

## 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
- 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.



## اگر دچار استرس هستید، زیاد فکر می کنید و بد می خوابید ...

کتابچه پناهندگان راجع به ناراحتی های روحی

### مقدمه

موقعی که به کشور دیگری فرار می کنید، باید خانواده و دوستانتان را ترک کنید. همین طور، منزل و کارتتان را. این کار برای هر پناهنده ای سخت است. گاهی حس می کنید که حال خوشی ندارید. این خیلی عادی است. غالباً پس از مدتی این ناراحتی ها برطرف می شوند. اما، بعضی اوقات نیاز به کمک دارید تا حالتان بهتر شود.

### ۱- آیا از ناراحتی های زیر رنج می برید؟

در زیر فهرستی از ناراحتی ها ذکر شده است. این ناراحتی ها در نتیجه فشار روحی (استرس) به وجود

می آیند و باعث می شوند که حالتان خوش نباشد. اینها عبارتند از:

- بد خوابیدن
- فکر کردن زیاد
- خستگی زیاد و عدم توانایی انجام امور
- تمرکز سخت
- فراموشکاری
- زود عصبانی شدن
- زود گریه کردن
- زود وحشت کردن
- خواب های ترسناک دیدن
- احساس افسردگی و ترس
- عدم علاقه به تماس با دیگران
- عدم اطمینان به دیگران

این ناراحتی ها را ناراحتی های روحی (یا روانی) می نامیم. در کنار این ناراحتی ها غالباً درد هم دارید و اشتهايتان نیز کم می شود.

### داستان حسن

حسن (۳۸ ساله) از عراق به هلند فرار کرده است. همسرش هنوز در عراق است. در هلند او اینطور فکر می کرد: «اینجا من در امنیت هستم». ماه های اول حسن احساس خوبی دارد. بعد، به تدریج دچار استرس می شود. خیلی زود از کوره در می رود. خوب نمی خوابد و فقط به همسرش فکر می کند. به پزشک خانواده مراجعه می کند. پزشک به وی توضیح می دهد که ناراحتی های وی از وضعیت فعلی اش ناشی می شوند و به این جهت است که وی دچار فشار روحی است. پزشک توصیه می کند هر روز ورزش کند و وی را به کسی ارجاع می دهد تا برای او کار داوطلبانه ترتیب دهد. این باعث می شود که استرس او کمتر شود و به وی کمک می کند تا این انتظار را با صبر و شکیبایی تحمل کند.

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.



۲- خودتان در مورد این ناراحتی ها چه کار می توانید بکنید؟

سعی کنید فعال باشید، حتی اگر علاقه ندارید. این کار کمک می کند که حس بهتری داشته باشید. با اشخاص دیگر آشنا شوید. انجام کارها با دیگران و یا صحبت کردن راجع به امور روزمره کمک می کند تا کمتر فکر کنید. در زیر چند ایده در این مورد ذکر شده است:

- با کسی که مورد اعتماد شماست صحبت کنید. این کار باعث می شود کمتر احساس تنهایی کنید و این خود موثر است.
- در طول روز در رختخواب دراز نکشید یا نخوابید. اگر خسته هستید، کاری انجام دهید.
- سعی کنید هر روز در وقت معینی بلند شوید و بخوابید.
- در ساعتی که باید بخوابید تلویزیون تماشا نکنید. بهتر است به موزیک گوش بدهید یا کتاب بخوانید.
- اگر کودکانی دارید، کاری همراه آنها انجام دهید، مثلاً به یک محل بازی در محله تان بروید.
- هر روز سه وعده غذا بخورید و سعی کنید چیزهای سالم مصرف کنید. حتی اگر اشتها ندارید سعی کنید اینکار را انجام دهید.
- کارهای زیاد دیگری نیز وجود دارند که، البته در صورت امکان با دیگران، می توانید انجام دهید، مثل:
  - با هم آشپزی کردن و تمیز کردن.
  - با هم ساز نواختن / آواز خواندن.
  - هر روز نیم ساعت یا بیشتر در بیرون قدم زدن یا دوچرخه سواری کردن.
  - کمک کردن به دیگران در کارها و یا در نقل مکانشان.
  - اگر ورزش را دوست دارید، تناسب اندام یا دویدن را امتحان کنید.
  - ببینید در حوالی شما کار داوطلبانه هست که انجام دهید یا خیر.
  - اگر به زبان انگلیسی یا هلندی صحبت می کنید، می توانید برای دیگران ترجمه کنید.
  - اگر فکر می کنید می توانید کمک کنید، به کلیسا یا مسجدی بروید و ببینید در آنجا چه کار می توانید بکنید.

### 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 slaapt 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.*



### ۳ - بعضی وقتها ناراحتیها شدید هستند

بعضی وقتها ناراحتیها شدیدند و یا مدام بدتر می شوند. در چنین حالتی شما دچار یک بیماری روحی هستید و به کمک نیاز دارید. بیماریهایی که اکثراً در پناهندگان مشاهده می شوند عبارتند از افسردگی (depressie) و سندرم تنش زای پس از رویداد (PTSS).  
 • در حالت افسردگی، شما هیچگونه علاقه یا توان انجام کاری را ندارید. غالباً غصه دار هستید. فکر می کنید هیچ کاری از دستتان ساخته نیست و زندگیتان معنا و مفهومی ندارد.  
 • در سندرم تنش زای پس از رویداد مکرراً خاطرات ناگوار گذشته به ذهنتان خطور می کنند یا آنها را در خواب می بینید. غالباً دچار ترس هستید و زود وحشت می کنید. به دیگران اعتماد نمی کنید و نمی خواهید تماس و ارتباطی با دیگران داشته باشید. به علاوه، خوب نمی خوابید.

#### داستان هاودا

هاودا ۲۲ سالش است و از سوریه فرار کرده است. با خواهرش زندگی می کند. غالباً دچار درد شکم می شود. بد می خوابد و زود ترس می برد. اگر کسی در خانه را بزند، جرأت نمی کند در را باز کند. اگر از بیرون سر و صدای بلند بشنود، طوری وحشت می کند که به گریه می افتد. پزشک خانواده وی را معاینه می کند، اما چیزی تشخیص نمی دهد. اما از آنجا که هاودا اینقدر ترسیده است، پزشک با یکی از همکارانش که در زمینه ناراحتیهای روحی اطلاعات زیادی دارد، قرار می گذارد. این شخص هر هفته با هاودا جلسه گفتگو برگزار می کند. هاودا از پزشک داروهایی می گیرد که باعث کاهش ترس و وحشت او می شوند. در نتیجه، وی خود را پر توانتر حس می کند. به تدریج قادر می شود راجع به زندگی اش در سوریه صحبت کند. این کار برایش مشکل است، زیرا تجربه های ناگواری را به خاطرش می آورد. با وجود این، خوشحال است که می تواند اسرار زندگی اش را با کسی در میان بگذارد. اکنون بهتر می خوابد، تماس و ارتباط بهتری با خواهرش و با اشخاص دیگر برقرار می کند.

#### 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.

#### ۴ - چه موقع باید کمک بخواهید؟

ناراحتی‌های روحی همیشه طولانی نیستند. غالباً پس از چند هفته کاهش پیدا می‌کنند یا برطرف می‌شوند. حتی مشغول شدن به کارهایی می‌تواند موثر باشد.

هرگاه پس از گذشت یک ماه ناراحتی‌ها برطرف نشده و بلکه شدیدتر شوند، آن وقت باید اقدامی بکنید. تصور نکنید که آدم ضعیفی هستید. به پزشک خانواده مراجعه کنید. پزشک خانواده چه کاری برای شما می‌تواند انجام دهد؟

- پزشک خانواده به حرف‌های شما گوش می‌دهد.
- راجع به خودتان و زندگیتان از شما می‌پرسد.
- معمولاً راجع به خوابیدن، غذا خوردن و فعال بودن توصیه‌هایی به شما می‌کند.
- بعضی اوقات چند قرص برای بهتر خوابیدن به شما می‌دهد.

پزشک خانواده با مددکاران دیگر محله کار می‌کند. مددکار کسی است که می‌تواند در حل مشکلاتان به شما کمک کند، مثل یک پرستار یا روانشناس. مددکاران در رشته تخصصی خود تحصیل کرده‌اند.

#### مددکار سازمان بهداشت روحی وابسته به مطب (Praktijkondersteuner GGZ)

مددکار بهداشت روحی اطلاعات زیادی درباره ناراحتی‌های روحی دارد و با پزشک خانواده کار می‌کند. این مددکار نسبت به پزشک خانواده وقت بیشتری برای صحبت درباره نگرانی‌ها و ترس‌های شما دارد. شما همراه با این مددکار بررسی می‌کنید تا ببینید چه کاری در مورد ناراحتی‌هایتان می‌توانید انجام دهید. بسیاری از آدم‌ها دوست دارند راجع به ناراحتی‌هایشان، راجع به آنچه که از سرگذرانده‌اند و راجع به راه‌های ممکن صحبت کنند. مددکار وابسته به مطب را به زبان هلندی POH GGZ می‌نامیم. این مددکار پرستار یا روانشناسی است که در مسائل روحی/ روانی تخصص دارد.

#### مددکاری عمومی اجتماعی یا کار- گروه محله

پزشک خانواده یا مددکار وابسته به مطب مددکاران دیگری را می‌شناسند که می‌توانند به شما کمک کنند. پزشک خانواده می‌تواند شما را، مثلاً به مددکار اجتماعی، معرفی کند. هرگاه دچار غم و افسردگی شده باشید و یا در منزل مشکلاتی داشته باشید، این مددکار می‌تواند به شما کمک کند. آنها در زمینه امور عملی، مثل نامه‌هایی که موضوع آنرا نمی‌فهمید و یا مشکلات مالی، اگر بدهی دارید، نیز به شما کمک می‌کنند.

#### آنچه که در این گفتگوها بازگو می‌کنید محرمانه باقی می‌ماند.

هیچ مددکاری در هلند مجاز نیست مطالبی را که شما با او در میان گذاشته‌اید، برای دیگران بازگو کند. قانون این را منع کرده است. آنها پیش از این که با دیگران راجع به شما صحبت کنند، باید ابتدا از شما اجازه بگیرند. بنابراین، هیچکس از موضوع گفتگوهای شما اطلاع پیدا نمی‌کند.

#### این مددکاری رایگان است

دریافت کمک از پزشک خانواده و مددکار بهداشت روحی هزینه‌ای برای شما ندارد. به علاوه، دریافت کمک از کار- گروه اجتماعی رایگان است.

## 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.



## ۵ - ناراحتی‌های روحی کودکان

به علاوه، کودکان ممکن است پس از فرار دچار ناراحتی‌های روحی شوند، مثلاً:

- ممکن است کودک خیلی شلوغتر از گذشته باشد.
- ممکن است کودک ساکت شود و کمتر صحبت کند.
- بعضی وقت‌ها می‌بینید که کودک مثل یک بچه کوچک رفتار می‌کند.
- و یا شلوارش را خیس می‌کند، چیزی که مدت‌ها بود دیگر انجام نمی‌داد.
- کودکان ممکن است بترسند و یا بسیار غمزه شوند.

برای پدر و مادر مشکل است که ببینند حال کودکشان خوش نیست. برای کودک نیز دیدن اینکه والدینش حال و احوال خوبی ندارند، ناگوار است. طبیعی است که هر دو نگران حال یکدیگر باشند.

گاهی شما، به عنوان پدر یا مادر دوست ندارید کودکان زیاد شلوغ کند و بدین جهت او را سخت‌تر از گذشته تنبیه می‌کنید.

بعضی وقت‌ها شما خودتان به عنوان پدر یا مادر تجربه‌های سختی داشته اید و حال و احوال خوشی ندارید. در این حالت به سختی می‌توانید همیشه به کودکان توجه لازم را بکنید و بهتر است کمک بطلبید. پزشک خانواده شما یا پرستار و یا پزشک مخصوص کودکان می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. این مددکاران در زمینه مراقبت و درمان کودکان و نوجوانان کار می‌کنند. مددکاری برای نوزادان و کودکان خردسال در مطب‌های مشاوره، یا مدارس ابتدایی یا متوسطه انجام می‌گیرد.

## 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.



## ۶ - اگر کمک هم موثر واقع نشد آنوقت چه؟

بعضی وقت‌ها ناراحتی‌های شما آنقدر شدید است که دیگر پزشک خانواده و مددکاران قادر به مداوای آن نیستند. در این صورت، آنها شما را به متخصصانی مثل روانشناس یا روانپزشک ارجاع می‌دهند. این متخصصان در سازمان مراقبت و بهداشت روحی GGZ / خ.خ.زد. کار می‌کنند. محل سازمان معمولاً در جایی دور در شهر یا حومه قرار دارد.

### سازمان مراقبت و بهداشت روحی (خ.خ.زد. GGZ) چیست؟

GGZ برای همه ساکنان هلند فعالیت می‌کند و هزینه‌های آن توسط بیمه درمانی پرداخت می‌شود. خ.خ.زد. به کسانی که از ناراحتی‌های روحی رنج می‌برند، کمک می‌کند. در خ.خ.زد. متخصصانی کار می‌کنند که اطلاعات زیادی راجع به بیماری‌های روحی / روانی دارند. مثلاً، مددکار شما ممکن است یک پرستار روانپزشکی، روانشناس، پزشک و یا روانپزشک باشد. غالباً دو بار در ماه برای شما یک قرار ملاقات با یک مددکار خ.خ.زد. تعیین می‌شود.

### سازمان مراقبت و بهداشت روحی، (خ.خ.زد.) برای شما چه کار می‌کند؟

هرگاه پزشک عمومی‌تان، شما را به یک شعبه خ.خ.زد. می‌فرستد، خودش یک قرار ملاقات برای شما ترتیب می‌دهد. معمولاً باید مدتی منتظر بمانید تا زمان اولین قرار شما برسد. اولین صحبت مصاحبه نامیده می‌شود.

در این مصاحبه مددکار آشنایی بیشتری با شما پیدا می‌کند و از مشکل یا مشکلات شما مطلع می‌شود. از ناراحتی‌های شما می‌پرسد و می‌خواهد اطلاعاتی راجع به خانواده شما، زندگی حال و نیز گذشته شما به دست آورد. امکان دارد که شما این مطالب را قبلاً در جای دیگری گفته باشید، اما مددکار باید اینها را بداند تا شما را بهتر بشناسد. مددکار نظر خود را راجع به ناراحتی شما به شما می‌گوید و آن را تحت نام یک بیماری طبقه‌بندی می‌کند. غالباً، این ناراحتی «سندرم تنش‌زای پس از رویداد» PTSS نامیده می‌شود. مددکار، آنگاه بهترین نوع مداوای ممکن را با شما بررسی می‌کند. شما هم می‌توانید نظر خودتان را بگویید.

### مترجم

اگر به زبان هلندی آشنایی ندارید، مددکار می‌تواند برای شما تقاضای مترجم بکند. بعضی اوقات، مددکار از شما می‌پرسد که خودتان می‌توانید کسی را برای ترجمه همراه بیاورید یا خیر؟ اگر کسی را نمی‌شناسید که بتواند یا بخواهد برای شما ترجمه کند، تقاضای یک مترجم رسمی کنید. مترجم ممکن است در جلسه گفتگو حاضر باشد و یا تلفنی ترجمه کند. مترجم نیز اجازه ندارد صحبت‌های شما را برای دیگران بازگو کند.

## 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.*

## ۷ - چه درمان هایی برای ناراحتی های روحی وجود دارد؟

مداوای ناراحتی های روحی با مداوای درد یا ناراحتی جسمی فرق دارد. برای کاهش ناراحتی های روحی صحبت و گفتگو بسیار مهم است.

اگر به خ.خ. زد. GGZ مراجعه کنید، به طور مثال، کمک های زیر را دریافت می کنید:

- **لسات گفتگو:** مددکاران خ.خ. زد. راجع به ناراحتی های شما صحبت می کنند و شما می توانید راجع به مشکلاتتان با آنها بحث و گفتگو کنید. همین طور، می توانید راجع به مسائلی صحبت کنید که صحبت درباره آنها برایتان مشکل است. در واقع، همان مسائل و مشکلات هستند که فکر و ذهن شما را به خود مشغول می کنند. صحبت کردن راجع به آنها از سنگینی بارشان می کاهد و شما کمتر احساس تنهایی می کنید. همراه مددکار بررسی می کنید تا ببینید از چه راهی می توانید مشکلاتتان را حل کنید. شما توصیه هایی دریافت می کنید که چه کارهایی را باید یا نباید انجام دهید. این جلسات گفتگو می توانند همراه خانواده یا همسران انجام پذیرند.
- **دارو:** پزشک یا روانپزشک، مثلاً برای ترس یا افسردگی، برای شما دارو تجویز می کند و یا داروهایی می دهد که بهتر بتوانید بخوابید.
- **مداوای گروهی:** در میان گروهی از افراد که مسائل و مشکلات مشابهی دارند با مددکار راجع به مشکل خودتان صحبت می کنید. ملاحظه می کنید که دیگران هم دارای مشکل و مسئله هستند. این باعث می شود که کمتر احساس تنهایی کنید.
- بعضی وقت ها می توانید از مداوای خلاقانه استفاده کنید، مثلاً با نقاشی یا ساز زدن/ موسیقی ساختن.
- گاهی مداوای بدن را با بدنتان انجام می دهید، مثلاً به وسیله بازی یا تمرین بدنی، که باعث می شود ناراحتی های جسمی تان کاهش پیدا کند.

کودکان نیز می توانند به خ.خ. زد. مراجعه کنند. در این صورت، آنها به خ.خ. زد. مخصوص کودکان و نوجوانان Jeugd GGZ مراجعه می کنند. در اینجا مددکارانی کار می کنند که در زمینه کمک و مداوای کودکان تخصص دارند. در آنجا نیز در جلسات گفتگو حاضر می شوید. برای اینکه مداوای کودکان مربوط می شود، روش های ویژه ای برای اینکار وجود دارد، مثل مداوای بازی (یا بازی- درمانی). کودک با بازی احساس بهتری پیدا می کند. مددکار می تواند همچنین توصیه هایی را به والدین ارائه بدهد درباره اینکه چگونه به کودکشان در آن وضعیت کمک کنند.

## داستان ابراهیم

ابراهیم ۲۹ سالش است و دو سال پیش از ارتبه فرار کرده است. او دیگر نمی خواست در ارتش ارتبه سرباز باشد. دیده بود که چطور افراد مورد ضرب و شتم قرار می گیرند. خودش هم ضرباتی تحمل کرده بود. پیش از فرار سه ماه مخفی شده بود. در هلند راجع به آنچه در کشور خودش دیده، زیاد فکر می کند. در خواب آن صحنه ها را می بیند و با خیج کشیدن از خواب بیدار می شود. یا اینکه در روز روشن یک مرتبه همه چیز مثل فیلم جلوی چشمش ظاهر می شود. هرگاه سر و صدایی از جایی بشنود، تصور می کند که دارند تعقیبش می کنند. ترس او را بسیار خسته می کند. به پزشک مراجعه می کند و از او کمک می خواهد. می گوید که می ترسد دیوانه شود. پزشک ابتدا وی را به POH GGZ (مددکاری وابسته به مطب پزشکی) ارجاع می دهد. پس از چند نوبت گفتگو، مددکار POH GGZ می گوید که ابراهیم احتیاج به کمک بیشتری دارد و وی را به یک شعبه خ.خ. زد. می فرستد. ابراهیم دچار سندرم تنش زای پس از رویداد PTSS است. در حضور مددکار GGZ ابراهیم برای اولین بار جرأت می کند راجع به تجربه هایش صحبت کند. همین طور، قرص هایی برای بهتر خوابیدن دریافت می کند.

## 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).

## ۸ - به اطلاعات بیشتری نیاز دارید؟

تارنما

در تارنمای [www.gezondinnederland.info](http://www.gezondinnederland.info) «تندرست بودن در هلند»، اطلاعات بیشتری راجع به بهداشت و تندرستی به زبان‌های عربی و تیگرینیا و هلندی پیدا می‌کنید. در آنجا، همین‌طور می‌توانید اطلاعاتی راجع به ناراحتی‌های روحی/ روانی به دست آورید.

فیلم

در این تارنماها می‌توانید فیلم‌هایی راجع به بهداشت و تندرستی روحی ببینید:

- با استرس چه می‌توان کرد؟ (به زبان هلندی ساده) (**Omgaan met stress**)
- ماریان دچار افسردگی است (به زبان هلندی و عربی ساده) (**Marian heeft een depressie**)
- اسمائیل رفتار عجیبی دارد (راجع به اینکه شما به عنوان فامیل، هنگامی که کسی از اعضای خانواده شما در گنجی و سردرگمی به سر می‌برد، چه می‌توانید بکنید) (**Ismail doet vreemd**)
- دنیا راجع به مشکلاتش صحبت می‌کند و موفق می‌شود. (راجع به سوء استفاده جنسی، به زبان هلندی ساده) (**Dounia praat en overwint**)
- بعضی وقت‌ها کودک مشکلی دارد (به زبان هلندی ساده) (**Soms heeft je kind een probleem**)
- بعضی وقت‌ها در خانواده شما مسائل و مشکلاتی هست (به زبان هلندی ساده) (**Soms zijn er problemen in je familie**)
- سارا. راجع به ختنه دختران. چه می‌توانید بکنید تا احساس بهتری داشته باشید؟ (به زبان عربی و هلندی) (**Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen**)

اطلاعات دیگر در مورد بهداشت و تندرستی

در تارنمای فاروس: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) می‌توانید اطلاعات ساده‌تر و فیلم‌هایی درباره بهداشت و تندرستی ببینید.

## 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

