

ENGLISH - DUTCH

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

**Information for refugees**

## Do you have any of the following symptoms?

- Not sleeping well.
- Headaches, back pain, shoulder pain, stomach aches.
- Worrying about everything.
- Not being able to stop worrying.
- Getting angry more quickly than before.
- Not being able to concentrate.
- Being very forgetful.
- Feeling down.
- Not wanting to eat, or wanting to eat a lot of sweet things (such as chocolate).
- Jumping at loud or unexpected sounds.
- Feeling tired all the time.
- Not feeling like doing anything any more.
- Crying easily.
- Smoking a lot, using a lot of alcohol, drugs or khat.
- Using more and more sleeping pills.
- Pain in your neck and shoulders.

## How do you get long-term stress-related symptoms?

Everyone has stressful or fearful moments in life. For example, you might have narrowly escaped an accident or had to escape from a frightening or threatening situation. The body prepares itself for a confrontation (fight) or to run away (flight). It creates a substance (stress hormone) which makes your heart beat faster and makes you breathe faster, so that you can react very quickly if you have to. Once the danger is over (for example, because the accident was avoided just in time), the body stops producing this substance and the person can relax once again and recover from the stress.

Some asylum seekers have gone through so many things that they can no longer relax. They constantly think about the unpleasant experiences they went through, the family they left behind, they worry about the asylum procedure, being rejected or the accommodation in the reception centre. The stress hormone stays in their body for a long time, making them feel hunted (fight or flight). If this situation continues for months (or even years), the person will be exhausted (always tired) and could get all kinds of physical symptoms such as headaches, stomach aches and shoulder pain. When this happens, many asylum seekers often think there is something wrong with their body. They want to go to the hospital for an X-ray of their head or back. In most cases, nothing unusual is seen on the X-ray.

The doctor (who could be male or female) will tell the patient that the trouble is psychological and is caused by stress. Stress is a normal reaction to abnormal or stressful events. Anyone can suffer from stress. It doesn't mean that someone is 'crazy', it just means that a lot has happened to the person.

## Example

### Hassan

*Hassan (32) fled from Iran to the Netherlands when he heard that the secret services were looking for him. His wife stayed behind. After an anxious 6-day journey in the ice-cold container of a truck, he reached the Netherlands. 'I will be safe here', he thought. He immediately applied for asylum. In the reception centre, he shares a room with two men from Somalia. It is difficult for him to talk to them. During the first two months, Hassan remains optimistic and active. As it is taking so long to find out the results of the asylum procedure, he starts getting more and more nervous. Once, he almost got into a fight with his roommates. He misses his family very much. One month ago, he heard that his wife is seriously ill. Since then, he has hardly slept at all. When he goes to see the doctor in the reception centre, the doctor explains to him that his symptoms are connected with his uncertain situation. As a result, he is suffering from stress. The doctor advises him to play sports every day and to contact the social workers.*

## What can you do to relieve the symptoms yourself?

With long-term stress-related symptoms, no matter which the cause, it is important to find some kind of distraction to take your mind off your problems for a while. How about walking (making sure you look all around you and really take in what you see, hear and smell), cycling, going to the local library or doing some of your grocery shopping every day instead of doing it all in one go?

Children are often also a good source of distraction. If you have children, try to do enjoyable things with them in the local area, such as going to the playground, having a picnic, going on a walk or playing a game. You can also ask the COA (the Central Agency for the Reception of Asylum Seekers) whether they have any odd jobs which need doing in the reception centre. Men who are good with their hands might be able to help with certain tasks. In addition, there are often cleaning jobs which need doing in the reception centre or bicycles to repair. Check with the COA. Sometimes, the staff of Vluchtelingenwerk (the Dutch Council for Refugees) will know about odd jobs you can do near the reception centre, for example at the local sports club. Women who are good at sewing can ask whether the reception centre has any sewing machines they can use.

Perhaps there is a keyboard or piano somewhere which you could play. Sometimes the reception centre might have a nursery for children; if you are female, ask if you can spend a few hours a week working there. Asylum seekers who have acquaintances, family or friends outside the reception centre can ask them if they have any odd jobs which need doing, such as delivering newspapers, gardening or cleaning activities. Try thinking of things which you would like to do and then ask the COA, Vluchtelingenwerk or friends/family whether these things are possible. Learn to ride a bike, so you can explore the area around

the reception centre. Cycling is also extremely healthy and a cheap means of transport. Some people find support in their religious beliefs. See if you can join a religious community in the local area.

If you are alone, try asking a roommate or friend if he or she would like to go walking, cycling, jogging or shopping with you. Ask the COA whether they give computer lessons or any other lessons. Talking with other people about everyday things or doing things together can take your mind off your problems.

You could also try organising things which you used to enjoy doing, such as playing music, cooking a nice meal with a few other people or getting a good book from the library. Ask the COA or Vluchtelingenwerk to tell you about cheap excursions in the area for you and/or your children.

You can also apply to the COA for the task of telling asylum seekers who have recently arrived at the centre where the shops are, where they can ask for advice, where the GC A (the Asylum Seekers' Health Centre) is and when they can go there. If you speak English, you might be able to interpret for people who speak your own language.

Perhaps you are sporty, in which case you could ask the local sports club if you can do odd jobs in exchange for playing sports.

Some people suffer from stress so badly that they reverse their normal day and night rhythm. They sleep during the day and spend the evening and night watching TV. This is unhealthy and can make their stress-related symptoms even worse. It will also annoy your roommates if you have the TV on when they are trying to sleep. For this reason, it is important to make sure that you keep busy during the day and sleep at night. Get up and go to bed at about the same time every day. The most important thing is not to go to bed during the day, unless you have a fever. The more you do during the day (walking, learning to ride a bike, running), the easier it will be to fall

asleep at night. Doing a lot of things during the day distracts you from your worries and makes you physically tired so that sleeping is (usually) easier.

For example, you can make sure that you have something to do during every hour of the day. In the Netherlands, it is customary to keep a diary. This can help to add structure to your day. Write in the diary what you are going to do, and when. The practice nurse might be able to help you with this. You can also write down your appointments with the GC A or the COA in the diary. Sometimes it helps to keep a journal. If you like writing, for example, you could try writing down the stories which you were told at home when you were a child. This can help to bring back good memories. You can always ask the practice nurse, consultant psychiatric care or social workers for help with this, too.

Many people who are suffering from stress do not feel like eating, or they might eat a lot of chocolate or other sweet things. For your health, it is very important to eat three meals a day. You should eat vegetables, fruit, rice/potatoes and meat. Chocolate tastes good, just like crisps and fries. In the long term, however, these foods are not healthy. If someone does not eat enough, or eats very unhealthily, they will have less energy to reduce their stress-related symptoms.

In some reception centres, Mindspring provides information to asylum seekers about stress-related symptoms, amongst other things. In addition, there is the Vrolijkheid project for children, where they can do enjoyable activities to help them forget their situation for a while. For adults, some reception centres have de Werkelijkheid project. Amongst other things, they organise music and theatre in the reception centre together with asylum seekers.

Talking with someone you trust (for example a nurse) about your problems can also help. This generally provides some relief.

## When should you ask for help?

If you have had the above symptoms for more than two months and they do not seem to be going away, it is a good idea to ask the practice nurse at the reception centre for help. She can then refer you to the consultant psychiatric care. If you are having problems sleeping, the doctor can prescribe medication for a while to help you sleep. It is not a good idea to take these medicines for too long or too often, as otherwise they will stop working. The brochure *Where can you get help for your mental problems?* (which is available from the COA and GC A) will give you more information.

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

Sometimes people are embarrassed about asking for help. They think they are weak, or crazy, but this is not the case. If the symptoms simply will not go away, it is a very good idea to ask for help. Nurses can help you to reduce the symptoms.

## Example

### Meriam

*Meriam (29) had to go into hiding together with her husband and children. They spent weeks living in fear of being caught, but they kept going. They wanted to protect their children. Now they are all in the Netherlands. Everything is strange here, and Meriam feels that she can't trust anyone. She still doesn't know whether she and her family will be able to stay here. It is as if her hands are tied. Meriam doesn't talk to anyone about her sadness and her worries. She doesn't want to burden her family. Now she feels like she has a lump in her throat all the time. She often has headaches and is not sleeping well. In the end, Meriam goes to the GC A. The practice nurse says it would be good for Meriam to talk to someone about her worries. She refers her to the consultant psychiatric care who also works in the reception centre.*

## **What can the consultant psychiatric care do for you?**

The consultant psychiatric care will ask you a lot of questions to find out what your symptoms are, how they are affecting your daily life and what you have done about them so far. After this, various options are available to help reduce your symptoms. One example is planning your day together with the consultant and putting it down on paper so that you can see it every day. Sharing your worries with a consultant can also help lighten the load.

## **What if all of this doesn't help?**

If it becomes clear that this support is not helping and that you are getting worse (you are feeling more and more depressed and sad and are no longer managing to make yourself do anything), the consultant can refer you to a specialist institution. Various kinds of help are available for many different problems. The following list is not complete, there are also other options. For further information, contact the GC A.

## **Ggz**

If the symptoms are so serious that you are feeling extremely unsettled or anxious, the consultant psychiatric care will refer you to the ggz (mental healthcare) institution, which is available to everyone in the Netherlands. Highly experienced nurses or psychologists provide therapy and (if required) medicines to make you less anxious.

## **Youth ggz**

Sometimes children also have symptoms of anxiety or feel very sad. For them, a special department has been created within the ggz where they can be helped with various kinds of therapy.

## **Addiction recovery centre**

Some asylum seekers feel so bad that they start using alcohol, drugs or khat to help them forget their problems. They become addicted to these substances. Alcohol, drugs and khat never help to solve your problems; on the contrary, they only make them worse. People with addictions can turn to the addiction recovery centre. This helps people to stop taking the addictive substances.

## Physiotherapy

The doctor at the reception centre can refer you to the physiotherapist if you have a lot of muscle pain in your neck or back, for example.

## Social Work (AMW)

The doctor or practice nurse can refer you to the AMW to help you deal with grief over the loss of a loved one, relationship problems, domestic violence and financial problems.

For further information, you can always turn to the care information point of the COA, the GC A and the brochures **Where can you get help for your mental problems?** and **Are you suffering from concentration problems, nightmares, anxiety or depression?**

## 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 placed 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](http://www.askv.nl) and Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid [www.pharos.nl](http://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](http://www.pharos.nl) downloads or [www.askv.nl](http://www.askv.nl) brochures)

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

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

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

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

PHAROS

ZAPP

ASKV  
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds  
Zorgverzekeraars





NEDERLANDS - ENGELS

**Langdurige  
stressklachten  
en  
wat u er aan kunt doen**

**Informatie voor vluchtelingen**

## Herkennt u de volgende klachten :

- Slecht slapen.
- Hoofdpijn, rugpijn, pijn in schouders, buikpijn.
- Veel piekeren over van alles en nog wat.
- Niet kunnen stoppen met piekeren.
- Sneller boos dan voorheen zijn.
- Niet kunnen concentreren.
- Heel erg vergeetachtig zijn.
- Somber voelen.
- Geen trek hebben in eten, of juist heel veel zoete etenswaren (als chocolade) gaan eten.
- Snel schrikken van harde of onverwachte geluiden.
- Alleen maar moe voelen.
- Nergens zin in hebben.
- Snel huilen.
- Veel roken, veel alcohol, drugs of qat gebruiken.
- Steeds meer slaapmiddelen gebruiken.
- Pijn in nek en schouder.

## Hoe kom je aan langdurige stressklachten

Ieder mens kent spannende of angstige momenten in zijn leven. Denk bijvoorbeeld aan bijna een ongeluk krijgen, of moeten vluchten uit een angstige of bedreigende situatie. Het lichaam maakt zich klaar om de confrontatie aan te gaan (vechten) of om te vluchten. Het maakt een stof (stresshormoon) aan die zorgt dat het hart sneller gaat kloppen en de ademhaling sneller gaat zodat iemand heel snel kan reageren als dat moet. Als het gevaar voorbij is (er is net geen ongeluk gebeurd) stopt de aanmaak van die stof en kan iemand zich weer ontspannen en herstelt hij van de spanning.

Sommige asielzoekers hebben zoveel meegemaakt dat zij zich niet meer kunnen ontspannen. Ze denken voortdurend aan de nare dingen die ze hebben meegemaakt, aan hun achtergebleven familie, ze maken zich zorgen over de asielprocedure, een negatieve beschikking of over de huisvesting in de opvanglocatie. Het stresshormoon blijft langdurig in hun lichaam waardoor ze zich opgejaagd voelen (vechten of vluchten).

Als deze situatie maanden (of zelfs jaren) blijft bestaan raakt iemand uitgeput (altijd moe) en kan hij allerlei lichamelijke klachten krijgen als hoofdpijn, buikpijn, pijn in de schouders. Veel asielzoekers denken dan vaak dat er iets mis is met hun lichaam. Ze willen graag naar het ziekenhuis voor een röntgenfoto van hun hoofd of rug. Op zo'n foto is in de meeste gevallen niets afwijkends te zien. De arts (man of vrouw) zal vertellen dat het psychisch is, stress. Stress is een normale reactie op abnormale of spannende gebeurtenissen. Iedereen kan daar last van hebben. Het betekent niet dat iemand 'gek' is, maar dat er veel gebeurd is.

## Voorbeeld

### Hassan

*Hassan (32 jaar) is uit Iran naar Nederland gevlucht toen hij hoorde dat de geheime dienst hem zocht. Zijn vrouw is achter gebleven. Na een angstige reis van zes dagen in een ijskoude laadbak van een vrachtauto bereikte hij Nederland. 'Hier ben ik veilig', dacht hij. Hij vroeg meteen asiel aan. In de opvanglocatie deelt hij een kamer met twee Somalische mannen. Praten met hen is moeilijk. De eerste twee maanden is Hassan optimistisch en actief. Omdat de uitslag van de asielprocedure lang uitblijft, wordt hij steeds nerveuzer. Een keer heeft hij bijna met zijn kamergenoten gevochten. 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 de opvanglocatie 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 om dagelijks te gaan sporten en contact op te nemen met maatschappelijk werk.*

## Wat kunt u zelf aan de klachten doen?

Bij langdurige stressklachten, het maakt niet uit waardoor ze veroorzaakt zijn, is het belangrijk om afleiding te zoeken zodat u even niet aan de problemen denkt. U kunt daarbij denken aan wandelen (waarbij u goed om u heen kijkt en u bewust bent van wat u ziet, hoort en ruikt), fietsen, naar de plaatselijke bibliotheek gaan of elke dag een boodschap doen in plaats van alle boodschappen in één keer. Kinderen bieden vaak ook afleiding.

Als u kinderen heeft probeer dan met hen leuke activiteiten in de omgeving te doen, bijvoorbeeld naar de speeltuin, picknicken, een wandeling, speurtocht of een spel. U kunt ook aan het COA vragen of ze klusjes in de opvanglocatie te doen hebben. Mannen die handig zijn met hun handen kunnen misschien bij bepaalde klussen helpen. Vaak zijn er op het terrein van de opvanglocatie ook schoonmaakklussen te doen, of fietsen te repareren. Vraag dat na bij de COA. Soms weten medewerkers van Vluchtelingenwerk in de omgeving van de opvanglocatie waar je klussen kunt doen, bijvoorbeeld bij de plaatselijke sportvereniging. Vrouwen die handig in naaien zijn, kunnen vragen of er in de opvanglocatie naaimachines zijn die ze kunnen gebruiken.

Misschien staat er ergens een orgel of piano waarop u mag spelen. Soms heeft de opvanglocatie een kinderopvang, vraag als vrouw of het mogelijk is om daar een aantal uur per week te gaan werken. Asielzoekers die kennissen, familie of vrienden buiten de opvanglocatie hebben kunnen hen vragen of ze klussen te doen hebben, bijvoorbeeld kranten bezorgen, de tuin van iemand onderhouden of schoonmaakwerkzaamheden. Probeer te bedenken wat u graag zou willen doen en vraag bij het COA, Vluchtelingenwerk, vrienden/familie of dat mogelijk is. Leer fietsen zodat u de omgeving van de opvanglocatie leert

kennen. Fietsen is bovendien erg gezond en een goedkoop vervoersmiddel. Sommige mensen vinden steun in hun geloof. Kijk of u aansluiting kan vinden met leden van een geloofsgemeenschap in de omgeving. Wanneer u alleen bent, probeer dan een kamergenoot, vriend of vriendin te vragen of die samen met u wil wandelen, fietsen, joggen of boodschappen doen. Vraag bij het COA of ze computerles geven, of andere lessen. Met andere mensen over dagelijkse dingen praten of samen iets doen leidt af van de problemen die u heeft. Probeer ook dingen te organiseren die u vroeger leuk vond om te doen, bijvoorbeeld muziek maken, lekker met een paar mensen koken, of een mooi boek uit de bibliotheek halen. Vraag bij het COA of Vluchtelingenwerk na, wat in de buurt goedkope uitstapjes zijn voor uzelf en/of uw kinderen. U kunt bij het COA aanbieden om asielzoekers die nieuw in het centrum zijn te vertellen waar de winkels zijn, waar ze advies kunnen vragen, waar het GC A is en wanneer ze daar terecht kunnen. Als u Engels spreekt kunt u eventueel voor mensen die uw taal spreken, gaan tolken. Misschien bent u sportief en kunt u bij de lokale sportvereniging vragen of u karweitjes mag doen in ruil voor sporten.

Sommige mensen hebben zoveel last van stress dat ze hun dag/nachtritme omdraaien. Overdag slapen ze en 's avonds en 's nachts kijken ze tv. Dit is ongezond en maakt de stressklachten erger. Bovendien kunnen kamergenoten last hebben van de tv die aanstaat. Het is daarom belangrijk om te zorgen dat u overdag bezig bent en 's nachts slaapt. Sta elke dag rond dezelfde tijd op en ga rond dezelfde tijd naar bed. Ga overdag vooral niet naar bed, tenzij u koorts heeft. Hoe meer u overdag doet (wandelen, leer fietsen, hard lopen) des te makkelijker u 's avonds in slaap valt. Veel activiteiten overdag leiden af van het piekeren en maken dat u lichamelijk moe wordt zodat het slapen (meestal) makkelijker gaat.

U kunt bijvoorbeeld zorgen dat u elk uur van de dag iets te doen hebt. In Nederland is het de gewoonte om een agenda bij te houden. Dit kan helpen om structuur in de dag aan te brengen. Schrijf in die agenda op wat u gaat doen en op welk tijdstip. Misschien kan de praktijkverpleegkundige u daarbij helpen. Afspraken met GC A of het COA kunt u ook in de agenda zetten. Soms helpt het om een dagboekje bij te houden. Als u het leuk vindt om te schrijven, kunt u bijvoorbeeld de verhalen opschrijven die vroeger, thuis, aan u verteld zijn. Het kan helpen de goede herinneringen naar boven te halen. Ook daarvoor kunt u altijd hulp vragen aan de praktijkverpleegkundige, aan de consulent ggz of aan het maatschappelijk werk.

Bij veel mensen die last van stress hebben zie je ook dat ze geen trek in eten hebben, of juist heel veel chocolade of andere zoete dingen gaan eten. Voor uw gezondheid is het heel belangrijk om drie maaltijden per dag te eten. Denk daarbij aan groente, fruit, rijst/aardappelen en vlees. Chocolade is lekker, net als chips en patat. Op termijn is het ongezond. Wanneer iemand te weinig eet, of heel ongezond, heeft hij minder energie om zijn stressklachten te verminderen.

In sommige azc's geeft Mindspring voorlichting aan asielzoekers over onder andere stressklachten. Daarnaast is er voor kinderen de Vrolijkheid. Ze mogen daar leuke dingen doen waardoor ze even hun situatie vergeten. Voor volwassenen is er in sommige azc's de Werkelijkheid. Zij maken (onder andere) samen met asielzoekers muziek en theater in de opvanglocatie. Praten met een vertrouwd iemand (bijvoorbeeld een verpleegkundige) over problemen kan ook helpen. Meestal lucht het op.

## Wanneer moet je hulp vragen?

Wanneer u langer dan twee maanden bovenstaande klachten hebt, en ze lijken niet over te gaan, is het goed om hulp te vragen aan de praktijkverpleegkundige van de opvanglocatie. Zij kan u doorverwijzen naar de consulent ggz. Voor slaapproblemen kan de arts tijdelijk slaapmedicatie voorschrijven. Het is verstandig om deze medicijnen niet te lang en te vaak te gebruiken omdat ze anders niet meer werken. In de brochure *Waar kunt u hulp vinden voor uw psychische klachten?* die bij COA en GC A liggen kunt u meer informatie lezen.

## Het is geen schande om hulp te vragen

Soms schamen mensen zich dat ze om hulp vragen. Ze denken dat ze zwak zijn, of dat ze gek zijn. Dat is niet zo. Als de klachten maar niet willen verdwijnen is het juist heel goed om hulp te vragen. Verpleegkundigen helpen u om de klachten minder te laten worden.

## Voorbeeld

### Meriam

*Meriam (29 jaar) heeft samen met haar man en kinderen moeten onderduiken. Ze leefden wekenlang met de angst om opgepakt te worden. Toch hielden ze vol. Ze wilden hun kinderen beschermen. Nu zijn ze allemaal in Nederland. Alles is hier vreemd en Meriam 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 gebonden zijn. Meriam 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 Meriam naar het GC A. De praktijkverpleegkundige zegt dat het goed is als Meriam met iemand over haar zorgen kan praten. Ze verwijst haar naar de consulent ggz die ook in de opvanglocatie werkt.*

## **Wat kan de consulent ggz (geestelijke gezondheidszorg) voor u doen**

De consulent ggz stelt veel vragen om erachter te komen wat de klachten zijn, welk effect ze hebben op uw dagelijkse leven en wat u er tot nu toe aan gedaan hebt. Daarna zijn er diverse mogelijkheden om je klachten te doen verminderen. Een voorbeeld is samen met de verpleegkundige een dag invulling te maken en op papier te zetten zodat u het elke dag ziet. Het delen van uw zorgen met een verpleegkundige kan opluchting bieden.

## **Wat als dit allemaal niet helpt?**

Als blijkt dat deze ondersteuning niet helpt en het steeds slechter met u gaat (u voelt u steeds somberder en verdrietiger worden en het lukt echt niet meer om iets te doen) dan kan deze verpleegkundige u naar een gespecialiseerde instelling verwijzen. Voor veel verschillende problemen is er verschillende hulp. Het volgende rijtje is niet compleet. Voor meer informatie kunt u bij het GC A terecht.

## **Ggz**

Wanneer de klachten zo ernstig zijn dat u in de war raakt of heel erg angstig verwijst de consulent ggz je door naar de instelling voor geestelijke gezondheidszorg (ggz). Deze instelling is er voor iedereen in Nederland. Zeer ervaren verpleegkundigen of psychologen geven therapie en (als dat nodig is) medicijnen waarvan u minder angstig wordt.

## **Jeugd ggz**

Soms hebben ook de kinderen angstklachten of voelen ze zich heel erg droevig. Voor hen is er binnen de ggz een speciale afdeling waar zij geholpen kunnen worden met diverse soorten therapie.

## **Verslavingszorg**

Sommige asielzoekers voelen zich zo slecht dat ze alcohol, drugs of qat gaan gebruiken om te zorgen dat ze hun problemen niet meer voelen. Ze raken er aan verslaafd. Alcohol, drugs en qat helpen nooit om de problemen op te lossen, integendeel, ze maken de problemen alleen maar groter. Voor mensen die verslaafd zijn is er de instelling voor verslavingszorg. Zij helpen mensen van deze middelen af te komen.

## Fysiotherapie

De arts van de opvanglocatie kan u verwijzen naar de fysiotherapeut wanneer u bijvoorbeeld veel spierpijn in uw nek of rug heeft.

## Algemeen maatschappelijk werk (AMW)

De arts of praktijkverpleegkundige kunnen u verwijzen naar het AMW voor het omgaan met verdriet over een overleden persoon, relatieproblemen, huiselijk geweld en financiële problemen.

Voor meer informatie kunt u altijd terecht bij het zorginformatiepunt van het COA, de mensen van het GC A en de brochures *Waar kunt u hulp vinden voor u psychische klachten?* en *Als u last heeft van concentratieproblemen, nachtmerries, angst, somberheid...*

## 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](http://www.askv.nl) en Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid [www.pharos.nl](http://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](http://www.pharos.nl) downloads of [www.askv.nl](http://www.askv.nl) brochures)

### **Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen.**

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

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

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

