دوا تێبینی

ئەم نامیلکەیە نووسراوە بە هاوکاری سندوقی یارمەتیەکانی ئەورووپا بۆ پەناهەندەکان (EVF)، سندوقی یارمەتی بۆ نوێکردنەوە، سەر بە کۆمپانیاکانی تەئیمین کردنی تەندروستی. بە هاوکاری دەزگاکانی GC A، COA، GGZ Nederland، Centrum '45، لە سەر بناغەی گفتوگۆکان لەگەڵ پەناهەندەکان ئەم نامیلکەیە هاتۆتە کایەوە.

ئەم نامیلکەیە بە دەست دەکەوێت بە زمانی: عەرەبی، ئینگلیزی، فارسی، فەرەنسی، هۆڵەندی، سۆمالی و کوردی سۆرانی.

دەتوانیت ئەم نامیلکەیە دابەزێنیت لە لاپەرەی ئینتەرنێتی خاڵی پاڵپشتی کردنی پەناهەندەکان **www.askv.nl** و دەزگای فاروس، مەڵبەندی زانیاریو راوێژ بۆ کۆچبەران و پەناهەندەکان، **www.pharos.nl**.

دارشتنی شێوە: Studio Care Graphics, Utrecht

© 2011 Pharos, Landelijk kennis- en advies-centrum migranten, vluchtelingen en gezond-heid en ZAPP/ASKV Steunpunt vluchtelingen.

نامیلکەکان

لە کام شوێن دەتوانیت یارمەتی بدرێیت بۆ گیرو گرفتە دەروونییەکانت؟

- زانیاری بۆ پەناهەندەکان (دابەزاندنی زانیاریەکان لە لاپەرەی ئینتەرنێت **www.pharos.nl** یان دابەزاندنی نامیلکەکان لە لاپەرەی **www.askv.nl**)

گرفتەکانی دڵەراوکێی درێژخایەن، واتە سترێس، ئەو کارانە کامانەن دەتوانیت پێی هەڵسیت

- زانیاری بۆ پەناهەندەکان (دابەزاندنی زانیاریەکان لە لاپەرەی ئینتەرنێت **www.pharos.nl** یان دابەزاندنی نامیلکەکان لە لاپەرەی **www.askv.nl**)

ئەگەر گیروگرفتی سەرنجدانت (تەرکیز کردنت) هەیە، یان، یان خەمبارو دڵتەنگیت یان گرفتی ترس و توقینت هەیە:

- زانیاری بۆ پەناهەندەکان (دابەزاندنی زانیاریەکان لە لاپەرەی ئینتەرنێت **www.pharos.nl** یان دابەزاندنی نامیلکەکان لە لاپەرەی **www.askv.nl**)

پاڵپشتی و هارکاری کردن لە لایەن خەڵکانی دەورو پشتت گەلێک گرنگە

ئەگەر گیروگرفتت هەبێت، دەتوانیت سوود وەرگریت لە پاڵپشتی و هارکاری کردن لە لایەن خەڵکانی دەورو پشتت کە خۆت متمانەیان پێ دەکەیت. باس کردنی گیروگرفتەکانت لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەشێ بارت سووکتر بکات. ئەو کات بۆت دەردەکەوێت کە تۆ تاکە کەس نیت کە دووچاری ئەم گیروگرفتانە بویتەوە.

پاراستنی نهێنیەکان

پاراستنی نهێنیەکان لە لایەن دکتۆر و برینپێچ کارێکی زۆرەملیە. ئەوان تەنها بە ڕەزامەنی خۆت دەتوانن زانیاریەکانت بدەن بە لایەنەکانی دیکە. بێ ڕەزامەندی خۆت، ڕێگە نادرێت ئەوان زانیاری لە بارەی تووە بدەن بە ئەندامانی خێزانەکەت.
زانیاریەکانت دەخرێنە ناو دۆسیەیەکی تایبەت. تەنها دکتۆر و برینپێچ ڕێگەیان پێدەدرێت سەیری ئەم دۆسیەیە بکەن. بۆ خۆت دەتوانیت داوا بکەیت دۆسیەکەی خۆت بخوێنیتەوە. پاش بەسەر چوونی ماوەیەکی دیاریکراو ئەم دۆسیەیە لە ناودەبرێت.

وەرگێر

ئەگەر زمانی هۆڵەندی بە ڕادەیەکی گونجاو نازانیت، دکتۆر یان برینپێچ دەتوانن وەرگێرت بۆ بهێنن. دەشێ وەرگێر لە کاتی چاوپێکەوتنەکەدا ئامادە بێت، یان بە هۆێ تەلەفۆن وەرگێریت بۆ بکات. پاراستنی نهێنیەکان بۆ وەرگێریش کارێکی زۆرە ملیە.

سکاڵا کردن

ئەگەر نارەزاییت هەیە بەرامبەر شێوەی چارەسەر کردنەکانی دکتۆر یان برینپێچ، ئەتوانیت ئەم کارە ئاشکرا بکەیت. گشت دەزگاکانی خزمەتگوزاری تەندرووستی ڕێو ڕێسای خۆیان هەیە بۆ ئەم مەبەستە. دەتوانیت نامیلکەی تایبەت وەربگریت لە لای دەزگای ناوبراو. لە نامیلکەکەدا زانیاری تێدایە لە بارەی شێوەی پێشکەش کردنی سکاڵا.

خەرجیەکان

خەرجیەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی، بۆ ئەو کەسانەی داواکاری پەناەندەییان کردوە، لە لایەن کۆمپانیای تەئمین قەرەبوو دەکرێتەوە.

ئەو کارانە کامانەن کە خۆت دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت لە دژی ئەم گرفتانە

تۆش دەتوانیت بە هەندێک کار هەڵسیت بۆ ئەوەی گرفتەکانت سووکتر بکەیتو کەمتریان بکەیتەوە. ڕەنگە ڕوو بدات کە پێویست بێت تۆ ماوەیەک چاوەڕوانی بکەیت پێش ئەوەی بگەیتە لای بریپێچ. لەم خاڵانەی خوارەوەدا هەندێک ئامۆژگاریت دەدرێتێ؛

- بەردەوام بە لە کارەکانی ڕۆژانەدا. لە کاتی ڕۆژدا مەڕۆ بۆ سەر جێگەی نووستن، یان لە سەر کورسیەکەت مەنوو، تەنانەت ئەگەر هەست بە شەکەتیش بکەیت. هەموو ڕۆژێک لە هەمان کاتدا برۆ بۆ ناو جێگە بۆ نووستن (بۆ نمونە: کاتژمێر: ٢٢:٣٠) و ڕۆژانە لە هەمان کاتدا لە خەو هەڵسە، (بۆ نمونە: کاتژمێر ٨:٠٠).
- نەخشەیەک دابنێ بۆ ڕۆژەکانی هەفتە بۆ ئەنجامدانی چالاکیەکان. بۆ نمونە: کڕینی شتومەکی ڕۆژانە، ئیشی دەست کردن، شت چاک کردنەوە، یارمەتیدانی کەسێك، گفتو گۆ کردن لەگەڵ کەسێک، ئەنجامدانی کاری خۆ بەخشی لە کەمپ یان لە دەرەوەی کەمپ. (بۆ ئەم کارانە دەتوانیت پرسیار بکەیت لە دەزگای نیشتەجێ کردنی پەناهەندەکان COA یان لای کۆمەڵەی کاری پەناهەندە Vluchtelingenwerk).
- هەردەم ڕۆژانە لە جووڵە کردندا ببە، وەک: ڕۆشتن یان سوار بوونی پاسکیل.
- هەفتانە، لە هەمان ڕۆژدا، سەردانی کتێبخانە بکە بە مەبەستی خوێندنەوەی ڕۆژنامەو گۆڤارەکان.
- ئەگەر تۆ لە کەمپەکە بە تەنها بوویت (واتە کەسوکارت لەگەڵ نیە)، هەوڵ بدە لەگەڵ ئەو کەسەی لە ژوورەکەت لەگەڵ تۆدایە چالاکی ئەنجام بدەیت، وەک چێشت لێنان، کڕینی خواردەمەنی یان ڕۆیشتن.
- پرسیار بکە لە دەزگای نیشتەجێ کردنی پەناهەندەکان COA یان لای کۆمەڵەی کاری پەناهەندە Vluchtelingenwerk ئایا تۆ دەتوانیت کۆرسێک بخوێنیت.
- ئایا کارێک هەیە کە تۆ لە ڕابووردوودا حەزت لە کردنی هەبوو بێت و لێرەش هەمان کار بتوانیت بکەیتەوە. بۆ نمونە: مۆسیقا لێدان یان چنینو دروونی جل.
- باسی گرفتەکانت بکە لەگەڵ کەسو کارت یان لەگەڵ هاوڕێکانت. ئەم کارە خەمەکانت سووکتر دەکەن.
- ئەو شتانە بنووسەرەوە کە هەستیان پێدەکەیت. هەروەها بەسەرهاتەکانو ئەو ڕووداوانەی دەبنە هۆی سەغڵەتی تۆ، بنوسەرەوە. دەکرێت ئەم کارە یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی خۆت لە کێشەکان دوور بخەیتەوەو لە دوورەوە سەیریان بکەیت.
- ئەگەر دەزانیت ئەم کارە یارمەتیدەرە بۆت، هەوڵ بدە پەیوەندی بکە بە هاووڵاتیانی ووڵاتەکەت، بە تایبەتی ئەو کەسانەی هەمان ڕووداوەکانی تۆیان بەسەرهاتوە. زۆر جار ئەم کەسانە بە تەواوی تێدەگەن تۆ چیت بە سەرهاتووە و هەست بە چی دەکەیت.
- ئەگەر تۆ کەسێکی خاوەن باوەڕو ئیمانداریت، دەتوانیت داوای یارمەتی بکەیت لە کەنیسە یان لە مزگەوت، لەو جێگەیەی کە خۆت نیشتەجێ بوویت.
- ئەگەر لە کەمپ چالاکی یان یاریکردن ڕێک دەخرێت وەک: Mindspring یان de Werkelijk-heid (بۆ گرووپی پیاوان یان ژنان)، هەوڵ بدە خۆت ناو نووس بکە بۆ بەشداری کردن.
- بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری زیاتر، نامیلکەی تایبەت بخوێنەرەوە بە ناوی: Langdurige stress-klachten en wat u er zelf aan kunt doen (گرفتی تەنگژی درێژخایەن و ئەو کارانە کامانەن کە تۆ خۆت لە تواناتدایە ئەنجامیان بدەیت. ئەم نامیلکەیە بە دەست دەکەوێت لە مەڵبەندی زانیاری تەندروستی لە کەمپ. واتە: هەروەها لە دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی پەناهەندە GCA.

نیشانەکانی گرفتی تەنگژەی پاش زەبری دەروونی، واتە: PTSS

ئەو گرفتانەی کە زۆر جار دێنە کایەوە ئەمانەن:

- ژیان لە ترسو لەرزێکی زۆردا. ئەم کەسە بە خێرایی دەکەوێتە حاڵەتی داچڵەکین، هەمیش ئاگای لە چواردەوری خۆیەتی و بە ئاگایە. هەردەم سەیری چوار دەوری خۆی دەکات. هەندێک جار جانتاکەی ئامادە دەکات بۆ ئەوەی لە هەموو چرکەیەکدا ئامادە بێت بۆ هەڵاهاتن.
- هەردەم تووشی خەوبینینی ترسناک دەبێتو ئەم خەوە ترسناکانەش یەک جۆرن و گۆرانکاریان بەسەردا نایەت. وەک فلیمێک وایە کە جار لە دوای جار دووبارە دەبێتەوە.
- خراپ خەوتن، خەوتنی نا ئارام، خەوتن بۆ ماوەیەکی کورت و خەبەر بوونەوە بە خێرایی.
- بیرکەوتنەوەی ڕووداوە سامناکە دڵتەزێنەکان لە کاتی ڕۆژدا، بە شێوەیەک کە مرۆڤ وا دەزانێت کەوتبێتەوە ناو هەمان بارو دۆخی ڕووداوەکە.
- دەنگێکی نزم، ڕووداوێك، وێنەیەکی تەلەفزیونی یان بۆن کردنی شتێك مرۆڤ سەر لە نوێ دەخاتەوە ئەو بارو دۆخەی کە ڕووداوە سامناکەکانی تێدا ڕوویداوە.
- ڕێگە لە خۆ گرتن بۆ بیر کردنەوە لە بارو دۆخێك یان هێنانی وێنەیەک بۆ بەر چاو (وەک: تەلەفزیون، یان گفتوگۆ کردن لە بارەی ڕابووردوو)، بە شێوەیەک کە ڕووداوەکان بیری مرۆڤ دەخاتەوە.
- متمانە نەکردن بە خۆ و بە کەسانی چوار دەور.
- هەستێکی زۆر گەورە بە نا ئارامیو مەترسی.
- مرۆڤ ناتوانێت تەرکیز بکاتە سەر کارێک و زۆر شتی لە بیر دەچێتەوە.
- مرۆڤ وا هەست دەکات کە ئەو لەژیاندا نیە.
- مرۆڤ بەخێرایی توورە دەبێتو هەڵدەچێت، دەتەقێتەوە بە سەر کەسانی دیکەدا بێ ئەوەی ئەم کارەی بۆ کۆنترۆل بکرێت، بەڵام پاشان پەشیمان دەبێتەوە لەم کارە.
- لە بیرچوونەوەی ڕووداوە سامناکەکان بە شێوەیەک مرۆڤ هەموو شتێکی لە بیر دەچێتەوە.
- گەلێک جار مرۆڤ دووچاری ئێشو ئازاری جەستەیی دەبێتەوە، وەک: ژانە سەر، ژانە سک، ژانی پشت و ژانی ماسولکەکان.

خاڵێکی گرنگ:

ئەگەر کەسێک هەندێک لەم گرفتانەی لە سەرەوە باس کراون لە خۆیدا ببینێت، ئەمە مانای ئەوە ناگەیەنێت ئەو کەسە دووچاری گرفتی خەمۆکی یان گرفتی تەنگژەی پاش زەبری دەروونی (واتە: PTSS) بۆتەوە. چونکە زۆربەی ئەم شتانە بە هەمان شێوە ڕوو دەدەن لە کاتێکدا مرۆڤ دووچاری چەند گرفتێکی تەندروستی جیاواز دەبێت. زۆر جار ئەوە ڕوو دەدات کە ئەو کەسانەی دووچاری گرفتی PTSS بوونەتەوە، بە هەمان شێوە تووشیٔ گرفتی خەمۆکیش دەبنەوە. ئەگەر کەسێک بە شێوەیەکی خراپ بخەوێت لە بەر ئەوەی شەوانە خەوی ترسناک دەبینێت، هەست بە شەکەتی دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی دڵتەنگو خەمناک بێت. پێکەوە لەگەڵ خۆتدا برینپێچ سەیر دەکات بۆ ئەوەی بزانێت کێشەکان چین. پاش وەرگرتنی چارەسەرەکان، گرفتەکان بە خێرایی و یەکسەر دوایان نایەت. دوای چارەسەرەکان گرفتەکان گەلێک جار کەمتر دەبنەوە و ئەمەش دەبێتە هۆی باشتر بوونی چۆنیەتی ژیانی ئەو کەسە.

بۆ نموونە:

گرفتەکانی سەعەل دووچاریان بۆتەوە

سەعەل تەمەنی ٢٨ ساڵە و دوو ساڵ لەمەو بەر لە وولاتی سۆمال هەڵهاتووە. ئەو لەو وولاتە سەربازی فێراوە و هەڵهاتوە. چەند جارێک ئەو بینیوەتی کە مرۆڤی جیاواز تەقەیان لێکراوەو کوژراون. پێش ئەوەی خۆی لە وولاتەکەی هەڵبێت، ماوەی سێ مانگ خۆی شاردۆتەوە. لە هۆڵەندا ئەم کارەساتانە زۆر جار دێنەوە یادی ئەو. ئەو خەویان پێوە دەبینێتو پاشان بە قیژەو هاوار کردن خەبەری دەبێتەوە. یان لە ناکاو، لە ناوەراستی ڕۆژدا، ڕووداوەکان وەک فلیمێک دێنەوە پێش چاوی. بە بیستنی نزمترین دەنگ، وا دەزانێت کە خەڵکان بە دوای ئەو کەوتوون یان جاسووسی لە سەر ئەو دەکەن. ئەم ترسو لەرزە دەبنە هۆی شەکەت بوونی ئەو. ئەو دەچێت بۆ لای دکتۆرو داوای یارمەتی لێدەکات و پێی دەڵێت: 'ئەگەر یارمەتیم نەدەیت شێت دەبم'. دکتۆر ئەو دەنێریت بۆ لای کارمەندی دەزگای ggz. ئەویش ئەم بە زووترین کات دەینێرێت بۆ دەزگایەکی ggz. سەعەل دووچاری گرفتی تەنگژەی پاش زەبری دەروونی (PTSS) بۆتەوە. لەم شوێنە سەعەل بۆ یەکەمین جار دەوێرێت باسی ئەو ڕووداوە سامناکانە بکات کە خۆی بەسەری هاتووە. ئەو حەب وەردەگرێت بۆ ئەوەی یارمەتی بدات و باشتر بخەوێت.

گرفتی تەنگژەی پاش زەبری دەروونی (PTSS)

ئەو کەسانەی جارێک، یان زیاتر لە جارێک دووچاری ڕووداوی دڵتەزێنی سامناک دەبنەوە، دەشێ دوای تێپەربوونی کات خەوی ترسناکو سامناک بە ڕووداوەکانەوە ببینن، یان تووشی ترسێکی زۆر ببن و لە هەموو شوێنێک تووشی داچڵەکینو دڵە خورپێ ببن.

ڕووداوی سامناک، وەک: بومەلەرزە، توندو تیژی جەنگ یان کارەساتێکی ئۆتۆمبێلی قورس، جۆرە ڕووداوێکن کە کۆمەڵێک خەڵک لە یەک کاتدا دووچاریان دەبنەوە. بەڵام هێرش کرانە سەر، تەعەدای جنسی، تەعزیب، کوشتن یان هەڕەشە لێکردن جۆرە کارەساتێکن کە فرۆڤ وەک تاکە کەس دووچاریان دەبێتەوە. ئەم جۆرە ڕووداوانە گەلێک جار بە کتووپڕیو شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو ڕوودەدەن.

ئەو کەسەی ئەم ڕووداوانەی بە سەردا دێت، یان ئەزموونی ژیان و مردنی بە سەردا دێت و هەردەم بیر لەوە دەکاتەوە کە ئەو دەمرێت و هەست دەکات کە بێدەسەڵاتە.

گەلێک جار ئەو ناتوانێت لە شوێنەکەی خۆی ڕابکات.

پاش ئەم ڕووداوانە دەکرێت ئەم کەسە متمانە بە خۆی و بە ژیان و دەورو پشتی خۆی بە تەواوی بزر بکات.

ئەمەش کاردانەوەیەکی ئاساییە بۆ ڕووداوێکی نائاسایی.

ئەگەر ئەم کەسە لە بارو دۆخێکی قورسو گراندا بمێنێتەوە، وەک: ژیان لە کەمپی پەناهەندە، چاوەڕوانی کردنی وەڵامی داواکاری پەناهەندەیی، هەرگیز ناتوانێت متمانە بە کەس بکات. بە هۆی ئەمەشەوە دووچاری ئەم گرفتەی خوارەوە دەبێت.

گرفتی خەمۆکی بریتیە لە چی

کەسانێک کە دووچاری گرفتی خەمۆکی دەبنەوە، بۆ ماوەیەکی درێژ هەست دەکەن کە زۆر دڵتەنگن و لە ناوەوە هەست دەکەن لە بۆشاییدا دەژین. زۆر جار ئەو کەسانە دەڵێن: "من ڕۆحم تێدا نەماوە"، واتە "لەدەستدانی ڕۆحی". ئەم کەسە، ژن یان پیاو، حەز بەوە دەکات بە درێژایی ڕۆژ لە ناو جێگای نووستندا بێت و تەنها ئەو کارانە ئەنجام دەدەن کە زۆر پێویستن، وەك 'نان خواردن بۆ ئەوەی لە ژیاندا بەردەوام بیت'، یان 'پێویستە منداڵەکانت ببەیت بۆ قوتابخانە'. یان پرسیار دەکەیت: 'ئایا ژیان لێرە بە دواوە سوودی چیە'. ئەو کەسانەی کە زۆر حەزیان لە میوانداری هەیە یان حەز دەکەن خۆیان بە میوانی بچن بۆ لای کەسانی دیکە، هەوڵ دەدەن ئەم کارانە بە کەمترین ڕادە ئەنجام بدەن، چونکە ئەوان، بە پێچەوانەی جاران، حەز لە کارانە ناکەن. دەکرێت سەرکەوتن بە سەر هەستی دڵتەنگیدا کارێکی زۆر قووڕسو گران بێت، چونکە دەشێ ئەو کەسە هەست بە ماندوویەتیو شەکەتی بکات. ڕووددات کە ئەو کەسانە دەست دەکەن بە جگەرە کێشان بە ڕادەیەکی زۆر (یان حەشیشە کێشان)، یان خواردنەوەی ئەلکهول، یان بە کارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان و مادەی قەت، بۆ ئەوەی ئەم هەستە لە خۆیان دوور بخەنەوە. بەڵام ئەم کارە هیچ سوودێکی نیە و هەستی خەمۆکی لە کۆتاییدا زۆر زیاتر دەکات.

ئەو گرفتانە کامانەن کە ناو دەبرێت بە خەمۆکی

ئەم گرفتانە زۆر جار دێنە کایەوە کاتێک مرۆڤ دووچاری خەمۆکی دەبێت:

- دڵتەنگی بۆ ماوەیەکی درێژخایەن و هەست کردن بە خەفەتباری و بۆشایی لە ناوەوە.
- چالاکیەکانی ڕۆژانە، وەک خۆشتن و جلو بەرگ لە بەرکردن، دەبنە کارێکی قووڕسو گران.
- حەز نەکردن لە ئەنجامدانی هیچ کارێک، گەر ئەو کارە خۆشیش بێت.
- هەست کردن بە گوناهباری (بۆ نموونە: من لە ژیاندا ماوم، بەڵام فلان کەس لە ژیاندا نەماوە ئەوەش گوناهی من بووە).
- بێخەوی، یاخود خەوتن بۆ ماوەیەکی درێژ.
- هەمیشە هەست کردن بە شەکەتی، تەنانەت پاش نووستن بۆ ماوەیەکی درێژ.
- تواناى سەرنجدان (تەرکیز کردن) کەم دەبێتەوە، مرۆڤ زۆر شتی لە بیر دەچێتەوە.
- ژانی جەستەیی وەک: ژان کردنی ماسولکەکان، ژانی سەر، ژانی پشت.
- نەتوانینی چوون بۆ تەوالێت (مروڤ زۆر قەبز دەبێت).
- خواردن هیچ تامێک نابەخشێت. 'مرۆڤەکە نان دەخوات، تەنها لە بەر ئەوەی ئەمە کارێکی پێویستە'، یان بە پێچەوانەوە 'مرۆڤەکە خواردن زۆر زۆر دەخوات'.
- مرۆڤ باوەڕی بە خۆی نامێنێت و خۆی بە کەسێکی کەم نرخ دەزانێت.
- مرۆڤ شەرم لە خۆی دەکات.
- بەردەوام بیرکردنەوە لە کارە ناخۆشەکان، نە توانینی ڕاگرتنی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە.
- هیچ حەزو زەوقێکی بۆ سێکس (جنس) نامێنێت.
- جگەرە کێشان بە ڕادەیەکی زۆر، خواردنەوەی ئەلکهول یان بەکارهێنانی مادەکانی دیکە کە مرۆڤ پێیان ڕادێتو ئیدمان دەکات لە سەریان.
- ئاواتە خوازە کە بە زووترین لە ژیاندا نەمێنێت، چونکە هەستی وایە کە ژیان مانایەکی نیە. ئاواتە خوازە کە پاش نووستن بە خەبەر نەیەتەوە.
- کەم جاریش ڕوو دەدات کە مرۆڤ نەخشە دادەنێت بۆ خۆکوشتن، لە بەر ئەوەی بە ڕادەیەکی زۆر بێ هیوا دەبن.

یارمەتیەکانی دەزگای ggz سوودیان چیە بۆ تۆ

گفتوگۆ کردن لە بارەی گرفتەکانت لەگەڵ برینپیچ زۆر جار دەبێتە هۆی ئەوەی گرفتەکان سووکتر ببن و ئارامیت پێ ببەخشێت. هەندێک جار مرۆڤ وا دەزانێت کە خۆی تەنها کەسە دووچاری ئەم گرفتانە بوتەوە، بیرو رای وایە کە پێویستە ئەم گرفتانە بە نهێنی بمێنێتەوە، یان کەسو کار باوەڕیان وایە کە مرۆڤ پێویستە خۆی بە ئازاتر نیشان بدات. دەکرێت ئەو ئامۆژگاریو یارمەتیانەی کە وەریان دەگریت ببنە هۆی ئەوەی بە شێوەیەکی باشتر بنوویت و ڕادەی خەو بینینی ترسناک کەمتر بێتەوە. گەلێك جار مرۆڤ سەر لە نوێ هەست بە خۆشی ژیان دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو کەسانە بتوانن باشتر لەگەڵ بارو دۆخەکەی خۆیاندا هەڵسوکەوت بکەن.

دەکرێت، ئەگەر خۆت ڕەزامەندیت لە سەر بێت، هاوسەرەکەت یان ئەندامێکی خێزانەکەت بەشداری بکات لە گفتوگۆکاندا. هەندێك جار برینپێچەکە ماوەیەکی درێژ تەرخان دەکات بۆ لێدوان لە بارەی (ئازارو) گرفتەکانی گیانی و هەستی. ئەو فێری هەندێك مەشق کردنت دەکات، وەک: مەشق کردن لە سەر خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی لەش.

هەندێک جار چارەسەرکردنەکان بە کۆمەڵ ئەنجام دەدرێت (وەک: چارەسەری (تیرەپی) داهێنانی هونەری یان تیرەپی بە هۆی جووڵان). چارەسەرکردنەکانی دیکە بە تەنها ئەنجام دەدرێن، پێکەوە لەگەڵ کەسی برینپێچ. کەسی برینپێچ سەیر دەکات، پێکەوە لەگەڵ خۆت، بۆ ئەوەی بزانێت کام شێوەی چارەسەر کردن لەگەڵ تۆدا دەگونجێت.

دەکرێت هەندێك مەشق کردن و ئەرکی ماڵەوەت بدرێت بە سەردا بۆ ئەوەی لە ماڵەوە خۆت ئەنجامیان بدەیت. نموونەی ئەم ئەرکانە ئەمانەن: پارچە نووسراوێک لە سەر ژیانی خۆت بنووسە، یان مەشق کردن لە سەر حەواندنەوەو خاوکردنەوە گیان، یان داوات لێدەکرێت هەفتانە چەند جارێک بچیت بۆ ڕۆشتن و وەرزش کردن. بۆ ماوەی نیو سەعات ڕاکردن (پێویستە بە خێراییەکی کەم دەست بە ڕاکردن بکەیت)، یان بە خێرایی پاسکیل سواربوون. ئەنجامدانی ئەم کارانە هەستێکی خۆش دەگەیەنن بە مرۆڤ و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ پاشان هەست بە خۆشی دەکات.

بەکارهێنانی دەرمان:

دەشێ دکتۆر یان پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان ئامۆژگاریت بداتێ بۆ ئەوەی دەرمان بە کاربهێنێت. کارێکی گرنگە بۆت بە تەواوی بزانیت بە مەبەستی چی پێویستە ئەم دەرمانانە بەکاربهێنیت. ئەگەر بتەوێت دەرمانەکانت بگۆڕیت، پێویستە ڕاوێژ بکەیت لەگەڵ دکتۆر یان پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە. هەندێک دەرمان، بۆ نموونە وەک دەرمانی دژی گرفتی خەمۆکی، کە کاریگەریەکانیان یەکسەر بە دەرناکەون، بەڵکو پاش چەند هەفتەیەك کاریگەریەکانیان بە دەردەکەون. بەڵام بەردەوام بوون لە سەر بەکارهێنانی دەرمانەکان بەو شێوەیەی کە دکتۆر بۆ تۆی دیاری کردویت بێگومان کارێکی گرنگە. ئەگەر بەکارهێنانی دەرمانەکان بوونە هۆی دروست بوونی گرفتی نوێ، پێویستە ئەم کارە لەگەڵ دکتۆر باس بکەیت .

پێویست ناکات شەرم بکەیت، ئەگەر پێویستت بە یارمەتی دەزگای ggz هەبێت.

زۆر کەس هەست بە شەرمەزاری دەکەن، ئەگەر ئەوان بنێردرێن بۆ دەزگای ggz. ئەم کەسانە ترسی ئەوەیان هەیە کە خەڵکانی دیکە ئەوان بە کەسێکی شێت بزانن. نەخێر، تۆ هەرگیز شێت نیت. تۆ هەندێک گرفتت هەیە کە رزگارت نابێت لێیان، بەبێ یارمەتیدان لە لایەن کەسانی شارەزا و برینپێچەکان.

بۆ نموونە:

گرفتەکانی ئامینە دووچاریان بۆتەوە

تەمەنی ئامینە ١٧ ساڵە. لە تەمەنی دوانزە ساڵیدا ئامینە لەگەڵ دایکو باوکی لە وولاتی سۆمالەوە هەڵهاتوون بۆ هۆڵندا. لەو کاتەوە ئەم خێزانە لە کەمپی نیشتەجێ بوونی پەناهەندە دەژین. لە سەرەتادا ئامینە زۆر دڵخۆش بووە، بەهۆی ئەوەی ئێستا لە وولاتێکی ئارامو ئاسایشدا دەژی. بەڵام پاش بەسەر چوونی چەند ساڵێک دیاری نەکراوە ئایا ئەم خێزانە دەتوانێت لە هۆڵندا نیشتەجێ ببێت یان نا، بەمەش ئامینە دووچاری چەند گرفتێک دەبێتەوە. ئەتا دێت ئامینە خواردن کەمتر دەخوات و ماوەیەکی درێژتر لە ناو جێگای نووستندا دەمێنێتەوە. هەروەها نایەوێت لەوە زیاتر بچێتەوە بۆ قوتابخانە، لە کاتێکدا لە سەرەتادا قوتابیەکی زۆر چالاک بووە. هەندێک جار، بە بێ هۆیەکی دیاریکراو، دەست دەکات بە پرمەی گریان.

دایکی ئامینە ئەو دەبات بۆ لای دکتۆر. دکتۆر ئامینە دەنێرێت بۆ لای کارمەندی دەزگای ggz. (سەیری ئەم نامیلکەیە بکە: گرفتی تەنگژەو گرژبوونی درێژخایەن و ئەو کارانە کامانەن دەتوانیت خۆت پێیان هەڵسیت). دوای ئەوەی کارمەندی دەزگای ggz چەند جارێک گفتوگۆ لەگەڵ ئامنیە دەکات، ئەوئامینە دەنێرێت بۆ لای دەزگایەکی ggz لە نزیک کەمپەکەی ئەو. پزیشکەدەروونییەکەی کە لەگەڵ ئامینە گفتوگۆ دەکات دەڵێت ئامینە بە قوورسی دووچاری خەمۆکی بووە. ئامنیە هەندێک حەب وەردەگرێت بۆ چارەسەر کردنی حاڵەتی دڵتەنگی. ئامینەو پزیشکەدەروونییەکەی هەفتانە گفتو گۆ دەکەن لەسەر ئەو هۆیانەی کە ئامینەی بەم شێوەیە دڵتەنگ کردوە. کارمەندی ئەم دەزگایە پاڵ بە ئامینەوە دەنێت بۆ ئەوەی ئامینە سەر لە نوێ بچێتەوە بۆ قوتابخانە. هەروەها ڕاوێژی دەداتێ بۆ ئەوەی ئامینە لەگەڵ چەند هاوڕێیەک بچێت بۆ وەرزش کردن. کارمەندەکە بۆ ئامینەی ڕوون دەکاتەوە وە دەڵێت: جووڵان دەشێ ببێت بە یارمەتیدەرێك بۆ کەم بوونەوەی ڕادەی دڵتەنگی.

چی ڕوو دەدات کاتێک تۆ دەنێردرێیت بۆ یەکێک لە دەزگاکانی ggz

کاتێک دکتۆر تۆ دەنێرێت بۆ لای کارمەندی ggz یان بۆ لای یەکێک لە دەزگاکانی ggz، ئەم دەزگایە نامەت بۆ دەنێرێت و داوات لێدەکات بچیت بۆ لای ئەوان بۆ ئەنجامدانی گفتوگۆ بۆ یەکەمین جار. هەندێک جار ماوەیەک دەخایەنێت پێش ئەوەی تۆ بتوانیت بچیت بۆ لای ئەوان، چونکە زۆربەی دەزگاکانی ggz لیستەی چاوەڕوانیان هەیە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت سەردانی ئەوان بکەن. زۆر جار دەتوانیت لە ماوەی دوو هەفتەدا سەردانی کارمەندی ggz بکەیت، کە لە ناو کەمپەکەدا کار دەکات. لە سەردانی یەکەم جاردا، برینپێچ یان پسپۆری دەروونی پرسیارت لێدەکات لە بارەی گرفتەکانت و مێژووی ژیانت و بارو دۆخی خێزانیت.

دەکرێت بە شێوەیەک بێت کە تۆ چیرۆکی ژیانت چەند جارێکی جیاواز باس بکەیت. پێویستە برینپێچ چەند جارێک سەر لە نوێ پرسیارەکانت لێبکاتەوە بۆ ئەوەی ئەو بتوانێت بە تەواوی لە گرفتەکانت تێبگات. ئەگەر تۆ حەز نەکەیت وەڵامی پرسیارێکی دیاریکراو بدەیتەوە، ئەوا ئەم کارە ئاشکرا بکە. هەموو برینپێچ و دکتۆرەکان نهێنیەکانت دەپارێزن. ئەمەش مانای ئەوەیە کە بۆ ئەوان قەدەغەیە ئەو شتانەی تۆ باسیان دەکەیت بە کەسانێکی دیکەی ڕابگەیەنن.
ڕێگە نادرێت بە برینپێچەکان و دکتۆرەکان، بەبێ ڕەزامەندی خۆت، زانیاریەکانت بدەنە برینپێچ یان دکتورێکی دیکەی دەرەوەی دەزگاکەی خۆیان. پاش گفتوکردنەکە (دەکرێت دوو جار گفتوگۆت لەگەڵ بکرێت) دەست دەکرێت بە دەست نیشان کردنی گرفتەکانت. برینپێچ ناوێک دەدات بە گرفتەکانی تۆ. ئەمەش کارێکی پێویستە، بۆ ئەوەی بتوانرێت شێوەی چارەسەر کردنەکەت دیاری بکرێت. هەندێك لەو گرفتانەی لای کەسانی پەناهەندە دەستنیشان کراون ئەمانەن: خەمۆکی، تەنگژەی دوای زەبری دەروونی (ناو دەبرێت بە PTSS). لەم نامیلکەیەدا بە کورتی باس لەم گرفتانە دەکەین. دوای دەست نیشان کردنی ئەم گرفتانە و شێوەی چارەسەر کردنیان، کەسێکی دیارکراو دەستنیشان دەکرێت بۆ چارەسەر کردنی تۆ. ئەم کەسە (زۆر جار بریتیە لە برینپێچی گرفتی دەروونیو کۆمەڵایەتی، یان کارمەندی دەزگای ggz یان پسپۆری باری دەروونی) بانگت دەکات بۆ بەردەوام بوون لە گفتوگۆکاندا.

بۆچی تۆیان ناردوە بۆ ئەم شوێنە

تۆ بە دوای چارەسەردا گەڕاویت، چونکە دووچاری هەندێک گرفت و تەنگژی بوویت کە ژیانی ڕۆژانەیان لێ قورسو گران کردوویت. هاتنت بۆ ئەم شوێنە کارێکی درووستە. تۆ پێویستت بە یارمەتیدان هەیە لە لایەن کەسانی شارەزاو پسپۆر.

دەشێ تۆ زۆر جار لە ترسو لەرزدا بژیت. لە هەموو دەنگێک دائەچڵەکیت یان متمانە بە کەس ناکەیت. یان دووچاری گرفتی جەستەیی بویتەوە کە دکتور (ژن یان پیاو) هۆکارەکانی بۆ دیاری ناکرێت. دەشێ تۆ بە هەمان شێوە دووچاری بێخەوی و خەو بینینی ترسناک بوبیتەوە. یان بە خێرایی توورەو هەراسان دەبیت. یان هەست بە دڵتەنگی دەکەیت و هیچ کارێک هەستێکی خۆشیت پێنادات و بیر دەکەیتەوە و دەڵێیت: "باشترە ئەگەر بمرم" یان "باشترە گەر هەرگیزخەبەرم نەبێتەوە". جۆرە کەسانێک هەن کە هەندێک جار جۆرە شتێک دەبینن کە کەسانێکی دیکە نایان بینن، یان گوێیان لە هەندێک دەنگە کە کەسانێکی دیکە ئەو دەنگانە نابیستن.

بەهۆی ئەم گرفتانەوە تۆیان ناردووە بۆ لای کارمەندی دەزگای ggz، لەو جێگەیەی تۆ نیشتەجێ کراویت، یان تۆیان ناردووە بۆ دەزگای خزمەتگوزاری گرفتی دەروونی ggz. تۆ دەتوانیت لەم دەزگایە یارمەتی بدرێیت لە لایەن کەسانێکی شارەزا بۆ چارەسەر کردنی ئەم جۆرە گرفتانە. دەشێ ئەم کەسە برین پێچێک بێت کە تایبەتە بە گرفتەکانی کۆمەڵایەتی و دەروونی، یان پسپۆری باری دەروونی یان دکتۆری مێشک بێت.
لەم نامیلکەیەدا ئەو زانیاریانە دەبینیت کە پەیوەندن بە گرفتە جەستەیەکان کە تۆ دووچاریان بوویتەوە وە ئایا هۆکارەکانی ئەم گرفتانە چین. ئەم نامیلکەیە باس لەو یارمەتیو چارەسەر دەکات کە دەشێ بگرێنە بەر، وە هەروەها ئەو ڕێگایانە کامانەن کە تۆ بتوانیت گرفتەکانی خۆت چارەسەرو سووکتر بکەیت. دەشێ ئەم زانیاریانە گرنگ بن بۆ ئەندامەکانی خێزانەکەت یان کەسانێکی دیکە لە دەورو پشتت.

چۆن دووچاری ئەم گرفتانە بوویتەوە

دەکرێت گرفتەکانی تۆ چەند هۆیەکی جیاوازیان هەبێت. دەکرێت گرفتەکانت پەیوەندیان هەبێت بە بارو دۆخی ژیانت لە وولاتی خۆت. زۆربەی پەناهەندەکان دووچاری توندوتیژی بوونەتەوە یان ئامادە بوون لە کاتی ڕوودانی ئازاردانی جەستەیی (تەعزیب دان)، یان ڕووداوەکانی جەنگ، گرتن و بەند کردن و توندوتیژی و تەعەدای شەرەف، واتە تەعەدای جنسی.
دەشێ ڕووداوەکانی توندوتیژی بووبێتن بە هۆی کوژرانی ئەندامانی خێزانەکەت یان هاوڕێو دۆستەکانت. دەشێ لە کاتی هاتنی تۆدا بۆ هۆڵندا، لە ڕێگا کاری دڵتەزێن ڕووی دابێت و تۆش بەم هۆیەوە تووشی ترس بووبیت. چاوەڕوان کردنی وەڵامو دوا بریار لە سەر داواکاری پەناهەندەیی، بە هەمان شێوە دەبێتە هۆی درووست بوونی تەنگژی. دەکرێت بارو دۆخی شوێنی ژیانت لە کەمپ قوورسو گران بێت، چونکە خەڵکانیکی زۆری نەتەوە جیاوازەکان، کە شێوەی ژیانی جیاوازیان هەیە، لە نزیک یەکتر دەژین.

ڕەنگە پێویست بێت کە تۆ ژووری حەمامو تەوالێت و چێشتخانە لەگەڵ کەسانی دیکە پێکەوە بەکار بهێنیت. یان ڕەنگە لەگەڵ چەند کەسێکی نەناسراو لە یەک ژووردا بژیت. لە شەش مانگی سەرەتادا ناتوانیت کار بکەیت. تۆ هەندێک پارە وەردەگریت بۆ دابین کردنی پێداویستیەکانی ژیان، بەڵام بڕی پارەکە ئەوەندە نیە بتوانیت شتومەکی زیادە بکڕیت. لە سەرەتادا ئەوەت بۆ دەرنەکەوتووە ئایا تۆ دەتوانیت چی بکەیت لە ناو کەمپەکەدا. لە بەر ئەم هۆیەش تۆ خێراتر بیر لە ڕووداوی ناخۆش و دڵتەنگ دەکەیتەوە کە پێشتر دووچاریان بویتەوە. ئەندامانی خێزانەکەتو هاوڕێکانت لە هۆڵندا ئامادە نین بۆ یارمەتیدان و پاڵپشتی کردنت.
مەرج نیە گشت گرفتەکان بە هۆی ئەو ڕووداوانە بن وەک لە سەرەوە باسیان لێوە کراوە. مەرج نیە هەموو کەسێک تووشی ئەم گرفتانە ببێت. هەر ئادەمیزادێک جیاوازە لە کەسێکی دیکە. هەندێک جار ئەم گرفتانە لەو ماوەیەدا دێنە کایەوە کە تێیدا داوای مافی پەناهەندییت کردوە. بەڵام هەندێک جار ئەم گرفتانە دێنە کایەوە و سەر دەردەهێنن پاش ئەوەی کەسێک مافی نیشتەجێبوون وەردەگرێتو دەکەوێتە بارو دۆخێکی ئاسوودەو ئارامەوە.

سۆرانی - هۆڵەندی

ئەگەر دووچاری گیروگرفتی سەرنجدان (تەرکیز کردن)، یان خەوی ترسناک بینین، یان دووچاری ترس و خەمۆکی بویت

زانیاری بۆ پەناهەندەکان

NEDERLANDS - SORANI

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

Informatie voor vluchtelingen

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 vervolggesprek.

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.

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 vonden 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.

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.

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, woedeuitbarstingen 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.

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 wegvluchten. 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.

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.

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).

colofon

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

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

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

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

Vormgeving: Studio Care Graphics, Utrecht

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

Brochures

Waar kunt u hulp vinden voor uw psychische klachten?

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

Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen.

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

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

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