

## Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt...

Folder voor vluchtelingen over psychische klachten

Als je vlucht naar een ander land moet je familie en vrienden achterlaten. En ook je huis en je werk. Dit is zwaar voor iedere vluchteling. Je voelt je dan soms minder gezond. Da t is heel normaal. Vaak gaan deze klachten na een tijdje over. Soms heb je hulp nodig om weer beter te worden.

## 1 Heb je de volgende klachten?

Hieronder zie je een lijst met problemen. Die problemen komen door stress. Dan heb je minder plezier in het leven. En je voelt je minder goed. Het gaat om de volgende problemen:

- Slecht slapen
- Veel denken
- Te moe zijn om dingen te doen
- Slechte concentratie
- Veel vergeten
- Snel boos worden
- Snel huilen
- Snel schrikken
- Dromen die je bang maken
- Sombor en angstig voelen
- Geen contact met mensen willen
- Geen vertrouwen in mensen

Dit noemen we psychische klachten. Vaak heb je dan ook last van pijn. En ook heb je minder zin om te eten.

## Het verhaal van Hassan

Hassan (38 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland dacht hij: 'Hier ben ik veilig'. De eerste maanden voelt Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente wonen en vraagt gezinshereniging aan voor zijn vrouw. Dit duurt lang. Hij krijgt steeds meer stress. Het leren van de Nederlandse taal lukt niet meer. Hij is snel boos. Een keer vecht hij bijna met een landgenoot. Hij slaapt slecht en kan alleen maar aan zijn vrouw denken. Hij gaat naar de huisarts. Die legt hem uit dat hij klachten heeft door zijn situatie. Daardoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem om dagelijks te gaan sporten en stuurt hem door naar het wijkteam. Daar praat een man met hem. Die regelt dat hij vrijwilligerswerk doet. Dat geeft afleiding. Het helpt hem om het wachten op gezinshereniging vol te houden.



## مقدمة

إذا هربت إلى بلد آخر، يكون عليك ترك عائلتك و أصدقائك. و كذلك بيتك و عملك. و ذلك صعب على كل لاجئ. حيث تشعر عندئذ أحيانا بأن حالتك الصحية تضعف. و ذلك طبيعي جدا. تزول هذه الشكاوى في الغالب بعد مرور بعض الوقت. و تحتاج أحيانا إلى مساعدة لكي تشعر بحال أفضل مرة أخرى.

## ١. هل تعاني من الشكاوى التالية؟

تجد أذناه قائمة بالمشاكل. تتولد تلك المشاكل بسبب التوتر. حيث يقل استمتاعك بالحياة. و تشعر أنك لست بحال جيد. يتعلق الأمر بالمشاكل التالية:

- نوم سيء
- كثرة التفكير
- الإحساس بالتعب لدرجة عدم القدرة على القيام بالأشياء.
- سوء التركيز
- كثرة النسيان
- سرعة الغضب
- سرعة البكاء
- سرعة الفزع
- أحلام تُشعرك بالخوف.
- الشعور بالاكئاب و الخوف
- عدم الرغبة في التواصل مع الناس
- عدم الثقة بالناس

نسمي ذلك بالشكاوى النفسية. غالبا ما تعاني كذلك من الشعور بالألم. كما أن شهيتك للطعام تكون أقل.

## قصة حسن

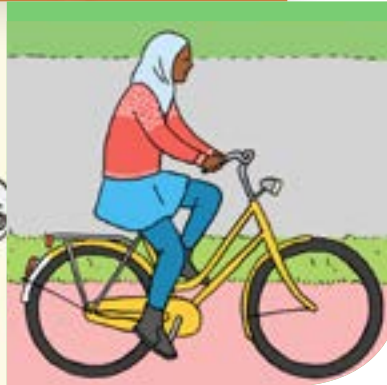
هرب حسن (٣٨ سنة) من العراق إلى هولندا. لا تزال زوجته في العراق. و هو في هولندا كان يشعر: «أنا بأمان هنا». شعر حسن في الأشهر الأولى أنه بحالة جيدة. ثم بدأ يشعر شيئا فشيئا بتوتر أكثر. يغضب بسرعة. كان ذات مرة على وشك الشجار مع ابن بلده. لا ينام جيدا و هو دائم التفكير بزوجه. ذهب إلى طبيب الأسرة. الذي شرح له أن لديه شكاوى بسبب وضعه. و أنه بسبب ذلك يعاني من التوتر. نصحه الطبيب بممارسة الرياضة يوميا و أحاله على شخص ليرتب له عملا تطوعيا. سيوفر ذلك له انشغالا. سيساعده ذلك على تحمل الانتظار.

2 Wat kun je zelf aan deze klachten doen?

Probeer actief te zijn. Ook als je geen zin hebt. Het helpt om je beter te voelen. Je leert mensen kennen. Samen dingen doen of praten over dagelijkse dingen helpt om minder te denken.

Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je voelt je dan minder alleen. Dat kan helpen.
- Ga overdag niet in bed liggen of slapen. Als je moe bent, ga dan iets doen.
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan.
- Kijk geen TV in het uur voordat je naar bed gaat. Het is beter om muziek te luisteren of te lezen.
- Als je kinderen hebt, doe iets met hen, ga naar een speelplek in de buurt.
- Eet drie keer per dag en probeer gezond te eten. Probeer dit ook als je geen zin in eten hebt.
- Je kan veel dingen doen, als het kan samen met andere mensen:
  - Samen koken en schoonmaken.
  - Samen muziek maken.
  - Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
  - Help anderen met klussen of verhuizen.
  - Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
  - Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
  - Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
  - Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.



٢. ما الذي تستطيع فعله بنفسك بالنسبة لهذه الشكاوى؟

حاول أن تكون نشطا. حتى و إن لم تكن لديك الرغبة في ذلك. يساعدك ذلك على الإحساس بأنك أفضل. تعترف على الناس. القيام بأشياء معا أو التحدث حول الأمور اليومية يُساعد على التقليل من التفكير. بضعة أفكار:

- تحدث عن ذلك مع شخص تثق به. حيث تشعر عندئذ بالوحدة بشكل أقل. يمكن أن يساعدك ذلك.
- لا تستلقي أثناء النهار في السرير أو تنام. إذا أحسست بالتعب، قم بفعل شيء ما.
- حاول كل يوم الإستيقاظ و الذهاب للنوم م في نفس الوقت.
- لا تشاهد التلفاز قبل ذهابك للنوم بساعة. من الأفضل الاستماع إلى الموسيقى أو المطالعة.
- إذا كان لديك أطفال، افعل شيئا معهم، اذهب إلى حديقة اللعب في الجوار.
- حاول الأكل بشكل صحي ثلاث مرات في اليوم. حاول ذلك أيضا حتى و إن لم تكن لديك شهية للطعام.
- يمكنك فعل أشياء كثيرة، مع أناس آخرين إن أمكن.
  - الطبخ و التنظيف سوية.
  - عزف الموسيقى سوية.
  - اذهب كل يوم لمدة نصف ساعة أو أكثر للمشي أو ركوب الدراجة الهوائية خارجا.
  - ساعد الآخرين في التوصيلات أو الانتقال إلى مسكن آخر.
  - إذا كنت تحب الرياضة، حاول ممارسة ألعاب اللياقة البدنية أو الركنز. أو اذهب إلى ناد رياضي.
  - انظر إن كنت تستطيع أداء عمل تطوعي في الجوار.
  - إذا كنت تتحدث اللغة الإنجليزية أو الهولندية، يمكنك مساعدة الناس في الترجمة الشفهية.
  - إذا أمكن لديك أن يساعدك، اذهب عندئذ إلى الكنيسة أو الجامع. انظر إن كنت ستشعر هناك بالارتياح.

### 3 Soms zijn de klachten erg

Soms zijn er veel klachten of worden ze steeds sterker. Dan heb je een psychische ziekte. Dan heb je hulp nodig. De ziekten die je het meest ziet bij vluchtelingen heten depressie en posttraumatische stress stoornis.

- Bij een depressie heb je geen zin en energie om iets te doen. Je bent vaak verdrietig. Je denkt dat je niks kunt en dat je leven geen zin heeft.
- Bij een posttraumatische stress stoornis komen moeilijke herinneringen uit het verleden iedere keer terug in je gedachten of in je dromen. Je bent vaak bang en je schrikt gemakkelijk. Je vertrouwt andere mensen moeilijk. Je wilt geen contact met mensen. Ook slaap je slecht.

#### Het verhaal van Houda

Houda is 22 jaar en is gevlucht uit Syrië. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze woont samen met haar zus. Ze heeft vaak buikpijn. Ze slaapt slecht en is snel bang. Als er iemand aanbelt, durft ze niet open te doen. Als er een hard geluid is buiten schrikt ze zo erg dat ze moet huilen. De huisarts onderzoekt haar, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij voor haar een afspraak met een collega gemaakt, die veel weet van psychische klachten. Die persoon heeft elke week een gesprek met Houda. Van de dokter krijgt ze medicijnen die haar minder bang maken. Daardoor voelt ze zich iets sterker. Beetje bij beetje kan ze vertellen hoe haar leven in Syrië was. Dat vindt ze moeilijk want het zijn nare herinneringen. Toch is ze blij dat ze haar geheimen nu kan delen. Ze slaapt iets beter en heeft beter contact met haar zus en meer contacten op school.



### 3. أحيانا تكون الشكاوى شديدة.

تكون هناك أحيانا الكثير من الشكاوى أو تشدد الشكاوى أكثر فأكثر. تكون عندئذ مصابا بمرض نفسي. و تحتاج إلى المساعدة. إن الأمراض الملاحظة في الغالب لدى اللاجئين تسمى الاكتئاب و اضطراب ما بعد الصدمة..

- في حالة الاكتئاب لا تكون لديك رغبة و طاقة لفعل شيء ما. غالبا ما تكون حزينا. تعتقد أنك لا تستطيع عمل شيء و أن حياتك ليس لها معنى.
- في حالة اضطراب ما بعد الصدمة، تظهر الذكريات العصبية من الماضي كل مرة في أفكارك أو في أحلامك. تكون في غالب الأحيان خائفا و تفزع بسهولة. تجد صعوبة في الثقة بالآخرين. لا تريد التواصل مع الناس. كما أنك تنام بشكل سيء.

#### قصة هدى

هدى عمرها ٢٢ سنة و قد هربت من سوريا. و هي تسكن مع أختها سوية. تعاني في كثير من الأحيان من ألم في البطن. وهي تنام بشكل سيء و تخاف بسرعة. إذا أتى شخص على الباب، فهي لا تجرؤ على فتحه. إذا كان هناك صوت عال في الخارج، تصاب بالفرع بشدة و تبكي. فحصها طبيب الأسرة، لكنه لم يجد شيئا. وها أنها تشعر بالخوف بهذا الشكل، قام طبيب الأسرة بتحديد موعد لها مع زميل له له دراية كبيرة بالشكاوى النفسية. يُجري ذلك الشخص أسبوعيا مقابلة مع هدى. أعطاها الطبيب أدوية تقلل من خوفها. لذلك فهي تشعر أنها أقوى بعض الشيء. شيئا فشيئا تستطيع أن تحكي كيف كانت حياتها في سوريا. تجد صعوبة في ذلك لأنها ذكريات قاسية. لكنها سعيدة على الرغم من ذلك بأنها تستطيع مشاركة أسرارها مع الآخرين. تنام بشكل أفضل بعض الشيء و لديها تواصل أفضل مع أختها و تواصل أكثر مع الآخرين.

#### 4 Wanneer hulp vragen?

Psychische klachten duren niet altijd lang. Vaak worden ze na een paar weken minder of gaan ze weg. Zelf dingen doen helpt. Als de klachten na een maand niet weg zijn en ze worden juist erger, dan moet je iets doen. Denk dan niet dat je zwak bent. Ga naar de huisarts. Wat kan de huisarts doen?

- De huisarts luistert naar je.
- Ook vraagt hij of zij over jouw leven.
- Hij geeft meestal adviezen over slapen, eten en dingen doen.
- Soms geeft hij voor een paar dagen een tablet om bijvoorbeeld beter te slapen.

De huisarts werkt samen met hulpverleners in de buurt. Een hulpverlener is iemand die jou kan helpen, bijvoorbeeld een verpleegkundige of een psycholoog. Die heeft hiervoor gestudeerd.

#### Praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg)

De praktijkondersteuner GGZ weet veel over psychische klachten en werkt samen met de huisarts. Die heeft meer tijd dan de huisarts om met je te praten over je zorgen en angsten. Samen met de praktijkondersteuner bekijk je wat je aan je klachten kunt doen. Veel mensen vinden het fijn om te praten over je klachten, over wat je hebt meegemaakt en over wat je het beste kunt doen. Een praktijkondersteuner wordt ook POH GGZ genoemd. Hij of zij is vaak een verpleegkundige of psycholoog die gespecialiseerd is in psychische problemen.

#### Algemeen maatschappelijk werk of wijkteam

De huisarts of de praktijkondersteuner kennen de instelling in de buurt die kan helpen. De huisarts kan jou verwijzen naar bijvoorbeeld het wijkteam of het maatschappelijk werk. Die kunnen jou helpen als je verdriet hebt of problemen thuis. Zij helpen ook met praktische zaken, bijvoorbeeld met papieren die je niet snapt of met problemen met geld. Ze helpen ook als je schulden hebt.



#### Wat je bespreekt blijft geheim

Alle hulpverleners in Nederland mogen niets aan anderen vertellen wat jij met hen bespreekt. Dat staat in de wet. Zij moeten eerst aan jou toestemming vragen voordat zij met anderen over jou spreken. Niemand weet waar jullie over praten.

#### Deze hulp kost niets

Hulp van de huisarts en de praktijkondersteuner GGZ kost niets. Dit betaalt jouw zorgverzekering. Het kost je ook geen eigen risico. De hulp van wijkteam of maatschappelijk werk is voor jou gratis. Dat betaalt de gemeente.

#### ٤. متى تطلب المساعدة؟

لا تستمر الشكاوى النفسية وقتا طويلا دائما. و هي تقل في الغالب أو تختفي بعد بضعة أسابيع. الإنشغال بفعل أشياء ما يساعد على ذلك.

إذا لم تختفي الشكاوى بعد شهر بل أصبحت أشد، يجب عليك فعل شيء.

لا تعتقد عندئذ أنك ضعيف. اذهب إلى طبيب الأسرة. ما الذي يمكن لطبيب الأسرة فعله؟

- يستمع طبيب الأسرة إليك.
  - كما يطرح أو تطرح أسئلة حول حياتك.
  - غالبا ما يمددك بنصائح حول النوم، الأكل و القيام بأشياء ما.
  - يقوم أحيانا بمنحك حبة لبضعة أيام مثلا للنوم بشكل أفضل.
- يتعاون طبيب الأسرة مع مقدمي المساعدة في الجوار. إن مقدم المساعدة هو شخص يمكنه مساعدتك، مثل الممرض أو الأخصائي النفسي. درس هذا الأخير هذا الاختصاص.

#### الممرض الممارس التابع لـ GGZ (رعاية الصحة النفسية)

يعرف الممرض الممارس الرعاية الصحية النفسية الكثير حول الشكاوى النفسية و هو يتعاون مع طبيب الأسرة. لديه وقت أكثر من طبيب الأسرة للتحدث معك حول قلقك و مخاوفك. تنظر سوية مع الممرض الممارس بالعيادة إلى ما يمكن عمله حيال شكاويك. يرتاح الكثير من الأشخاص عند التحدث حو شكاواهم و حول ما تعرضت له و ما يمكنك فعله. يسمى الممرض الممارس للرعاية الصحية النفسية كذلك الممرض الممارس بالعيادة للرعاية الصحية النفسية POH GGZ. غالبا ما يكون أو تكون ممرضا أو أخصائيا نفسيا متخصصا في المشاكل النفسية.

#### العمل الاجتماعي العام أو فريق الحي

يعرف طبيب الأسرة أو الممرض الممارس مقدمي مساعدة آخرين يمكنهم المساعدة. يمكن لطبيب الأسرة إحالتك على المساعدين الاجتماعيين مثلا. يمكنه مساعدتك إذا كنت حزينا أو لديك مشاكل في المنزل. يساعدونك أيضا في الأمور العملية مثل الأوراق التي لا تفهمها أو المشاكل المتعلقة بالمال. كما يساعدونك إذا كانت عليك ديون.

#### كما تناقشه يبقى سرا.

لا يسمح لجميع مقدمي المساعدة في هولندا إخبار الآخرين عما تناقشه معهم. ينص القانون على ذلك. يجب عليهم طلب موافقتك أولا قبل أن يتحدثوا عنك مع الآخرين. لا يعلم أحد ما تتحدثون حوله.

#### لا تكلف هذه المساعدة شيئا.

لا تكلف مساعدة طبيب الأسرة و الممرض الممارس بالعيادة في الصحة النفسية شيئا. كما أن مساعدة العمل الاجتماعي مجانية.

## 5 Psychische klachten bij kinderen

Ook kinderen kunnen psychische klachten krijgen nadat ze zijn gevlucht. Bijvoorbeeld:

- Een kind kan veel drukker zijn dan vroeger.
- Een kind kan stil worden en minder praten.
- Soms zie je dat een kind doet alsof het een klein kind is.
- Of ze plassen weer in hun broek wat ze al lang niet meer gedaan hebben.
- Kinderen kunnen ook bang zijn of zich erg verdrietig voelen.

Als ouder is het moeilijk om te zien dat het niet goed gaat met je kind. Voor een kind is het ook moeilijk om te zien dat ouders zich niet goed voelen. Natuurlijk maken beiden zich dan zorgen om elkaar.

Soms wil je als ouder niet dat je kind zo druk is. Dan ga je jouw kind strenger straffen dan je vroeger deed.

Soms heb je als ouder zelf veel meegemaakt. Daardoor voel je je niet goed. Dan is het moeilijk om altijd aandacht voor je kinderen te hebben. Het is dan goed om hulp te vragen. De huisarts kan je hierbij helpen. Of de verpleegkundige of de arts die er speciaal is voor kinderen. Zij werken in de jeugdgezondheidszorg. Dit kan zijn in het consultatiebureau voor baby's en peuters, of op de basisschool of de middelbare school.



## 5. المشاكل النفسية لدى الأطفال

يمكن للأطفال كذلك التعرض إلى شكاوى نفسية بعد لجوئهم. على سبيل المثال:

- يمكن أن يصبح الطفل أكثر حركة من السابق.
- يمكن أن يصبح الطفل صامتا أو أن أقل كلاما.
- ترى أحيانا أن الطفل يتظاهر بأنه طفل صغير.
- أو أنهم يتبولون في سروالهم من جديد و هو ما لم يفعلوه منذ زمن طويل.
- يمكن كذلك أن يكون الأطفال خائفين أو أن يشعروا بالحزن الشديد.

إن من الصعب على الوالدين\الوالدة رؤية أن أمور طفلهما لا تسير على ما يرام. كما أنه من الصعب على الطفل رؤية أن والديه لا يشعران أنهما بحال جيد. يقلق كلاهما بطبيعة الحال على الآخر. تريد أحيانا كوالد ألا يكون طفلك كثير الحركة. فتقوم عندئذ بمعاينة طفلك بشكل أشد مما كنت تفعله في الماضي.

أحيانا تكون كوالد بالذات قد تعرضت إلى كثير من الأمور. لذلك تشعر أنك لست على ما يرام. يكون من الصعب عندئذ الإهتمام دائما بأطفالك. يكون عندئذ من الصواب طلب المساعدة. يمكن لطبيب الأسرة مساعدتك في ذلك. أو الممرض أو الطبيب المتخصص في الأطفال. هم يعملون في الرعاية الصحية للأطفال و الشباب. يمكن أن يكون ذلك في مكتب الإستشارة الطبية للرضع و الأطفال الصغار، أو في المدرسة الابتدائية أو الإعدادية.

## 6 Wat als hulp in de wijk niet helpt?

Soms zijn jouw klachten te groot voor de huisarts en de andere hulpverleners in de wijk. Dan kunnen ze je verwijzen naar specialisten, zoals een psycholoog of een psychiater. Die werken in de geestelijke gezondheidszorg. Dat noemen we GGZ. Meestal is dit iets verder weg, ergens in de stad of in de regio.

### GGZ: wat is dat?

De GGZ is er voor iedereen in Nederland en wordt vergoed door de zorgverzekering. De GGZ helpt mensen met psychische klachten. In de GGZ werken specialisten die veel weten over psychische klachten. Jouw hulpverlener kan bijvoorbeeld psychiatrisch verpleegkundige, psycholoog, arts of psychiater zijn. Meestal heb je een paar keer per maand een afspraak met iemand van de GGZ.

### Wat doet de GGZ voor jou?

Als de huisarts je naar een GGZ-instelling verwijst, maak je zelf een afspraak. Vaak moet je enige tijd wachten op een eerste gesprek. Het eerste gesprek heet een intake. In de intake leert de hulpverlener jou beter kennen en hoort hij of zij wat jouw problemen zijn. Hij vraagt naar je klachten. Hij wil iets horen over je familie en je leven, ook van vroeger. Misschien heb je je verhaal al eerder hebt verteld. Toch is dit nodig omdat de hulpverlener jou moet leren kennen.

De hulpverlener vertelt jou wat hij of zij denkt dat het probleem is. Je klachten krijgen dan een naam van een ziekte. Meestal is dat een depressie of een posttraumatische stres stoornis (pts). De hulpverlener bespreekt dan welke behandeling het beste is voor jou. Jij kunt zelf ook zeggen wat je wilt.

### Tolken

Als je niet genoeg Nederlands spreekt, kunnen hulpverleners een tolk vragen. Soms vragen zij of je zelf iemand kan meenemen die kan tolken. Als je geen mensen kent die dit kunnen of willen doen, vraag dan of een officiële tolk kan helpen. Deze kan bij het gesprek zitten of telefonisch tolken. Ook de tolk mag tegen niemand vertellen waar jullie over spreken.



## 6. ماذا إن لم تُفد المساعدة؟

أحيانا تكون شكاواك أكبر مما يستطيعه طبيب الأسرة و مقدمي المساعدة الآخرين. يمكنهم عندئذ إحالتك على أخصائيين مثل الأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي. هم يعملون في رعاية الصحة النفسية. و نسميها مصلحة الرعاية الصحية النفسية GGZ. غالبا ما يكون مكانها بعيدا قليلا، في مكان ما في المدينة أو المنطقة.

### الرعاية الصحية النفسية GGZ: ما هي؟

الرعاية الصحية النفسية متوفرة للجميع في هولندا و يتم تعويض تكاليفها من قبل التأمين الصحي. تساعد الرعاية الصحية النفسية الأشخاص الذي لديهم شكاوى نفسية. يعمل في مؤسسة الرعاية الصحية النفسية أخصائيون لهم دراية كبيرة بالشكاوى النفسية. يمكن لمقدم المساعدة الخاص بك مثلا أن يكون ممرضا نفسيا أو أخصائيا نفسيا أو طبيبا نفسيا. تكون لديك غالبا بضعة مواعيد في الشهر مع شخص من الرعاية الصحية النفسية.

### ما الذي تقدمه الرعاية الصحية النفسية لك؟

إذا قام طبيب الأسرة بإحالتك إلى مؤسسة الرعاية الصحية النفسية، تقوم بنفسك بعمل الموعد. يجب عليك في الغالب الانتظار لوقت ما حتى موعد الحديث الأول. يسمى الحديث الأول المقابلة الأولية. يتعرف مقدم المساعدة أثناء المقابلة الأولية عليك بشكل أفضل و يسمع أو تسمع ما هي مشكلتك. و يسأل عن شكاواك. يريد أن تحدثه عن عائلتك و حياتك، كذلك كيف كان ذلك في الماضي. ربما تكون قل حكيبت قصتك من قبل. غير أنه من الضروري أن يتعرف مقدم المساعدة عليك جيدا. يخبرك مقدم المساعدة ما يعتقد أنه تعتقده حول المشكلة. تتم تسمية شكاواك باسم مرض. يكون ذلك في الغالب اكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة (pts). يناقش مقدم المساعدة عندئذ أي علاج يناسبك. يمكنك كذلك قول ما تريد.

### المترجمون الشفهيون

إذا لم تكن تتحدث اللغة الهولندية بما يكفي، يمكن لمقدمي المساعدة طلب مترجم شفهي. يمكنهم أن يطلبوا منك أحيانا اصطحاب شخص يمكنه الترجمة. إذا لم تكن تعرف أشخاصا يستطيعون أو يريدون القيام بذلك، فاطلب عندئذ إن كان يمكن لمترجم رسمي أن يساعدك. يمكن أن يكون جالسا أثناء الحديث أو أن يترجم هاتفيا. كما لا يسمح للمترجم إخبار أي شخص حول ما تحدثتم عنه

7 Wat voor behandelingen zijn er voor psychische klachten?

Hulp voor psychische klachten is anders dan hulp voor pijn of een klacht van je lichaam. Om psychische klachten te verminderen is praten erg belangrijk. Als je hulp krijgt van de GGZ heb je bijvoorbeeld:

- **Gesprekken:** hulpverleners in de GGZ praten ook over je klachten. Je kunt over je zorgen praten. Je kunt ook praten over dingen die je moeilijk vindt om te vertellen. Juist de moeilijke dingen zorgen ervoor dat je blijft denken. Door te praten wordt het minder zwaar. Je voelt je dan minder alleen. Samen bekijk je hoe je dingen anders kunt doen. Je krijgt advies over wat je wel en niet moet doen. Dit kan ook samen met je gezin of partner.
- **Medicijnen:** de arts of psychiater geeft medicijnen, bijvoorbeeld tegen angst of depressie. Of medicijnen om beter te kunnen slapen.
- **Groepstherapie:** in een groep mensen met dezelfde problemen praat je met een hulpverlener over je problemen. Je ziet dat anderen ook problemen hebben. Dan voel je je minder alleen.
- Soms kun je ook creatieve therapie doen: door tekenen of muziek maken voel je je beter.
- Soms doe je therapie met je lichaam: met spel en oefeningen worden je klachten in je lichaam minder.

Ook kinderen kunnen naar de GGZ gaan. Dat heet de Jeugd GGZ. Hier werken hulpverleners die gespecialiseerd zijn in de hulp aan kinderen. Ook daar krijg je gesprekken. En omdat het om kinderen gaat zijn er speciale manieren om hulp te geven, bijvoorbeeld speltherapie. Door te spelen gaat een kind zich dan beter voelen. De hulpverlener kan ook tips geven aan de ouders over hoe je het kind in deze situatie het beste kunt helpen.



Het verhaal van Abraham  
*Abraham is 29 jaar en is twee jaar geleden gevlucht uit Eritrea. Hij wilde geen soldaat meer zijn in het leger. Hij heeft gezien hoe mensen werden mishandeld. Zelf kreeg hij ook veel klappen. Voordat hij vluchtte, heeft hij zich drie maanden verstoep. In Nederland denkt hij veel over wat hij zag in zijn land. Hij droomt erover en wordt dan met een schreeuw wakker. Of hij ziet opeens, midden op de dag, alles als in een film voor zich. Bij geluid denkt hij soms dat mensen hem achtervolgen. De angst maakt hem heel moe. Hij gaat naar de dokter en vraagt om hulp. Hij zegt dat hij bang is om gek te worden. De dokter verwijst hem eerst naar de POH GGZ. Na een paar gesprekken zegt de POH-GGZ dat hij meer hulp nodig heeft en verwijst hem door naar de ggz-instelling. Hij heeft een posttraumatische stress stoornis. Met de hulpverlener van de ggz durft Abraham voor het eerst echt te praten over de dingen die hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook pillen die helpen om beter te slapen.*

7. ما هي العلاجات المتوفرة للشكاوى النفسية؟

تختلف المساعدة بالنسبة للشكاوى النفسية عن المساعدة بالنسبة للألم أو شكاوى جسمك. إن تحدثت مهم جدا لتخفيف الشكاوى النفسية.

إذا حصلت على مساعدة من مؤسسة الرعاية الصحية النفسية، تحصل مثلا على:

- **مقابلات:** يتحدث مقدمو المساعدة في رعاية الصحة النفسية كذلك حول شكاواك. يمكنك الحديث حول ما يقلقك. كما يمكنك التحدث كذلك حول الأشياء التي تواجه صعوبة في التحدث عنها. تجعلك الأشياء الصعبة بالذات تستمر في التفكير. من خلال التحدث، تصبح الأمور أخف ثقلا. حيث تشعر عندئذ أقل بالوحدة. تنظر أحيانا سوية كيف يمكنك فعل الأشياء بشكل مختلف. تحصل على نصيحة حول ما تريد و ما لا تريد فعله. يمكن ذلك أيضا مع أسرتك أو شريك حياتك.
- **الأدوية:** يمنح الطبيب أو الأخصائي النفسي أدوية مضادة للخوف أو الاكتئاب. أو أدوية للنوم بشكل أفضل.
- **علاج المجموعة:** يتحدث في مجموعة أشخاص لديهم نفس المشاكل مع مقدم مساعدة حول المشاكل. تلاحظ أن الآخرين لديهم مشاكل أيضا. حيث تشعر عندئذ أقل بالوحدة.
- كما يمكنك أحيانا الحصول على علاج عن طريق الإيداع: تشعر أنك أفضل عن طريق الرسم أو عزف الموسيقى.
- أحيانا تتابع علاجًا طبيعياً باستخدام جسمك: تصبح الشكاوى في جسمك أقل عن طريق اللعب أو التمرين.

كما يمكن للأطفال الذهاب إلى رعاية الصحة النفسية. تدعى الرعاية الصحية النفسية الخاصة بالأطفال والشباب. يعمل هنا مقدمو مساعدة متخصصين في مساعدة الأطفال. يتم هناك أيضا إجراء مقابلات. و لأن الأمر متعلق بالأطفال، هناك طرق خاصة لتقديم المساعدة مثل العلاج باللعب. عن طريق اللعب يشعر الطفل بحال أفضل.. كما يمكن لمقدم المساعدة إعطاء نصائح للوالدين حول الكيفية المثلى لمساعدتك طفلك في هذا الوضع.

قصة أبراهام

أبراهام، عمره ٢٩ سنة و قد هرب من إريتريا قبل سنتين. لم يكن يريد الاستمرار كجندي في الجيش. لقد رأى كيف يتم الاعتداء على الناس. و تلقى هو بنفسه الكثير من الضربات. قبل هربه، كان مختبئا لمدة ثلاثة أشهر. وهو في هولندا يفكر كثيرا فيما رآه في بلده. يرى أحلاما حول ذلك و يستيقظ عندئذ و هو يصرخ. أو يرى فجأة في منتصف النهار كل شيء كفيلم يمر أمامه. عند حدوث صوت، يعتقد أحيانا أن هناك أشخاص يتبعوه. يجعله الخوف متعبا جدا. لقد ذهب إلى الطبيب و طلب المساعدة. و قال أنه خائف أن يصبح مجنوناً. أحاله الطبيب أولا إلى الممرضات التابع لمؤسسة الرعاية الصحية النفسية قال الممرض الممارس- الرعاية الصحية النفسية بعد بضعة مقابلات أنه يحتاج لمزيد من المساعدة و أحاله إلى مؤسسة الرعاية الصحية النفسية. يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة. يجرؤ أبراهام لأول مرة في الواقع على التحدث حول الأشياء التي تعرض لها مع مقدم المساعدة التابع للرعاية الصحية النفسية. كما أنه حصل على حبوب لمساعدته على النوم بشكل أفضل.

## 8 Wil je meer informatie?

Op de website **Gezond in Nederland** vind je veel informatie over gezondheid in het Arabisch, Tigrinya en Nederlands. Daar kun je ook informatie over psychische klachten vinden.

Hier vind je filmpjes over psychische gezondheid:

- **Omgaan met stress** (eenvoudig Nederlands)
- **Marian heeft een depressie** (eenvoudig Nederlands, Arabisch)
- **Ismail doet vreemd** (over wat je als familie kunt doen als iemand in de war is, in eenvoudig Nederlands en Arabisch)
- **Dounia praat en overwint** (over seksueel misbruik, in eenvoudig Nederlands)
- **Soms heeft je kind een probleem** (eenvoudig Nederlands)
- **Soms zijn er problemen in je familie** (eenvoudig Nederlands)
- **Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen?** (in Arabisch en Nederlands)

Andere informatie over gezondheid

Op de website van Pharos vind je meer eenvoudig voorlichtingsmateriaal en filmpjes die over gezondheid gaan: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).

## ٨. هل تريد المزيد من المعلومات؟

الموقع الإلكتروني  
تجد على موقع [www.gezondinnederland.info](http://www.gezondinnederland.info) الكثير من المعلومات حول الصحة باللغة العربية و التغرينية و الهولندية. كما يمكنك هناك إيجاد معلومات حول الشكاوى النفسية أيضا.

الأفلام القصيرة

تجد هنا أفلام قصيرة حول الصحة النفسية:

- التعامل مع التوتر (بلغة هولندية مبسطة): **(Omgaan met stress)**
- ماريان مصابة بالاكتئاب (باللغة الهولندية المبسطة، اللغة العربية): **(Marian heeft een depressie)**
- إسماعيل يتصرف بغرابة (حول ما يمكنك فعله كفرد من العائلة إذا كان شخصا ما مشوشا، باللغة الهولندية المبسطة و اللغة العربية): **(Ismail doet vreemd)**
- تتحدث دنيا و تتغلب على مشاعرها (حول الاعتداء الجنسي، باللغة الهولندية المبسطة): **(Dounia praat en overwint)**
- أحيانا يواجه طفلك مشكلة ما (باللغة الهولندية المبسطة): **(Soms heeft je kind een probleem)**
- هناك أحيانا مشاكل في عائلتك (باللغة الهولندية المبسطة): **(Soms zijn er problemen in je familie)**
- سارة. ختان الإناث، ما الذي يمكنك فعله لتشعر أنك أفضل؟ (باللغة العربية و الهولندية): **(Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen)**

معلومات أخرى حول الصحة

تجد على موقع فاروس Pharos موادا إرشادية مبسطة و أفلام قصيرة أكثر حول الصحة:  
[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

## Colofon

Deze folder is geschreven op B1 niveau Nederlands. Deze folder is een uitgave van Pharos in samenwerking met GGD GHOR Nederland en vormt een onderdeel van het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders.

Auteur: Evert Bloemen (Pharos)  
Meelezers: Anna de Haan (Pharos) en Pauline Tichelman (GGD GHOR Nederland).  
Mmv: Marjolijn van Leeuwen (Pharos) en Merhawi Gebray en Dania Alissa.

maart 2019

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

