



Waar kunt u hulp vinden voor uw klachten?

Informatie voor vluchtelingen

over de geestelijke gezondheidszorg

Nederlands

Arabisch

Hulp zoeken, waarom en wanneer?

Als vluchteling* heeft u meestal veel meegemaakt. U heeft uw familie en vrienden achtergelaten in uw land. Misschien bent u lang op de vlucht geweest of mishandeld. Hier in Nederland bent u vaak lang in spanning over de uitslag van uw asielprocedure. Uw woonsituatie is moeilijk, u heeft weinig geld om van te leven, en u heeft te maken met een nieuwe taal en cultuur.

Uw ervaringen en uw huidige situatie kunnen klachten veroorzaken. Het kan ook zijn dat u vóór uw vlucht al klachten had. De klachten kunnen lichamelijk zijn, zoals buikpijn, rugpijn en hoofdpijn. Ook slapeloosheid, piekeren, concentratieproblemen, snel boos worden en niemand meer vertrouwen komen veel voor. Misschien komen uw gezondheidsklachten door het gebruik van sigaretten, alcohol of drugs, of pillen om te slapen of rustig te worden.

Vaak kunt u met uw familie of vrienden iets aan uw problemen doen. Maar soms lukt dit niet. Dan is het goed om hulp te zoeken. Als u niets doet kunnen klachten steeds erger worden. Ze zijn dan soms moeilijker op te lossen. Het is dus verstandig niet te lang te wachten. Er zijn verschillende hulpverleners die u kunnen helpen bij psychische problemen of verslaving.

* Met vluchtelingen bedoelen we in deze brochure asielzoekers en mensen met een vluchtelingenstatus.

Hoe u in Nederland hulp voor uw klachten kunt vinden, leest u in deze brochure.

Hoe komt u in contact met een hulpverlener?

In Nederland kunt u meestal niet rechtstreeks naar een gespecialiseerde hulpverlener of een ziekenhuis gaan. U heeft daarvoor eerst een *verwijzing* van een arts nodig.

In het asielzoekerscentrum (AZC) kunt u tijdens het spreekuur van de *Medische Opvang Asielzoekers* (MOA) uw klachten bespreken. Hier werken *verpleegkundigen* en *sociaal-geneeskundigen*.

De MOA-hulpverlener kan samen met u gesprekken voeren over uw klachten. Hij kan met u overleggen over oplossingen en u adviezen geven. De MOA-hulpverlener kan ook met u nagaan of u specialistische hulp nodig heeft.

Als u buiten het AZC woont, gaat u met uw klachten eerst naar *de huisarts*. De huisarts geeft hulp bij alle gezondheidsklachten. U kunt om een lichamelijk onderzoek vragen. Ook voor psychische klachten kunt u terecht. De huisarts kan u medicijnen voorschrijven. Hij kan ook in een gesprek ingaan op uw problemen en u helpen met adviezen. De huisarts gaat met u na of u specialistische hulp nodig heeft.

Als dat nodig is verwijst de huisarts of de sociaal-geneeskundige van de MOA u naar een instelling voor algemeen maatschappelijk werk, geestelijke gezondheidszorg of verslavingszorg.

Het is geen schande als u hulp nodig heeft

Veel mensen schamen zich als ze hulp krijgen voor psychische klachten. Ze zijn bang dat andere mensen denken dat ze gek zijn. Maar u heeft deze hulp nodig omdat uw klachten anders niet verdwijnen. Als u buikpijn heeft door een blindedarmonsteking, stuurt de huisarts u naar het ziekenhuis. Voor uw psychische klachten biedt het maatschappelijk werk, de geestelijke gezondheidszorg (ggz, vaak ook Riagg genoemd) of de verslavingszorg de juiste hulp.

Tips voor het gesprek met de hulpverlener

Het is handig als u zich voorbereidt voordat u naar de MOA-hulpverlener of de huisarts gaat. Daarbij kunt u de volgende vragen gebruiken.

- Welke klachten heeft u?
- Hoe lang heeft u hier al last van?
- Van welke klachten heeft u het meeste last?
- Op welke momenten heeft u er vooral last van?
- Heeft u een idee waardoor de klachten zijn ontstaan?
- Wat heeft u tot dusver met deze klachten gedaan?

Als uw klachten volgens u niet voldoende zijn besproken, kunt u een nieuwe afspraak vragen. U kunt ook vooraf om een langer gesprek vragen.

Welke hulp geeft het maatschappelijk werk?

Het algemeen maatschappelijk werk (AMW) biedt hulp bij verschillende soorten problemen. De maatschappelijk werker kan u bijvoorbeeld helpen als u zich eenzaam of somber voelt, heimwee heeft, of problemen heeft met uw partner of kinderen. Het AMW kan ook ondersteuning bieden bij praktische problemen. Bijvoorbeeld problemen met geld of wonen. Zij kunnen ook helpen bij het vinden van geschikte activiteiten.

De maatschappelijk werker bespreekt tijdens een kennismakingsgesprek uw klachten en uw situatie. Dit is nodig om uw klachten goed te begrijpen. Hierna kunnen gesprekken volgen die op de aanpak van uw problemen zijn gericht. U bespreekt dan samen met de maatschappelijk werker uw problemen en mogelijke oplossingen hiervoor. De maatschappelijk werker helpt u met informatie en adviezen. Vaak geven deze gesprekken een gevoel van opluchting.

Soms vindt de maatschappelijk werker dat u beter hulp kunt krijgen van een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Hij kan u dan ook daarheen verwijzen.

Problemen met de kinderen

O. (37 jaar) is met zijn vrouw L. (34 jaar) en hun twee kinderen naar Nederland gevlucht. De ouders maken zich zorgen omdat hun kinderen steeds ongehoorzamer worden en weinig respect meer tonen. Hoe moeten zij hun kinderen in Nederland opvoeden? Ze hebben al allerlei manieren geprobeerd: vriendelijk blijven, boos worden. Niets helpt. De moeder ligt er 's nachts over te piekeren. Ze meldt zich met slaapproblemen bij de huisarts. Op zijn vraag of ze zorgen heeft, vertelt zij hem over de problemen met de kinderen. De huisarts zegt dat het maatschappelijk werk haar kan helpen. De moeder gaat praten met een maatschappelijk werkster. Eindelijk kan ze haar hart luchten! Later neemt zij ook haar man mee naar de gesprekken. Samen krijgen ze adviezen om het contact met hun kinderen te verbeteren.

Wat is de geestelijke gezondheidszorg?

De geestelijke gezondheidszorg (ggz, ook wel Riagg genoemd) biedt hulp bij psychische klachten. Deze hulp wordt gegeven door sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen, psychologen, psychotherapeuten en psychiaters. Sommigen zijn gespecialiseerd in problemen van jongeren, anderen in problemen van volwassenen of ouderen. Meestal gaat u naar de instelling voor geestelijke gezondheidszorg voor gesprekken. Dit heet *ambulante hulp*. Soms komt een hulpverlener thuis met u praten. Als dat nodig is, krijgt u méér hulp. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u meerdere malen per week of elke dag (behalve het weekend) hulp krijgt volgens een vast programma. Dit heet *dagbehandeling*.

Het kan ook zijn dat u wordt opgenomen in een *psychiatrisch ziekenhuis*. Dit heet *opname*. U krijgt daar dan hulp volgens een dagprogramma en verblijft er ook 's nachts.

De klachten van S.

S. (24 jaar) is sinds twee jaar in Nederland. Ze heeft voortdurend buikpijn. Ze slaapt slecht en is erg angstig. Als er iemand in het Azc op haar deur klopt, durft ze niet open te doen. De huisarts heeft haar onderzocht, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij haar naar de instelling voor geestelijke gezondheidszorg gestuurd. Ze gaat hier nu een paar maal per week heen voor dagbehandeling. Een psychiater schrijft haar medicijnen voor die haar minder angstig maken. Stukje bij beetje vertelt ze aan een psycholoog wat ze vroeger in de gevangenis heeft meegemaakt. 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 meer contacten in het Azc.

Welke hulp kunt u verwachten van de ggz?

De ggz-hulpverlener voert eerst kennis-makingsgesprekken met u. De hulpverlener stelt dan veel vragen, ook over uw verleden en uw familie en gezin. Dit is nodig om uw klachten goed te begrijpen. Hierna krijgt u een advies voor een behandeling. Welke behandeling u krijgt hangt af van uw klachten en situatie.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is dat de hulpverlener met u praat over uw klachten, situatie en ervaringen. De hulpverlener kan u ook informatie geven over de oorzaken van uw klachten en hoe u hiermee kunt omgaan. In overleg met u kan ook uw partner of gezin bij de gesprekken worden betrokken. Door erover te praten kunt u uw ervaringen meer achter u laten.

Een arts of psychiater kan u ook medicijnen voorschrijven. Deze kunnen de ernstigste klachten helpen verminderen. U kunt medicijnen krijgen om beter te slapen of u minder angstig of somber te voelen.

Soms besteedt de hulpverlener veel aandacht aan uw lichamelijke (pijn)klachten. Bijvoorbeeld in de vorm van ontspannings-oefeningen.

U kunt ook oefeningen of opdrachten meekrijgen om thuis te doen. Voorbeelden zijn: iets opschrijven over uw leven of ontspanningsoefeningen doen.

Verschillende vormen van behandeling bij de ggz

- Gesprekken. De hulpverlener praat met u over uw klachten. Dit kan ook samen met uw gezin of uw partner zijn.
- Medicijnen. De psychiater schrijft medicijnen voor, bijvoorbeeld om beter te slapen of u minder angstig te voelen.
- Groepstherapie. In een groep mensen met vergelijkbare problemen praat u onder begeleiding van een hulpverlener over uw problemen.
- Creatieve therapie. Door middel van creatieve opdrachten, zoals tekenen of muziek, geeft u uiting aan uw problemen.
- Lichaamsgerichte therapie. Met behulp van ontspanningsoefeningen leert u tot rust komen.

Welke hulp geeft de verslavingszorg?

De verslavingszorg biedt hulp aan mensen die problemen hebben door het gebruik van alcohol, drugs, pillen (medicijnen) of door gokken. In de verslavingszorg werken verschillende hulpverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en artsen. Zij kunnen u helpen om van uw verslaving af te komen. Ook uw partner of kinderen kunnen ondersteuning krijgen.

De hulp begint met een kennismakingsgesprek en een lichamelijk onderzoek. Hierna start de behandeling. U gaat dan regelmatig naar de instelling voor verslavingszorg en voert daar gesprekken met een hulpverlener. Dit kan individueel of in een groep. Soms is het nodig dat u opgenomen wordt in een kliniek voor verslavingszorg. Een deel van de behandeling bestaat uit praktische begeleiding ('coaching'). Soms schrijft de arts korte tijd medicijnen voor die u helpen om geen middelen meer te gebruiken, rustiger te worden of beter te slapen.

Verslaafd

M. (29 jaar) dronk nooit alcohol toen hij nog in zijn geboorteland woonde. In Nederland voelt hij zich eenzaam. Daardoor is hij gaan drinken. Het begon met af en toe een biertje, nu gebruikt hij dagelijks sterke drank. Als hij dronken is maakt hij vaak ruzie. Hij heeft veel last van zijn maag en darmen. Met die klachten gaat hij naar de huisarts. Die verwijst hem naar de verslavingszorg. Daar wordt hij eerst helemaal lichamelijk onderzocht. Hij krijgt korte tijd medicijnen die maken dat hij alcohol vies vindt. Verder praat de hulpverlener met hem over zijn situatie. Samen gaan ze na op welke momenten hij behoefte heeft aan drank om zijn problemen te vergeten. De hulpverlener helpt hem ook bij het vinden van activiteiten.

Waarbij kan de hulpverlening niet helpen?

De hulpverleners die in deze brochure beschreven zijn kunnen niet alle problemen oplossen. Zij kunnen bijvoorbeeld geen verblijfsvergunning voor u regelen. Daarvoor biedt uw advocaat bijstand.

Geheimhouding De hulpverlener heeft een geheimhoudingsplicht. Hij mag alleen met uw toestemming informatie over u aan andere mensen geven. Zonder uw toestemming mag hij ook geen informatie geven aan uw familieleden.

Uw gegevens komen in een dossier. Alléén uw hulpverlener mag dit inzien. U kunt dit dossier zelf op verzoek inzien. Het dossier wordt na verloop van tijd vernietigd.

Tolken Als u onvoldoende Nederlands spreekt, kan de hulpverlener een tolk inschakelen. U kunt ook zelf om een tolk vragen. De tolk kan bij het gesprek aanwezig zijn of telefonisch tolken. Ook de tolk heeft een geheimhoudingsplicht.

Klachten Als u klachten heeft over een behandeling kunt u dit melden. Elke instelling in de gezondheidszorg heeft hiervoor een regeling. U kunt hiervoor bij de instelling een folder krijgen. Hierin vindt u informatie over hoe u uw klacht kunt indienen.

Kosten Voor asielzoekers vergoedt de Ziektekostenregeling Asielzoekers de kosten van de hulp. Vluchtelingen zijn hiervoor verzekerd via hun ziektekostenverzekeraar.

Meer informatie kunt u vinden bij...

De openbare bibliotheek in elke gemeente

Brochures

- Als u last heeft van concentratieproblemen, nachtmerries, somberheid, angst...
– *Informatie voor vluchtelingen die zijn verwezen naar de geestelijke gezondheidszorg* (via www.pharos.nl)
- Stressklachten en wat u eraan kunt doen
– *Informatie voor vluchtelingen* (via www.pharos.nl)
- Pijn en andere klachten als gevolg van spanning (Farsi. Een uitgave van het NIGZ, via www.nigz.nl)
- Alcohol, tabak, drugs en medicijnen in Nederland – *Voor asielzoekers en vluchtelingen* (Servo-Kroatisch, Arabisch, Farsi, Engels en Frans. Een uitgave van het NIGZ, via www.nigz.nl)

Gezondheid op internet

www.stichtingpandora.nl

www.benijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

Colofon Deze brochure is ontwikkeld met subsidie van het Europees Vluchtelingen Fonds (EVF) en zorgverzekeraar VGZ, uitvoerder van de Ziektekostenregeling Asielzoekers (ZRA) en tot stand gekomen in samenwerking met Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ en VON. De brochure is gebaseerd op gesprekken met vluchtelingen. Deze brochure is verkrijgbaar in Arabisch, Dari, Farsi, Pashtu, Servo-Kroatisch, Somalisch en Sorani. Te bestellen bij Pharos: bestel@pharos.nl. De teksten staan ook op www.pharos.nl. (ook in Engels en Frans).

Vormgeving: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

© 2004 Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid



ZRA
ZIEKTEKOSTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VLUCHTELINGEN