

کدامیک از سازمان ها می توانند به شما در زمینه ناراحتی هایتان کمک کنند؟

اطلاعات برای پناهندگان درباره
مراقبت های پزشکی روانی

چگونه می‌توانید با یک مددکار ارتباط برقرار کنید؟

معمولا در هلند نمی‌توانید مستقیما به مددکار متخصص یا بیمارستان رجوع کنید. برای این کار به یک معرفی نامه از دکتر (verwijzing) نیاز دارید.

در کمپ پناهندگی (AZC) می‌توانید در حین ملاقات و گفتگو با مددکار مرکز پزشکی پذیرش پناهجویان (Medische Opvang Asielzoekers, MOA) ناراحتی‌هایتان را در میان بگذارید. در این مرکز پرستاران (verpleegkundigen) و پزشکان

اجتماعی (sociaal-geneeskundigen) مشغول کار هستند. با مددکار مرکز پزشکی پذیرش پناهجویان می‌توانید در زمینه ناراحتی‌ها و بیماری‌هایتان گفتگو کنید. او با شما درباره راه حل ناراحتی‌ها مشورت کرده و شما را در این زمینه راهنمایی می‌کند. در ضمن مددکار مرکز پزشکی یاد شده می‌تواند با مشورت شما مشخص کند که آیا به کمک تخصصی نیاز دارید یا نه. اگر خارج از کمپ (AZC) زندگی می‌کنید، باید در این زمینه به دکتر خانوادگی (huisarts) مراجعه کنید. دکتر خانوادگی می‌تواند شما را در زمینه تمام ناراحتی‌ها کمک کند. از او می‌توانید درخواست کنید که شما را معاینه بدنی بکند. برای ناراحتی‌های روانی هم می‌توانید به او رجوع کنید. ممکن است که در بعضی مواقع دکتر خانوادگی برایتان دارو تجویز کند. احتمال هم دارد که با شما درباره مشکلاتتان گفتگو کند و شما را با توصیه‌ها

و راهنمایی‌های خود یاری دهد. دکتر خانوادگی با مشورت شما مشخص می‌کند که به کمک تخصصی نیاز دارید یا نه.

در صورت لزوم، پزشک اجتماعی مرکز (MOA) یا دکتر خانوادگی (huisarts) شما را به موسسه عمومی امداد اجتماعی (algemeen maatschappelijk werk, AMW) یا موسسه مراقبت پزشکی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) یا موسسه مراقبت از معنادان (verslavingszorg) معرفی می‌کند.

لزومی ندارد که برای درخواست کمک احساس شرم کنید

بسیاری از مردم از درخواست کمک برای مشکلات روحی خود احساس شرم می‌کنند. می‌ترسند که دیگران فکر کنند که او دیوانه شده است، ولی شما به کمک نیاز دارید چرا که در غیر این صورت مشکلاتتان رفع نمی‌شود. اگر به دلیل آپاندیس، شکم درد داشته باشید، دکتر خانوادگی شما را به بیمارستان می‌فرستد. برای مشکلات روحی _ روانی هم مرکز عمومی امداد اجتماعی (algemeen maatschappelijk werk, AMW) یا موسسه مراقبت‌های پزشکی روانی (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) که به آن معمولا Riagg می‌گویند یا موسسه مراقبت از معنادان، خدمات امدادی صحیحی ارائه می‌دهند.

در جستجوی کمک، چرا و چه وقت؟

به عنوان یک پناهنده (منظور ما از پناهنده در این بروشور پناهجویان و کسانی است که جواب مثبت پناهندگی گرفته اند) اغلب، حوادث مختلفی را پشت سر گذاشته اید. فامیل، خانواده و دوستان تان هم اینجا نیستند. شاید مدت طولانی ای در حال فرار بوده اید یا مورد اذیت و آزار قرار گرفته باشید. احتمالاً در هلند هم برای گرفتن جواب پناهندگی مدت درازی زیر فشار روحی زندگی می کنید. در این صورت شرایط زندگی تان دشوار است و مقدار کمی پول برای امرار معاش دارید. در ضمن اینجا با فرهنگ و زبان دیگری سر و کار پیدا کرده اید.

مسائل و حوادثی که پشت سر گذاشته اید و وضعیت کنونی اتان می توانند ناراحتی هایی را در شما به وجود آورند. همچنین ممکن است که پیش از فرار از کشور ناراحتی ای داشته بودید. ناراحتی ها می توانند بیماری های بدنی مانند شکم درد، کمر درد و سردرد باشند. ناراحتی های دیگری نیز مثل بی خوابی، فکر زیاد، مشکل تمرکز حواس، عصبانیت سریع و بی اعتمادی نسبت به آدم های دیگر رواج دارند. شاید هم ناراحتی های شما به علت استفاده از سیگار، الکل و مواد مخدر یا قرص های خواب آور و مسکن به وجود آمده باشند.

در اکثر مواقع می توانید با کمک خانواده، فامیل و دوستان تان چاره ای برای مشکلات پیدا کنید، ولی گاهی آنها در این کار موفق نمی شوند. در این صورت بهتر است در جستجوی کمک های دیگری باشید. چنانچه دست روی دست بگذارید، مشکلات تان بیشتر می شوند و حل آن به مراتب دشوارتر می گردد. بنابراین عاقلانه تر است که مدت زیادی صبر نکنید. در هلند مددکاران گوناگونی وجود دارند که می توانند به شما در زمینه مشکلات روانی یا اعتیاد کمک کنند.

در این بروشور اطلاعاتی در زمینه چگونگی یافتن کمک در هلند برای حل مشکلات، بدست می آورید

موسسه مراقبت های پزشکی روانی چه سازمانی است؟

موسسه مراقبت های پزشکی روانی

RIAGG (geestelijke gezondheidszorg, GGZ) که (ریاخ)

هم نامیده می شود) خدماتی در زمینه ناراحتی های روانی ارائه می کند. این خدمات توسط پرستار پزشک اجتماعی، روانشناس، دکتر روان درمانی و روانپزشک عرضه می

شوند. بعضی از آنان متخصص مشکلات نوجوانان و بعضی دیگر متخصص مشکلات بیماران بالغ و سالخورده

هستند. معمولاً برای گفتگو درباره ناراحتی هایتان به

موسسه مراقبت های پزشکی روانی فرستاده می شوید که به آن معالجه سرپایی درمانگاهی (ambulante hulp) می

گوییم. گاهی مددکار برای گفتگو به منزل شما می آید. چنانچه ضرورتی داشته باشد کمک های مضاعفی دریافت

خواهید کرد. برای مثال ممکن است که شما را چندین بار در هفته یا هر روز (به جز آخر هفته ها) بر اساس یک برنامه

ثابت کمک کنند که به آن معالجات روزانه

(dagbehandeling) می گوییم. این امکان هم وجود

دارد که در یک بیمارستان روان درمانی

(psychiatrisch ziekenhuis) بستری بشوید که به آن

بستری شدن در بیمارستان (opname) می گوییم. در این

بیمارستان به شما طبق یک برنامه روزانه کمک می کنند. در

ضمن شما شب ها هم در بیمارستان می مانید. در ضمن شما شب

ها هم در بیمارستان می مانید.

مشکلات کامران و سپیده

کامران (سی و هفت ساله) با همسرش سپیده (سی و

چهار ساله) و بچه هایش از ایران به هلند فرار کرده

است. تقریباً پنج سال است که در هلند زندگی می

کنند. کامران و سپیده خیلی نگرانند، چراکه

فرزندانشان مدام از دستورات آنان سرپیچی می کنند

و به آنان کمتر احترام می گذارند. به خود می

گویند: چگونه می توانیم فرزندانمان را در هلند

بهتر تربیت کنیم؟ آنان همه روش ها را آزمایش می

کنند؛ یک بار دوستانه و دفعه دیگر با عصبانیت با

آنان رفتار می کنند، ولی هیچ فایده ای ندارد. سپیده

هر شب به این موضوع فکر می کند. به دلیل اینکه

مشکل خوابیدن دارد به دکتر خانوادگی رجوع می

کند. در جواب به سوال دکتر مبنی بر اینکه آیا

نگرانی ای در زندگی دارد، سپیده پاسخ می دهد

که با فرزندانش مشکل دارد. دکتر خانوادگی می

گوید که موسسه امداد اجتماعی می تواند به او

کمک کند. بعد سپیده با یک مددکار اجتماعی

قرار ملاقات می گذارد و بالاخره در حین گفتگو

هر چه در دل داشت بیرون ریخت. مدتی بعد سپیده،

کامران را هم به این ملاقات ها برد. همانکون

مددکار اجتماعی به آنان کمک و راهنمایی می کند تا

ارتباط خود با فرزندانشان را بهبود دهند.

موسسه امداد اجتماعی چه خدماتی در اختیاران قرار می دهد؟

موسسه عمومی امداد اجتماعی

(algemeen maatschappelijk werk, AMW)

با انواع و اقسام مشکلات خدمات مختلفی عرضه می کند. اگر احساس تنهایی، افسردگی و دلتنگی دارید یا با همسر و فرزندان تان مشکلاتی دارید، می توانید به یکی از مددکاران اجتماعی این موسسه مراجعه کنید. در ضمن موسسه امداد اجتماعی می تواند در زمینه مشکلات روزمره مانند مشکل مسکن و درآمد خدمات امدادی عرضه کند. مددکاران این موسسه می توانند به شما برای یافتن فعالیت ها و سرگرمی های مناسب نیز کمک کند.

مددکار اجتماعی در حین ملاقات های مختلف برای آشنایی بیشتر با شما درباره ناراحتی ها و وضعیت تان گفتگو می کند. این گفتگوها برای درک بهتر ناراحتی شما ضروری هستند. ملاقات های بعدی می توانند برای مقابله با مشکلات شما باشند. بعد مددکار اجتماعی با شما درباره مشکلات تان و راه حل های آن مشورت می کند. او سعی می کند با راهنمایی های خود و ارائه اطلاعات به شما کمک کند. در اکثر مواقع این گفتگوها می توانند در شما احساس آرامش ایجاد کنند. گاهی مددکار اجتماعی ترجیح می دهد که برای گرفتن کمک به موسسه مراقبت های پزشکی روانی مراجعه کنید. در این صورت ممکن است شما را به چنین موسسه ای معرفی کند.

توصیه هایی برای گفتگو با مددکار

بهتر است که خودتان را پیش از رفتن به مددکار مرکز پزشکی پذیرش پناهجویان یا دکتر خانوادگی، آماده کنید. برای این کار می توانید از سوالات زیر استفاده کنید:

- چه ناراحتی هایی دارید؟
 - چه مدتی از این ناراحتی ها رنج می برید؟
 - از کدامیک از ناراحتی ها بیشتر رنج می برید؟
 - در چه لحظاتی به خصوصی از این ناراحتی رنج می برید؟
 - می دانید که علت این ناراحتی ها چیست؟
 - تا به حال خودتان چگونه با این ناراحتی ها برخورد کرده اید؟
- چنانچه فکر می کنید مدت گفتگوهایتان با مددکار در زمینه ناراحتی های تان کافی نبوده، می توانید قرار ملاقات جدیدی درخواست کنید. همچنین می توانید از پیش درخواست کنید که مدت ملاقات بلندتری به شما داده شود.

موسسه مراقبت از معتادان چه خدماتی را عرضه می کند؟

موسسه مراقبت از معتادان (verslavingszorg) به کسانی کمک می کند که مشکلاتی در زمینه استفاده از الکل، مواد مخدر، داروهای گوناگون یا قماربازی دارند. در این موسسه افراد مختلفی مانند مددکاران اجتماعی، روانشناسان و پزشکان کار می کنند. آنها می توانند شما را برای ترک اعتیاد کمک کنند. همسر و فرزندان تان نیز می توانند از خدمات این موسسه استفاده کنند.

مددکاران این موسسه اول جهت آشنایی و معاینه بدنی با شما گفتگو می کنند و معالجه در مرحله بعدی شروع می شود. بعد باید مرتباً به موسسه مراقبت از معتادان بروید و با یکی از مددکاران درباره معالجه گفتگو کنید. این گفتگوها یا انفرادی هستند یا گروهی. در بعضی موارد ضرورت دارد که در یکی از درمانگاه های این موسسه بستری شوید. راهنمایی و هدایت می ("coaching") بخشی از پروسه معالجه را تشکیل می دهد. دکتر گاهی برای مدت کوتاهی داروهایی برایتان تجویز می کند تا دیگر از مواد مخدر و مست کننده استفاده نکنید، آرامش پیدا کنید و بهتر بخوابید.

ممکن است که مشق و تمریناتی نیز، مانند نوشتن مطالبی درباره زندگی خود یا انجام تمرینات آرامش بخش، به شما بدهند تا در خانه انجام دهید.

انواع مختلف معالجات در موسسه مراقبت های پزشکی روانی ggz

- گفتگو: مددکار درباره ناراحتی ها با شما صحبت می کند. این گفتگوها ممکن است با خانواده و همسر تان نیز صورت گیرند.
- دارو: روانپزشک برایتان دارو تجویز می کند. این داروها از جمله برای بهتر خوابیدن یا کاهش احساس ترس داده می شوند.
- درمان گروهی: در یک گروه از کسانی که مشکلات شبیه به شما دارند، زیر نظر یک مددکار درباره مشکلات تان صحبت می کنید.
- درمان ابتکاری: به وسیله کارهای ابتکاری مانند نقاشی یا موسیقی مشکلات تان را ابراز می کنید.
- درمان ویه بدنی: با کمک نرمش و تمرینات آرامش بخش یاد می گیرید در خود آسایش و آرامش ایجاد کنید.

ناراحتی های سارا

سارا (بیست و چهار ساله) از ایران فرار کرده و دو سال است که در هلند زندگی می کند. یکسره شکم درد دارد، نمی تواند خوب بخوابد و ترس شدیدی در خود احساس می کند. اگر کسی در کمپ در بزند، جرات نمی کند در اتاقش را باز کند.

دکتر خانوادگی او را معاینه می کند، ولی علت ناراحتی او را پیدا نمی کند. دکتر سارا را به دلیل اینکه خیلی ترس و دلهره دارد، به موسسه مراقبت های پزشکی روانی می فرستد. سارا برای معالجات روزانه چند بار در هفته به این موسسه می رود.

روانپزشک دارویی برای او تجویز می کند تا احساس ترس او را کاهش دهد. سارا هم به تدریج برای روانشناس تعریف می کند که در ایران در زندان چه دورانی را پشت سر گذاشته است. بیان کردن این مسائل برایش مشکل است چراکه از این دوران خاطره های بد و کربهی دارد. با این همه خوشحال است که می تواند اسرارش را با کسی در میان بگذارد. حالا هم کمی بهتر می خوابد و ارتباط بیشتری با دیگران دارد. چه

انتظاراتی می توانید از خدمات ggz داشته باشید؟

مددکار موسسه ggz نخست چندین بار با شما جهت آشنایی قرار ملاقات می گذارد. مددکار سپس از شما سوالات مختلفی می کند، مثلاً سوالاتی درباره تاریخچه زندگی و خانواده و فامیلان مطرح می کند. این سوالات برای درک بهتر ناراحتی های شما ضروری هستند. بعد برای معالجه ناراحتی ها (behandeling) به شما توصیه هایی می کند. نوع معالجه ای که آنان انتخاب می کنند، به ناراحتی ها و وضعیت شما بستگی دارد. گفتگوهای شما با مددکار درباره ناراحتی ها، وضعیت و مسائلی که پشت سر گذاشته اید، بخش مهمی از معالجه را تشکیل می دهند. مددکار می تواند درباره علل ناراحتی ها و چگونگی برخورد با آنها اطلاعاتی به شما بدهد. با مشورت شما ممکن است گفتگوهای با همسر و خانواده اتان نیز صورت پذیرد. این گفتگوها می توانند به شما کمک کنند تا ذهن تان را از رویدادهای ناگوار گذشته رها سازید.

در ضمن دکتر یا روانپزشک ممکن است برایتان دارو تجویز کند. این داروها می توانند ناراحتی های شدیدتان را کاهش دهند. این احتمال هم وجود دارد که دکتر داروهایی برای بهتر خوابیدن یا کاهش ترس و بی حوصلگی به شما بدهد.

مددکار گاهی دردها و ناراحتی های بدنی شما را مورد توجه قرار می دهد و به شما برای مثال توصیه می کند که نرمش و تمرینات آرامش بخشی را انجام دهید.

برای اطلاعات بیشتر می توانید رجوع کنید به:

کتابخانه عمومی شهر

بروشورها

- کدامیک از سازمان ها می توانند به شما کمک کنند؟
– اطلاعات برای پناهندگان (www.pharos.nl)
- ناراحتی های ناشی از اضطراب و فشار روحی
(استرس) و راه های مبارزه با آن _ اطلاعات
برای پناهندگان (www.pharos.nl)
- راهنمای مراقبت های پزشکی سومالیایی ها (به
زبان سومالیایی. منتشر شده توسط NIGZ در
سایت www.nigz.nl)
- درد و ناراحتی های ناشی از فشار روحی (به
زبان فارسی، منتشر شده توسط NIGZ در سایت
www.nigz.nl)
- نوشیدنی های الکلی، سیگار، مواد مخدر و
دارو در هلند – برای پناهیویان و پناهندگان
(به زبان های صربی – کرواتی، عربی، فارسی،
انگلیسی و فرانسوی)، منتشر شده توسط
NIGZ در سایت www.nigz.nl)

رازداری مددکاران موظف به رازداری شغلی هستند.

آنان تنها با اجازه شما می توانند اطلاعات مربوط به شما را به افراد دیگر بدهند. بدون اجازه شما آنان حتی مجاز نیستند که اطلاعات مربوط به شما را به اعضای فامیل و خانواده شما بدهند.

مشخصات شما وارد یک پرونده می شود. فقط مددکار شما اجازه دیدن آن را دارد. این پرونده را می توانید به درخواست خود ببیند. پرونده ها را به مرور زمان از بین می برند.

ترجمه چنانچه تسلط کافی به زبان هلندی نداشته باشید، مددکار می تواند از یک مترجم استفاده کند. مترجم ممکن است در هنگام گفتگو حضور داشته باشد یا تلفنی ترجمه کند. او نیز موظف به رازداری شغلی است..

شکایات اگر شکایتی نسبت به معالجه دارید، می توانید آن را عنوان کنید. همه موسسات مراقبت های پزشکی مقرراتی در این زمینه دارند. در این مورد می توانید از موسسه مربوطه بروشور مخصوصی بگیرید. در این بروشور اطلاعاتی درباره چگونگی ارائه شکایت به دست می آورید.

مخارج «بیمه مقررات هزینه بیماری های پناهیویان» مخارج استفاده از این خدمات توسط پناهیویان را می پردازد. پناهندگان توسط اداره بیمه خود برای چنین مخارجی بیمه هستند.

در چه مواردی امدادگران قادر به کمک کردن شما نیستند؟

امدادگرانی که در این بره‌سور توصیف شده اند، نمی‌توانند همه مشکلات شما را حل کنند. برای مثال آنها قادر نیستند در زمینه گرفتن اجازه اقامت برای شما کاری انجام دهند. برای گرفتن اجازه اقامت وکیل تان مسئول است به شما کمک کند.

سهراب

وقتی سهراب (بیست و نه ساله) در ایران زندگی می‌کرد، هرگز نوشیدنی‌های الکلی نمی‌خورد. چون در هلند خودش را تنها حس می‌کرد، شروع به نوشیدن الکل کرد. اوایل گاه و بیگاه یک آبجو می‌خورد، ولی حالا هرروز نوشیدنی‌هایی با الکل بسیار بالا می‌نوشد. معمولاً مست که می‌شود، دعوا راه می‌اندازد. از ناراحتی‌های معده و روده نیز رنج می‌برد و به این جهت به دکتر خانوادگی مراجعه می‌کند. دکتر، سهراب را به موسسه مراقبت از معتادان معرفی می‌کند. در این موسسه اول بدن سهراب را به صورت کامل مورد معاینه قرار می‌دهند. مدت کوتاهی به او داروهایی می‌دهند که طعم الکل را در دهان او بد مزه می‌کنند. بعداً مددکار با او درباره وضعیتش صحبت می‌کند. با هم مشخص می‌کنند که سهراب در چه لحظاتی برای فراموش کردن مشکلاتش به الکل رو می‌آورد. مددکار او را در یافتن سرگرمی و فعالیت‌های گوناگون نیز یاری می‌کند.

مراقبت های پزشکی در شبکه جهانی اینترنت

www.stichtingpandora.nl

www.benjiijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

مشخصات بروشور

این بروشور با سوبسید صندوق پناهندگان اروپا (EVF) و بیمه مراقبت های پزشکی (VGZ) مسئول مقررات هزینه بیماری پناهجویان (ZRA) منتشر شده است. در ضمن این بروشور با همکاری Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ و VON به وجود آمده است. این بروشور بر اساس گفتگوهای مختلف با پناهندگان نوشته شده است.

برای سفارش دادن این بروشور به زبان های پشتو، دری، فارسی، سورانی، عربی، صربی - کروات و سومالیایی می توانید با موسسه Pharos تماس بگیرید.

متن این بروشورها در پایگاه (سایت) اینترنتی www.pharos.nl هم قابل دسترس می باشد (همچنین به زبان های انگلیسی و فرانسوی).

طراحی: Studio Casper Klaase, Amsterdam

© 2004 Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



ZRA
ZIEKTOKOSTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VLIJCHTELINGEN