

Gdje možete da nađete pomoć za vaše tegobe?

Informacije za izbjeglice

koje se odnose na brigu o mentalnom zdravlju

Srpsko-Krvatski

Holandski

Zašto i kada da tražite pomoć?

Kao izbjeglica* ste u većini slučajeva puno toga preživjeli. Vi ste svoju familiju i prijatelje ostavili u vašoj zemlji. Možda ste već dugo u izbjeglištvu ili ste bili zlostavljani. Ovdje u Holandiji ste često napeti zbog ishoda vaše azilske procedure. Vaša stambena situacija je teška, imate malo novca a susrećete se sa novim jezikom i kulturom.

Vaša iskustva i vaša sadašnja situacija mogu da prouzrokuju tegobe. Moguće je da ste imali tegobe i prije vašeg bjegstva. Tegobe mogu biti tjelesne, kao što su bol u stomaku, ledima ili glavobolja. Često dolazi i do nesanice, zabrinutosti, problema sa koncentracijom, razdražljivosti i nevjerice u osobe oko vas. Možda je uzrok vaših zdravstvenih tegoba pretjerano pušenje cigareta, upotreba alkohola ili droge, ili korišćenje tableta za spavanje ili smirenje.

Često je moguće da uz pomoć familije i prijatelja preduzmete mjere za rješavanje problema.

Nekad to nije moguće. U tom slučaju je dobro tražiti pomoć. Ako ništa ne preduzmete može doći do pogoršanja tegoba. Tada će biti teže da ih se riješite. To znači da je pametno da ne čekate predugo. Ima zdravstvenih radnika različitih profila koji mogu da vam pomognu kod psihičkih problema ili ako ste ovisni od nečega.

* Mi u ovoj brošuri pod izbjeglicama podrazumevamo azilante i osobe sa statusom izbjeglice.

Pročitajte u ovoj brošuri kako možete da nađete pomoć za vaše probleme

Kako ćete doći u kontakt sa zdravstvenim radnikom?

U Holandiji uglavnom ne možete direktno otići kod specijaliste ili u bolnicu.

Za to vam je potrebna uputnica (verwijzing) od ljekara.

U azilskom centru (AZC) možete u vrijeme prijema kod medicinske službe za azilante (Medische Opvang Asielzoekers, MOA) da porazgovarate o vašim tegobama. Ovdje rade medicinske sestre (verpleegkundigen) i zdravstveni radnici specijalizovani za socijalnu medicinu (sociaal-geneeskundigen).

Zdravstveni radnik koji radi kod MOA može zajedno sa vama da vodi razgovore o vašim tegobama. On može sa vama da razmisli o rješenju vaših tegoba i da vam da savet u vezi s tim. Zdravstveni radnik MOA može takođe da razmotri sa vama da li vam je potrebna pomoć specijaliste. Ako živite van azilskog centra (AZC), idete kod kućnog ljekara (huisarts) u slučaju da imate tegobe. Kućni ljekar pruža pomoć za sve vrste zdravstvenih tegoba. Vi možete da zatražite da vas kućni ljekar pregleda. Za vaše psihčke tegobe možete se takođe javiti kućnom ljekaru. Kućni ljekar može da vam prepíše recept. On takođe može sa vama da porazgovara o vašim problemima i

da vam pomogne savjetom. Kućni ljekar će sa vama da odluči da li vam je potrebna specijalistička pomoć.

Ako je to potrebno onda će vas zdravstveni radnik za socijalnu medicinu (MOA) ili kućni ljekar (huisarts) uputiti u ustanovu za socijalan rad (Algemeen Maatschappelijk Werk, AMW), mentalno zdravlje (Geestelijke Gezondheidszorg, GGZ) ili za (pomoć onima koji su ovisni).

Nije potrebno da se stidite ako vam je potrebna pomoć

Mnoge osobe se stide ako dobijaju pomoć za psihčke probleme. Oni se boje da će drugi ljudi misliti da su oni ludi. Ali vama je ova pomoć potrebna, jer bez nje vaše tegobe neće nestati.

Ako vas boli stomak zbog zapaljenja slijepog crijeva vas ljekar šalje u bolnicu. Za vaše psihčke tegobe pružaju odgovarajuću pomoć socijalni radnik (algemeen maatschappelijk werk AMW), ustanova za brigu o mentalnom zdravlju (GGZ, često poznata pod imenom RIAGG) i briga za osobe koje su ovisne.

Savjeti za razgovor sa zdravstvenim radnikom

Treba da se pripremite za odlazak kod medicinskog radnika MOA ili kod ljekara (huisarts).

Pri tome možete da upotrebite sledeća pitanja:

- Koje tegobe imate?
- Od kada imate ove tegobe?
- Koje tegobe vam najviše smetaju?
- U kojim momentima vam posebno smetaju?
- Da li imate ideju koji je uzrok nastajanja vaših tegoba?
- Šta ste vi do sada prdeuzeli u vezi sa vašim tegobama?

Ako imate utisak da o vašim tegobama nije sve rečeno, možete da zakažete nov razgovor. Duži razgovor je moguć, ako ga unaprijed zakažete.

Koju vrstu pomoći pruža socijalni radnik?

Socijalni radnik (Algemeen Maatschappelijk Werk, AMW) pruža pomoć kod raznih vrsta problema. Socijalni radnik (maatschappelijk werker) može da vam pomogne u slučajevima kada se osjećate usamljeno, potišteno, kad imate nostalgiju, ili ako imate probleme sa partnerom ili djecom. Socijalni rad može da pruži podršku kod praktičnih problema. Na primjer kod finansijskih ili stambenih problema. On može da vam pomogne i oko pronalaženja za vas odgovarajućih aktivnosti.

Socijalni radnik za vrijeme prvog susreta razgovara sa vama o vašim tegobama i vašoj situaciji. To je potrebno da bi on mogao dobro da shvati vaše tegobe. Poslije toga mogu da slijede razgovori koji će biti usmjereni ka rješavanju vaših problema. Vi ćete onda zajedno sa socijalnim radnikom da popričate o svojim problemima i o mogućnostima kako da ih riješite. Socijalni radnik vam pomaže davanjem informacija i savjeta. Ovi razgovori daju često osjećaj olakšanja. Ponekad socijalni radnik smatra da bolju pomoć možete da dobijete od ustanove za brigu o mentalnom zdravlju (ggz, često pod nazivom RIAGG). On može da vas tamo uputi.

Problem Fikreta i Selme

Fikret (37 godina) je sa svojom suprugom Selmom (34 godine) i dvoje dece pobjegao iz Bosne. Oni su skoro pet godina u Holandiji. Roditelji su zabrinuti jer ih djeca sve manje slušaju i poštuju. Kako oni treba da vaspitaju svoju djecu u Holandiji? Oni su već to pokušali na razne načine: bili su ljubazni, ljutili su se. Ništa nije pomoglo. Selma leži noću budna od briga. Ona se javila kućnom ljekaru zbog nesanice. Na njegovo pitanje da li je u vezi nečega zabrinuta, Selma kaže da ima problema sa djecom. Kućni ljekar joj je saopštio da njoj AMW može da pomogne. Selma odlazi na razgovor kod socijalne radnice. Najzad ima priliku da se sa nekim ispriča! Kasnije je Selma pvela i Fikreta na ove razgovore. Oni su zajedno dobili savjete kako da poboljšaju odnos sa njihovom djecom.

Šta je ustanova za brigu o mentalnom zdravlju?

Ustanova za brigu o mentalnom zdravlju, (Geestelijke Gezondheidszorg, GGZ) poznata i pod imenom RIAGG pruža pomoć kod psihičkih tegoba. Ovu pomoć daje zdravstveni radnik koji je specijalizovan za socijalno – psihijatrijsku problematiku, kao i psiholozi, psihoterapeuti i psihijatri. Neki od njih su specijalizovani za probleme omladine, drugi za probleme odraslih i starijih osoba. U ustanovu za mentalno zdravlje idete uglavnom na razgovore. To se zove *ambulantna pomoć* (ambulante hulp). Ponekad se desi da vaš terapeut dođe kod vas kući da sa vama razgovara.

Ako za to postoji potreba, dobićete ekstra pomoć. To može na primjer da znači da ćete više puta u sedmici ili svaki dan (sem u vrijeme vikenda) dobijati pomoć po ustaljenom programu. To se zove *dnevno liječenje* (dagbehandeling).

Može da se desi da budete primljeni i na liječenje u *psihijatrijsku bolnicu*, (psychiatrisch ziekenhuis). To se zove *prihvat na liječenje* (opname). U tom slučaju dobijate pomoć po dnevnom programu i ostajete u bolnici i noću.

Sanjine tegobe

Sanja (24 godine) je pobjegla iz Bosne. Ona je od prije dve godine u Holandiji. Ima stalno bol u stomaku, loše spava i veoma je uplašena. Ako u azc-u neko na njena vrata zakuca, ona ne smije da ih otvori. Ljekar je pregledao, ali nije ustanovio nikakvu bolest. Zbog toga što je tako uplašena on je poslao u ustanovu za mentalno zdravlje. Ona tamo ide par puta sedmično na dnevno liječenje. Od psihijatra dobija lijekove koji strah ublažuju. Malo po malo ona priča psihologu šta je u Bosni doživjela u zatvoru. Njoj je teško o tome da govori jer su to ružne uspomene. Ona je ipak zadovoljna da ima priliku da svoje tajne s nekim podijeli. Sada bolje spava i ima više kontakta sa stanovnicima azilskog centra.

Kakvu pomoć možete da očekujete od ustanove za brigu o mentalnom zdravlju?

Zdravstveni radnik ustanove za brigu o mentalnom zdravlju sa vama prvo obavlja razgovor za vrijeme kojeg ćete imati priliku da se sa njim upoznate. Zdravstveni radnik će vam postaviti puno pitanja, također i o vašoj prošlosti, o vašoj porodici i porodici. To je potrebno da bi on vaše tegobe dobro shvatio. Poslije toga ćete dobiti savjet za liječenje (behandeling). Koju vrstu liječenja će te dobiti zavisi od vaših tegoba i situacije. Važan dio liječenja sastoji se od razgovora terapeuta sa vama o vašim tegobama, situaciji i iskustvima. Vaš terapeut može da vam da informacije o uzroku vaših tegoba i kako prema njima da se ophodite. U dogovoru sa vama mogu vaš partner ili porodica da prisustvuju razgovorima. Pričanjem o svojim iskustvima, ona vam postaju sve dalja. Ljekar ili psihijatar mogu da vam prepisu i lijekove. Oni mogu da pomognu da se ozbiljne tegobe smanje. Vi možete da dobijete lijekove da bi ste bolje spavali, bili manje uplašeni ili osjećali se manje potištenom. Ponekad terapeut pokloni puno pažnje vašim tjelesnim tegobama (bolovima). Na primer u

vidu vježbi za opuštanje.

Vi takođe možete da dobijete vježbe ili zadatak koji ćete obaviti kod kuće. Primjeri za to su: Da nešto napišete o vašem životu ili vježbe za opuštanje.

Različiti oblici liječenja kod ustanove za brigu o mentalnom zdravlju

- Razgovori. Terapeut razgovara sa vama o vašim tegobama. Ovim razgovorima mogu da prisustvuju vaša porodica ili samo vaš partner.
- Lijekovi. Psihijatar prepisuje lijekove, na primjer da bi ste bolje spavali ili se osjećali manje uplašeno.
- Grupna terapija. U grupi ljudi sa sličnim problemima, vodite razgovore uz pomoć terapeuta o vašim problemima.
- Kreativna terapija. Uz pomoć kreativnih zadataka, kao što su crtanje ili muzika, imate priliku da iskažete svoje probleme.
- Telesna terapija. Uz pomoć vježbi za opuštanje učite kako da se opustite.

Koju pomoć pruža ustanova za brigu o ovisnim osobama?

Ustanova za brigu o ovisnim osobama (verslavingszorg) pruža pomoć ljudima koji imaju probleme sa alkoholom, drogom, tabletama (lijekovima) ili kockanjem. U ustanovi za brigu o ovisnim osobama rade razne vrste terapeuta kao što su, socijalni radnici, psiholozi i ljekari. Oni mogu da vam pomognu da se oslobodite od vaše ovisnosti. Vaš partner ili djeca mogu ovdje takođe da dobiju podršku.

Pomoć počinje sa prvim orijentacionim razgovorom i tjelesnim pregledom. Posle toga počinje liječenje. Onda idete redovno u ustanovu za brigu o ovisnim osobama gdje sa terapeutom vodite razgovore. Razgovori mogu da se vode individualno ili u grupi. Ponekad je potrebno da budete primljeni na liječenje u kliniku za ovisnike. Jedan deo liječenja se sastoji od praktičnog usmjeravanja ('coaching'). Ponekad dobijete od ljekara lijekove za kraći period koji treba da vam pomognu da više ne uzimate sredstva od kojih ste ovisni, da se smirite ili bolje spavate.

Davor

Davor (29 godina) nije nikad pio alkohol dok je još živjeo u Bosni. On se ojeća usamljenim u Holandiji. Zbog toga je on počeo da pije. To je počelo što je ponekad pio po jedno pivo, a sada pije svakodnevno žestoka pića. Kad se napije, često se svada. Ima puno problema sa želudcem i crijevima. Za ove tegobe ide kod kućnog ljekara. On ga je uputio da se javi u ustanou za ovisne, gdje su ga pregledli. Dobio je lekove za kraći period, koji treba da pomognu da mu alkohol postane odvratan. Sem toga, terapeut razgovara sa Davorom o njegovoj situaciji. Oni zajedno analiziraju, u kojim trenucima Davor ima potrebu za pićem da bi svoje probleme zaboravio. Terapeut mu pomaže i da pronađe aktivnosti kojima može da se bavi.

U čemu vam ustanove za pružanje pomoći ne mogu pomoći?

Terapeuti koji su opisani u ovoj brošuri ne mogu da pomognu da riješite sve probleme. Oni na primjer ne mogu da vam pomognu da dobijete dozvolu za boravak. Takvu vrstu pomoći pruža advokat.

Čuvanje tajne Terapeut ima obavezu čuvanja profesionalne tajne. On smije samo uz vašu suglasnost da da informacije o vama drugim osobama. Bez vaše suglasnosti on ne smije da da informacije o vama ili članovima vaše familije. Vaši podaci biće upisani u dosije. Samo vaš terapeut ima uvid u vaš dosije. Vi možete da pogledate vaš dosije ako za to uložite molbu. Ovaj dosije se poslije određenog vremena uništi.

Tumačenje Ako ne govorite dovoljno holandski, vaš terapeut može da vam pozove tumača. Vi možete i sami da tražite da vam se omogući tumač. Tumač može da bude prisutan razgovoru ili da preko telefona. Tumač ima također obavezu čuvanja profesionalne tajne tumači.

Žalbe Ako imate primjedbe na vaše liječenje, možete da uložite žalbu. Svaka ustanova u zdravstvu ima za to propise. Vi možete u vezi sa ovim da dobijete brošuru kod ove ustanove. U njoj ćete da nađete informacije o načinu na koji možete da podnesete vašu žalbu.

Troškovi Troškovi lečenja azilanata su regulisani propisom za zdravstvene troškove azilanata. Izbjeglice su zdravstveno osigurane preko njihovog zdravstvenog osiguravajućeg zavoda.

Više informacija možete da nađete kod...

Biblioteka u svakoj opštini

Brošure

- Ako imate poteškoće sa koncentracijom, noćim morama, potištenošću, strahom... – *Informacije za izbjeglice koje su upućene u ustanovu za brigu o mentalnom zdravlju* (preko www.pharos.nl)
- Tegobe izazvane stresom i šta vi možete da poduzmete – *Informacije za izbjeglice* (preko www.pharos.nl)
- Alkohol, duvan, droga i lijekovi u Holandiji – *Za azilante i izbjeglice* (srpsko-hrvatski, arapski, farski, engleski i francuski. Izdavač: NIGZ, preko www.nigz.nl)

Zdravstvo na internetu

www.stichtingpandora.nl

www.benijijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

Kolofon Ova brošura je nastala uz finansijsku pomoć Evropskog Fonda za Izbjeglice (EVF) i osiguravajućeg zavoda za zdravstvo vgz koji je izvršilac Pravilnika o zdravstvenim troškovima azilanata (ZRA) i uz saradnji sa Altrecht, GGZ Nederland, LHV, MO Groep, MOA, NIGZ i VON. Ova brošura se bazira na razgovore vođene sa izbjeglicama. Ova brošura se može dobiti na sljedećim jezicima: paštu, dari, farsi, sorani, arapski, srpsko-hrvatski i somalijski. Može se naručiti kod Pharosa.

Tekst se nalazi i na www.pharos.nl (takode na engleskom i francuskom).

Grafička obrada: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

© 2003 Pharos – Znanstveni centar za izbjeglice i zdravstvo



ZRA
ZIJELIKOSTENREGELING VOOR ASILOZOKERS
EN BIJZONDERE CATEGORIËN VERBODINGEN