

When you are stressed, think too much and have trouble sleeping...

Information sheet for refugees on mental health problems

If you flee to another country, you have to leave family and friends behind. And your house and job too. This is hard for every refugee. It may cause your health to suffer. That is normal. These problems often go away after a while. Sometimes you need help to get better again.

1 Do you have the following problems?

Below is a list of problems. These problems are caused by stress. They make your life less enjoyable and make you feel unhappy. The following problems are often caused by stress:

- Trouble sleeping
- Thinking too much
- Too tired to do things
- Poor concentration
- Forgetfulness
- Getting angry easily
- Crying easily
- Getting startled easily
- Dreams that scare you
- Subdued and anxious feelings
- Do not want contact with other people
- Not trusting people

We call these mental health problems. They are often accompanied by pain and might also affect your appetite.

Hassan's story

Hassan (38 years old) fled from Iraq to the Netherlands. His wife is still in Iraq. In the Netherlands, he thought: 'I am safe here'. Hassan felt good for the first few months. Then he gradually got more and more stressed. He gets angry easily. Once he nearly got into a fight with a fellow countryman. He has trouble sleeping and cannot stop thinking about his wife. He went to the GP. The doctor explained that the problems are due to his situation. This is causing him a lot of stress. The doctor advised him to exercise daily and sent him to someone who organised volunteer work for him. This provides a diversion and helps him while he is waiting.



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. Dat 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
- Somber 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.

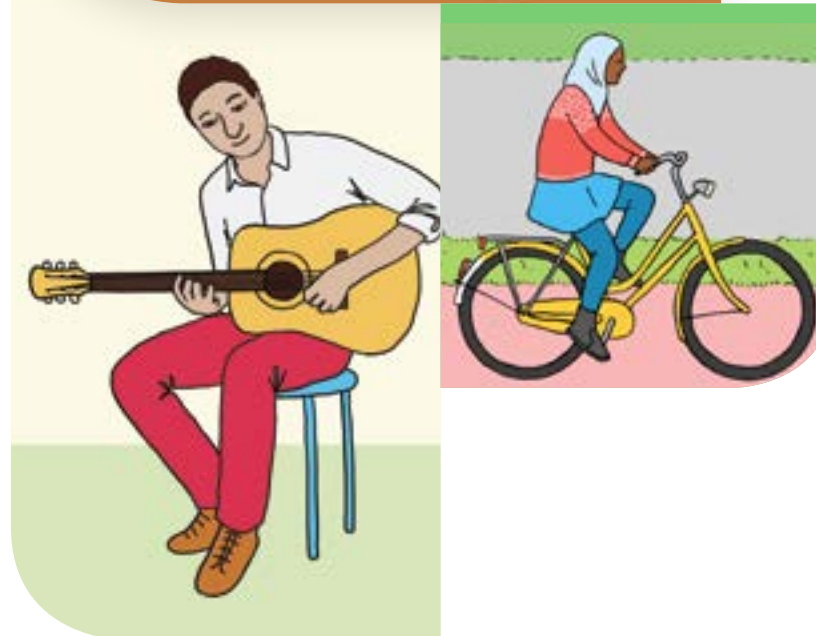
Het verhaal van Hassan

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.

2 What can you do about these problems?

Try to be active. Even if you do not feel like it. This will help you feel better. You will meet people. Doing things together or talking about everyday things helps you to think less. A few ideas:

- Talk about it with someone you trust. You will feel less alone. This can help.
- Do not lie in bed or sleep during the day. If you are tired, go and do something.
- Try to get up and go to bed at the same time every day.
- Do not watch TV in the hour before you go to bed. It is better to listen to music or read.
- If you have children, do something with them, go to a playground in the neighbourhood.
- Eat three times a day and try to eat healthily. Try to do this even if you do not feel like eating.
- There are many things you can do, it's great if you can do them together with other people:
 - Cook or clean together.
 - Make music together.
 - Go walking or cycling for half an hour or more every day.
 - Help others with chores or moving house.
 - If you like sports, try fitness or running. Join a sports club.
 - See if you can do volunteer work in the neighbourhood.
 - If you speak English or Dutch you can help others by interpreting.
 - If you find comfort in your faith, go to a church or mosque. See if you feel at home there.



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.

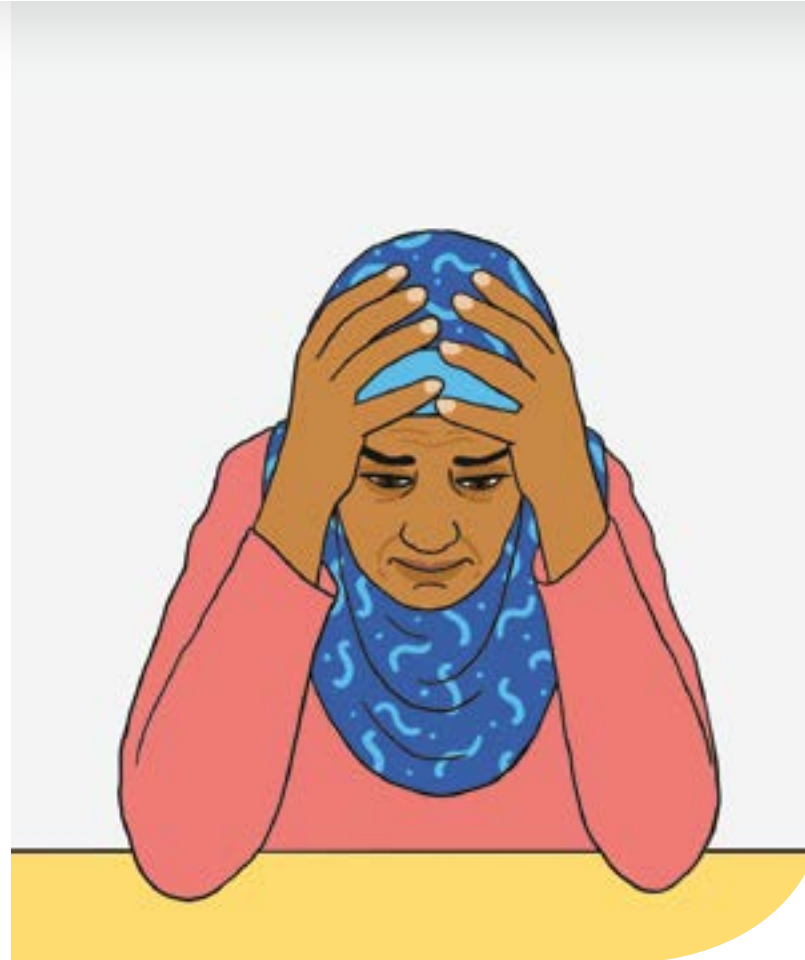
3 Sometimes the problems are bad

Sometimes problems simply pile up and may feel overwhelming. Then you have a mental illness and you need help. The illnesses most common amongst refugees are called depression and post-traumatic stress disorder.

- With depression, you often don't have the energy or will to do anything. You often feel sad. You think that you cannot do anything and that your life has no purpose.
- With post-traumatic stress disorder, difficult memories from the past recur in your thoughts or dreams all the time. You are often scared and startle easily. You find it difficult to trust others. You do not want contact with other people. You also have trouble sleeping.

Houda's story

Houda is 22 years old and fled from Syria. She lives with her sister. She often has stomach ache. She has trouble sleeping and is easily scared. If someone comes to the door, she is too scared to open it. If there is a loud noise outside, she is so frightened that she has to cry. The GP examined her but could not find anything wrong. Because she is also very anxious, he made an appointment for her with a colleague who knows a lot about mental health problems. This person meets with Houda every week to talk. She gets medication from the doctor that helps her feel less afraid. As a result, she feels a little stronger. Little by little she is able to tell how her life was in Syria. She finds this difficult because they are bad memories. But she is glad she can now share her secrets. She sleeps a little better and has better contact with her sister and more contact with other people.



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.

4 When to ask for help?

Mental health problems do not always last a long time. They often lessen or disappear after a few weeks. Doing things yourself helps.

If the problems do not go away after a month or they get worse, it's time to do something.

Do not think that you are weak. Go to your GP. What can your GP do?

- Your GP will listen to you.
- He or she will also ask you about your life.
- He/she mostly gives advice about sleeping, eating and being active.
- Sometimes he will give you tablets for a few days to help you sleep, for example.

The GP works with healthcare professionals in the neighbourhood.

A healthcare professional is someone who can help you, for example, a nurse or a psychologist. They have studied to do this.

Assistant Practitioner for Mental Health Care (GGZ)

The GGZ assistant practitioner knows a lot about mental health problems and works together with the GP. He or she has more time than the GP to talk to you about your worries and fears. Together with the assistant practitioner, you look at what you can do about your problems. People often find it helps to talk about their problems, about what they have gone through and about the best way forward.

An assistant practitioner is also known as a general practice mental health worker (a POH GGZ in Dutch). He or she is often a nurse or psychologist who specialises in mental health problems.

General social work and neighbourhood team

The GP and the assistant practitioner know other healthcare professionals who can help. The GP may refer you to a social worker who can help you if you are sad or have problems at home. They can also help with practical matters, such as paperwork you do not understand or problems with money. They also help if you have debts.

What you discuss remains confidential

All healthcare professionals in the Netherlands, whoever they are, may not tell anyone what you discuss with them. This is the law. They must first request permission from you before talking to someone else about you. Nobody knows what you discuss.

This help is free

Help from the GP and the GGZ assistant practitioner costs nothing. Help from a social worker is also free.



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.

5 Children and mental health problems

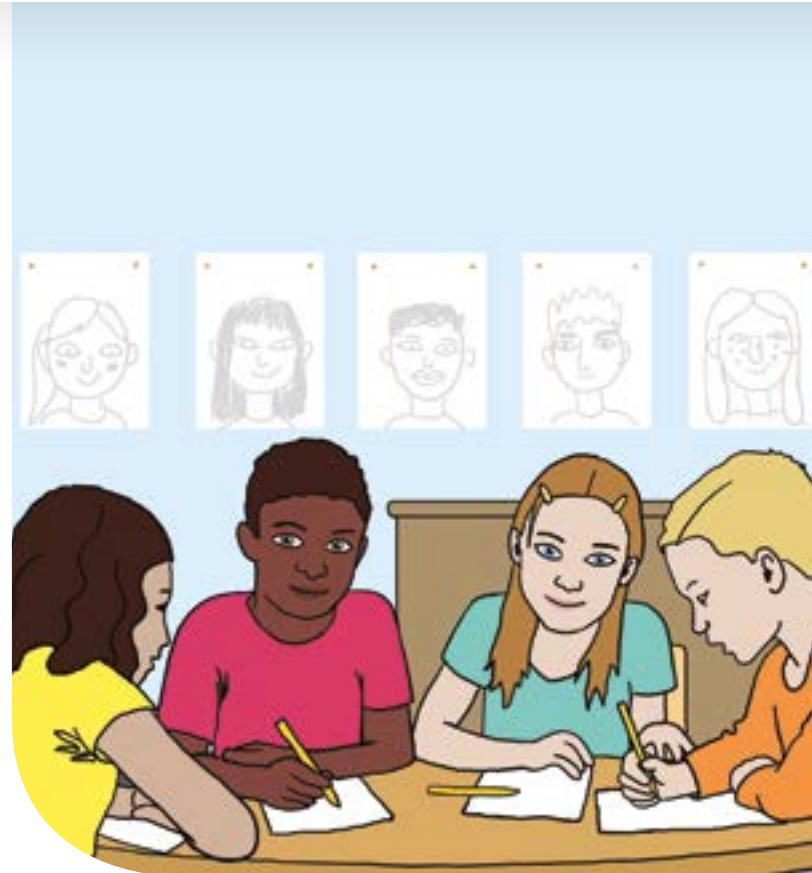
Children may also suffer from mental health problems if they have become refugees. For example:

- A child may be much more active than before.
- A child may become quiet and talk less.
- Sometimes you see a child acting as though they are much younger.
- Or they wet their pants, something they have not done for a long time.
- Children can also be afraid or feel very sad.

As a parent, it is difficult to see your child struggling. It is also difficult for a child to see that its parents are struggling. Both parents and children worry about one another.

Sometimes as a parent you may not want your child to be so overactive. Then you might punish your child more severely than you did before.

Sometimes you have gone through a lot yourself which is why you are struggling. It may then be difficult to pay attention to your children as much as you need to. It is a good idea to ask for help. The GP can help you. Or the nurse or the special children's doctor. They work in youth healthcare. This can be at the consultation office for babies and toddlers, or at primary or secondary school.



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.

6 What if the help doesn't help?

Sometimes your problems are too big for the GP and the other healthcare professionals. They will then refer you to a specialist like a psychologist or psychiatrist. They work in mental health care. In the Netherlands, this is called the GGZ. Usually, this is slightly further away, somewhere in the city or in the region.

GGZ: What is it?

The GGZ is for everyone in the Netherlands and is reimbursed by your health insurance. The GGZ helps people with mental health problems. The GGZ employs specialists who know a lot about mental health problems. Your healthcare professional could be a psychiatric nurse, psychologist, doctor or psychiatrist, for example. Usually, you will have an appointment with someone from the GGZ a couple of times a month.

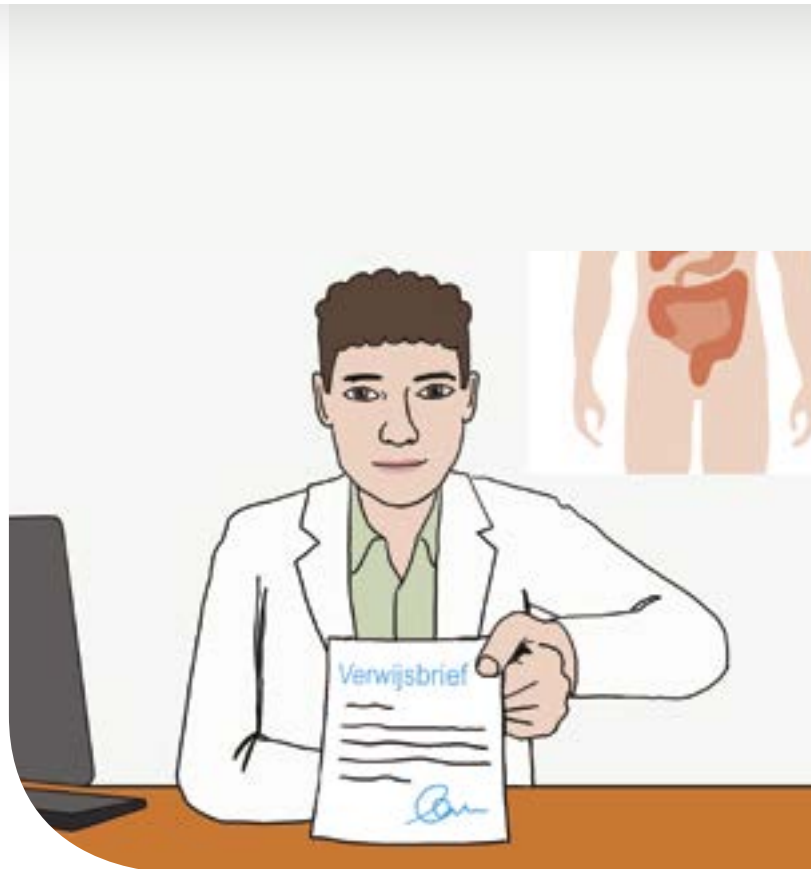
What can the GGZ do for you?

If the GP refers you to a GGZ health care centre, you make an appointment yourself. There is often a bit of a wait before the first appointment. The first appointment is called an intake assessment. At the intake assessment, the healthcare professional gets to know you better and he or she hears what your problems are. He will ask about your problems. He wants to hear about your family and your life, from the past too. You may have already told your story before. But, this is still necessary because the healthcare professional needs to get to know you.

The healthcare professional will tell you what he or she thinks the problem is. Your problems will then be given the name of an illness. This is often depression or post-traumatic stress disorder (PTSD). The healthcare professional then discusses which treatment is best for you. You can also say what you prefer.

Interpreters

If you do not speak Dutch well enough, the healthcare professional may ask for an interpreter. Sometimes, they ask if you can bring someone with you who can interpret. If you do not know anyone who can or wants to do this, ask if an official interpreter can help. The interpreter may join the conversation in person or by phone. The interpreter is not allowed to tell anyone what you talk about.



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 (ptss). 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.

7 What treatments are there for mental health problems?

Help for mental health problems is different from help for pain or physical problems. Talking is very important in tackling mental health problems. If you get help from the GGZ, this may include:

- **Talking:** healthcare professionals from the GGZ talk about your problems. You can talk about your concerns. You can also talk about things that you find difficult to discuss. It is those difficult things that keep you thinking. Talking helps to make it less severe and you feel less alone. Together you look at how you can do things differently. You get advice on what you should and should not do. This can also be done together with your family or partner.
- **Medication:** the doctor or psychiatrist may prescribe medication, for example to treat anxiety or depression. Or medication to help you sleep better.
- **Group therapy:** in a group of people with the same problems you talk to a healthcare professional about your problems. This helps you see that others also have problems and you feel less alone.
- Sometimes you can also do creative therapy: drawing or making music to help you feel better.
- Sometimes you can do physical therapy: play and exercises to improve physical problems.

Children may also go to GGZ. That is called Young Person's GGZ. Healthcare professionals who specialise in helping children work here. They also talk to them. And because it concerns children, there are special ways to help, for example, play therapy. Playing will make a child feel better. The healthcare professional can also give tips to the parents on how best to help the child in this situation.

Abraham's story

Abraham is 29 years old and fled from Eritrea two years ago. He did not want to be a soldier in the army anymore. He saw how people were abused, and he was beaten many times himself. Before he fled, he hid for three months. In the Netherlands, he thinks a lot about what he saw in his country. He dreams about it and then wakes up screaming. Or suddenly, in the middle of the day, he sees everything as if it is happening in a film. Noise sometimes makes him think people are chasing him. The fear makes him very tired. He went to the doctor and asked for help. He said he was afraid of 'losing his mind'. The doctor first referred him to the POH GGZ. After a few conversations, the POH-GGZ said that he needed more help and referred him to the mental health centre. He has post-traumatic stress disorder. With the GGZ healthcare professional, Abraham dared to talk for the first time about the things he has experienced. He was also given pills that help him to sleep better.



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 verstopt. 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 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.

8 Would you like more information?

Website

On the website Gezond in Nederland, www.gezondinederland.info, you can find a lot of information about health in Arabic, Tigrinya and Dutch. You can also find information about mental health problems here.

Videos

These videos tell you more about mental health:

- *Dealing with stress* (simple Dutch). **(Omgaan met stress)**
- *Marian has depression* (simple Dutch, Arabic). **(Marian heeft een depressie)**
- *Ismail is acting strangely* (about what you can do as a family if someone is confused, in simple Dutch and Arabic). **(Ismail doet vreemd)**
- *Dounia talks and gets through* (about sexual abuse, in simple Dutch). **(Dounia praat en overwint)**
- *Sometimes your child has a problem* (simple Dutch). **(Soms heeft je kind een probleem)**
- *Sometimes there are problems in your family* (simple Dutch). **(Soms zijn er problemen in je familie)**
- *Sara. Female circumcision, what can you do to feel better?* (in Arabic and Dutch): **(Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen?)**

Other health related information

On the Pharos website, you can find more information material and videos about health: www.pharos.nl.

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.

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

