



Stressklachten en wat u eraan kunt doen

Informatie voor vluchtelingen

Nederlands

Arabisch

Herkent u deze klachten?

Buikpijn, hoofdpijn, slapeloosheid, piekeren, snel boos worden, nerveus zijn, nergens zin in hebben. Deze en andere klachten komen bij vluchtelingen* veel voor. Sommige vluchtelingen drinken of roken veel om hun klachten te vergeten. Of ze gaan vaak naar het spreekuur van de arts om hulp te zoeken. Dat is begrijpelijk. Elk mens wil zich graag goed voelen. Maar vaak blijven de klachten bestaan of worden ze zelfs erger.

Misschien kent u iemand in uw omgeving met deze klachten. Of misschien heeft u er zelf last van. U wilt graag weten waar deze klachten vandaan komen en of u de enige bent die er last van heeft. U wilt ook weten hoe de klachten kunnen verminderen en wanneer het nodig is hulp te zoeken. Deze brochure geeft u daarover informatie.

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

Waar kunnen de klachten mee samenhangen?

Als vluchteling hebt u noodgedwongen uw eigen land verlaten. Misschien had u nauwelijks tijd om afscheid te nemen. Nu bent u ver van uw familie, misschien zelfs van uw partner en kinderen. De tijd vóór en tijdens de vlucht was vaak angstig en moeilijk. In Nederland komt u in een situatie terecht die voor u vreemd is. Uw woonsituatie is moeilijk en er is weinig geld om van te leven. Als u geen verblijfsvergunning heeft mag u nauwelijks werken. Tegelijkertijd wacht u misschien op de beslissing over uw asielprocedure. U hoopt met hart en ziel op een positieve uitslag, maar hoort om u heen steeds van mensen die een negatieve beschikking hebben gekregen. Soms komt de politie mensen uit het asielzoekerscentrum zetten. Die situatie brengt onzekerheid en angst met zich mee. Door al deze moeilijkheden kunt u last krijgen van spanning of stress. Daardoor kunt u klachten krijgen die u vroeger niet had.

Bent u de enige met deze klachten?

Iedereen met grote moeilijkheden kan last krijgen van klachten. Mensen kunnen bijvoorbeeld klachten krijgen omdat ze hun baan hebben verloren, grote schulden hebben, of steeds ruzie hebben met hun partner. Van elke honderd mensen die in Nederland naar de huisarts gaan, hebben ongeveer twaalf mensen klachten door stress. U bent dus niet de enige met deze klachten.

U weet zelf het beste welke klachten u heeft. Het kan helpen als u ze opschrijft en nagaat van welke klacht u het meeste last heeft.

Slapeloosheid

H. (32 jaar) is naar Nederland gevlucht toen hij hoorde dat de politie hem zocht. Zijn vrouw is achtergebleven. Na een angstige reis van zes dagen in de ijsskoude laadruimte van een vrachtauto bereikte hij Nederland. 'Hier ben ik veilig', dacht hij. Hij vroeg meteen asiel aan. In het AZC deelt hij een kamer met twee mannen uit een ander land. Praten met hen is moeilijk. De eerste twee maanden is hij optimistisch en actief. Maar omdat de uitslag van de asielprocedure lang uitblijft, wordt hij steeds nerveuzer. Een keer is hij bijna met zijn kamergenoten op de vuist gegaan. En hij mist zijn familie vreselijk. Een maand geleden kreeg hij bericht dat zijn vrouw ernstig ziek is. Sindsdien slaapt hij nauwelijks meer. Als hij naar de arts in het AZC gaat, legt die hem uit dat zijn klachten te maken hebben met zijn onzekere situatie. Daardoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem dagelijks te sporten en contact op te nemen met een maatschappelijk werker.

Wat is stress precies?

Elk mens kent in het leven spannende of angstige momenten. Bijvoorbeeld wanneer iemand examen moet doen of nog net een ongeluk weet te voorkomen. Of wanneer iemand besluit om te vluchten, om aan de politie te ontkomen. Zo'n situatie roept spanning of stress op. Het hart gaat dan sneller kloppen. De ademhaling gaat sneller en de spieren spannen zich. Dat gebeurt vanzelf, doordat er in het lichaam een bepaalde stof vrijkomt: een stresshormoon. Dit hormoon stimuleert mensen om te doen wat in deze moeilijke situatie nodig is. Als het gevaar verdwenen is of de moeilijkheden opgelost zijn, ontspant het lichaam zich weer. Het bloed voert het stresshormoon weer af. Mensen die eerst te gespannen waren om te slapen, voelen nu de moeheid opkomen en kunnen diep en ontspannen slapen. Het lichaam herstelt zich dan weer.

Van stress kunt u klachten krijgen

Als de moeilijkheden niet worden opgelost of het gevoel van gevaar voortduurt, blijft de stress in het lichaam bestaan. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als u steeds maar denkt aan de uitslag van de asielprocedure. Of wanneer u zich grote zorgen maakt over uw familie. Maar elk mens moet zich regelmatig kunnen ontspannen. Dat is nodig om weer energie te krijgen. Als stress aanhoudt, krijgen mensen steeds minder energie en veerkracht. Er is dan sprake van chronische stress. Daardoor kunnen gezondheidsklachten ontstaan. Die zijn niet altijd met medicijnen op te lossen.

Chronische stress leidt onder meer tot de volgende klachten:

- niet kunnen slapen
- spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, buikpijn, maagpijn
- duizeligheid
- verstopping (obstipatie)
- veel moeten plassen
- geen zin om te eten
- geen zin in seksueel contact
- hartkloppingen
- prikkelbaarheid, irritatie
- gevoelloosheid in bepaalde lichaamsdelen
- somberheid, piekeren, angst
- niet meer kunnen genieten, lusteloosheid
- zich niet goed kunnen concentreren en dingen vergeten
- onzekerheid, geen zelfvertrouwen meer hebben
- vermoeidheid
- veel roken en veel alcohol of drugs gebruiken
- steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken
- contacten met andere mensen steeds meer vermijden.

Er zijn nog andere klachten die kunnen wijzen op stress. En de beschreven klachten kunnen ook andere oorzaken hebben dan alleen stress.

Hoofdpijn

M. (29 jaar) heeft samen met haar man en kinderen in haar geboorteland moeten onderduiken. Ze leefden wekenlang met de angst om opgepakt te worden. Toch hield zij het vol. Ze wilde haar kinderen beschermen. Nu zijn ze allemaal in Nederland. Alles is hier vreemd en M. heeft het gevoel dat ze niemand kan vertrouwen. Ze weet nog steeds niet of het gezin hier kan blijven. Het is alsof haar handen op haar rug zijn gebonden. Zij praat met niemand over haar verdriet en zorgen. Ze wil haar gezin niet belasten. Nu heeft ze steeds het gevoel dat er een brok in haar keel zit. Ze heeft vaak hoofdpijn en slaapt slecht. Uiteindelijk gaat ze naar de MOA-verpleegkundige. Deze zegt dat het goed is als M. met iemand over haar zorgen kan praten. Ze verwijst haar naar de maatschappelijk werkster die elke week spreekuur houdt in het AZC.

Hoe ernstig zijn de klachten?

U hoeft zich niet meteen zorgen te maken als u een keer niet goed slaapt of hoofdpijn heeft. Maar het is ook niet goed om te doen alsof de klachten niet bestaan. Ook helpt het niet om veel alcohol te gaan drinken om te proberen te slapen of de problemen te vergeten. Of veel te roken of koffie te drinken. Dat lucht misschien even op, maar de klachten komen dan snel weer terug.

Neem uw klachten serieus! Door ze onder ogen te zien, kunt u proberen de klachten te verminderen.

Huwelijksproblemen

Een echtpaar in het AZC meldt zich bij de maatschappelijk werker. Ze willen scheiden, omdat ze steeds ruzie maken. De maatschappelijk werker vraagt hun wat ze in zo'n geval in hun vaderland zouden doen. Daar zouden ze eerst bij hun familie aankloppen, vertellen ze. Die zou bemiddelen bij hun problemen. Kennen ze geen mensen in hun omgeving die deze rol kunnen vervullen? Het echtpaar denkt na en noemt enkele namen. De maatschappelijk werker adviseert hen eerst op die manier te proberen wat aan hun problemen te doen. Het echtpaar volgt zijn advies op. Twee jaar later zijn ze nog steeds bij elkaar.

Wat kunt u zelf doen aan uw klachten?

Veel van uw klachten hebben te maken met uw omstandigheden. Vaak gaat het om problemen die niet snel zijn op te lossen. U heeft in uw situatie veel veerkracht en geduld nodig. U kunt wel wat doen om uw problemen beter aan te kunnen. Dat kan door u meer te ontspannen en u meer te uiten. De béste manier om dat te doen bestaat niet. Ieder mens heeft andere mogelijkheden en voorkeuren: de een ontspant door te voetballen, een ander door lekker te koken. Het is belangrijk dat u een activiteit kiest die bij u past. Daarbij kan het helpen als u zich probeert te herinneren wat u in moeilijke situaties in uw eigen land deed.

Door over uw problemen te praten en afleiding te zoeken, kunt u de last op uw schouders lichter maken.

Tips om wat aan uw klachten te doen

Hier volgen enkele voorbeelden van wat u kunt doen om uw klachten de baas te blijven.

- Probeer uw dagritme vast te houden. Sta bijvoorbeeld op tijd op.
- Praat over uw problemen met mensen die u vertrouwt.
- U kunt ook over uw problemen schrijven.
- Zoek op moeilijke momenten een rustige plek op.
- Zet naast de moeilijke ook de positieve kanten van uw situatie op een rij.
- U kunt steun zoeken in uw geloof en bidden om troost, kracht of vergeving.
- Zoek lotgenoten op en ga samen iets doen.
- Ga op zoek naar activiteiten in of buiten het AZC. Mensen die niets te doen hebben gaan vaak piekeren.
- Zoek activiteiten die bij u passen. Een voorbeeld is een cursus volgen. Informatie hierover kunt u krijgen bij een medewerker in het AZC of de gemeentebibliotheek.
- U kunt u ontspannen door een boek te lezen of iets anders plezierigs te doen.
- Door lichamelijk bezig te zijn en bijvoorbeeld te joggen, vergeet u even uw problemen en kunt u spanning kwijtraken.

Wanneer doet u er goed aan hulp te zoeken?

Als u langere tijd last heeft van klachten, doet u er goed aan naar de MOA-medewerker of huisarts te gaan. Deze kan u onderzoeken en met u praten over uw situatie. Soms kan de huisarts tijdelijk medicijnen voorschrijven. Bijvoorbeeld slaappillen tegen slapeloosheid of kalmerende pillen tegen nervositeit.

Verwijzen

Als dat nodig is, zal de huisarts u naar een *specialist* in het ziekenhuis doorsturen voor verder onderzoek van uw lichamelijke klachten.

De huisarts kan u adviseren met uw problemen naar een *maatschappelijk werker* te gaan. Deze hulpverlener kan met u uw problemen bespreken, u steun geven en met u zoeken naar oplossingen. U kunt ook naar een maatschappelijk werker gaan als u bijvoorbeeld problemen hebt met de opvoeding van de kinderen of vaak ruzie hebt met uw partner.

De huisarts kan u ook verwijzen naar een *fysiotherapeut*. Die kan u helpen als u bijvoorbeeld spierpijn heeft en u leren hoe u kunt ontspannen.

Soms kunt u met uw klachten beter naar een *instelling voor geestelijke gezondheidszorg* (afgekort: ggz, ook wel *Riagg* genoemd) gaan. Bijvoorbeeld als u erg somber, angstig, wantrouwend of in de war bent. De hulpverleners in de ggz zijn gespecialiseerd in dit soort klachten. Zij praten met u over uw angsten en de oorzaken van uw somberheid en andere klachten. Ook kunt u medicijnen krijgen waarvan u rustiger wordt of beter gaat slapen.

Uw klachten kunnen komen door het gebruik van alcohol of drugs. Misschien voelt u zich zonder deze middelen ziek. Dan kan de huisarts u naar een *instelling voor verslavingszorg* sturen. De hulpverleners hier zijn gespecialiseerd in het helpen van mensen die verslaafd zijn.

Het is geen schande als u hulp nodig heeft

Veel mensen schamen zich als ze hulp nodig hebben. Ze zijn bang dat andere mensen denken dat ze gek zijn. Maar hulp nodig hebben betekent niet dat u gek bent. U heeft de hulp nodig omdat uw klachten anders niet verdwijnen. Als u buikpijn heeft door een blindedarmontsteking, stuurt de huisarts u naar het ziekenhuis. Zo is het ook met deze problemen. Hiervoor biedt het maatschappelijk werk, de ggz of Riagg, of de verslavingszorg de juiste hulp.

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. Deze 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

- Waar kunt u hulp vinden voor uw klachten?
– *Informatie voor vluchtelingen over de geestelijke gezondheidszorg* (via www.pharos.nl)
- Als u last heeft van concentratieproblemen, nachtmerries, somberheid, angst...
– *Informatie voor vluchtelingen die zijn verwezen naar de geestelijke gezondheidszorg* (via www.pharos.nl)
- Alcohol, tabak, drugs en medicijnen in Nederland – *Voor asielzoekers en vluchtelingen* (Servo-Kroatisch, Arabisch, Farsi, Engels en Frans. Een uitgave van NIGZ, via www.nigz.nl)

Gezondheid op internet

www.stichtingpandora.nl
www.benjiijsterkerdandrank.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 Ziektkostenregeling 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
ZIEKTENKOSTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VERZELDENEN