



**Als u last heeft van
concentratieproblemen, nacht-
merries, somberheid, angst...**

**Informatie voor vluchtelingen die zijn verwezen
naar de geestelijke gezondheidszorg**



Nederlands

Arabisch

Waarom bent u verwezen?

U heeft hulp gezocht omdat u klachten heeft waarvan u veel last heeft in het dagelijks leven. Het kan zijn dat u vaak erg angstig bent, van elk geluid schrikt of niemand meer vertrouwt. Of dat u lichamelijke klachten heeft waarvoor de arts geen oorzaak kan vinden. Het kan ook zijn dat u veel last heeft van slapeloosheid en nachtmerries of erg prikkelbaar en snel boos bent. Of dat u zich erg somber voelt, nergens meer zin in heeft en misschien zelfs denkt dat u liever dood was.

Voor die klachten bent u nu verwezen naar een instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz, vaak ook Riagg genoemd). Hier kunt u hulp krijgen van iemand die gespecialiseerd is in de behandeling van deze klachten. Dat kan een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige, een psycholoog of een psychiater zijn.

In deze brochure vindt u informatie over uw gezondheidsklachten en waar deze mee kunnen samenhangen. De brochure behandelt de hulp die mogelijk is en hoe u zelf uw klachten kunt verlichten. Deze informatie kan ook van belang zijn voor mensen in uw omgeving.

Wat kunt u hebben aan ggz-hulp?

Door de hulp kunnen uw klachten geleidelijk verminderen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u beter gaat slapen of niet meer zo vaak nachtmerries hebt. Daardoor kunt u zich rustiger gaan voelen. Een ander effect kan zijn dat u weer wat meer plezier krijgt in uw leven en uw situatie beter aankunt.

U hoeft zich niet te schamen als u hulp nodig heeft van de ggz

Veel mensen schamen zich als ze naar de geestelijke gezondheidszorg worden verwezen. Ze zijn bang dat andere mensen denken dat ze gek zijn. Maar hulp krijgen van de ggz betekent niet dat u gek bent. U hebt deze hulp nodig omdat uw klachten anders niet verdwijnen. Als u buikpijn heeft door een blindedarmonsteking, stuurt de huisarts u naar het ziekenhuis. Voor deze problemen biedt de ggz of Riagg de juiste hulp.

Waar komen de klachten vandaan?

Uw klachten kunnen meerdere oorzaken hebben. Ze kunnen bijvoorbeeld te maken hebben met uw situatie in Nederland. Het wachten op de uitslag van de asielprocedure kan u angstig maken. Ook uw woonsituatie kan moeilijk zijn, zeker als u in een asielzoekerscentrum (azc) zit. Als asielzoeker

heeft u vaak weinig te doen. U moet leven van weinig geld. Ook als u wel een verblijfsvergunning heeft is het moeilijk om werk te vinden. In Nederland mist u bovendien vaak de steun van uw familie of vrienden. Uw klachten kunnen ook te maken hebben met schokkende gebeurtenissen die u heeft meegemaakt. Veel vluchtelingen hebben ervaringen met geweld, zoals marteling, verkrachting en politieke vervolging. Of ze hebben door dit geweld familie of vrienden verloren.

Ook lichamelijke en persoonlijke factoren kunnen een rol spelen. Sommige klachten komen in bepaalde families meer voor dan in andere. En sommige mensen zijn van nature optimistischer dan anderen. Soms ontstaan de klachten pas als de verblijfsvergunning binnen is en mensen tot rust kunnen komen.

Wat kunt u verwachten als u zich bij de ggz aanmeldt?

Nadat u zich aanmeldt krijgt u eerst enkele kennismakingsgesprekken met een hulpverlener. De hulpverlener vraagt dan naar uw klachten en naar uw levensgeschiedenis en familieomstandigheden. Deze vragen zijn bedoeld om uw klachten goed te kunnen begrijpen. Als u een vraag liever niet wilt beantwoorden kunt u dit zeggen.

Na de kennismakingsgesprekken volgt een diagnose. De hulpverlener geeft uw klachten dan een naam. Dat is nodig om te bepalen welke behandeling nodig is. Zoals de ziekenhuisspecialist na uitgebreid lichamelijk onderzoek van de buikpijn kan zeggen dat het om een blindedarmonsteking gaat. Dan weet hij dat hij u moet opereren.

Enkele diagnoses zijn 'depressie' en 'posttraumatische stressstoornis' (afgekort als PTSS). We bespreken ze kort in deze brochure. Ook bij Nederlanders komen deze aandoeningen voor. Er zijn ook andere diagnoses, bijvoorbeeld 'psychose' of 'schizofrenie'. Die worden niet in deze brochure behandeld.

De klachten van S.

S. is 17 jaar. Op haar twaalfde is ze met haar ouders naar Nederland gevlucht. Sinds die tijd woont het gezin in een Azc. In het begin was S. blij dat ze in een veilig land was. Maar als er na twee jaar nog geen duidelijkheid is of het gezin in Nederland kan blijven, krijgt ze steeds meer klachten. Ze gaat steeds minder eten en blijft lang in bed liggen. Ook wil ze niet meer naar school, terwijl ze eerst een enthousiaste leerling was. Soms barst ze zomaar in huilen uit.

Haar moeder neemt haar mee naar de huisarts. Die verwijst haar naar de ggz-instelling in de buurt van het Azc. De hulpverleenster die haar hier ziet, zegt dat zij een ernstige depressie heeft. S. krijgt pillen tegen de somberheid. De hulpverleenster praat wekelijks met haar over wat haar zo somber maakt. Ze stimuleert haar om weer naar school te gaan. Ook adviseert ze haar om met vriendinnen te gaan sporten. Bewegen kan helpen om minder somber te worden, legt ze uit.

Wat is een depressie?

Iemand die een depressie heeft, voelt zich langere tijd erg somber of leeg. Vaak drukken mensen dat uit met woorden als: 'Ik heb geen levenskracht meer' of 'mijn ziel is dood'. Zo iemand heeft dan geen plezier meer in activiteiten die hij of zij eerst graag deed. Bijvoorbeeld iemand die vaak bij mensen op bezoek ging of voetbalde, heeft daar nu helemaal geen zin meer in. Het kan erg moeilijk zijn dat gevoel van somberheid zelf kwijt te raken, omdat daarvoor de energie ontbreekt. Soms gaan mensen veel roken of drinken om dit gevoel kwijt te raken, zonder dat dit helpt.

Welke klachten horen bij een depressie?

Klachten die vaak voorkomen bij een depressie, zijn:

- langdurige somberheid
- geen zin hebben in doorgewone dagelijkse dingen, zoals zich wassen en aankleden
- zich schuldig voelen
- niet kunnen slapen of juist heel veel slapen
- altijd moe zijn
- zich niet meer kunnen concentreren en veel dingen vergeten
- lichamelijke klachten, zoals spierpijn, hoofdpijn, rugpijn of buikpijn
- niet naar de wc kunnen (constipatie)
- helemaal geen zin hebben om te eten of juist erg veel eten
- geen zelfvertrouwen meer hebben en zichzelf niets waard vinden
- voortdurend piekeren
- geen zin hebben in seksueel contact
- veel roken, drinken of andere verslavende middelen gebruiken
- denken dat dood zijn een oplossing is voor de problemen.

De klachten van M.

M. (28 jaar) is twee jaar geleden naar Nederland gevlucht. Hij was in zijn vaderland gedeserteerd uit het leger. Meerdere malen had hij mensen dood zien schieten. Voordat hij vluchtte, is hij drie maanden ondergedoken geweest. In Nederland komen zijn ervaringen steeds vaker terug. Hij droomt erover en wordt dan met een schreeuw wakker. Of hij ziet opeens, midden op de dag, de gebeurtenissen als in een film voor zich. Bij het minste geluid schrikt hij en steeds vaker denkt hij dat mensen hem achtervolgen of bespioneren. Die angst maakt hem doodmoe. Hij gaat naar de huisarts en vraagt om hulp van een psycholoog. 'Anders word ik gek', zegt hij. De huisarts verwijst hem naar de dichtstbijzijnde instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Hier durft hij voor het eerst echt te praten over de nare dingen die hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook pillen die helpen om beter te slapen.

Waardoor ontstaat een posttraumatische stressstoornis (PTSS)?

Klachten zoals nachtmerries, van elk geluid hevig schrikken en ernstige nervositeit kunnen ontstaan bij mensen die een of meer schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt. Soms treft deze een grote groep mensen. Voorbeelden hiervan zijn een aardbeving, oorlogsgeweld of een groot verkeersongeluk. De schok kan ook iemand individueel treffen. Voorbeelden hiervan zijn seksueel of ander geweld, politieke vervolging en marteling. Meestal komt de gebeurtenis onverwacht. De persoon die deze meemaakt is vaak in doodsangst en voelt zich erg machteloos. Daardoor kan het vertrouwen in het leven, zichzelf en de omgeving, helemaal verdwijnen. Als die persoon na de gebeurtenis in een moeilijke situatie blijft leven, kan het vertrouwen zich niet herstellen. Bijvoorbeeld wanneer iemand angstig is door de asielpcedure.

Welke klachten horen bij een posttraumatische stressstoornis?

Klachten die vaak voorkomen bij een posttraumatische stressstoornis zijn:

- erg angstig zijn, snel en hevig schrikken
- steeds nachtmerries hebben en slecht slapen
- plotsklaps de schokkende gebeurtenis in gedachten herbeleven
- vermijden van gedachten, situaties of beelden (tv) die aan de gebeurtenis doen denken
- een gebrek aan vertrouwen in zichzelf en de omgeving
- een groot gevoel van onveiligheid
- zich niet kunnen concentreren en vergeetachtig zijn
- het gevoel hebben niet echt te bestaan
- prikkelbaarheid en woede-uitbarstingen
- zich niets meer van de schokkende gebeurtenis herinneren
- lichamelijke klachten, zoals spierpijn, hoofdpijn, rugpijn, buikpijn.

Belangrijk om te weten

Als u enkele van de beschreven klachten herkent, betekent dit niet altijd dat u een depressie of posttraumatische stressstoornis heeft. Veel klachten komen ook voor bij andere gezondheidsproblemen. Klachten die wijzen op een depressie en posttraumatische klachten komen ook vaak tegelijkertijd voor. Iemand die slecht slaapt omdat hij elke nacht nachtmerries heeft, kan zich bijvoorbeeld erg somber gaan voelen. En door slaapgebrek heeft een mens geen energie meer. De hulpverlener kan samen met u bepalen wat er precies aan de hand is.

Hoe kan een hulpverlener u helpen?

Als u de kennismakingsgesprekken achter de rug heeft, krijgt u een advies voor een behandeling. Deze behandeling varieert, al naar gelang uw klachten en situatie.

Een belangrijk deel van de behandeling is dat de hulpverlener met u praat over uw klachten, situatie en ervaringen. Daarbij kan in overleg met u ook uw partner, gezin of familie worden betrokken. De gesprekken kunnen helpen uw ervaringen achter u te laten.

Ook kan een arts of psychiater u 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 vooral veel aandacht aan uw lichamelijke (pijn)klachten en gevoelens. Hij doet dan bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen met u.

Bij de individuele behandelingen gaat u alleen naar de hulpverlener. Andere keren zijn de

gesprekken samen met u en uw gezinsleden. Sommige behandelingen zijn in groepsverband.

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

Voor vermindering van uw klachten is het belangrijk om de behandeling af te maken.

Wat kunt u zelf doen aan uw klachten?

U kunt zelf ook dingen doen om de klachten te verlichten. Misschien moet u een tijdje wachten voordat u bij de hulpverlener terecht kunt. Hieronder vindt u enkele tips.

- Probeer uw dagritme vast te houden. Blijf bijvoorbeeld op tijd opstaan.
- Praat over uw klachten met familie of vrienden. Dat kan opluchten.
- Schrijf op wat u voelt, meemaakt en zorgen baart. Dat kan u helpen met wat meer afstand naar uw problemen te kijken.
- Zoek contact met mensen in dezelfde situatie. Vaak begrijpen zij precies wat u doormaakt. U kunt ook contact zoeken met een organisatie van landgenoten.
- Zoek afleiding en ontspanning: ga bijvoorbeeld fietsen, wandelen of sporten.
- Zorg dat u bezig bent. Ga bijvoorbeeld een cursus volgen. Informatie kunt u krijgen bij een medewerker in het AZC of in de openbare bibliotheek.
- Zoek als u gelovig bent, steun in het geloof. Praat bijvoorbeeld met een geestelijke.

Steun van mensen in uw omgeving is belangrijk

Als u problemen heeft, kunt u veel steun hebben aan mensen die u vertrouwt. Het kan een opluchting zijn uw moeilijkheden met iemand te delen. Dan beseft u dat u niet alleen bent met uw problemen.

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)
- Stressklachten en wat u eraan kunt doen – *Informatie voor vluchtelingen* (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 het NIGZ, via www.nigz.nl)

Gezondheid op internet

www.stichtingpandora.nl
www.benijjsterkerdandrank.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