

# بخاطر تکلیف های تان از کجا می توانید کمک دریافت کنید؟

معلومات برای پناهندگان در باره ئی  
خدمات صحت روانی

## چگونه می‌توانید با يك مددکار در تماس شوید؟

در هالند غالباً نمی‌توانید مستقیماً نزد يك متخصص یا شفاخانه بروید. قبل از آن به يك معرفی خط از طرف يك داکتر (verwijzing) احتیاج دارید.

در مرکز پذیرش پناهجویان (Asielzoekerscentrum, AZC) می‌توانید در ساعت ملاقات شعبه ی صحتی پناهجویان (Medische Opvang Asielzoekers, MOA) تکلیف های تان را مطرح کنید. در اینجا پرستارها (verpleegkundigen) و

طیب های اجتماعی (sociaal-geneeskundigen) کار می‌کنند. مددکار شعبه ی صحتی پناهجویان می‌تواند شما در مورد تکلیف های شما صحبت کند. او می‌تواند با شما در مورد راه حل احتمالی صحبت کرده و به شما

مشورت بدهد. هم چنان مددکار شعبه ی صحتی پناهجویان می‌تواند شما ببیند که آیا به کمک تخصصی احتیاج دارید یا نه. اگر بیرون از (AZC) زندگی می

کنید، باید اول نزد داکتر خانوادگی (huisarts) بروید. شما را بخاطر تمام تکلیف های صحتی می‌تواند کمک کند. شما می‌توانید درخواست معاینه بدنی کنید. هم

چنان بخاطر تکلیف های روانی می‌توانید به داکتر خانوادگی مراجعه کنید. داکتر خانوادگی می‌تواند به شما دواهایی تجویز کند. او هم چنان می‌تواند ضمن صحبت هایی از طریق دادن مشورت به شما کمک کند.

داکتر خانوادگی می‌تواند شما ببیند که آیا به کمک تخصصی احتیاج دارید یا نه. در صورت ضرورت طیب اجتماعی (MOA) یا داکتر خانوادگی شما را به مرجع دیگری برای خدمات عمومی مددکار اجتماعی (algemeen maatschappelijk werk, AMW) صحتی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) یا خدمات ترک اعتیاد (verslavingszorg) خواهد فرستاد.

## لازم نیست بخاطر درخواست کمک خجالت بکشید.

عده ی زیادی هستند که از درخواست کمک بخاطر تکلیف های روانی خجالت میکشند. می‌ترسند که دیگران فکر کنند که آنها دیوانه هستند. اما شما نیازمند این کمک ها هستید، چون در غیر آن این تکلیف ها از بین نمی‌روند. اگر شما تکلیف اپندیسید داشته باشید، داکتر خانوادگی شما را به شفاخانه خواهد فرستاد. برای تکلیف های روانی مددکار اجتماعی عمومی (algemeen Maatschappelijk werk, AMW)، خدمات صحتی روانی (geestelijke gezondheidszorg) GGZ که غالباً به نام Riagg هم یاد می‌شود) یا خدمات ترک اعتیاد (verslavingszorg) کمک لازم را عرضه می‌کنند.

## در جستجوی کمک، چرا و چه وقت؟

به حیث پناهنده\* واقعات زیادی بر شما گذشته است. فامیل و دوستان تان در وطن مانده اند. شاید مدت طولانی در فرار بوده اید یا اینکه شکنجه شده اید. این جا در هالند غالباً مدت طولانی را در هیجان بسر می برید که نتیجه تقاضای پناهندگی شما چه خواهد بود. وضع بود و باش تان سخت بوده، پول کافی برای خرج و خوراک نداشته و با زبان و کلتور تازه ای سرو کار دارید. تجربه های قبلی و شرایط فعلی می توانند باعث تکلیف هایی شوند. امکان دارد که قبل از فرار تان هم تکلیف هایی داشته بوده اید. تکلیف ها می توانند جسمی باشند مثل: شکم دردی، کمر دردی یا سر دردی. اما بیخوابی، تشویش، مشکل عدم تمرکز فکری، زود قهر شدن و به هیچ کس اعتماد نکردن هم زیاد پیش می آید. ممکن است این تکلیف ها در اثر سگرت، الکل یا مواد مخدره و یا استفاده از دوا های خواب آور یا آرامش بخش بوجود آمده باشند. غالباً می توانید با فامیل یا دوستان مشکلات

تانرا حل کنید. اما گاهی هم موفق نمی شوید. در آنصورت بهتر است درخواست کمک کنید. اگر هیچ کاری نکنید، امکان دارد تکلیف ها شدید تر شوند. آنوقت، احتمالاً، به مشکل قابل حل می باشد. پس عاقلانه است که زیاد معطل نشوید. مددکار های مختلفی هستند که شما را در قسمت حل مشکلات روانی یا اعتیاد تان می توانند کمک کنند.

\* منظور از پناهنده در اینجا پناهجویان و آنهايي که قبول شده اند، می باشد.

اینکه در هالند برای حل مشکلات تان چگونه می  
توانید کمک دریافت کنید، در این جزوه میخوانید.

## خدمات صحی روانی چه است؟

خدمات صحی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) که به نام Riagg هم یاد می شود) در قسمت رفع تکلیف های روانی عرضه ی کمک می کند. این کمک از طرف پرستار های اجتماعی- روانی، روانشناس ها، روانکاو ها داکتر های روانی رسانیده می شود. بعضی ها در رساندن کمک به نوجوان ها تخصص دارند، بعضی ها در رساندن کمک به آنهایی که به سن رسیده و یا سالمند اند. به مراجع خدمات صحی روانی غالباً برای صحبت می روید. این به نام کمک های وقفه ای کلینیکی (ambulante hulp) بدون ضرورت بستر شدن) یاد می شود. گاهی یک مددکار به خانه ی شما میاید تا با شما صحبت کند. اگر ضرورت باشد، به شما کمک بیشتر رسانده می شود، مثلاً به اساس یک پروگرام منظم چند بار در هفته و یا هر روز (بجز آخر هفته). این به نام معالجه روزانه (dagbehandeling) یاد می شود.

این هم امکان دارد که شما در یک شفاخانه ی روانی (psychiatrisch ziekenhuis) بستری شوید. این به نام بستری شدن (opname) یاد می شود. در آنصورت روز ها به اساس یک پروگرام معالجه می شوید و شبها را هم همانجا می مانید.

## مشکلات عمر و لطیفه

عمر (۳۷ ساله) و لطیفه (۳۴ ساله) با دو اولاد خود از افغانستان فرار کرده اند. پنج سال است که در هالند بسر می برند. والدین تشویش دارند چون اولادها روز به روز بی گفتم تر و بی احترام تر می شوند. اولادها را در هالند چگونه باید تربیت کنند؟ آنها تمام شیوه ها را امتحان کرده اند: هم رفتار دوستانه هم رفتار قهرآمیز. هیچ کدام کمک نکرده. لطیفه شبها را با جرت و فکر می گذراند. او نزد داکتر خانوادگی از بیخوابی شکایت میکند. در جواب سوال داکتر خانوادگی که آیا مشکلی دارد، از مشکلات با اولادها می گوید. داکتر خانوادگی می گوید که مدد کار اجتماعی می تواند او را کمک کند. لطیفه با یک مددکار اجتماعی صحبت می کند. بالاخره صندوقچه دلش باز می شود. بعد ها لطیفه برای این صحبت ها عمر را هم با خود میبرد. ضمن صحبت ها برای شان مشورت داده می شود که چگونه رابطه خود را با اولادها بهبود ببخشند.

## مدد های اجتماعی چه کمک هایی می تواند برساند؟

مدد های اجتماعی عمومی (algemeen maatschappelijk werk) در موارد مختلف مشکلات عرضه ی کمک می کند. مثلاً مددکار اجتماعی (maatschappelijk werker) می تواند شما را در قسمت احساس تنهایی، احساس غمگینی، دلنگی برای وطن و یا در قسمت داشتن مشکلات با شریک زندگی و اولادهای تان کمک کند. مددکار اجتماعی عمومی می تواند در قسمت مشکلات عملی تان کمک کند. مثلاً داشتن مشکل پولی یا مشکل خانه. آنها هم چنان می توانند در قسمت پیدا کردن مشغولیت های مناسب کمک کنند.

مددکار اجتماعی در جریان صحبت اولی مشکلات و وضعیت شما را برای خود روشن می سازد. این بخاطر درک کردن درست مشکلات شما ضروری است. بعد از آن صحبت هایی دیگری بخاطر از بین بردن مشکلات صورت خواهد گرفت. شما و مددکار با هم در مورد راه حل های ممکن صحبت می کنید. مددکار اجتماعی شما را از طریق دادن معلومات و مشورت کمک میکند. غالباً این صحبت ها باعث خالی شدن دل تان میشود. گاهی مددکار اجتماعی به این نتیجه می رسد که بهتر است از یک مرجع خدمات صحی روانی کمک بگیرید. در آنصورت او می تواند شما را به آن مرجع بفرستد.

## نکات کارآمد در صحبت با یک مددکار

بهتر است قبل از رفتن نزد مددکار شعبه ی صحی پناهجویان یا داکتر خانوادگی برای صحبت آمادگی داشته باشید. به این منظور از سوال های زیر می توانید استفاده کنید.

- دچار کدام تکلیف ها هستید؟
- از چه وقت این تکلیف ها را دارید؟
- از کدام تکلیف ها بیشتر شکایت دارید؟
- در کدام مواقع زیاده تر تکلیف دارید؟
- آیا می دانید که باعث این تکلیف ها چه بوده است؟
- تا حالا برای رفع این تکلیف ها چه کرده اید؟

اگر به اندازه ی کافی در باره ی تکلیف های تان صحبت نشد، می توانید درخواست یک وعده ملاقات دیگر را بکنید یا اینکه از اول وقت اضافی درخواست کنید.

## خدمات ترك اعتياد چه كمك هايي مي تواند برساند؟

خدمات ترك اعتياد (verslavingszorg) به كساني كه معتاد به مشروبات الكولي، مواد مخدره، اوديه و يا قمار هستند، كمك مي رساند. در خدمات ترك اعتياد مددكار هاي مختلفی كار ميكنند، مثل مددكار هاي اجتماعي، روانشناس ها و دكتر ها. آنها شما را در ترك اعتياد تان مي توانند كمك كنند. امكان كمك به شريك زندگي و اولاد هاي تان هم وجود دارد.

اين كمك با يك صحبت شناسايي و معاينه ي جسمي شروع مي شود. بعد از آن معالجه شروع مي شود. آنوقت شما بشكل متواتر به مرجع خدمات ترك اعتياد مي رويد و با يك مددكار صحبت مي كنيد. اين صحبت ها انفرادي يا با يك گروه صورت مي گيرد. گاهي لازم مي باشد كه در يك كلينيك مربوط به خدمات ترك اعتياد بستري شويد. يك بخش معالجه بخش رهنمايي عملي مي باشد. گاهي دكتر دوايي تجويز ميكنند تا شما را در ترك اعتياد تان كمك كند يا اينكه شما را آرام يا خواب تانرا خوب بسازد.

كنيد. گاهي مددكار بيشتر به تكليف هاي (درد) جسمي تان توجه مي كند. مثلاً با دادن تمرينات آرامش بخش. گاهي هم تمرينات يا دستور هايي براي اجرا در خانه به شما داده مي شود. مثلاً نوشتن چيزي در مورد زندگي تان و يا اجراي تمرينات آرامش بخش.

## اشكال مختلف معالجه از طرف خدمات صحي رواني

- صحبت ها. مددكار در مورد تكليف هاي تان صحبت مي كند. احتمالاً با شريك زندگي و خانواده ي تان.
- اوديه. دكتر رواني دوا هايي تجويز مي كند. مثلاً براي بهتر خوابيدن يا كمتر ترسيدن.
- معالجه ي گروه ي. زير نظر يك مددكار، در يك گروه اشخاصي كه مشكلات مشابه شما را دارند، در مورد مشكلات خود صحبت مي كنيد.
- معالجه ي ابتكاري. به وسيله ي دستور هاي ابتكار اميز مثل رسامي يا موزيك مشكلات تان را بروز مي دهيد.
- معالجه ي معطوف به تن. به كمك تمرينات آرامش بخش مي آموزيد آرام شويد.

## از خدمات صحتی روانی انتظار کدام کمک‌ها را می‌توانید داشته باشید؟

مددکار خدمات صحتی روانی اول با شما صحبت شناسایی خواهد داشت. مددکار سوال‌های زیادی خواهد کرد، هم چنان در مورد گذشته و فامیل و خانواده‌ی شما. این بخاطر درست فهمیدن تکلیف‌های تان لازم است. بعد از این در مورد معالجه‌ی تان (behandeling) مشورت داده می‌شود. نظر به تکلیف‌ها و وضعیت تان، یک شیوه‌ی معالجه در نظر گرفته می‌شود. یک بخش مهم معالجه این است که مددکار با شما در مورد تکلیف‌ها، وضعیت و تجربه‌های تان صحبت کند. مددکار می‌تواند به شما در مورد منشأ تکلیف‌های تان و اینکه چگونه با آن برخورد کنید، معلومات بدهد. به مشورت شما، شریک زندگی و خانواده‌ی تان می‌تواند درین صحبت‌ها سهیم شوند. در اثر صحبت کردن در مورد تجربه‌ها، می‌توانید از آن فاصله بگیرید. دکتر و یا دکتر روانی می‌تواند برای شما دواهایی هم تجویز کند. این دواها می‌توانند از شدت تکلیف‌های تان بکاهند. شما بخاطر بهتر خوابیدن یا کمتر ترسیدن یا کمتر احساس غمگینی کردن، می‌توانید دوا دریافت

## تکلیف‌های سارا

سارا (۲۳ ساله) از افغانستان فرار کرده است. مدت دو سال میشود که در هالند زندگی می‌کند. او زیاد شکم درد می‌شود. خوابش خراب شده و زیاد می‌ترسد. اگر کسی در مرکز پذیرش پناجویان به اتاقش تگ تگ کند، جرئت نمی‌کند در را باز کند. دکتر خانوادگی او را معاینه کرده است، اما چیزی نیافته است.

بخاطر ترسیدنش او را به مرجع خدمات صحتی روانی هم معرفی کرده است. آنجا هفته‌ی چند بار برای معالجه معالجه‌ی روزانه می‌رود. یک دکتر روانی برایش دواهای تجویز کرده که ترسش را کمتر می‌سازد. حالا آرام‌آرام به روانشناس بیان می‌کند که در افغانستان در زندان بر او چه گذشته است. این بسیار مشکل است، چون خاطره‌های آزاردهنده‌ای هستند. با آنها هم خوشحال است که حالا راز هایش را می‌تواند تقسیم کند. خوابش بهتر شده و با باشنده‌های مرکز پذیرش پناجویان بیشتر تماس دارد.

## از طرق زیر می توانید معلومات بیشتر به دست بیاورید

کتابخانه های عمومی در هر شاروالی

### جزوه ها

- در صورت داشتن شکایت از بدخواهیدن، کابوس، غمگینی، ترس ... معلومات برای پناهندگانی که به خدمات صحی روانی راجع شده اند (از طریق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- تکلیف فشار های ذهنی و اینکه در حل آن چه میشود کرد معلومات برای پناهندگان (از طریق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl))
- درد و عواقب دیگری که از هیجانات منشأ می گیرد (به زبان فارسی. از انتشارات NIGZ از طریق [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))
- الکل، تنباکو، مواد مخدره و ادویه در هالند. برای پناهجویان و پناهندگان به زبان های سرفو کروات، عربی، فارسی، انگلیس و فرانسوی از طریق [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl))

**رازداری** مددکارها مکلفیت رازداری دارند. او صرف به اجازه ی شما می تواند راجع به شما به دیگری معلومات بدهد. بدون اجازه ی شما حتی به اعضای فامیل شما حق دادن معلومات را ندارد. تمام اطلاعات در مورد شما در يك دوسیه انداخته میشود. تنها مددکار شما می تواند آن را ببیند. شما این دوسیه را بعد از درخواست می توانید ببینید. این دوسیه بعد از گذشت يك زمان معیین از بین برده میشود.

**ترجمان ها** در صورتیکه به اندازه ی کافی به زبان هالندی صحبت نتوانید، مددکار می تواند از يك ترجمان کمک بگیرد. شما خود هم می توانید درخواست ترجمان کنید. ترجمان یا حضوراً یا تلفونی ترجمه خواهد کرد. هم چنان ترجمان مکلفیت رازداری دارد.

**شکایات** در صورت داشتن شکایت از مسایل مربوط به يك معالجه می توانید آنرا اطلاع بدهید. هر موسسه ی صحیه درین مورد مقرره ی دارد. درین باره از مرجع مربوطه می توانید درخواست جزوه می معلوماتی را کنید. درین جزوه توضیح داده شده که چگونه میشود شکایت کرد.

**مصارف** مصرف معالجه پناهجویان از طرف بیمه ی صحی پناهجویان پرداخته میشود. بیمه ی صحی پناهندگان (قبول شده) نیز شامل این مصارف می باشد.

## در چه موارد خدمات امدادی نمی تواند کمک کند؟

مددکار هایی که در این جزوه ذکر شده اند، نمی توانند همه ی مشکلات را حل کنند. مثلاً آنها نمی توانند برای شما اجازه ی اقامت بگیرند. برای این منظور وکیل تان به شما کمک خواهد کرد.

### منیر

منیر (۲۹ ساله) تا وقتی که در افغانستان بود، مشروبات الکولی را نمی نوشید. در هالند احساس تنهایی کرده و به نوشیدن مشروبات الکولی شروع می کند. در شروع گاه‌گاه بیر می نوشید اما حالا هر روز مشروبات الکوهولی قوی را می نوشد. در حالت نشئه اکثرأ جنگ می کند. معده و روده هایش زیاد تکلیف دارد. بخاطر این تکلیف ها نزد داکتر خانوادگی می رود. داکتر خانوادگی او را به خدمات ترك اعتیاد معرفی می کند. منیر در آنجا اول معاینه‌ی عمومی جسمی می شود. در ابتدا دوا هایی یرایش داده می شود که در اثر آن برای منیر طعم مشروبات الکولی بدمزه می شود. به تعقیب ان مددکار با منیر در مورد وضعیت اش صحبت می کند. با هم می بینند که منیر در چه مواقع در نوشیدن مشروبات الکولی روی می‌آورد تا مشکلات خود را فراموش کند. مددکار اجتماعی او را در یافتن مشغولیت ها کمک می کند.



## اطلاعات صحی در انترنت

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

[www.benjiijsterkerdandrank.nl](http://www.benjiijsterkerdandrank.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.net](http://www.multilingual-health-education.net)

**توضیحات انتشاراتی** این جزوه با کمک مالی صندوق تعاونی پناهندگان اروپا (EVF) و بیمه ی VGZ، بخش اجرا نیوی بیمه ی صحی پناهجویان (ZRA) و به همکاری Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO-groep, MOA, NIGZ en VON موجود آمده است. این جزوه به اساس صحبت های متعدد با پناهندگان ترتیب شده است. ناشر: PHAROS 2004 (مرکز علمی وضع صحی پناهندگان) این جزوه به زبان های پشتو، دری، فارسی، سرانی، عربی، سرفوکرواتی، و سومالیایی قابل دریافت بوده، از طریق PHAROS سفارش داده می شود. این متن ها از طریق [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) هم قابل دریافت می باشد. (هم چنان به زبان های انگلیسی و فرانسوی) صفحه بندی: Studio Casper Klaasse, Amsterdam



**ZRA**  
ZAKTICHTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS  
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VREMDELINGEN