

ENGLISH - DUTCH

Where
*can you get help for
your mental problems?*

Information for refugees

Doctors

In the Netherlands, people must first go to a doctor (the doctor could be a man or a woman; in this brochure, we refer to the doctor as a man). Only in emergency cases (such as a broken leg or an accident, for example) people can go straight to the accident and emergency department of a hospital. For less urgent conditions, you must go to the doctor. He will listen to your symptoms. If you have symptoms which he can treat himself (such as a cough, fever or headache), you will not be referred to anyone else. If you have symptoms which the doctor cannot treat himself (such as anxiety or depression), he will refer you to a specialist. In this case, he will write a referral stating the patient's symptoms. People can only go to a hospital or a different specialist if they have this referral.

You also have a doctor. He will come to the reception centre or you can go to his practice near the reception centre. You cannot just pop in to see the doctor, you have to make an appointment by telephone or go to the open consultation in the reception centre.

The appointment by telephone must be made via the GC A (the Asylum Seekers' Health Centre) on **0881-122 112**.

The Practice Line employee will talk to you about your symptoms or questions. If you need to visit the doctor, she can make an appointment for you. If necessary, she can ask an interpreter for help. This means that anyone can call the Practice Line, even if they speak little or no English or Dutch. The GC A Practice Line is available from **Monday to Friday, between 8.30 am and 5 pm**, for all your questions. It is only available at other times for emergencies. If necessary, the practice line will also make appointments for you with other doctors or nurses to whom you have been referred.

You do not need to make an appointment for the open consultation at the reception centre.

You can generally see the practice nurse without waiting for very long. She is a nurse who works with the doctor. She will ask you about your symptoms and will first look to see what you can do to relieve the symptoms yourself. If it becomes clear that you need to see the doctor, she will make an appointment for you.

Social work

The doctor or practice nurse can refer you to the AMW (Social work). The AMW can help you deal with the loss of a loved one, relationship problems or domestic violence (abuse of partner and/or children). They can also help you find a solution if you have run into debt in the Netherlands, or cannot make ends meet on the money you have.

Example of social work

Amar and Fatiha's problems

Amar (37), his wife Fatiha (34) and their two children fled from Iraq two years ago. The parents are worried because their children, aged 13 and 14, are becoming more and more disobedient. They show little respect for their parents. Fatiha is wondering about the best way to bring up her children in a reception centre in the Netherlands. They have already tried everything: staying calm, getting angry. Nothing helps. Fatiha lies awake at night worrying about it. She goes to see the doctor at the reception centre, saying that she is having problems sleeping. When he asks if she is worried about anything, Fatiha tells him about the problems with her children. The doctor says that the social worker can help her. Fatiha talks to a social worker. Finally, she can talk about what is bothering her! Later, Fatiha also takes Amar with her to their meetings. Together, they are given advice about how to improve their relationship with their children.

Where can you go with psychological symptoms?

In the Netherlands, we distinguish between physical symptoms and psychological symptoms. The doctor refers people with physical symptoms to a hospital. If you have psychological symptoms, you will be referred to specialised nurses or psychologists. This brochure is all about psychological symptoms and the help which is available.

Do you recognise any of the symptoms below?

- Not sleeping well.
- Frequent dreams and nightmares.
- Jumping at anything and everything.
- Getting frightened very quickly.
- Feeling tense (sometimes this takes the form of physical symptoms such as muscle pain, heart palpitations or tightness of the chest).
- An inability to concentrate.
- Being very forgetful.
- Being quick to get angry (sometimes about nothing).
- No longer trusting anyone.
- Not feeling like doing anything any more
- Wanting to be alone.
- Worrying a lot.
- Needing alcohol, drugs or khat to make you feel better.
- Food no longer tastes good, you eat because you have to.
- You sometimes have headaches, stomach aches, back pain.
- Paranoia, or the feeling that you are in danger.

The brochure *Long-term stress-related symptoms and what you can do about them* (available from the COA (the Central Agency for the Reception of Asylum Seekers) and the GC A (the Asylum Seekers' Health Centre) has lots of tips to help you cope with the symptoms yourself. If you cannot get rid of the symptoms by yourself or with the help of family or friends, it is better to ask for help. This brochure contains information about the help which is available.

Why ask for help?

Most asylum seekers have already gone through a lot. You may already have been suffering from some of the mentioned symptoms before you left your country of origin, because you experienced unpleasant things there. Your family might have stayed behind, and you might have had a difficult journey or flight to the Netherlands. You have come to a foreign country, where people speak a foreign language, and are staying in a reception centre for asylum seekers.

In these centres, many people live close together. They all have their own habits and customs. You are probably waiting for the outcome of your asylum procedure and do not have much money to live on. During the day, you do not (yet) have a lot to do. If you have these psychological symptoms for a period of four to six weeks and you notice that they are not going away, no matter what you do to try to reduce them, we would advise you to ask the practice nurse at the reception centre for help. She can then refer you to the consultant psychiatric care.

There's no need to be embarrassed about asking for help

Some people are embarrassed about having to ask for help for psychological symptoms. They think they are weak, or crazy, but this is not the case. Just like having a broken leg or diabetes, you can also develop psychological symptoms. If you have tried to get rid of these symptoms yourself and it isn't working, it's a very good idea to ask for help. Many of the symptoms above respond well to treatment. Specialised nurses or psychologists can help to reduce the symptoms.

Example of psychological symptoms

Houda's symptoms

Houda (24) fled from Iraq and has been in the Netherlands for two years. She has constant stomach aches. She does not sleep well and is very anxious. If someone in the reception centre knocks on her door, she doesn't dare to open it. The doctor has examined her, but he can't find a cause. Because she is so anxious, he refers her to the consultant psychiatric care. She will have a meeting with this nurse every week. The doctor prescribes medicines for Houda to make her feel less anxious. Little by little, she reveals what she went through in prison in Iraq. This is difficult for her, because they are unpleasant memories. All the same, she is happy that she can now tell someone her secrets. She is starting to sleep a bit better and has more contact with people in the reception centre.

Consultant psychiatric care

The consultant psychiatric care is a specialised nurse who is very experienced in helping asylum seekers with psychological problems which might be caused by what they went through in their country of origin, for example. She will talk with you about your symptoms, situation and what you have gone through. She can give you information about the cause of your symptoms and how to deal with them. If you wish, your partner or family can also come to the appointments. By talking about what happened, you will be able to look at your experiences more objectively. In consultation with the doctor at the reception centre, you may be prescribed medication which will make you start to feel better after a few weeks. Medicines cannot solve your problems, but they can help you to feel better. The doctor can also prescribe medicines to help you sleep better or to make you feel less anxious and depressed. Sometimes, the consultant psychiatric care will focus on your physical (pain) symptoms, for example by giving you relaxation exercises.

What if this doesn't help?

If it becomes clear from your discussions with the consultant psychiatric care that you still need further and more intensive help, she can refer you to your local ggz department or addiction recovery centre. It may not be possible to help you immediately. There are often waiting lists for mental healthcare facilities.

What is the ggz (mental healthcare department)?

The mental healthcare department offers help to people with psychological symptoms. The ggz employs psychiatrists, psychologists and community psychiatric nurses who are all very experienced in dealing with psychological symptoms. They help everyone, no matter where they come from. Generally speaking, you will go to the ggz department once a week or once every two weeks for your appointment. This is called outpatient care. Sometimes, a nurse will come to talk to you at home. If required, you will be given additional help. For example, you might go to the ggz institution for therapy one or several days a week following a fixed program. This is called day treatment.

You might also be referred to a psychiatric hospital for inpatient care. This is called admission. You will then receive help in this hospital according to a daily programme and will also sleep there at night.

What can you expect from the ggz?

Your first appointment with a mental health nurse is generally with a community psychiatric nurse, like the consultant psychiatric care. The aim of this discussion is to find out all your problems and the possible causes of these problems. After this discussion, the nurse will tell you which illness you have, how you got it and what the best treatment would be. Sometimes you will then speak to a psychiatrist, who will prescribe medication if required. Most medication is prescribed to help people cope with depression and anxiety.



Within the ggz, there are various treatment options for people with your symptoms. Together with you, they will discuss which treatment is most suitable in your case. If necessary, the nurses will ask for an interpreter.

Which treatments can the ggz offer?

- Discussions: the nurse will talk to you about your symptoms and give you advice on how to deal with the symptoms. Together, you can find out what you should be doing differently. This can also take place together with your family or partner.
- Medicines: the psychiatrist can prescribe medicines, for example to help you cope with anxiety or depression.
- Group therapy: in a group of people with similar problems and symptoms, you can talk about your problems under the supervision of a nurse.
- Creative therapy: you can express your problems by means of creative tasks, such as drawing, music or theatre.
- Physical therapy: relaxation exercises will teach you how to relax.

What can you expect from the addiction recovery centre?

The addiction recovery centre offers help to people who have problems caused by the use of alcohol, drugs, khat, pills (medicines) or gambling. The addiction recovery centre employs various welfare workers such as social workers, psychologists, community psychiatric nurses and doctors. They can help you to beat your addiction. Your partner or children can also receive support.

The assistance starts with an initial discussion and a physical examination. The treatment will then start. You will attend the addiction recovery centre on a regular basis, where you will speak to the nurse. This can take place individually, or in a group. Sometimes you may need to be admitted into an addiction recovery clinic. Part of the treatment consists of practical supervision ('coaching'). Sometimes the doctor will prescribe medicines for a short time, to help you stop taking drugs or alcohol, feel calmer or sleep better.

What is Youth ggz?

Children can also develop symptoms after they have fled from their country of origin. With children, the symptoms often take different forms.

For example, they might be much more active than before, or could become more withdrawn. Sometimes they might start acting like very small children again; for example, they might wet themselves, even though they have not done so for a very long time. These can be signals that all is not well with the children. For parents who are finding things very difficult themselves, it makes things even worse to see that their children are not coping either. They are right to be concerned about this. Sometimes parents cannot cope with their children being so active: as a result they tend to be much stricter with their child than they would be under normal circumstances. If you

have gone through a great deal yourself, it can be difficult to always pay positive attention to your children. In this case, it is a very good idea to get help for you and your children from the GC A (Asylum Seekers' Health Centre), via your doctor. Your local ggz institution has a separate department for children and young people. It employs nurses and psychologists who specialise in working with children. Together with your child, you will be invited to attend an initial meeting.

The nurse will ask you all kinds of questions. She will also examine your child. She might request a consultation alone with your child the next time, in which case you might have to wait in the corridor. After having observed your child a few times, the nurse will tell you what is wrong with him or her, the cause and the best treatment. The treatment often consists of creative therapy or play therapy. In this way, the nurse will try to help your child deal with everything he or she has gone through. The nurse can also give you tips on the best way to support your child in this situation (at the reception centre).

What the nurses cannot help you with

The nurses cannot help you with every problem you may be having. For example, they cannot sort out a residence permit for you. You have a lawyer for this. Vluchtelingenwerk (the Dutch Council for Refugees) can also help you with this. The nurses are also unable to organise a different room or accommodation for you. You will need to organise this via the COA (the Central Agency for the Reception of Asylum Seekers).

Confidentiality

The doctor and nurse are obliged to maintain medical confidentiality. They can only give other people information about you with your permission. Without your permission, this means they are also not allowed to give any information to your family members. Your details will be put in a file. Only the doctor and nurse are allowed to look at this file. You can also ask to read your own file. After a certain length of time, this file will be deleted.

Interpreting

If you do not speak Dutch well enough, the doctor or nurse can ask for an interpreter. He or she will either attend the consultation or interpret over the phone. The interpreter is also obliged to maintain confidentiality.

Complaints

If you have any complaints about your treatment by a doctor or nurse, you can register your complaint. Every healthcare institution has a complaints procedure. You can ask the institution for a brochure about the complaints procedure. This will tell you how to register your complaint.

Costs

For asylum seekers, the costs of medical help are paid for by a care insurer.

colophon

This brochure was developed with the financial aid from the European Refugee Fund (ERF) and the Innovatiefonds Zorgverzekeraars.

This brochure was created in collaboration with the GC A, COA, GGZ Nederland and Centrum '45 and is based on discussions with asylum seekers.

The brochure is available in *Arabic, English, Farsi, French, Dutch, Somali and Sorani*.

The brochure can also be downloaded via the ASKV/Steunpunt Vluchtelingen www.askv.nl and Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid www.pharos.nl.

Design: Studio Care Graphics, Utrecht

© 2011 Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid and ZAPP/ASKV Steunpunt Vluchtelingen.

Brochures

Where can you get help for your mental problems?

- Information for refugees.
(via : www.pharos.nl downloads or www.askv.nl brochures)

Long-term stress-related symptoms and what you can do about them.

- Information for refugees.
(via : www.pharos.nl downloads or www.askv.nl brochures)

Are you suffering from concentration problems, nightmares, anxiety or depression?

- Information for refugees.
(via : www.pharos.nl downloads or www.askv.nl brochures)

PHAROS

ZAPP

ASKV ←
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds
Zorgverzekeraars



NEDERLANDS - ENGELS

**Waar
kunt u hulp vinden voor
uw psychische klachten?**

Informatie voor vluchtelingen

Dokter

In Nederland gaat eerst iedereen naar een dokter toe (de dokter kan een man of een vrouw zijn, in deze folder schrijven we over een man). Alleen in spoedgevallen (zoals bijvoorbeeld een gebroken been, of een ongeluk) kunnen mensen direct naar de eerste hulp van een ziekenhuis. Voor klachten die minder spoed hebben moet u naar de dokter toe. Hij luistert naar uw klachten. Bij klachten die hij zelf kan behandelen (zoals bijvoorbeeld hoesten, koorts, hoofdpijn) wordt u niet doorverwezen. Voor klachten die de dokter niet zelf kan behandelen (angst, erg somber zijn), stuurt hij u door naar een specialist. Hij schrijft dan een verwijzing met daarin de klacht van de patiënt. Pas wanneer iemand deze verwijzing heeft kan hij naar een ziekenhuis of een andere specialist.

U heeft ook een dokter. Deze komt naar de opvanglocatie toe of u gaat naar zijn praktijk vlakbij de opvanglocatie. U kunt niet zomaar naar de dokter toe, u moet een afspraak maken per telefoon of op het spreekuur in de opvanglocatie.

De afspraak per telefoon maakt u via het Gezondheid Centrum Asielzoekers (GC A)
0881-122 112.

De medewerker van de Praktijklijn praat met u over uw klacht of vraag. Als u naar een dokter moet, kan zij een afspraak voor u maken. Indien nodig, wordt er een tolk ingeschakeld. Op die manier kan iedereen bellen met de Praktijklijn, ook als iemand geen of weinig Engels of Nederlands spreekt. De GC A Praktijklijn is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, **van 08:30 tot 17:00** voor al uw vragen. Op andere tijden alleen in geval van spoed. De praktijklijn maakt, indien nodig, ook afspraken voor u bij andere dokters of verpleegkundigen waar u naar verwezen bent.

Voor het inloopspreekuur in de opvanglocatie hoeft u geen afspraak te maken. U kunt meestal snel terecht bij de praktijkverpleegkundige. Zij is een verpleegkundige die met de dokter samenwerkt. Ze vraagt naar uw klachten en ze zal eerst met u kijken wat u zelf aan de klachten kan doen. Als blijkt dat de dokter daar naar moet kijken, maakt ze een afspraak voor u bij de dokter.

Algemeen maatschappelijk werk

De dokter of praktijkverpleegkundige kunnen u verwijzen naar het algemeen maatschappelijk werk (AMW). Het AMW kan u helpen bij omgaan met verlies van een overleden persoon, relatieproblemen of huiselijk geweld (mishandelen van partner en/of kinderen). Daarnaast kunnen ze u helpen met het zoeken naar een oplossing wanneer u in Nederland schulden heeft gemaakt, of niet rond kan komen met uw geld.

Voorbeeld maatschappelijk werk

De problemen van Amar en Fatiha

Amar (37 jaar) is met zijn vrouw Fatiha (34 jaar) en hun twee kinderen twee jaar geleden uit Irak gevlucht. De ouders maken zich zorgen omdat hun kinderen, 13 en 14 jaar, steeds ongehoorzamer worden. Ze tonen weinig respect voor hun ouders. Fatiha vraagt zich af hoe ze haar kinderen in een opvanglocatie in Nederland zo goed mogelijk kan opvoeden. Ze heeft van alles al geprobeerd; vriendelijk blijven, boos worden. Niets helpt. Fatiha ligt er 's nachts over te piekeren. Ze meldt zich met slaapproblemen bij de dokter van de opvanglocatie. Op zijn vraag of ze zorgen heeft, vertelt Fatiha hem over de problemen met haar kinderen. De dokter zegt dat het maatschappelijk werk haar kan helpen. Fatiha gaat praten met een maatschappelijk werkster. Eindelijk kan ze haar hart luchten! Later neemt Fatiha ook Amar mee naar de gesprekken. Samen krijgen ze adviezen om het contact met hun kinderen te verbeteren.

Waar kunt u terecht met psychische klachten?

In Nederland maken we een onderscheid in lichamelijke klachten en psychische klachten. De dokter verwijst mensen met lichamelijke klachten naar een ziekenhuis. Wanneer u psychische klachten heeft, wordt u verwezen naar gespecialiseerde verpleegkundigen of psychologen. Deze brochure gaat over het hebben van psychische klachten en welke hulp u kunt krijgen.

Herkent u onderstaande klachten:

- Slecht slapen.
- Vaak dromen en nachtmerries.
- Van alles schrikken.
- Snel bang zijn.
- Gespannen zijn (soms uit zich dat in lichamelijke klachten zoals spierpijn, hartkloppingen of benauwdheid).
- Niet goed meer kunnen concentreren.
- Erg vergeetachtig zijn.
- Heel snel boos worden (soms om niets).
- Niemand meer vertrouwen.
- Nergens zin meer in hebben.
- Het liefst alleen willen zijn.
- Veel piekeren.
- Alcohol, drugs of qat nodig hebben om u beter te voelen.
- Het eten smaakt niet meer, je eet omdat het moet.
- Soms hoofdpijn, buikpijn, rugpijn.
- Achterdochtig zijn of het gevoel dat je bedreigd wordt.

In de brochure *Langdurige stressklachten en wat u er aan doen kunt* (verkrijgbaar bij COA en GC A) staan tips wat u zelf aan de klachten kunt doen.

Als u alleen of met behulp van familie of vrienden niet van de klachten kunt afkomen, kunt u beter hulp zoeken. In deze brochure vindt u informatie over de hulp die dan geboden kan worden.

Waarom hulp zoeken?

Als asielzoekers heeft u meestal veel meegemaakt. Misschien had u al last van bovenstaande klachten voordat u vluchtte omdat u nare dingen in uw eigen land heeft meegemaakt. Mogelijk is uw familie achtergebleven, en heeft u een zware reis of vlucht naar Nederland achter de rug. U komt in een voor u vreemd land, met een vreemde taal in een asielzoekerscentrum. Daar wonen veel mensen dicht op elkaar. Ieder met zijn eigen manieren en gebruiken. Waarschijnlijk wacht u op de uitslag van uw asielpcedure en heeft u niet veel geld om van te leven. Overdag heeft u (nog) niet veel te doen. Als u de psychische klachten gedurende vier tot zes weken heeft en u merkt dat ze niet overgaan, wat u ook probeert te doen om het te verhelpen, dan adviseren we u om hulp te vragen bij de praktijkverpleegkundige van de opvanglocatie. Zij kan u doorverwijzen naar de consulent ggz.

Het is geen schande om hulp te vragen

Sommige mensen schamen zich als ze bij psychische klachten om hulp vragen. Ze denken dat ze zwak zijn, of dat ze gek zijn. Dat is niet zo. Net als een gebroken been of suikerziekte, kunt u ook psychische klachten krijgen. Als u heeft geprobeerd om zelf van de klachten af te komen en het helpt niet, is het juist heel goed om hulp te vragen. Veel van de hiervoor genoemde klachten kunnen goed worden behandeld. Gespecialiseerde verpleegkundigen of psychologen helpen om de klachten te verminderen.

Voorbeeld psychische klachten

De klachten van Houda

Houda (24 jaar) is gevlucht uit Irak. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze heeft voortdurend buikpijn. Ze slaapt slecht en is erg angstig. Als er iemand in de opvanglocatie op haar deur klopt, durft ze niet open te doen. De dokter heeft haar onderzocht, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij haar naar de consulent ggz verwezen. Ze heeft elke week een gesprek met deze verpleegkundige. Van de dokter krijgt ze medicijnen voorgeschreven die haar minder angstig maken. Stukje bij beetje vertelt ze wat ze in Irak 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 de opvanglocatie.

Consulent ggz

De consulent ggz is een sociaal psychiatrisch verpleegkundige die veel ervaring heeft met asielzoekers met psychische problemen die, bijvoorbeeld veroorzaakt zijn door wat ze in hun eigen land hebben mee gemaakt. Zij praat met u over uw klachten, situatie en wat u heeft mee gemaakt. Ze kan u informatie geven over de oorzaak van uw klachten en hoe u hiermee om kunt gaan. In overleg met u kan ook uw partner of gezin bij de gesprekken betrokken worden. Door erover te praten kunt u uw ervaringen meer achter u laten. In overleg met de dokter van de opvanglocatie kan er medicatie worden voorgeschreven waardoor u zich, na verloop van een aantal weken, iets beter gaat voelen. Medicijnen kunnen uw problemen niet oplossen, maar ze kunnen er wel voor zorgen dat u zich beter voelt. De dokter kan ook medicijnen voorschrijven om beter te slapen of om u minder angstig of somber te voelen. Soms besteedt de consulent ggz veel aandacht aan uw lichamelijke (pijn)klachten. Bijvoorbeeld in de vorm van ontspanningsoefeningen.

Wat als deze hulp niet helpt?

Als uit de gesprekken met de consulent ggz blijkt dat u toch meer en intensievere hulp nodig heeft, kan zij u doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg (ggz) of verslavingszorg bij u in de buurt. Het kan zijn dat u niet direct geholpen kan worden. Vaak zijn er wachtlijsten in de ggz.

Wat is de ggz?

De geestelijke gezondheidszorg biedt hulp aan mensen met psychische klachten. In de ggz werken psychiaters, psychologen en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen die veel kennis hebben over psychische klachten. Zij helpen iedereen ongeacht afkomst. Meestal gaat u eens per week of twee weken voor een afspraak naar de ggz instelling toe. Dit heet ambulante hulp. Soms komt een verpleegkundige bij u thuis praten. Als dat nodig is krijgt u meer hulp. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u een dag per week of meerdere dagen per week naar de ggz instelling voor therapie gaat 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.

Wat kunt u van de ggz verwachten?

Het eerste gesprek met een ggz verpleegkundige is meestal met een sociaal psychiatrisch verpleegkundige, net zoals de consulent ggz. Dit gesprek is bedoeld om alle problemen en mogelijke oorzaken van deze problemen op een rij te zetten. Naar aanleiding daarvan vertelt hij u welke ziekte u heeft, hoe dat is ontstaan en wat de beste behandeling daarvoor is. Soms spreekt u daarna met een psychiater die zo nodig medicatie voorschrijft. De meeste medicatie die gegeven wordt is tegen depressie en angstklachten. Binnen de ggz zijn diverse behandelmogelijkheden voor mensen met uw klachten. Samen met u wordt besproken welke behandeling het beste bij u past. Indien nodig maken de verpleegkundigen daarbij gebruik van een tolk.

Welke behandelingen kan de ggz bieden?

- Gesprekken; de verpleegkundige praat met u over uw klachten en geeft adviezen hoe om te gaan met de klachten. Samen zoekt u uit wat er anders moet. Dit kan ook samen met uw gezin of partner zijn.
- Medicijnen: de psychiater schrijft medicijnen voor, bijvoorbeeld tegen angstklachten of depressie.
- Groepstherapie; in een groep mensen met vergelijkbare problemen en klachten praat u onder begeleiding van een verpleegkundige over uw problemen.
- Creatieve therapie; door middel van creatieve opdrachten, zoals tekenen, muziek of theater geeft u uiting aan uw problemen.
- Lichaamsgerichte therapie; met behulp van ontspanningsoefeningen leert u tot rust te komen.

Wat kunt u van de verslavingszorg verwachten?

De verslavingszorg biedt hulp aan mensen die problemen hebben door het gebruik van alcohol, drugs, qat, pillen (medicijnen) of door gokken. In de verslavingszorg werken verschillende hulpverleners zoals: maatschappelijk werkers, psychologen, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen en dokters. 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 behan-

deling. U gaat dan regelmatig naar de instelling voor verslavingszorg en voert daar gesprekken met de verpleegkundige. 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 dokter korte tijd medicijnen voor die u helpen om geen middelen te gebruiken, rustiger te worden of beter te slapen.

Wat is jeugd ggz?

Ook kinderen kunnen klachten krijgen nadat ze zijn gevlucht. Bij hen uiteten die klachten zich vaak anders. Ze zijn bijvoorbeeld veel drukker dan voorheen of ze trekken zich juist meer terug. Soms zie je dat ze zich weer als een heel klein kind gedragen, plassen ze weer in hun broek terwijl ze dat al lang niet meer gedaan hebben. Dit kunnen signalen zijn dat het niet goed gaat met de kinderen. Voor ouders die het zelf ook heel moeilijk hebben is het erg om te zien dat het niet goed gaat met hun kinderen. Het is terecht dat ze zich daar zorgen om maken. Soms kunnen ouders het niet aan dat hun kinderen zo druk zijn: hierdoor gaan ze hun kind veel strenger straffen dan ze onder normale omstandigheden zouden doen. Als u zelf veel heeft meegemaakt, kan het voor u moeilijk zijn om altijd op een goede manier aandacht voor uw kinderen te hebben. Het is dan heel verstandig om via uw dokter van het GC A hulp in te roepen voor u zelf en uw kinderen.

De ggz instelling bij u in de buurt heeft een aparte afdeling voor kinderen en jongeren. Daar werken verpleegkundigen en psychologen die gespecialiseerd zijn in kinderen. Samen met uw kind wordt

u uitgenodigd voor een eerste kennismaking. De verpleegkundige stelt u allerlei vragen. Ondertussen kijkt ze ook naar het kind.

Ze kan u vragen om een volgende keer uw kind alleen te zien, u wacht dan bijvoorbeeld op de gang. Na een aantal keer kijken (observeren) vertelt de verpleegkundige u wat er met uw kind aan de hand is, hoe dat veroorzaakt wordt en wat de beste behandeling is.

De behandeling bestaat vaak uit creatieve therapie of speltherapie. Op deze manier probeert de verpleegkundige uw kind te helpen met het verwerken van alles wat hij heeft mee gemaakt. De verpleegkundige kan ook tips geven hoe u uw kind in deze situatie (de opvanglocatie) het beste kunt ondersteunen.

Waarbij kan de hulpverlening niet helpen?

Verpleegkundigen kunnen niet bij alle problemen helpen. Ze kunnen geen verblijfsvergunning voor u regelen. Daar heeft u een advocaat voor. Vluchtelingenwerk kan u daarbij ondersteunen. Ze kunnen ook geen andere kamer of woonruimte voor u regelen. Dat moet u via het COA regelen.

Geheimhouding

De dokter en verpleegkundige hebben een geheimhoudingsplicht. Ze mogen alleen met uw toestemming informatie over u aan andere mensen geven. Zonder uw toestemming mogen ze ook geen informatie aan uw familieleden geven. Uw gegevens komen in een dossier. Alléén de dokter of verpleegkundige mogen dit dossier inzien. U kunt zelf vragen om uw dossier te lezen. Dit dossier wordt na verloop van tijd vernietigd.

Tolken

Als u onvoldoende Nederlands spreekt, kunnen de dokter of verpleegkundige 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 van de dokter of verpleegkundige, 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 hoe u uw klacht kunt indienen.

Kosten

Voor asielzoekers worden de kosten voor medische hulp vergoed door een zorgverzekeraar.



colofon

Deze brochure is ontwikkeld met subsidie van het Europees Vluchtelingenfonds (EVF) en het Innovatiefonds Zorgverzekeraars.

In samenwerking met het GC A, COA, GGZ-Nederland, Centrum '45 en gebaseerd op gesprekken met asielzoekers is deze brochure tot stand gekomen.

De brochure is verkrijgbaar in het *Arabisch, Engels, Farsi, Frans, Nederlands, Somalisch en Sorani*.

De brochure is ook te downloaden via het ASKV/Steunpunt Vluchtelingen www.askv.nl en Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid www.pharos.nl.

Vormgeving: Studio Care Graphics, Utrecht

© 2011 Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid en ZAPP/ASKV Steunpunt vluchtelingen.

PHAROS

ZAPP

ASKV
steunpunt vluchtelingen

Brochures

Waar kunt u hulp vinden voor uw psychische klachten?

- *Informatie voor vluchtelingen.*
(via: www.pharos.nl downloads of www.askv.nl brochures)

Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen.

- *Informatie voor vluchtelingen.*
(via: www.pharos.nl downloads of www.askv.nl brochures)

Als u last heeft van concentratieproblemen, nachtmerries, somberheid...

- *Informatie voor vluchtelingen.*
(via: www.pharos.nl downloads of www.askv.nl brochures)

