

LUUQADDA SOOMAALIGA – LUUQADDA NEDERLAND-KA

**Stres**

***badan iyo wixi aad  
ka qaban kari lahayd***

**Macluumaad/sharraxaad qaxootiga loogu tala galay**

## **Xanuunadan soo socda miyaad isku aragtay:**

- Hurdo xumo.
- Madaxa amma caloosha amma dhabarka amma muruqyada oo ku xanuuna.
- Fikir aad u badan.
- In fikiraada iska joojin kari waydo.
- Degdeg inaad u cadhooto.
- Inaad wax isku mashquulin karaynin.
- Degdeg wax u ilowdid.
- Madow noloshu kula noqoto.
- Cuntada oo niyad u waydid, amma wax macmacaanka oo aad u badsatid sida shokoolaha.
- Degdeg uuga naxdid wixi shanqadh ah.
- In degdeg u daashid.
- Waxba aad ku raaxaysan waydid.
- Degdeg u oydid.
- Sigaar badan, droogo, khamri amma jaad.
- Kiniinada hurdada oo isku badisid.
- Xanuun dhinaca luqunta amma garbaha.

## **Maxaa keena streska dheer ee wakhtiga ban socda?**

Qofkaste waxa uu la kulma wakhtiyo adag noloshiisa. Tusaale ahaan adigo shil gaadhi ka badbaada amma dagaalo la kulma oo soo qaxa. Jidhkaagu wuxu isku diyaarinaya sidi uu dagaal u gali laha amma u baxsan laha. Jidhkaaga aya markaas sameynaya dheecaan kaas oo sababaya in wadnahaaga iyo neeftaadu degdeg u shaqeeyaan sidi haddi ay wax dhacaan si degdeg ah uga jawaabi lahayd. Haddi markaas waxba dhici waayaan (shilki aya dhici waayeya) markaas ayu jidhkaagi dheecaanki samayntiisi joojinaya oo markaas ayu nasanaya.

Dadka qaarkood ee qoxoontiga ahi wax aad u badan aya soo maray oo sababaya inaysan waligood nasanin. Marwalba waxa kuso noqonaya wixi ay soo mareen iyo familkoodi ay ka yimaadeen, waxay ka warwarayaan dacwadooda iyo siday ku dhamaan doonto iyo kaamka ay ku jiraan

iyo waxay kala kulmaan. Jidhka dheecaanki uu samaynayey aya imbadan kusi jira oo marwalba waxay isku diyaarinayaan sidi ay amma u baxsan lahayeen amma isku difaaci lahaayeen. Haddi xaaladaasi imbadan sii socoto sida sanad oo kale qofki wuxu noqonaya qof daalaya oo waxba qabsan kari la' oo gabigiisuba wuu daalaya. Qoxoonti badani waxay markaas oo kale moodaan in jidhkooda wax ka maqanyahay. Waxay inta badan doonaan in isbitaalka loo gudbiyo oo sawir lagaso saaro madaxa amma dhabarka. Sawirkaas oo inta badan waxba laga waayo. Dhakhtarka aya markaas u sheega in stres ay tahay. Stres wa jidhka oo si caadi ah uga jawaabaya xaalad markaas aan caadi ahayd. Qofkaste ayeyna ku dhici karta. Kama dhigna inu qofku uu waalanyahay ee waa qofkii oo waxbadani ku furanyihiin.

## Tusaale

### Hassan

*Hassan (32 jir) wuxu kaso baxsaday Iran marku maqlay in sirdoonku raadinayey. Xaaskiisi halkaas ku hadhay. Kadib markii uu lix maalmood kuso jiray gaadhi way oo xamuul ah oo qabow ayu soo gaadhay Holland. Wuxu is yidhi halkan ayaan ayaan ku ahay. Qoxoontinomo ayu isla markiiba waydiistay. Kaamka wuxu qol la degdenyahay laba nin oo Somaali ah. Wadahadal laysma fahmayo. Labada bilood ee ugu horeeya Hassan wuu rajo ficanyahay. Madaamada natiijada dacwadu aysan imaan ayu warwaray. Mar qofka ay wada degenyihiin ayey dirqi dagaalameen. Faamilkiisa ayu aad ugu xiisoonaya. Bil kahor xaaskiisi ayu maqlay inay aad u xanuusanayso. Intaas kadib hurdadi aya ku yaraatay. Markii uu u tagay dhakhtarka wuxu u sheegay inay arintani ka imanayso xaaladiisa warwarka badan ee ku jiro. Taas oo ku keentay stres. Dhakhtarku wuxu kula taliyey inu maalinwalba sbortis ciyaaro una tago xaruunta gargaarka bulshada.*

## Waxaad adugu ka qaban kartaa?

Waxa muhiim ah marka uu batto stresku wakhti dheerna ku hayo sababta uu ku yimid noocay doontaba ha ahaate waa inaad raadsatid sisi wax aad ku mashquushid u heli lahayd. Waxaad samayn karta inaad soo socsocotid adiga daawanaaya waxa kugu meersan oo dhagaysanaya oo hawada si fiican u qaadanaya, waxaad sido kale samayn karta inaad baaskiil kaxaysatid amma soo adeegatid amma maktabada akhriska tagtid oo wax soo akhrisatid. Caruurta sido kale waad isku mashquulin karta. Haddi aad caruur leedahay isku day inaad wax fiican oo xiiseeyaan aad la samaysid sida adigo la shirshira, meesha lagu ciyaaro ee dibada kuso ciyaarsiisid, cuntadiina intaad qaadatiin kaynta kuso wada cuna oo soo ciyaara. Sido kale COA ayaad waydiin karta in wax shaqo ah kuu hayaan. Ragga farsamada gacanta yaqaana waxay caawin karaan wixi farsamo gacmeed ah. Inta badan waxa jira kaamka waxyaabo la qabto sida nadaafada amma baaskiiladda oo la sameeyo. COA waydii wixi aad samayn kartid. Sido kale mararka qaarkood shaqaalaha kaamku waxay yaqaanaan meelo shaqada gacanta ah oo aad samayn kartid ee waydii iyaga. Dumarka wax toli yaqaana waxay waydiin karaan in ay mashiinka toliinka wax ku toli karaan. Sido kale mararka qaarkood waxa jira meesha caruurta lagu hayo in qof looga baahanyahay ee waydii taana. Qoxoontiga leh dad famil ah familhooda ayey waydiin karaan inay jirto wax meelhoodaas ah oo la qaban karo inu jiro sida beer la hagaajiyo iyo wax la sameeyo. Isku day inaad marka hore ka fikirtid waxaad rabtid inaad samaysid markaas kadibna shaqaalaha waydii. Baro baaskiilka si markaas kadib meelaha kaamka ku dhow wax uga qabsan kartid. Baaskilku sido kale waa caafimaad waana rakhiis marka loo isticmalo gaadiid ahaan. Dadka qaarkood waxay taageero ka helaan diintooda. Isku day inaad la xidhiidhi kartid wadaado diinta yaqaana. Markaad kaliga tahay isku day inaad qofka qolka kula dagan waydiisid inu kulaso wadi karo baaskiilka amma soo socsocon kartiin amma

adeeg u wada bixi kartiin iyo wixi lamidda. Waydii COA inay hayaan kombiyutarka oo la barto amma xiisado kale. In dadka kale lala hadlo amma wax lala sameeyo waxay kaa caawinaysa inaad kali dareemin dhibaataaduna kaa yaraato.

Isku day sido kale inaad waxyaabahaad barigi hore samayn jirtay ee aad ka heli jirtay sida socodka, cunto karista, buug lagaso qaato maktabada in dib u samaysid. Waydii COA amma VVN inay jiraan meelo dhowdhow oo jaban oo ciyaaro amma wixi lamidda jiraan oo adiga iyo famil-kaagu wada tagi kartaan.

Waxaad sido kale COA waydiin karta in aad dadka caawin kartid markay soo dagaan kaamka sidi aad u tusi lahayd meesha dukaanku ku yaalo, meesha xaruunta caafimaadka ee GC A Waxaad sido kale COA waydiin karta in aad dadka caawin kartid markay soo dagaan kaamka sidi aad u tusi lahayd meesha dukaanku ku yaalo, meesha xaruunta caafimaadka ee GC A iyo wakhtiyada ay furanyihiin. Haddi aad ingiriisi taqaanid waxaad u turjumi karta dadka luuqadaada yaqaan ee kale. Waxa laga yaaba inaad tahay qof sbortiska ku fiican markaas oo kale kooxa ka ciyaara meelaha kaamka udhow ayaad waydiin karta inaad waxyaabo yaryar uga shaqayn kartid oo iyaguna abaal-gud ay kuu ogolaan karaan inaad la ciyaartid.

Dadka qaarkood waxa aad ugu badan steska oo maalintoodi aya noqotay abeen, habeenkoodina maalin. Maalinti way seexdaan habeenkiina tv daawadaan. Taasi caafimaad ma aha oo streska ayey sii badin karta. Tan kalena dadka kula degen aya dhibaato ku noqon karta tv-gu. Waxa markaas oo kale muhiim ah inaad maalinti is mashquulisid habeenkiina seexatid. Maalin kaste isku wakhti kaso kac sariirtaada oo is mashquuli. Maalinti sariirta haku noqonin adigo qandho ku haysa mooye. Markaste oo maalinti sbortiska badsatid sida socodka, baaskiilka, iwm waa markaste oo habeenki si fiican u seexatid. Hadaad aad isku mashquulisid waxaad ka mashquulaysa fikirka badan.

Waxaad samayn karta tusaale ahaan inaad saacad kaste oo maalinta ah mashquul ahaatid. Holland waxa caada ah in qofku buug qaato uu ku qorto balamaha. Taasi waxay kaa caawinaysa in maalintaadi ay kuu nidaamsanaato. Ku qor buugaas ajenda la yidhaahdo wixi maalinti oo dhan aad samayn lahayd. Waxa laga yaaba in neeriska caafimaadku arinkaas kaa caawin karto. Balamaha GC A amma COA ayaad sido kale ku qoran karta.

Mararka qaarkood waxa dhici karta in buug aad samaysatid nololmaalmeedkaaga oo dhan ku qoratid iyo wixi kuso mara. Haddi aad jeceshay waxaad matalan ku qori karta wixi barigi hore. Waxay kaa saacidi karta in wixi fiicna ee barigi hore aad dib uso xasuusatid. Sido kale taasna waxaad wax ka waydiin karta shaqaalaha caafimaadka amma xaruunta gargaarka bulshada amma ggz.

Sido kale waxaad aragta dadka dadka stresku hayo in aysan niyad u haynin inay wax cunaan amma shookole badan cunaan. Waxa caafimaadkaaga u fiican inaad 3 jeer maaliini wax cuntid. Waxaad cuni karta khudrada, hilibka, cagaarka amma baradhada. Shokoluhu wuu macaanyahay sida jibiska amma baradhada la shiilay. Laakin marka dambe waa caafimaad daro. Marka qofku imbadan si fiican wax u cuni waayo amma wax caafimaad dara ah cuno stresku wuu kusi batta uun.

Kaamka qaarkood Mindspring aya bixisa warbixin streska ku saabsan. Sido kale caruurta waxa loo sameeya Vrolijkheid. Waxay halkaas ku sameeyaan waxyaabo fiicfiican oo dhibaata-dooda ku yara iloobaan. Dadka waawayn kaamka qaarkood waxa jira Werkelijkheid. Waxay la sameeyaan dadka kaamka ku jira musik. Sido kale waxa wax kuu tari karta inaad qof neeris ah kala hadashid xaaladaada. Taasi waxaybay kuu tari kartaa.

## Gormaa ayey tahay inaad caawitaan raadsatid?

Haddi laba bilood dhibaatadani ku haysato oo kaa tagi waydo caawinimo ka raadso xaruunta caafimaadka. Waxay kuusi gudbin karaan shaqaale ggz ah. Hurdo la'aanta dhakhtarku wuxu kuu qori kara wakhti kooban daawada hurdada. Waxa fiican in daawadaas in badan oo dheer aanad isticmaalin haddi kale waxba kuu tari maayaan. Buuga *Halkeed ka heli karta caawitaan dhinaca maskaxda ah?* Ee yaala COA iyo GC A ayaad warbixin intaas ka badan ka heli karta.

## Ceeb ma aha inaad caawinimo raadsatid

Mararka qaarkood dadku way ka xishoodaan inay gargaar waydiistaan. Waxay moodaan inay awood daran yihiin amma waalanyihiin. Laakin sidaas ma aha. Haddi dhibaatadu kaa tagi waydo waxay ku fiicantahay inaad raadsatid gargaar. Neersiku way ku caawin karaan.

## Tusaale

### Meriam

*Meriam (29 jir) waxay laso dhuumatay caruurteedi iyo ninkeedi. Usbuucyo ayey baqanayeen. Laakin way dadaaleen. Waxay rabeen in caruurtooda ay badbaadiyaan. Hadda Holland wada joogna. Halkan Meriam kuma haysato cid ay ku kalsoontahay woxo dhanina way ku cusbyihiin. Ma oga wali in familku joogi karo halkan iyo in kale. Waa sidi gacmahayga dhabarka laygaga xidhay. Meriam qof ayey kala hadashay dhibaatadeeda iyo muruga-deeda. Ma rabto in qoyskeeda culay ku noqoto. Imbadan madax xanuun aya haya iyo hurdo la'aan. Ugu dambeynti Meriam GC A tagtay. Neeriskii waxay Meriam u sheegtay inay muhiim tahay inay hesho qof ay dhibaatadeeda kala hadasho. Waxay usi gudbisay ggz.*

## **Muxu kuu qaban kara shaqaalaha ggz (Waaxda Caafimaadka Maskaxda)?**

Ggz wuxu heegay waxa haya wuxu noqon karo iyo wixi la samayn karo. Sido kale waxa jira waxbadan oo la qaban karo oo lagu yarayn karo xanuunka. Tusaale ahaan waxay u samaysay neerisku wixi ay maalinti qaban lahayd oo waraaq ugu qortay. Neeriska oo dhibaataada u sheegatid wax badan kuu qaban karaysa.

## **Maxa la samayn kara haddi waxa oo dhani waxba kaa tari waayaan?**

Haddi sidaas dhaami waydid oo aad kasi dartid oo murugada iyo dhibaataadu kugusi badato markaas oo kale neerisku waxay kuusi gudbin karta dhakhtarka. Dhibaato kaste waxa jira wixi laga qaban laha. Waxan hoos ku qornay ma aha tiiyo dhan. Wixi intaas dheer waxaad u tagi karta GC A.

## **Ggz**

Haddi xanuunku kugu bato oo gabigaaguba isku darsanto amma aad u baqato markaas oo kale waxa lagu gudbin kara xaruunta maskaxda ee ggz. Waana urur u taagan dadka oo dhan Holland. Dad aad takhasus u haysta oo neeris iyo dhakhaatiir ah aya ku siin doona kaalmo.

## **Waaxda caruurta ggz**

Sido kale waxa mararka qaarkood dhacda in caruurta baqasho iyo dhibaato ku dhacdo. Iyagana meel gooni ah oo ggz ka ah aya wax loogu qaban karaa.

## **Daryeelka dadka maandooriyayaasha iska joojin kari waaya**

Qoxoontiga qaarkood waxay miciin moodaan khamri amma dorroogo amma sigaar amma jaad. Way ku fogadaan oo dib ugamaso bixi karaan. Waxaas oodhani waxba kuuma tarayaan bal dhibaataada ayumbay kugusi kordhinayaan. Dadka iska joojin kari waaya waxa jira meel loo gudbin karo. Waxay kaa caawin doonaan sidi aad u joojin lahayd.

## **Dhakhtarka jimicsiga**

Dhakhtarku amma neerisku waxay kuu gudbin karaan dhakhtarka jimicsiga oo kaa caawin kara muruq xanuunka iyo dhabar xanuunka.

## Gargaarka bulshada (AMW)

Sido kale dhakhtarka iyo neerisku waxay kuu gudbin karaan xaruunta gargaarka bulshada oo kaa caawin kara wixi aad samayn lahayd sidi murugada ku haysa u yaraan lahayd.

Wixi faahfaahin intaas ka badan kala xidhiidh COA amma shaqaalaha GC A iyo buuga *Halkeed ka heli karta caawitaan dhinaca maskaxda ah?* amma *Haddi ay dhibaato kaa haysato inaad wax kaliya markiiba wadid, riyooyin xunxun, baqasho, murugo...*

## Sirta oo la sheegin

Dhakhtarka iyo neerisku waxay leeyihiin in sirta ay qariyaan. Adiga oo raali ka noqda oo kaliya ayey gudbin karaan maclumaadkaaga. Haddi aadan siinin idin familkaagana ha ahaate waxba uma gudbinayaan.

Maclumaadkaagu waxa laguugu hayn doona malaf. Dhakhtarka iyo neeriska oo kaliya aya eegi kara malafkaas. Malafkaaga waad waydiin karta inaad eegi kartid. Malafkaas wakhti kadib waa la baabiin doona.

## Turjubaanka

Haddi aadan si fiican ugu hadlaynin luuqada Hollandiiska neeriska iyo dhakhtarku waxa soo qabsan karaan turjumaan. Kaas oo wadahaalka joogi kara amma telefon ahaan. Sido kale turjumaanku waxba kaamasi gudbin karo.

## Wixi dacwad ah

Haddi wax dacwad ah ka qabtid neeris amma dhakhtar waad soo gudbin karta. Meel kasteba waxay leeday qorshe gooni ah sidi loo xaliin laha cabashada. Waraag ayaad ka heli karta meesha laguugu macnaynayo arintaas.

## Qarashka

Wixi qarash ah waxa kaa bixinaya shirkada caymiska.



## warbixin

Warqadan waxa lagu sameeyey lacag ka timid Ururka Yurub ee Qoxoontiga (EVF) iyo Lacag ka timid Camiska Caafimaadka iyo.

Iyada oo layska kaashaday GC A, COA, GGZ Nederland, Centrum '45 iyo sido kale tiyo wada-hadalo lala yeeshay qoxoontiga. Warqadan waxa lagu qoray afafka kala ah *Carabi, Ingiriisi, Farsi, Faransiis, Hollandiis, Somaali iyo Sorani.*

Waraaqdan waxa sido kale laga heli kara goobaha kala ah ASKV/Steunpunt Vluchtelingen [www](http://www.askv.nl).

[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) iyo Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).

Waxa iska leh nashqada:  
Studio Care Graphics, Utrecht

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

## Waraaqo

**Halkeed ka heli karta caawitaan dhinaca maskaxda ah?**

- Warbixin qoxoontiga loogu talagalay. (waxaad ka heli karta: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) laso dajiso amma [www.askv.nl](http://www.askv.nl) waraaqo)

**Stres badan iyo wixi aad ka qaban kari lahayd**

- Warbin qoxoontiga loogu talagalay. (waxaad ka heli karta: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) laso dajiso amma [www.askv.nl](http://www.askv.nl) waraaqo)

**Haddi ay dhibaato kaa haysato inaad wax kaliya markiiba wadid, riyooyin xunxun, baqasho, murugo...**

- Warbin qoxoontiga loogu talagalay. (waxaad ka heli karta: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) laso dajiso amma [www.askv.nl](http://www.askv.nl) waraaqo)

PHAROS

ZAPP

ASKV ←  
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds  
Zorgverzekeraars





NEDERLANDS - SOMALI

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

**Informatie voor vluchtelingen**

## Herkent 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 meegeemaakt 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)

