

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

## Maxaa halkan laguugu soo gudbiyey?

Waxaad u baahantahay gargaar maadaama ay ku hayaan xanuuno dhibaato badan ku haya nolol maalmeedkaaga. Aadbay u fiicantahay inaad taas samaysay. Waxaad u baahantahay caawiinimo qof takhasus u leh uu kuu fidiyo.

Waxa laga yaaba inaad inta badan aad naxdid oo baqatid amma aadan qofna aaminin. Amma ay xanuuno jidhka ahi ku hayaan oo dhakhtarku uusan sabab la taaban karin u helin. Waxaa laga yaaba in ay dhibaato kaa haysato hurdo la'aan iyo riyoyin xunxun. Amma inaad si degdeg ah u cadhoonaysid. Amma in murugo badani ku hayso, wax aad u xiisooto amma jeclaataba jirin, oo mararka qaarkood isleedahay; 'maan iska dhinto' amma 'alla hadaan dibba usoo kici lahayn'. Mararka qaarkood dadku waxay arkaan wax dadka kale aysan arkaynin, amma maqlaan wax dadka kale aysan maqlaynin.

Dhibaatooyinkaas awgood aya laaguuguso gudbiyey kalkaalayaha gzz ee xaruurta jooga amma goobta gzz. Halkaas waxaad ka heli kartaa caawinimo uu kuu fidindoona qof takhasuskiisu yahay hawlahaas. Wuxuu noqon kara qof qaabilsan dhibaatooyinka bulshada amma dhakhtar dhinaca maskaxda ah.

Buugan waxaad ka heli karta warbixin ku saabsan xanuunada ku haya iyo wixi sababi kara. Buugan waxay kuu macnayn doonta wixi caawinimo ah ee heli kartid iyo sidi adugu xanuunka isaga yarayn kari lahayd. Warbixintani sido kale waxay wax u taraysa oo muhiim u tahay qoyskaaga iyo dadka kugu dhow.

## Maxaa sababay xanuunadan?

Xanuunkaagu asbaab kala duwan ayu yeelan kara. Waxa sabab u noqon kara dhibaataadi wadankaaga kaaso qabsatay. Qaxoonti badani waxay soo mareen amma goobjoog ka ahaayeen jidhdil, dhibaato siyaasadeed, qax amma fara xumayn. Dhibaatan oo laga yaabo in dad familihooda ah amma asxaabtood ay ku waayeen. Intaad usoo socotay Holland waxa laga yaaba in wax aad u xun ay dhaceen oo keenay inaad baqatid. Sugitaanka jawaabta sharciga iyaduna waa mid sababi karta murugo. Waxa sido kale adkaan kara meesha qoxoontiga ee aad ku jirto. Dad badan oo jinsiyado kala duwan iyo da' kala duwan aya meel aad iskugu dhow wada degen. Waxaa laga yaaba inaad maydhashada iyo musqusha iyo madbakha dad badan aad la qaybsatid. Waxa sido kale dhici karta in dad aydaan is garanayn qolka wada gashiin. Lixda bilood ee ugu horeysa laguuma ogola inaad shaqaysatid, lacagta lagu siiya waa mid ku filan nolol maalmeedkaaga laakin intaas wax dheer ma heshid. Inta hore ma garanaysid wixi aad ka qaban lahayd kaamka: taas waxay kugu sababaysa inaad aad uga naxdid oo fikirtid dhibaatooyinki kusoo maray. Holland waxaad sido kale ka waayaysa gargaarki iyo kaalmadi eheladaadi iyo asxaabta.

Ma aha in waxyaabahan kor ku yaala ay marwalba sababaan dhibaataada mana aha in qofwalba in fikirka iyo xanuun qabto. Qofwaliba wuu ka duwan anyahay qofka kale. Mararka qaarkood dhibaataadu qofka waxay ku bilaabanta marka dacwadu u bilaabato mararka qaarkoodna marka uu sharci helo ee xasilo.



## Tusaale

### Xanuunada Amina

*Amina waa gabadh 17 jir ah. Markay 12 jir ahayd ayey waalidkeed kalaso qaxday Somaalia oo Holland timid. Wakhtigaas lagaso bilaabo qoysku AZC ayey joogaan. Bilowgii Amina way ku faraxsanayd inay wadan aamin ah ay timid. Laakin dhowr sano kadib markay wali go'aan heli waayeen inay wadanka joogi karaan iyo in kale ayey xanuuno dareentay marba marka kasii dambeeya sii badanaya. Amina marba marka kasii dambeeya cuntadeedi aya sii yaraatay jiihkana way sii badsata. Mararka qaarkood way iska oydaa uun.*

*Hooyadeed aya u qaaday dhakhtarka. Isaguna wuxu usi gudbiyey qof ka shaqeeya ggz (eeg buuga cinwaankeedu yahay Stres badan iyo wixi aad ka qaban kari lahayd) Wadahadalo kadib wuxu go'aamiyey shaqaalihii ggz in Amna usi gudbiyo xaruunta ggz ee ku dhow xaruunta. Dhakhtarkii maskaxda ee halkaas Amina la kulantay waxay sheegtay inay waali wayni hayso. Daawooyin aya loo siiyey xanuunka haya. Amina iyo dhakhtarka maskaxdu usbuuc walba way hadlaan oo waxay ka hadla waxa Amina waxa murugada u keenay. Dhakhtarku wuxu Amina kula taliyey in iskuulka ku noqoto. Sido kale waxay kula talisay in iyada iyo asxaabteed sbortiska tagaan. In la dhaqdhaqaaqo wuxu yaraynaya murugadan iyo xanuunkan aya u macnaysay.*

## Maxaa la samayn doona haddi lagu diro goobta ggz oo dhakhtarku kuu gudbiyo?

Haddi dhakhtarku uu kuuso gudbiyo ggz kaamka ku taal amma dhakhtarka xaruunta jooga waxa laguuso diri doona warqad balani ku taal. Waxa mararka qaarkood dhici karta in ay wakhti qaadato intaad ku imaan lahayd xaruunta ggz taaso sabab u tahay in xaruumo badan oo ggz dad badan ay sugayaan. GgZ ku yaal kaamka dhexdiisa inta badan laba usbuuc gudahood ayaad ku tagi karta. Wadahalka ugu horeeya dhakhtarku wuxu ku waydiin doona xanuunka ku haya, taariikh nololeedkaagi iyo xaalada qoyskaaga. Waxa dhici karta in taariikh nololeedkaaga imbadan aad ka sheekaysay. Neerisku waa in markale hadana ku waydiiso si ay ogaato dhibaataadu meesha ay ka socoto. Haddi ay jiraan su'aalo aanad rabin inaad ka jawaabto waad sheegi karta. Neerisyada iyo dhakhaatiirta oo dhan waxay shaqadoodu dhigaysa inaysan gudbinin wax kaste oo ay ku wada hadlaan iyaga iyo qofka xanuusanaya. Taasi waxay ka dhigantahay inaysan qofkale u sheegin waxaad u sheegto. Neerisyada iyo dhakhaatiirtu ma gudbin karaan maclumaadkaaga indkaaga la'aanti dhakhaatir amma neerisyo goobta ka baxsan.

Wadahadalkaas kadib aya la sheegi doona waxa xanuunka loo malaynayo. Neeriska aya xanuunkaaga magac ku sheegi doonta. Waa arin muhiim ah si daawo loo bilabi karo.

Xanuunada inta badan ku dhaca dadka kaamamka ku jira waxa kamida madax isku buuqa iyo xanuunada ku dhaca qofka wadankiisi dhibaato wayni kuso dhacdo (PTSD).

Si yar oo kooban ayaan buugan uga hadli doona. Markaa aan cudurka sheegno waxaan kuu samayn doona qof kula socda oo dhakhtar ah. Qofka dhakhtarka ah ee markaas kula soconaya balan ayu kuuso dhigi doona si wadahal intaas ka dheer kuula yeesho.

## Ggz maxay kuu qaban kartaa

Inaad xanuunkaaga kala hadashid neeriska waa arin fududayn kara caafimaadkaaga oo xanuunka ka yarayn kara. Mararka qaarkood dadku waxay moodaan in xanuunkaniokaligood aduunka hayo, amma inaysan ahayn in goyskoodu ogaadaan xanuunkan, amma qoyskooda aya qaba inay tahay in ay sidan isaga roonaadaan. Talooyinka lagu siinayo aya kuu sahli kara inaad si fiican u seexan kartid amma riyooyinka xunxuni ay kaa yaraadaan. Mararka qaarkood dadku waxay dareemaan inay noloshoodi kaso fiicanaatay oo xiisay u helaan nolosha.

Adigo idin lagaa qaadanayo waxa dhici karta in faamilkaaga amma ninkaaga/xaaskaaga in laso galiyo arinka oo kaso qaybgalo wadhadalka. Mararka qaarkood waxa laga yaaba in neerisku ay wakhti badan siiso baadhitaanka jidhkaaga amma naftaada. Wuxu ku bari kara matalan waxyaabo aad ku dagaysid oo jimicsi ah matalan. Daawooyinka qaarkood waa qaar dad badan aad ku wada samaynaysin. Qaar kale waa qaar adiga iyo neeriska oo kaliya aad tihiin. Neerisku waxay eegaysa wixi adiga munaasibka kugu ah. Sido kale jimicsiyada qaarkood guriga aya laguuso siin doona oo ku samayn doonta. Tusaalayaal waxa ah: inaad wax qortid noloshaada kamid ah, jimicsa qaarkood oo samaysid, inaad dibada soo socsocotid amma orodid. Ugu yaraan nusa saac aad orodid oo marka hore si fudud u bilowdid amma si xoog ah baaskiil u wadid waxay ku siinayaan shucuur fiican oo markaad dhamaysid kadib helaysid.

## Daawo:

*Waxa laga yaaba in dhakhtarku uu kuu qoro daawo. Waxa aad u muhiim ah inaad ogaatid sababta lagu siiyey daawada iyo sidi aad u qaadan lahayd. Haddi daawada rabtid inaad wax ka bedeshid same adigo kala tashanaya dhakhtarkaaga. Daawooyinka qaarkood sida kuwa dadku markay isku buuqaan isla markaasba ma shaqeeyaan ee waxay qaadan karta usbuucyo. Waxa markaas muhiim ah in daawada u qaadatid sida laguugu sheegay ee dhakhtarku kuugu qoray. Haddi daawadu xanuuno aanad lahayn kuguso biiriso dhakhtarku u sheeg.*

## Wax laga xishoodo ma aha in gargaar ay kuu fidiso ggz oo u baahatid

Dad badan aya ka xishooda haddi ay tagaan ggz. Waxay ka baqaan in dadka kale ay moodaan inay waalanyihiin. Adugu ma waalid. Waxa ku haya xanuuno aan kaa tagay illa ay ku caawiso neeris takhasus u leh.

## Waa maxay qofka oo dhinaca madax isku buuqa?

Qof isku yara buuqay nololsha oo dhan aya la ma-doobaata. Inta badan dadku waxay yidhaahdaan 'waxba niyad uma hayo' 'sidi aan wax tabayo weeyaan'. Wuxu raba in maalinta oo dhan uu sariirta jiifo haddi wax uu sameeyana '. Wuxu raba in maalinta oo dhan uu sariirta jiifo haddi wax uu sameeyana wuxu u samaynaya kaliya waa waajib saaran, 'waa in wax aan cuno si u nolaan karo' amma 'caruurta waa iniskuulka geeyo'. Dadka markii hore jeclaan jiray in ay dad soo booqdaan amma iyagu dadka u tagaan hadda marabaan in cidna u tagaan amma cidi u timaado. Aadbay u adagtahay inay kaa tagto murugadaas iyo mugdiga aad ku jirto waayo qof daalan ayaad tahay oo awoodu ku yartay isku arkaysa. Dadka qaarkood markaas ayey sigaarka, xashiishada amma khamriga amma jaadka badsadaan. Waxaas oo dhani wax ku caawinaya ma aha oo way kaa sii darayaan uun.

## Xanuunada kale oo lasocda madax isku buuqu waa kuwee?

*Xanuunada inta badan qofka isku buuqay uu dareemo:*

- Murugo, walbahaar dheer.
- Inay ay ku adkaadaan in waxyaabihi nolol maalmeedka aha ee uu samayn jiray sida kicitaanka iyo maydhashadu ku adkaadaan.
- Inu waxba niyad u waayo, amma wixi uu jecla niyad u waayo.
- Inu isku arko inu dambiile yahay (anugu waan noolahay, laakin iyadu ma noola hadda).
- Inu seexan kari waayo, amma hurdo badan seexdo.
- Markaste inu qofku daalanaado xatta isago imbadan seexday.
- In waxkaliya ku mashquuli kari waayo.
- Xanuunada jidhka sida madax xanuun, dhabar xanuun iyo muruqyada oo xanuuna.
- In calooshu joogsato.
- Cuntada oo dhadhami wayda 'wuxu u cunaya waa qasab' amma cuntada oo aad u badsado.
- Isku kalsoonida oo ka tagta amma in isku arko qof aan qiimo lahayn.
- Inu qof ceeb ah isku arko.
- In fikirku ku bato amma seexan kari waayo.
- In galmada niyad u waayo.
- In sigaar, khamriga badsado amma waxyaabo kale oo uu ka bixi kari waayo hadhow.
- Inu rajeeyo inu dhinto amma dib uso kicin.
- Marar dhif ah qofku wuxu ku dhaqaaqa oo qorshaysta sidi isku dili laha.

## Tusaale

### Xanuunka haya Sahal

*Sahal (28 jir) laba sano kahor ayey Somalië ka timid. Wuxu kaso baxsaday ciidanka. Marar badan ayu arkay in dad la tooganayo. Intuusan soo baxsan sadex bilood ayu dhuumanayey. Holland wuxu soo arkay aya marba kuso baxaya. Wuu ku riyooda oo wuxu soo kaca isago galyaya. Amma maalinta cad ayu hortiiisu arka wixi dhacay sidi uu filin daawanayo. Wixi yar ee shangadh ah wuxu mooda in dad ay dabasocdaan amma jaajuu-sayaan. Baqashada aya ka dhigtay qof aad u daalan. Dhakhtarka ayu u tagay oo wuxu waydiistay caawinimo 'haddi kale waan waalanaya ayu yidhi'. Dhakhtarki aya u diray dhakhtarka maskaxda oo degdeg xaruunta ugusi gudbiyey. Waxa haya waa xanuunada ku dhaca qofka wadankiisi dhibaato wayni kuso dhacdo. Sahal markii ugu horeysay ayu ku dhacay inu ka hadlo wixi kuso dhacay. Sido kale waxa la siiyey daawooyin uu ku seexan karo.*

### Waa maxay xanuunada ku dhaca qofka wadankiisi dhibaato wayni kuso dhacdo (PTSD)?

Dadka dhibaato wayni kuso dhacay waxa dhici karta in wakhti kadib ay riyooyin xunxun kuso baxaan amma baqasho aad u badan oo waxwalba ka baqo.

Dhacdooyin naxdin leh sida dhul gariir, amma shil gaadhi dadban ayey qabsata. Dhac, kufsi, jidhdil, dil amma handidaadi waxay qabsata qof shakhsi ah. Mararka qaarkood dacadu si kadis ah ayey ku timaada. Qofka ay ku dhacdaa wuxu u baqa naftiisa wuxu mooda inu dhimanayo amma awood dari ayu dareema. Inta badan kama baxsan karo goobta. Dhibaatada kadib qofku waxa laga yaaba inu kalsoonida dadka amma meesha uu gabigeedaba beelo. Waa wax caadi ah marka loo eego xaaladan caadiga ahayn ee dhacday. Waxa markaas dhici karta in qofku marka uu kaam yimaado ee wakhtiga uu jawaabta dacwadiisa uu sugayo ay sii dheeraato in uu kalsoonidu ka tagto waxa markaas dhici kara arimahan soo socda.

## Xanuunada kale ee lasocda waa maxay PTSD?

*Xanuunada lasocda PTSD waa sida tan:*

- Aad oo qofku u baqo, nadin degdeg ah oo wayn, qofkii oo aad u foojigan. In meesha uu joogo marwalba ilaaliyo oo xatta mararka qaarkood jandadihiisa uu diyaarsado sidi hadana u baxsan laha.
- Riyooyin xunxun oo marwalba kuso noqda, kuwaas oo ka tagaynin oo aad moodid filin laguso celcelinayo.
- Hurdo xun, degdeg looso kacayo amma khafiif ah.
- Dhibaatooyin culculus oo qofka soo maray oo markale hadana kuso noqonaya maalinta cad sidi ay hada ku dhaceen dib u arkayo.
- Sangadh yar, tv-ga wax ka socda amma wax uu uriyo aya qofkii hadana meeshi uu ka yimid ku celin kara.
- In qofku iska ilaaliyo wixi soo maray oo dib uso xasuusto.
- In kalsoonidi uu isku qabay amma dadka ku dhow ku qabay ay ka tagto.
- Xasilooni dari wayni ay ku dhacdo.
- In ilowgu ku bato.
- In uu dareemo sidi uusan joogin oo kale.
- In degdeg uu u cadhoodo, cano wayn oo uu xakamayn kari waayo hadana marka dambe uu ka qoomomeeyo.
- In wixi kuso dhacay waxba ka xasuusan waayo.
- Xanuunada jidhka oo kuu bata sida madax xanuun, calool iyo dhabar iyo murug xanuun.

## Muhiim!

Haddi xanuunadan aan soo sheegnay mid amma qaar kamid ahi ku hayaan kama dhigna markaste inaad isku buuqsantahay amma ay ku haso xanuunada ku dhaca qofka wadankiisi dhibaato wayni kuso dhacdo. Xanuuno badani waxay sido kale ku yimaadaan waxyaabo kale. Inta badan dadka leh PTSD sido kale waxa haya xanuunka isku buuqa. Qof habeen kaste riyooyin xunxuni ku dhacaan aadbu u daalanyahay maalinti oo dhan. Neeriska aya kula eegi doonta wixi la samayn laha. Marka lagu daaweeyo isla markaasba xanuunada oo dhani socon maayaan. Inta badan way kaa yaraan doonaan oo sidaas si ka fiican dareemi doonta.

## Maxaad ka qaban karta adugu xanuunkaaga?

*Adiguna sido kale waxyaabo ayaad samayn karta isaga yarayn karto xanuunka. Waxa dhici karta inaad wakhti sugtid intaad neeriska la kulmi kartid. Xagan ayaan talooyin kuuguso gudbinayna:*

- Maalintaada habayso. Maalinta HA SEEXANIN amma kursiga ha jiiifsanin walow aad daalantahay. Maalin kaste wakhti go'an sariirta tag (tusaale ahaan 10.30 habeenimo) wakhti go'anna kaso kac (tusaale ahaan 08.00 subaxnimo).
- Maalin kaste samayso barnaamij sida inaad soo socsocotid, amma qof aad caawisid amma shaqooyinkan lacag la'aanta ee caawinimada ah qabatid, amma soo adeegatid, amma shaqooyinka gacan samaysid amma farshaxanka, amma soo adeego.
- Socodka badi amma shirshir ha noqoto amma orod.
- Maalin kaste isku wakhti tag maktaba akhriska oo buug amma jaraa'id soo akhriso.
- Haddi dad famil ah kaamka ku lahayn isku day inaad adiga iyo dadka kale ee qolka wada qaybsatiin wax isla samayn kartiin sida inaad wax wada karsatiin amma soo wada adeegatiin amma soo wada socsocotiin.
- Waydi COA amma VVN in wax koras ah uu jiro oo baran kartid.
- Ma jiraan wax barigi hore aad samayn jirtay oo hadana rabtid inaad samaysid sida inaad wax toshid oo kale.
- Kala hadal dadka kugu dhow waxyaabaha ku haya waxbay kuu tariye.
- Qor waxa aad dareemaysid amma kuso maray. Waxay kaa caawin karta inaad meel dheer ka eegtid wixi kuso maray.
- Haddi aw wax kuu tarayso isku day inaad la xidhiidhiid dadka dalkaagi ka yimid oo soo maray wixi kuso maray. Inta badan way fahmayaan waxaad u jeedid.
- Haddi qof diintiisa ku dhaqma tahay waxaad tagi karta masaajidka.
- Ku biir barnaamijyada laga qabto kaamka ee dadka oo dhan loogu talagalay.
- Intaas wixi ka badan akhriso buugan Stres badan iyo wixi aad ka qaban kari lahayd (waxa laga hela meesha GC A).





## **Dadka kugu dhow oo ku caawiya waa muhiim**

Haddi dhibaatooyin ku hayaan waxaad gargaar waydiisan karta dadka aad ku kalsoon tahay. Waxbay kuu tari karta inaad qof kala hadashid dhibaatooyinkaada. Waxaad markaas arki doonta inaad kaliga ku ahayn dhibaataadaas.

## **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 xalin laha cabashada oo bug taas ku saabsab aya lagu siin. 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, riyoyin 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



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

**Informatie voor vluchtelingen**

## Waarom bent u verwezen?

U heeft hulp gezocht omdat u klachten heeft die u veel last geven in uw dagelijkse leven. Het is goed dat u dat gedaan heeft. Hierbij heeft u professionele hulp nodig.

Het kan zijn dat u vaak angstig bent, van elk geluid schrikt of niemand meer vertrouwt. Of dat u lichamelijke klachten heeft waarvoor de dokter (man of vrouw) geen oorzaak kan vinden. Het kan ook zijn dat u veel last heeft van slapeloosheid en nachtmerries. Of dat u snel boos en geïrriteerd bent. Of dat u zich somber voelt, nergens plezier of zin meer in heeft en dat u zelfs denkt; 'was ik maar dood' of 'werd ik maar nooit meer wakker'. Soms zien mensen dingen die andere mensen niet zien, of horen ze geluiden die anderen niet horen.

Voor die klachten bent u verwezen naar de consulent ggz op de opvanglocatie of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg, de ggz. Hier kunt u hulp krijgen van iemand die gespecialiseerd is in de behandeling van deze klachten. Dat kan een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige, een psycholoog of een psychiater zijn. In deze folder vindt u informatie over uw gezondheidsklachten en waar deze mee te maken kunnen hebben. De folder behandelt hulp die mogelijk is en hoe u zelf uw klachten kunt verlichten. Deze informatie kan ook belangrijk zijn voor uw familie of andere mensen in uw omgeving.

## Hoe kom je aan deze klachten?

Uw klachten kunnen meerdere oorzaken hebben. Ze kunnen te maken hebben met uw leven in uw eigen land. Veel asielzoekers hebben ervaringen met of zijn getuige van marteling, oorlogservaringen (politieke) vervolging of seksueel geweld. Door dit geweld kunnen ze familie of vrienden hebben verloren. Tijdens uw reis naar Nederland kan er iets naars gebeurd zijn waardoor u bang bent geworden. Het wachten op de uitslag van de asielprocedure kan ook veel spanning oproepen. Ook uw woonsituatie in de opvanglocatie kan moeilijk zijn. Er wonen veel mensen met verschillende nationaliteiten en verschillende (leef) gewoontes dicht op elkaar.

U moet misschien douche, wc en keuken met meerdere mensen delen. U woont misschien met vreemde mensen op een kamer. U mag het eerste half jaar niet werken en u krijgt genoeg geld om van te leven, maar niet om extra dingen te gaan doen. In het begin heeft u nog niet ontdekt wat u allemaal zou kunnen doen binnen de opvanglocatie: daardoor gaat u veel sneller piekeren over de vervelende dingen die u heeft meegemaakt. In Nederland mist u ook vaak de steun van familie of vrienden.

Niet alle klachten hoeven door bovenstaande factoren veroorzaakt te worden en niet iedereen heeft alle klachten. Ieder mens is anders. Soms ontstaan de klachten tijdens de asielprocedure, maar soms ook pas nadat iemand een verblijfsvergunning heeft gekregen en tot rust is gekomen.



## Voorbeeld

### De klachten van Amina

*Amina is 17 jaar. Op haar twaalfde is ze met haar ouders uit Somalië naar Nederland gevlucht. Sinds die tijd woont het gezin in een AZC. In het begin was Amina blij dat ze in een veilig land was. Maar als er na een paar jaar nog geen duidelijkheid is of het gezin in Nederland mag blijven, krijgt ze steeds meer klachten. Amina gaat steeds minder eten en blijft lang in bed liggen. Ook wil ze niet meer naar school terwijl ze eerst een enthousiaste leerling was. Soms barst ze zomaar in huilen uit. Haar moeder neemt haar mee naar de dokter. Die verwijst haar naar de consulent ggz (zie brochure **Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen**). Na een paar gesprekken besluit de consulent ggz Amina door te verwijzen naar de ggz instelling in de buurt van de opvanglocatie. De psychiater die haar spreekt, zegt dat Amina een ernstige depressie heeft. Ze krijgt pillen tegen de somberheid. Amina en de psychiater praten elke week met elkaar over wat Amina zo somber maakt. De psychiater stimuleert Amina om weer naar school te gaan. Ook adviseert ze haar om met vriendinnen te gaan sporten. Bewegen kan helpen om je minder somber te voelen, legt ze uit.*

## Wat gebeurt er als u naar een ggz instelling verwezen bent?

Als de dokter u naar de consulent ggz of een ggz instelling verwezen heeft, krijgt u per brief een uitnodiging voor een eerste gesprek. Soms duurt het even voordat u kunt komen omdat veel ggz instellingen een wachtlijst hebben.

Tijdens het eerste gesprek vraagt de verpleegkundige of psycholoog naar uw klachten, naar uw levensgeschiedenis en familieomstandigheden. Het kan zijn dat u uw verhaal al vele malen heeft verteld. De verpleegkundige moet er weer naar vragen zodat hij een heel goed beeld krijgt van wat er aan de hand is met u. Als er vragen zijn die u liever niet beantwoordt, moet u dit zeggen.

Alle verpleegkundigen en dokters hebben een beroepsgeheim. Dat betekent dat ze niet aan anderen mogen doorvertellen wat u aan hen vertelt. Verpleegkundigen en dokters mogen zonder uw toestemming geen informatie geven aan verpleegkundigen en dokters buiten de instelling. Na dit gesprek (soms na twee gesprekken) volgt de diagnose. De verpleegkundige geeft uw klachten een naam. Dat is nodig om te bepalen welke behandeling nodig is.

Enkele diagnoses die vaak bij asielzoekers voorkomen zijn 'depressie' en 'posttraumatische stressstoornis' (afgekort als PTSS). We bespreken ze kort in deze folder. Na het bepalen van de diagnose en de behandeling die daarbij hoort, krijgt u uw behandelaar toegewezen. Deze behandelaar (meestal een sociaal psychiatrisch verpleegkundige/consulent ggz of een psycholoog) nodigt u uit voor een vervolgsprek.

## Wat kunt u hebben aan ggz-hulp?

Het bespreken van uw klachten met de verpleegkundige kan vaak al opluchting en rust geven. Soms denken mensen dat zij de enige zijn met deze klachten, dat het geheim moet blijven, of vinden hun familieleden dat ze maar wat flinker moeten zijn. De adviezen en steun die u krijgt kunnen er ook voor zorgen dat u wat beter gaat slapen of niet zo vaak meer nachtmerries heeft. Soms krijgen mensen ook weer meer plezier in het leven waardoor ze hun situatie beter aankunnen.

In overleg met u kan ook de partner of familie bij het gesprek betrokken worden. Soms besteedt de verpleegkundige veel aandacht aan uw lichamelijke (pijn) klachten en gevoelens. Hij leert u bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen.

Sommige behandelingen zijn in groepsverband (creatieve therapie of bewegingstherapie). Andere therapieën heeft u alleen met de verpleegkundige. De verpleegkundige kijkt samen met u wat het beste bij u past. U kunt ook oefeningen of opdrachten mee krijgen om thuis te doen. Voorbeelden zijn: iets opschrijven over uw leven, ontspanningsoefeningen doen of een paar keer per week te gaan wandelen of sporten. Minimaal een half uur hardlopen (wel rustig aan beginnen) of hard fietsen geven na afloop een goed gevoel waardoor mensen zich vaak wat beter voelen.

## Medicatie:

*Misschien adviseert de dokter of psychiater u om medicatie in te nemen. Het is belangrijk om goed te weten waarvoor u medicatie krijgt en hoe u het in moet nemen. Als u iets wil veranderen in de medicatie, moet u dat altijd in overleg met uw dokter of psychiater doen. Sommige medicijnen, bijvoorbeeld tegen depressie, werken niet meteen, maar pas na een paar weken. Het is belangrijk om de medicijnen dan toch te blijven innemen zoals de dokter heeft verteld. Als u veel last heeft van bijwerkingen kunt u dit ook met uw dokter bespreken.*

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

Veel mensen schamen zich als ze naar de ggz worden verwezen. Ze zijn bang dat andere mensen denken dat ze gek zijn. U bent niét gek. U heeft klachten die niet verdwijnen zonder hulp van deskundige verpleegkundigen.

## Wat is een depressie?

Iemand die een depressie heeft, voelt zich langere tijd erg somber of leeg. Vaak zeggen mensen; 'ik heb geen ziel meer' of 'zielsverlies'. Hij of zij wil het liefst de hele dag in bed liggen en doet dingen omdat het moet, 'je moet eten om te leven', 'je moet de kinderen naar school brengen', 'wat voor zin heeft het leven nog'. Mensen die het leuk vinden om bezoek te krijgen of zelf op bezoek te gaan, proberen dat zo min mogelijk te doen, ze hebben er geen zin meer in.

Het kan erg moeilijk zijn dat gevoel van somberheid zelf kwijt te raken, omdat u zich misschien te moe voelt. Soms gaan mensen veel roken (blowen), alcohol drinken, drugs of qat gebruiken om het gevoel kwijt te raken. Dit helpt niet en maakt de depressieve gevoelens na afloop alleen maar erger.

## Welke klachten horen bij een depressie?

*Klachten die vaak voorkomen bij een depressie zijn:*

- Langdurig somber zijn, leeg voelen of verdrietig zijn.
- Moeilijk tot activiteiten komen zoals de dagelijkse dingen als zich wassen en aankleden.
- Nergens zin in hebben, ook niet in leuke dingen.
- Zich schuldig voelen (bijvoorbeeld, 'ik leef nog wel, maar hij/zij niet meer en dat is mijn schuld').
- Niet kunnen slapen, of juist heel veel slapen.
- Altijd moe zijn, ook al heeft iemand heel lang geslapen.
- Zich niet meer kunnen concentreren en veel dingen vergeten.
- Lichamelijke klachten als spierpijn, hoofdpijn, rugpijn.
- Niet naar de wc kunnen (constipatie).
- Het eten smaakt niet meer, 'je eet omdat het moet', of juist heel veel eten.
- Geen zelfvertrouwen meer hebben en zichzelf niets waard vinden.
- Zich schamen voor zichzelf.
- Voortdurend piekeren, het niet kunnen stoppen.
- Geen zin hebben in seksueel contact.
- Veel roken, alcohol gebruiken of andere verslavende middelen gebruiken.
- Hopen dat hij/zij snel dood gaat, het leven heeft geen zin meer, ik hoop dat ik niet meer wakker word.
- Heel soms maken mensen plannen om een eind aan hun leven te maken omdat ze zo wanhopig zijn.

## Voorbeeld

### De klachten van Sahal

*Sahal (28 jaar) is twee jaar geleden gevlucht uit Somalië. Hij was daar gedeserteerd uit het leger. Meerdere malen had hij gezien dat mensen dood werden geschoten. Voordat hij vluchtte, is hij drie maanden ondergedoken geweest. In Nederland komen zijn ervaringen steeds vaker terug. Hij droomt erover en wordt dan met een schreeuw wakker. Of hij ziet opeens, midden op de dag, de gebeurtenis als in een film voor zich. Bij het minste geluid denkt hij dat mensen hem achtervolgen of bespioneren. De angst maakt hem doodmoe. Hij gaat naar de dokter en vraagt om hulp; 'anders word ik gek' zegt hij. De dokter verwijst hem eerst naar de consulent ggz, zij verwijst snel door naar de ggz instelling. Hij heeft een posttraumatische stress stoornis. Hier durft Sahal voor het eerst echt te praten over de nare dingen die hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook pillen die helpen om beter te slapen.*

## Wat is een Post traumatische Stressstoornis (PTSS)?

Mensen die één of meer schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt, kunnen na verloop van tijd nachtmerries over het gebeuren krijgen, erg angstig zijn of overal van schrikken. Schokkende gebeurtenissen zoals aardbevingen, oorlogsgeweld of een groot verkeersongeluk treft een grote groep mensen. Overval, verkrachting, marteling, moord of bedreiging treft een individueel persoon. Meestal komt de gebeurtenis onverwacht. De persoon die het meemaakt, vreest voor zijn leven, hij denkt vaak dat hij nu doodgaat en hij voelt zich machteloos. Vaak kan hij niet van de plaats wegvlugten. Na de gebeurtenis kan iemand het vertrouwen in het leven, zichzelf en de omgeving, helemaal kwijtraken. Dit is een normale reactie op een abnormale situatie. Als die persoon in een moeilijke situatie blijft, zoals bijvoorbeeld in een opvanglocatie, wachten op de uitslag van de asielaanvraag, kan het vertrouwen zich niet herstellen waardoor hij de volgende klachten kan krijgen.



## Welke klachten horen bij een PTSS?

*Klachten die vaak voorkomen bij een PTSS zijn:*

- Erg angstig zijn, snel en hevig schrikken, erg alert/oplettend zijn. Steeds de omgeving in de gaten houden of soms zelfs de koffers klaar zetten om ieder moment weer te kunnen vluchten.
- Steeds nachtmerries hebben, die nachtmerries zijn vaak hetzelfde en veranderen niet, het lijkt een film die voortdurend wordt herhaald.
- Slecht slapen, onrustig slapen, korte slaapjes, snel wakker.
- Schokkende gebeurtenissen overdag herbeleven, alsof iemand weer helemaal in dezelfde situatie zit (soort flashback).
- Een geluidje, gebeurtenis, televisiebeeld of bepaalde geur kan iemand zo weer in de schokkende situatie brengen.
- Vermijden van gedachten, situaties of beelden (zoals tv, of praten over vroeger) die aan de gebeurtenis doen denken.
- Gebrek aan vertrouwen in zichzelf en zijn omgeving.
- Groot gevoel van onveiligheid.
- Zich niet kunnen concentreren, vergeetachtig zijn.
- Het gevoel hebben niet echt te bestaan
- Snel boos en geïrriteerd zijn, woede-uitbarstingen en die niet onder controle kunnen houden en daar later weer spijt van krijgen.
- Zich niets meer van de schokkende dingen kunnen herinneren.
- Vaak en veel lichamelijke klachten als hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, spierpijn.

### Belangrijk!

Als u enkele van de beschreven klachten herkent betekent dit niet altijd dat u een depressie of een PTSS heeft. Veel klachten komen ook voor bij andere gezondheidsproblemen. Heel vaak hebben mensen met een PTSS ook depressieve klachten. Iemand die slecht slaapt omdat hij elke nacht nachtmerries heeft, is moe en kan zich daardoor erg somber voelen. De verpleegkundige kijkt samen met u wat er aan de hand is. Door de behandeling zullen niet meteen alle klachten verdwijnen. Vaak worden de klachten wel veel minder en is daardoor de kwaliteit van uw leven beter.

## Wat kunt u zelf doen aan uw klachten?

*U kunt zelf ook dingen doen om de klachten te verlichten. Misschien dat u een tijd moet wachten voor u bij een verpleegkundige terecht kunt. Hieronder vindt u enkele tips:*

- Blijf uw dagritme vasthouden. Ga overdag NIET op bed liggen of in de stoel slapen, ook al voelt u zich nog zo moe. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed (bijvoorbeeld om 22.30 uur) en sta op dezelfde tijd op (bijvoorbeeld om 8.00 uur).
- Maak voor elke dag van de week een schema om iets te doen, bijvoorbeeld elke dag een boodschap, handwerken, klussen, iemand helpen, een praatje met iemand, vrijwilligerswerk in de opvanglocatie of daarbuiten (vraag dat na bij de COA of Vluchtelingenwerk).
- Blijf bewegen, bijvoorbeeld wandelen en fietsen.
- Ga elke week op dezelfde dag naar de plaatselijke bibliotheek om een tijdschrift of krant te lezen.
- Als u alleen in de opvanglocatie bent (geen familie) kijk dan of u samen met een kamergenoot iets kunt doen, bijvoorbeeld koken, boodschappen doen, wandeling maken.
- Vraag bij COA of vluchtelingenwerk of het mogelijk is een cursus te doen.
- Is er iets dat u vroeger graag deed en wat u hier ook nog kan doen, bijvoorbeeld muziek maken, naaien.
- Praat over uw klachten met familie of vrienden, dat kan opluchten.
- Schrijf op wat u voelt, meemaakt en zorgen geeft. Dat kan u helpen om met wat meer afstand naar uw problemen te kijken.
- Als het u helpt zoek dan contact met landgenoten die hetzelfde hebben mee gemaakt. Vaak begrijpen ze precies wat u doormaakt.
- Als u gelovig bent kunt u steun zoeken in de plaatselijke kerk of moskee.
- Als er activiteiten als Mindspring of de Werkelijkheid worden aangeboden in de opvanglocatie meldt u zich daar dan voor aan.
- Voor meer tips zie brochure *Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen* (verkrijgbaar bij het zorginformatiepunt van de opvanglocatie en GC A).

## Steun van mensen in uw omgeving is belangrijk

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

## Geheimhouding

De 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.

## 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)

PHAROS

ZAPP

ASKV ←  
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds  
Zorgverzekeraars

