

CULTURELE DIVERSITEIT

Van taboe naar vertrouwen

Hoe kunnen we het taboe op psychische kwetsbaarheid binnen verschillende culturele gemeenschappen doorbreken? En op welke manier kunnen we naasten van mensen met een andere culturele achtergrond én psychische problemen het best bereiken en ondersteunen? Daarover gaat **Ze zijn toch niet gek**, een project van Indigo Preventie, Dona Daria, Ypsilon, Mantelfoon en ambassadeurs uit diverse culturele gemeenschappen. In juni werden de eerste resultaten van deze Rotterdamse aanpak gepresenteerd. Rita Loholter nam een kijkje.

De bijeenkomst in het Rotterdamse Huis van de Wijk is drukbezocht. Voorzitter **Nishi Ramlal**, psycholoog en preventiedeskundige bij Indigo Preventie, opent de middag en vertelt over de communitygerichte aanpak. De ambassadeurs, die als vrijwilliger actief zijn binnen de verschillende gemeenschappen, hebben als sleutelfiguur een belangrijke rol. Projectleider **Maria Smedts** bevestigt dit: 'We hebben de afgelopen 10 jaar ongeveer vijftig ambassadeurs opgeleid. Een ambassadeur is iemand die veel mensen kent in de eigen gemeenschap, makkelijk contact maakt, goed kan luisteren en openstaat om nieuwe dingen te leren.'

De ambassadeurs hebben affiniteit met de ggz en geven voorlichting aan groepen mensen over ernstige psychische problemen. Samen met Indigo ontdekken zij hoe ze familieleden het beste kunnen bereiken en ondersteunen. Zij worden geschoold in onder andere gesprekstechnieken en het herkennen van psychische problemen.

Taboe doorbreken

Ambassadeur **Ruthmila Cicilia** vertelt hoe dat er in de praktijk uitziet. 'Rotterdam

telt honderdzeventig verschillende nationaliteiten. Meer dan de helft van de mantelzorgers heeft een migratieachtergrond. Als je elkaars taal en cultuur niet deelt, ontstaat er miscommunicatie. Het is dan ook belangrijk om eerst het vertrouwen te winnen. Zo weet iemand dat je hem of

haar begrijpt en over hetzelfde praat, vanuit dezelfde culturele achtergrond. We benaderen de mensen via kleinschalige, laagdrempelige bijeenkomsten. Maar een-op-een gesprekken kunnen ook.'

Voorlopige uitkomsten

Het onderzoek naar **Ze zijn toch niet gek** is verdeeld in verschillende thema's. De voorlopige uitkomsten per thema zijn:

- **Taboe:** Vertrouwen maakt gevoelige onderwerpen bespreekbaar. Ambassadeurs die cultureel aansluiten en al een band hebben met deelnemers, versterken dat vertrouwen.
- **Brug vormen:** Ambassadeurs en familie-ervaringsdeskundigen hebben sleutelrollen in de uitvoering. Blijf hen versterken en ondersteunen, ook na afloop van het project.
- **Sociale steun:** Steun en vertrouwen vragen om tijd en een vertrouwde band. Een bestaande band tussen deelnemers en de ambassadeurs helpt, mits er ook tijd en ruimte is tijdens de voorlichtingen om steun te bieden.
- **Hulp zoeken:** Zorg voor culturele aansluiting. Erken zowel culturele verklaringen als reguliere hulp - en benadruk dat die naast elkaar kunnen bestaan.



Meer dan de helft van de Rotterdamse mantelzorgers heeft een migratieachtergrond

Op psychische kwetsbaarheden rust nog altijd een groot taboe, ziet Cicilia. Veel mensen zijn bang voor het stempel 'gek' en zwijgen dan liever. Ook kan winti, een religie waarin geesten centraal staan, een rol spelen. Als ambassadeur herkent en begrijpt ze dit, maar verwijst ze mensen ook door naar passende hulp.

Voor vragen kunnen zij en haar collega-ambassadeurs terecht bij **Thea Stokdijk**, een van de initiatiefnemers van *Ze zijn toch niet gek* en een bekende in de stad

én bij Ypsilon. Al jaren zet zij zich actief in voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. 'Ze mogen me altijd bellen, samen vinden we een oplossing.'

Eerder hulp zoeken

Wat heeft *Ze zijn toch niet gek* bereikt? Daar heeft expertisecentrum Healthy'R onderzoek naar gedaan. De definitieve resultaten worden nog tot een rapportage verwerkt en later gepubliceerd, maar **Malin Hollaar** kan alvast de voorlopige resultaten van het onderzoek laten zien.

Zo is het taboe op mentale kwetsbaarheden kleiner geworden, doordat er meer begrip voor is en problemen openlijker besproken kunnen worden. Bovendien zijn er meer mensen met een andere culturele achtergrond bereikt dan voorheen en is de kloof naar de hulpverlening kleiner geworden.

Dankzij de inzet en goede bereikbaarheid van de ambassadeurs en familie-ervaringsdeskundigen is er meer vertrouwen en durven mensen eerder stappen richting vervolghulp te zetten.

Hoe verder? In 2026 zijn er gemeentelijke verkiezingen. In de zaal oppert iemand dat dit Rotterdamse project moet worden meegenomen in de coalitieonderhandelingen. Ook zou het mooi zijn om deze werkwijze breder toe te passen, bijvoorbeeld in de dementiezorg of in andere regio's. Rotterdam heeft bewezen dat het kan.

Rita Loholter | yn@ypsilon.org