

# أين يمكنك إيجاد مساعدة لمتاعبك؟

معلومات للاجئين  
حول الرعاية الصحية النفسية

## البحث عن مساعدة، لماذا ومتى؟

أنت كلاجيء\* تعاني الكثير. فقد تركت عائلتك وأصدقائك في بلدك الأصلي. ربما تكون هاربا لفترة طويلة أو تعرضت لمعاملة سيئة. حاليا أنت في هولندا وفي حالة توتر حول نتيجة إجراءات اللجوء. حالة سكنك صعبة للغاية، وحالتك المادية سيئة جدا، والمطلوب منك التعامل مع لغة وثقافة جديدة.

يمكن لتجاربك ووضعت الحالي أن تسبب متاعبا. يمكن أيضا أن تكون قد عانيت من متاعب من قبل. يمكن لهذه المتاعب أن تكون بدنية، مثل ألم في البطن، ألم في الظهر أو صداع. أيضا عدم النوم، التفكير، مشكلة قلة التركيز، حالة الغضب السريع وعدم الثقة بأي إنسان تحدث بكثرة. ربما أن هناك صلة بين متاعبك الصحية واستخدامك السجائر أو الكحول أو المخدرات أو حبوب النوم.

غالبا قد تحاول أن تفعل شيء ما لحل مشاكلك مع عائلتك أو أصدقائك. لكن هذا قد لا يؤدي للنجاح. لذا فمن الحكمة البحث عن مساعدة. إذا لم تفعل شيئا يمكن لمتاعبك أن تزداد سوءا. عندها سيكون الحل أصعب. لذا فلا تنتظر طويلا فهناك مساعدون متخصصون مختلفون يمكنهم أن يساعدوك في مشاكلك النفسية أو الإدمان.

\* نقصد باللاجئين في هذا الكراس طالبي اللجوء والناس الذين عندهم إقامة لجوء.

كيف يمكنك إيجاد مساعدة لمشاكلك في هولندا،  
هذا ما يمكنك قراءته في هذا الكراس.

## كيف الوصول إلى مقدم مساعدة؟

إذا كان ذلك ضروريا يحولك الأخصائي الطبي  
الإجتماعي في (MOA) أو طيبب العائلة (huisarts)  
إلى مؤسسة البحث الإجتماعي العام  
(algemeen maatschappelijk werk, AMW)  
مؤسسة الرعاية الصحية النفسية  
(geestelijke gezondheidszorg GGZ) أو رعاية  
الإدمان (verslavingszorg).

## إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، فلا تخجل من ذلك.

يشعر الكثير من الناس بالخجل إذا احتاجوا إلى  
مساعدة. فالبعض يخشى أن أناس آخريين يظنوا أنه  
مجنون. طلبك للمساعدة لا يعني أنك مجنون. أنت  
بحاجة لمساعدة لأن متاعبك لن تختفي بدون ذلك.  
إذا كان عندك ألم بطن بسبب التهاب الزائدة  
الدودية مثلا يرسلك الطبيب للمستشفى. لكن في  
المتاعب النفسية سيقدم الباحث الإجتماعي  
(algemeen maatschappelijk werk, AMW)  
أو مؤسسة الرعاية الصحية النفسية  
(geestelijke gezondheidszorg, GGZ) غالبا ما  
تسمى أيضا (Riagg) أو رعاية الإدمان  
(Verslavingszorg)المساعدة المناسبة.

في أغلب الأحوال لا يمكنك في هولندا الذهاب  
مباشرة إلى مساعد إحصائي أو مستشفى. لذلك  
تحتاج أولا إلى تحويل (verwijzing) من الطبيب.

في مركز طالبي اللجوء (AZC) يمكنك أثناء  
ساعات الإستشارة للمركز الطبي لطالبي اللجوء  
(Medische Opvang Asielzoekers, MOA)

مناقشة متاعبك. هنا يعمل ممرضون  
(verpleegkundigen) وأخصائيون طبيون إجتماعيون  
(sociaal-geneeskundigen) يمكن لمقدم المساعدة  
المتخصص في (MOA) أن يجري لقاءات معك حول  
متاعبك وكذلك التشاور معك حول حلول ونصائح.  
يستطيع هذا المساعد المتخصص في (MOA) أن يقرر  
فيما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة متخصصة.

إذا كنت تسكن خارج مركز طالبي اللجوء (AZC)  
يمكن أن تعرض حالتك أولا على طبيب العائلة  
(huisarts). يقدم طبيب العائلة مساعدة في كل  
المشاكل الصحية. بإمكانك أن تطلب فحصا بدنيا  
ويمكنك أيضا المراجعة للمتابع النفسية. يمكن لطبيب  
العائلة أن يصف لك أدوية. يمكنه أيضا في لقاء ما التطرق  
إلى مشاكلك ومساعدتك بنصائح. يرى طبيب العائلة  
سوية معك فيما إذا كنت تحتاج إلى مساعدة متخصصة.

## أية مساعدة تقدمها مؤسسة البحث الإجتماعي؟

## نصائح للحديث مع مقدم المساعدة

تقدم مؤسسة للبحث الإجتماعي العام (algemeen maatschappelijk werk, AMW) مساعدة في كافة أنواع المشاكل. يمكن للباحث الإجتماعي (maatschappelijk werker) أن يساعدك مثلا إذا كنت تحس بنفسك وحيدا أو مكتئبا، عندك حنين (للأهل أو الوطن)، أو عندك مشاكل مع شريك حياتك أو أطفالك. يمكن لـ (AMW) أيضا أن يقدم دعما في المشاكل العملية. مثلا مشاكل في النقود أو السكن. يمكنهم أيضا المساعدة في إيجاد النشاطات المناسبة. يقوم الباحث الإجتماعي أثناء لقاء التعارف بمناقشة متاعبك وحالتك. هذا ضروري لفهم متاعبك جيدا. يمكن بعد ذلك أن تتبعها لقاءات موجهة للصدى لمشاكلك. تناقش عندها سوية مع الباحث الإجتماعي مشاكلك والحلول الممكنة لذلك. يساعدك الباحث الإجتماعي بمعلومات ونصائح. غالبا ما تعطي هذه اللقاءات شعورا بالإرتياح. يعتقد الباحث الإجتماعي أحيانا بأنه يمكنك الحصول على مساعدة أفضل من مؤسسة للرعاية الصحية النفسية. يمكنه عندها أن يحولك أيضا إلى هناك.

من المستحسن أن تهيء نفسك قبل الذهاب لمقدم المساعدة في المركز الطبي لطالبي اللجوء أو طبيب العائلة. يمكنك بذلك إستخدام الأسئلة التالية.

- أية متاعب عندك؟
- ما هي مدة معاناتك منها؟
- أية متاعب تضايقت أكثر؟
- في أية لحظات تعاني منها أكثر؟
- هل عندك فكرة من أي شيء نشأت هذه المتاعب؟
- ما الذي فعلته لحد الآن بهذه المتاعب؟

إذا لم تكن متاعبك قد نوقشت بما فيه الكفاية، يمكنك طلب موعد جديد. يمكن مسبقا طلب لقاء أطول.

## ما هي الرعاية الصحية النفسية؟

تقدم مؤسسة الرعاية الصحية النفسية (geestelijke gezondheidszorg, ggz) تسمى أيضا (Riagg), مساعدة عند المتاعب النفسية. يتم تقديم هذه المساعدة من قبل ممرضين إجتماعيين نفسانيين, أخصائيين نفسانيين, معالجين نفسانيين وأطباء نفسانيين. بعضهم متخصص في مشاكل الشباب, آخرون في مشاكل البالغين والكبار. غالبا ما تذهب إلى مؤسسة الرعاية الصحية النفسية للقاءات. هذه تسمى مساعدة متنقلة (ambulante hulp). أحيانا يأتي مقدم مساعدة للتحدث معك في البيت. إذا إقضت الحاجة تحصل على مساعدة أكثر. يمكن مثلا أن تحصل على مساعدة عدة مرات في الأسبوع أو كل يوم (عدا عطلة نهاية الأسبوع) حسب منهاج ثابت. هذا يسمى علاج نهاري (dagbehandeling).

يمكن أيضا أن يتم إدخالك إلى مستشفى نفسي (psychiatrisch ziekenhuis) هذا يسمى إدخال (opname). عندها تحصل هناك على مساعدة حسب منهاج نهاري وتقيم هناك أيضا ليلا.

## مشاكل عمر ولطفية

هرب عمر (٣٧ عاما) مع زوجته لطيفة (٣٤ عاما) وطفلين من العراق. هم مقيمون في هولندا منذ خمس سنوات. فالأهل يبدي قلقهم نحو أطفالهم أن يصبحوا أقل طاعة وإحترام. وكذلك كيف يتوجب عليهم تربية أطفالهم في هولندا؟ لقد حاولوا بمختلف الطرق مع الأطفال فأحيانا تراهم عصيون وتارة أخرى طيبون. في الليل تنام لطيفة قليلا وهي تفكر بذلك. فقد راجعت الطبيب حول مشاكل نومها. يسألها الطبيب فيما إذا كان عندها هموما, تشرح له لطيفة مشاكلها مع الأطفال. فيجيبها الطبيب بأن هناك مؤسسة البحث الإجتماعي يمكن أن تقدم المساعدة لها. ذهبت لطيفة بالفعل للحديث مع الباحثة الإجتماعية وقد فضفضت عما في قلبها من بعد ذلك أخذت عمر معها أيضا إلى اللقاءات وبذلك يحصلان سوية على نصائح لتحسين المعاملة مع أطفالهم.

## أية مساعدة يمكنك أن تتوقعها من مؤسسة الرعاية الصحية النفسية؟

يقوم مقدم المساعدة من مؤسسة الرعاية الصحية النفسية بإجراء حديث أولي (لقاء تعارف) معك. يطرح عندها مقدم المساعدة أسئلة كثيرة، أيضا حول ماضيك وعائلتك وأسرتك. هذا ضروري لفهم مشاكلك بشكل أفضل. عندها تحصل على نصائح للمعالجة (behandeling). المعالجة التي تحصل عليها تعتمد على متاعبك وحالتك. جزء مهم من المعالجة هو أن يتحدث مقدم المساعدة معك حول متاعبك، حالتك وتجاربك. يمكن لمقدم المساعدة أيضا أن يعطيك معلومات حول أسباب متاعبك وكيفية التعامل معها. بالتشاور معك يمكنه أيضا إشراك شريك حياتك أو أسرتك أيضا. بهذه الوسيلة تستطيع أن ترمي كل ما خلفك من مشاكل. يمكن للطبيب أو الطبيب النفسي أيضا أن يكتب لك أدوية تساعدك في تقليل متاعبك. يمكنك الحصول على أدوية لتنام أفضل أو تشعر بانقباض أو خوف أقل. يعطي مقدم المساعدة أحيانا اهتماما كثيرا بمتاعب (الأمك) الجسدية. مثلا على شكل تمارين إسترخاء.

## متاعب سارة

هربت سارة (٢٣ عاما) من العراق. هي تقيم منذ سنتين في هولندا. تعاني من ألم في البطن باستمرار. كذلك تنام سارة بشكل سيء وتعاني من الخوف. فمثلا إذا دق أحد ما من مركز طالبي اللجوء على بابها فلا تتجرأ على فتحه. ذهبت سارة إلى طبيب العائلة وفحصها، لكنه لم يجد أي مرض عضوي. لذا قرر إرسالها إلى مؤسسة الرعاية الصحية النفسية (GGZ). الآن تذهب سارة مرة في الأسبوع هناك للعلاج. فحاول الطبيب النفسي أن يكتب لها أدوية. شيئا فشيئا أخذت تحدث الأخصائي النفسي ما مرت به في العراق في السجن. أنها الآن تعيش ذكريات موحشة. ومع ذلك فهي تشعر ببعض السعادة لأنها تستطيع الآن تتقاسم أسرارها وتنام بشكل أفضل و إتصالاتها بالآخرين تحسنت.

## أية مساعدة تعطيلها مؤسسة علاج ورعاية الإدمان؟

تقدم رعاية الإدمان (verslavingszorg) مساعدة للناس الذين عندهم مشاكل بسبب تناول الكحول، المخدرات، الحبوب (الأدوية) أو بسبب القمار. يعمل في هذه المؤسسة مقدمو مساعدة متخصصون، مثل الباحثين الاجتماعيين، الأخصائيين النفسيين والأطباء. يمكنهم مساعدتك للتخلص من إدمانك. أيضا يمكن لشريك حياتك أو أطفالك أن يحصلوا على دعم معنوي ونفسي.

تبدأ المساعدة بلقاء تعارف وفحص بدني. بعدها يبدأ العلاج بانتظام وذلك بالذهاب إلى مؤسسة رعاية الإدمان حيث تجري لقاءات مع مقدم المساعدة. قد تكون هذه اللقاءات فردية أو جماعية. وقد يكون من الضروري أن تدخل في عيادة خاصة لمعالجة الإدمان حيث أن جزء من العلاج يتم تحت إشراف مقدم المساعدة وأحيانا يكتب الطبيب لفترة قصيرة أدوية تساعدك على عدم استخدام أية مواد مدمنة والغرض منها أن تهدأ بشكل أفضل.

يمكنك أيضا الحصول على تمارين أو واجبات تمارسها في البيت. أمثلة لذلك: كتابة شيء ما حول حياتك أو إجراء تمارين إسترخاء.

## أشكال مختلفة من المعالجة عند مؤسسة الرعاية الصحية النفسية

- أحاديث: يتحدث المساعد المتخصص معك حول متاعبك. يمكن أن يكون هذا أيضا مع أسترلك أو شريك حياتك.
- أدوية: يكتب الطبيب النفسي أدوية، مثلا لتنام أفضل أو لتشعر بخوف أقل.
- معالجة جماعية: تتحدث في مجموعات من أناس ذوي مشاكل متشابهة حول مشاكلك تحت إشراف مقدم مساعدة متخصص.
- معالجة فنية: تعبر عن مشاكلك عن طريق تمارين فنية، مثل الرسم أو الموسيقى.
- علاج موجه للجسم: العلاج عبر إداء تمارين إسترخاء تؤدي إلى الراحة.

## بماذا لا يمكن لمقدم المساعدة أن يساعد؟

لا يمكن لمقدمي المساعدة المذكورين في هذا الكراس أن يساعدوك في حل كل المشاكل. لا يمكنهم مثلا تدبير تصريح إقامة لك. المحامي يقدم لك مساعدة في ذلك.

## منير

عندما كان يعيش منير (٢٩ عاما) في العراق لم يتناول الكحول أبدا. عندما أتى إلى هولندا بدأ يحس بالوحدة. وبسبب ذلك بدأ يشرب الكحول. في البداية كانت علبة بيرة بينما الآن يشرب منير يوميا شراب كحول قوي. فإذا سكر يقوم بالشجار في الغالب. ويعاني كثيرا من ألم في معدته وأمعاه. عندما ذهب لطبيب العائلة حوله إلى مؤسسة علاج ورعاية الإدمان. تم أولا فحص منير بدنيا وحصل لفترة قصيرة على أدوية تجعله يجد الكحول كريه الطعم. بعد ذلك تكلم مقدم المساعدة المتخصص مع منير حول حالته وما هي اللحظات التي يحتاج منير إليها للمشروب الكحولي لينسى مشاكله. مقدم المساعدة المتخصص نصح منير بالقيام ببعض النشاطات.

## يمكنك ايجاد المزيد من المعلومات في ...

المكتبة العامة في كل بلدية

### كراسات

- إذا كنت تعاني من مشاكل التركيز, الكوابيس, الإنقباض, الخوف. معلومات للاجئين الذين تم تحويلهم للرعاية الصحية النفسية (عن طريق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- متاعب الضغط والتوتر النفسي وما الذي يمكنك عمله أزاء ذلك معلومات للاجئين (عن طريق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- الكحول, التبغ, المخدرات والأدوية في هولندا \_ لطالبي اللجوء واللاجئين \_ (باللغات الصربية- الكرواتية, العربية, الفارسية, الإنكليزية والفرنسية. إصدار, NIGZ, عن طريق [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))

**كتمان السر** يتحلى مقدم المساعدة بواجب كتمان السر. يسمح له فقط بموافقتك إعطاء معلومات عنك لناس آخرين. بدون موافقتك لا يسمح له أيضا بإعطاء معلومات لأفراد عائلتك.

المعلومات الخاصة بك تحفظ في ملف. يسمح فقط لمقدم المساعدة الخاص بك أن يطلع عليها. يمكنك الإطلاع على هذا الملف بنفسك عند الطلب. ثم يتم إتلاف الملف بعد فترة ما.

**المترجمون** إذا كنت لا تتكلم اللغة الهولندية بشكل كاف, يمكن لمقدم مساعدة أن يطلب لك مترجما. يمكنك أيضا بنفسك أن تطلب مترجما. يمكن المترجم أن يكون حاضرا في الحديث أو أن يترجم لك هاتفيا. لدى المترجم واجب كتمان سر المهنة.

**الشكاوى** إذا كان لديك شكاوى حول المعالجة يمكنك الإبلاغ بذلك. لكل مؤسسة في الرعاية الصحية نظام الشكاوى الخاص بها. يمكنك لهذا الغرض الحصول على كراس من المؤسسة تجد فيه معلومات حول كيفية تقديم شكواك.

**التكاليف** لطالبي اللجوء يتم تعويض تكاليف المساعدة عن طريق نظام مصاريف المرض لطالبي اللجوء. اللاجئون مؤمنون لهذا الغرض عن طريق شركة تأمينهم الصحي.

## الصحة على الإنترنت

[www.stichtingpandora.nl](http://www.stichtingpandora.nl)

[www.benijjsterkerdandrank.nl](http://www.benijjsterkerdandrank.nl)

[www.drugsweb.nl](http://www.drugsweb.nl)

[www.roken.nl](http://www.roken.nl)

[www.afghana.com](http://www.afghana.com)

[www.multilingual-health-education.nt](http://www.multilingual-health-education.nt)

**عمود التحرير** تم تطوير هذا الكراس بدعم مالي من صندوق المساعدات الأوروبي للاجئين (EVF) وشركة التأمين الصحي VGZ, منفذ نظام تكاليف المرض لطالبي اللجوء (ZRA) وتحقق بالتعاون مع MOA, MO Groep, LHV, GGZ Nederland, NIGZ, VON, و Altrecht. الكراس مبني على أحاديث مع اللاجئين. يمكن الحصول على هذا الكراس باللغات البشتو, الداري, الفارسي, السوراني, العربي, الصربي-الكرواتي والصومالي. يمكن طلبها من Pharos.

النصوص موجودة أيضا على صفحة شبكة المعلومات [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) (أيضا باللغة الإنكليزية والفرنسية).

التصميم: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

©2004 Pharos - Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



**ZRA**  
ZIEKTOSTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS  
EN BIJZONDERE CATEGORIËN VLIJBTREKINGEN