inspelen’.

‘Mensen zullen niet direct toegeven dat ze het misschien beter anders zouden kunnen doen maar dat gebeurt wel in hun hoofd. Mensen zullen zich nooit kwetsbaar opstellen door een fout toe te geven’.

AANBEVELINGEN

Ontwikkel een divers aanbod op verschillende niveaus

Deelnemers geven aan dat er eerst op een laagdrempelige manier meer aandacht moet komen voor het onderwerp. De cursus MHFA is dan mogelijk een vervolg. Ook spreekt een cursus niet iedereen aan. Er zijn tijdens het onderzoek verschillende alternatieven genoemd:

- Campagnes met influencers en rolmodellen waarin mensen zich herkennen en die praten over hun problemen.
- Aandacht geven via bekende radioprogramma's met influencers of rolmodellen.
- Acties in de buurt om met elkaar het gesprek aan te gaan die niet wijzen op eigen verantwoordelijkheid maar waarbij mensen mee kunnen doen om elkaar te helpen.
- Een laagdrempelige voorlichting door iemand van de eigen cultuur. Elementen die kunnen helpen zijn: je hoeft je niet kwetsbaar op te stellen, het gaat niet over jou als persoon, het is feitelijke kennis waarop mensen een inschatting kunnen maken, de situaties die geschetst worden zijn herkenbaar, laten zien welke hulp er is.
- Bedenk andere creatieve vormen om kennis over te brengen zoals toneel, film, muziek, kunst. Iets dat indruk maakt of met humor wordt gebracht blijft langer hangen.
- Een bijeenkomst organiseren waarin een situatie wordt geschetst die sprekend is voor een bepaalde cultuur. Vervolgens mensen vragen hoe zij zouden helpen. Mensen zullen dan veel vertellen waardoor je inzicht krijgt hoe het werkt binnen een cultuur. Een ervaringsdeskundige kan dan vertellen hoe dat overkomt.

'Meer campagnes van kleur. Het is belangrijk dat ze mensen zien die op hun lijken'

'In de buurthuizen komen veel mensen, want het is laagdrempelig. Er is te weinig laagdrempelig aanbod. Mensen willen niet naar een arts, maar wel naar het buurthuis.'

'Bij het geven van voorlichtingen is het belangrijk dat mensen van de eigen cultuur deze geven. Mensen moeten zich herkennen in de persoon zoals de mimiek, lichaamstaal, de stem. 'Oh het is een van ons, oh niemand gaat ons overhalen om dingen te doen. Ze zal het wel met ons menen'.

'Er wordt binnen onze cultuur opgekeken tegen rolmodellen. Een rolmodel zou wel over een depressie mogen praten. Mensen zullen de persoon dan steunen. Maar hoe bouw je dit verder uit naar de rest zodat ook de buurvrouw kan zeggen dat ze depressief is. Daarvan zal dan nog worden gedacht dat ze gek is'.

'Mensen zullen niet direct toegeven dat ze het misschien beter anders zouden kunnen doen maar dat gebeurt wel in hun hoofd. Mensen zullen zich nooit kwetsbaar opstellen door een fout toe te geven'.

LITERATUUR

- Abma, T., Banks, S., Cook, T., Dias, S., Madsen, W., & Springett, J. W., M. (2019). Participatory Research in Health and Social Well-being: Springer.
- Kitchener, B.A., Jorm, A.F. & Kelly, C.M. (2013). Mental Health First Aid Manual (Third edition). Melbourne: Mental Health First Aid Australia.
- Van Erp, N., de Lange, A., & van Bakel, M. (2020). Inzet cursus Mental Health First Aid voor wijkbewoners in Gestel. Utrecht: Trimbos Instituut.
- Van Wamel, A., Planije, M., van Zelst, C., de Lange, A., & van Erp, N. (2021) Landelijke evaluatie Mental Health First Aid (MHFA). Utrecht: Trimbos Instituut.



CONTACT

Contactadres

Jacob Bontiusplaats 9

1018 LL Amsterdam

T (020) 75 25 100

p.willems@clienbenbelangamsterdam.nl

m.bakker@vumc.nl

www.centrumvoorclientervaringen.com

CENTRUM VOOR
CLIËNTERVARINGEN