

FRANÇAIS - NÉERLANDAIS

**Les symptômes
*de stress prolongés et
ce que vous pouvez y faire
vous-même***

Information pour réfugiés

Reconnaissez-vous les symptômes suivants: Troubles du sommeil

- Maux de tête, douleurs dorsales, douleurs aux épaules, douleurs abdominales.
- Beaucoup ressasser sur tout et n'importe quoi.
- Être incapable de s'arrêter de ressasser.
- Se mettre en colère plus rapidement qu'au-paravant.
- Être incapable de se concentrer.
- Avoir de très graves trous de mémoire.
- Se sentir déprimé.
- Perdre l'appétit, ou ne manger que des aliments sucrés (comme le chocolat).
- S'effrayer rapidement aux bruits forts ou inattendus.
- Se sentir fatigué, rien que fatigué.
- N'avoir envie de rien.
- Pleurer rapidement.
- Beaucoup fumer, consommer beaucoup d'alcool, de drogues ou de qat.
- Prendre de plus en plus de somnifères.
- Douleur dans le cou et l'épaule.

Comment attrape-t-on ces symptômes de stress prolongés?

Tout le monde rencontre des moments de tension ou d'anxiété dans la vie. Songez par exemple lorsque l'on vit un presque-accident, ou que l'on doit fuir une situation effrayante ou menaçante. Le corps se prépare à affronter (combat) ou à fuir. Il produit une substance (l'hormone du stress) qui fait battre le cœur plus vite et la respiration s'accélère pour que la personne puisse réagir rapidement s'il le faut. Lorsque le danger est passé (l'accident a été évité), la production de cette substance s'arrête la personne retrouve son calme et se remet de cette tension. Certains demandeurs d'asile ont vécu tant de choses qu'ils n'arrivent plus à se détendre. Ils ne cessent de penser aux choses effroyables qu'ils ont vécues, à leurs familles laissées derrière eux, ils sont inquiets au sujet de la procédure d'asile, d'une décision négative ou du logement au centre d'accueil. L'hormone du stress reste dans leur corps, c'est pourquoi ils se sentent traqués (lutter ou fuir). Si cette situation persiste durant des mois (voire même des années), la personne peut s'épuiser (fatigue permanente) et elle peut développer toutes sortes de symptômes physiques tels que maux de tête, douleurs abdominales, douleurs dans les épaules. De nombreux demandeurs d'asile pensent alors souvent que leur corps va mal. Ils veulent se rendre à l'hôpital pour passer une radiographie de la tête ou du dos. Il n'y a généralement aucune anomalie visible sur ces radiographies. Le médecin (homme ou femme) dira que c'est psychologique, du stress. Le stress est une réaction normale à des événements anormaux ou stressants. N'importe qui peut en souffrir. Cela ne signifie pas qu'on est « fou », mais que beaucoup de choses se sont produites.

Exemple

Hassan

Hassan (32 ans) a fui d'Iran aux Pays-Bas quand il a appris que les services secrets le recherchaient. Sa femme est restée au pays. Après un voyage angoissant de six jours dans le conteneur glacé d'un camion, il a atteint les Pays-Bas. « Ici, je suis en sécurité », pensait-il. Il a immédiatement demandé l'asile. Au centre d'accueil, il partage une chambre avec deux Somaliens. Leur parler est difficile. Durant les deux premiers mois, Hassan était optimiste et actif. Étant donné que les résultats de la procédure d'asile sont longs à obtenir, il est devenu de plus en plus nerveux. Il lui est même presque arrivé de se battre avec ses compagnons de chambre. Sa famille lui manque terriblement. Il y a un mois, il a reçu un message lui annonçant que sa femme était gravement malade. Depuis, il ne dort presque plus. Lorsqu'il se rend chez le médecin du centre d'accueil, il lui explique que ses symptômes sont liés à la précarité de sa situation. C'est ce qui le fait souffrir de stress. Le médecin lui a conseillé de faire du sport chaque jour et de prendre contact avec le travailleur social.

Que pouvez-vous vous-même faire face aux symptômes?

En présence de symptômes de stress prolongés, peu importe leur cause, il est important de se distraire afin de cesser un peu de penser aux problèmes. Songez, par exemple, à vous promener (en regardant bien autour de vous et en prenant conscience de ce que vous voyez, entendez et respirez), à faire du vélo, à vous rendre à la bibliothèque locale ou à aller faire une course chaque jour au lieu de faire toutes les courses en une fois. Les enfants sont aussi souvent une source de distraction. Si vous avez des enfants, essayez de faire avec eux de chouettes activités dans les environs, par exemple à la plaine de jeux, aller pique-niquer, faire une promenade, une chasse au trésor ou un jeu. Vous pouvez également demander au COA s'ils ont de petits travaux à faire au centre d'accueil. Les hommes qui sont habiles de leurs mains pourront sans doute aider à quelques petits travaux. Il y a souvent des petits travaux de nettoyage à faire sur le site du centre d'accueil, ou réparer des vélos. Renseignez-vous auprès du COA. Parfois, les collaborateurs du Vluchtelingenwerk savent où vous pouvez effectuer des petits travaux dans le voisinage du centre d'accueil, par exemple à l'association sportive locale. Les femmes qui savent bien coudre peuvent demander s'il y a au centre d'accueil des machines à coudre qu'elles peuvent utiliser. Peut-être y a-t-il quelque part un orgue ou un piano sur lequel vous pourrez jouer. Parfois, le centre d'accueil a une garderie, demandez, en tant que femme, s'il est possible d'y travailler durant quelques heures par semaine. Les demandeurs d'asile qui ont des connaissances, de la famille ou des amis en dehors du centre d'accueil peuvent leur demander s'ils ont des petits travaux à faire, par exemple livrer les journaux, entretenir le jardin de quelqu'un ou des activités de nettoyage. Essayez d'imaginer ce que vous aimeriez faire et demandez au COA, au Vluchtelingenwerk, aux amis/à la famille si c'est possible. Apprenez à rouler à vélo afin

d'apprendre à connaître le voisinage du centre d'accueil. Faire du vélo est en outre très sain et un moyen de transport bon marché.

Certaines personnes trouvent un soutien dans leur foi. Voyez si vous pouvez créer des liens avec des membres d'une communauté religieuse dans le voisinage.

Lorsque vous êtes seul, essayez de demander à un compagnon de chambre, à un ami ou à une amie s'il/elle veut vous accompagner pour vous promener, faire du vélo, du jogging ou des courses. Demandez au COA s'ils donnent des cours d'informatique, ou d'autres cours. Parler avec d'autres personnes des choses du quotidien ou faire quelque chose ensemble distrait des problèmes que vous avez.

Essayez aussi d'organiser les choses que vous aimiez faire auparavant, par exemple jouer de la musique, se détendre en cuisinant avec quelques personnes, ou aller chercher un beau livre à la bibliothèque. Vérifiez auprès du COA ou du Vluchtelingenwerk quelles sont les petites sorties bon marché à proximité pour vous-même et/ou vos enfants.

Vous pouvez proposer vos services au COA pour expliquer aux demandeurs d'asile qui sont nouveaux dans le centre où se trouvent les magasins, où ils peuvent demander conseil, où se situe le GC A et quand ils peuvent s'y adresser. Si vous parlez l'anglais, vous pouvez éventuellement servir d'interprète pour les personnes qui parlent votre langue maternelle.

Peut-être êtes-vous un sportif et dans ce cas, vous pouvez demander à l'association sportive locale si vous pouvez faire de petites tâches contre des heures de sport.

Certaines personnes souffrent tellement de stress qu'elles inversent leur rythme de jour et de nuit. En journée, elles dorment et dans la soirée et la nuit, elles regardent la télévision. C'est malsain et cela aggrave les symptômes de stress. Par ailleurs, les compagnons de chambre sont dérangés par la télévision. Il est donc important de veiller à être occupé en journée et à dormir la

nuit. Levez-vous tous les jours à la même heure et allez au lit à la même heure. N'allez pas au lit en journée, sauf si vous avez de la fièvre. Plus vous faites en journée (marche, apprendre à rouler à vélo, courir), plus facilement vous trouverez le sommeil en soirée. De nombreuses activités en journée vont vous distraire de vos inquiétudes et vous fatiguer physiquement de sorte que votre sommeil sera (généralement) plus facile.

Vous pouvez, par exemple, veiller à avoir quelque chose à faire à chaque heure de la journée. Aux Pays-Bas, tout le monde tient à jour son agenda. Cela peut aider à structurer la journée. Inscrivez dans votre agenda ce que vous allez faire et à quelle heure. Peut-être que l'infirmière de la permanence pourra vous y aider. Vous pourrez aussi noter dans votre agenda, les rendez-vous avec le GC A ou le COA.

Parfois, il est utile de tenir un journal privé. Si vous aimez écrire, vous pouvez par exemple écrire des histoires que l'on vous racontait autrefois à la maison. Cela peut vous aider à vous rappeler les bons souvenirs. Pour cela aussi, vous pouvez toujours demander l'aide de l'infirmière de la permanence, à l'infirmière psychiatrique ou à l'assistant social.

De nombreuses personnes qui souffrent de stress ont aussi un manque d'appétit, ou au contraire, elles se mettent à manger beaucoup trop de chocolat ou d'autres choses sucrées. Pour votre santé, il est très important de manger trois repas par jour. Songez notamment aux légumes, fruits, riz/pommes de terre et viande. Le chocolat est délicieux, comme les chips et les frites. Mais en fait, ces aliments ne sont pas sains pour la santé. Lorsqu'on mange trop peu, ou très mal, on a moins d'énergie pour réduire ses symptômes de stress.

Dans certains AZC, Mindspring fournit aux demandeurs d'asile des conseils notamment sur les symptômes de stress. Par ailleurs, pour les enfants, il y a Vrolijkheid. Ils peuvent y faire des choses amusantes leur permettant d'oublier leur

situation. Dans certains AZC, il y a De Werkelijkheid pour les adultes. Ils jouent (notamment) de la musique et du théâtre avec les demandeurs d'asile dans le centre d'accueil.

Parler à une personne de confiance (par exemple, une infirmière) au sujet de ses problèmes peut aussi aider. Cela soulage en général.

Quand devez-vous demander de l'aide?

Si vous souffrez durant plus de deux mois des symptômes susmentionnés et s'ils semblent persister, il est bon de demander de l'aide à l'infirmière de la permanence du centre d'accueil. Elle peut vous orienter vers le conseiller psycho-social. Pour les problèmes de sommeil, le médecin peut prescrire temporairement des somnifères. Il est préférable de ne pas consommer ces médicaments trop longtemps et trop fréquemment, car sinon ils ne font plus d'effet. Dans le dépliant *Où pouvez-vous bénéficier de soins médicaux?* qui est disponible au COA et au GC A, vous trouverez des informations complémentaires.

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide

Parfois, les gens sont gênés de demander de l'aide. Ils pensent être faibles, ou fous. Ce n'est pas le cas. Si les symptômes ne veulent pas disparaître, c'est très bien de demander de l'aide. Les infirmières vous aideront à atténuer les symptômes.

Exemple

Meriam

Meriam (29 ans) a été obligée avec son mari et ses enfants à vivre dans la clandestinité. Ils ont vécu durant des semaines dans la crainte d'être arrêtés. Pourtant, ils ont tenu le coup. Ils voulaient protéger leurs enfants. Maintenant, ils sont tous aux Pays-Bas. Tout leur est étranger ici et Meriam a l'impression qu'elle ne peut faire confiance à personne. Elle ne sait pas encore si la famille pourra séjourner ici. C'est comme si elle avait les mains nouées dans le dos. Meriam ne parle à personne de son chagrin et de ses soucis. Elle ne veut pas embarrasser sa famille. Maintenant, elle a toujours l'impression d'avoir la gorge nouée. Elle a souvent des maux de tête et elle dort mal. Finalement, Meriam s'est rendue au GC A. L'infirmière de la permanence a dit à Meriam que ça lui ferait du bien de parler de ses soucis à quelqu'un. Elle l'a renvoyée vers l'infirmière psychiatrique qui travaille également dans ce centre d'accueil.

Que peut faire pour vous, 'infirmière psychiatrique ggz (santé mentale)?

L'infirmière psychiatrique pose de nombreuses questions pour découvrir de quels symptômes vous souffrez, quel effet ils ont sur votre vie et ce que vous y avez fait jusqu'ici. Ensuite, il y a plusieurs manières de réduire vos symptômes. Par exemple, avec l'aide de l'infirmière, vous pouvez organiser le contenu d'une journée idéale et noter cela sur papier afin que vous puissiez le relire chaque jour. Partager vos soucis avec une infirmière peut vous apporter un soulagement.

Que faire si tout cela ne fonctionne pas?

S'il s'avère que ce soutien ne vous aide pas et que votre état s'empire (vous vous sentez de plus en plus déprimé et triste et vous n'arrivez vraiment plus à faire quoique ce soit), alors cette infirmière peut vous orienter vers une institution spécialisée. Il existe une aide différente adaptée à chaque problème différent. La liste suivante est incomplète. Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser au GC A.

Institution spécialisée en soins de la santé mentale (ggz)

Lorsque les symptômes sont graves au point que vous êtes en plein désarroi ou extrêmement anxieux, l'infirmière psychiatrique vous oriente vers une institution spécialisée en soins de la santé mentale (ggz). Cette institution est accessible à tout le monde aux Pays-Bas. Des infirmiers expérimentés ou des psychologues vous offriront une thérapie et (si c'est nécessaire) des médicaments afin de réduire votre anxiété.

Soins de santé mentale des jeunes

Parfois, les enfants présentent aussi des symptômes d'anxiété ou se sentent extrêmement tristes. Pour eux, il existe un service spécial au sein de l'institution spécialisée en soins de la santé mentale où ils peuvent être aidés par différents types de thérapie.

Cure de désintoxication

Certains demandeurs d'asile se sentent si mal qu'ils consomment de l'alcool, des drogues ou du qat pour ne plus être sensibles à leurs problèmes. Ils deviennent accros à ces consommations. L'alcool, les drogues et le qat n'ont jamais aidé personne à résoudre des problèmes, au contraire, ils ne font qu'aggraver la situation. Pour les personnes qui sont dépendantes des drogues, il existe l'institution de désintoxication. On y aide les personnes droguées à se débarrasser de leur dépendance.

Physiothérapie

Le médecin du centre d'accueil peut vous orienter vers un physiothérapeute si vous souffrez par exemple de nombreuses douleurs musculaires dans le cou ou dans le dos.

Travail social général (AMW ou Algemeen maatschappelijk werk)

Le médecin ou l'infirmière de la permanence peut vous orienter vers l'AMW pour gérer le chagrin lié au décès d'une personne, les problèmes relationnels, la violence domestique et les problèmes financiers.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le point d'information des soins du COA, le personnel du GC A et lire les dépliants *Où pouvez-vous bénéficier de soins médicaux?* et *Si vous souffrez de problèmes de concentration, de cauchemars, d'anxiété, de dépression...*

Confidentialité

Le médecin et l'infirmière sont tenus au devoir de confidentialité. Ils ne peuvent donner des informations sur vous à d'autres personnes qu'avec votre autorisation. Sans votre autorisation, ils ne peuvent donner d'informations pas même aux membres de votre famille.

Vos données figurent dans un dossier. Seul le médecin ou l'infirmière peut consulter ce dossier. Vous pouvez vous-même demander à lire votre dossier. Ce dossier est détruit après un certain temps.

Interprètes

Si vous parlez peu le néerlandais, le médecin ou l'infirmière peuvent engager un interprète. Celui-ci peut être présent à l'entretien ou traduire par téléphone. L'interprète est aussi tenu à un devoir de confidentialité.

Plaintes

Si vous avez des plaintes concernant le traitement du médecin ou de l'infirmière, vous pouvez les signaler. Chaque institution des soins de santé possède un règlement à cette fin. Vous pouvez obtenir un dépliant à ce sujet auprès de l'institution. Vous y trouverez des informations sur la manière d'introduire votre plainte.

Coûts

Pour les demandeurs d'asile, les coûts des soins médicaux sont payés par une assurance maladie.

colophon

Cette brochure a été mise au point grâce à l'aide financière de EVF (Fonds Européen pour les réfugiés) et Innovatiefonds Zorgverzekeraars (fonds d'innovation des assurances soins de santé).

Cette brochure a vu le jour en collaboration avec la GC A, le COA (organe central d'accueil des demandeurs d'asile), GGZ-Nederland, Centrum '45 et en se basant sur des discussions avec des demandeurs d'asile. La brochure est disponible en *Arabe, Anglais, Farsi, Français, Néerlandais, Somalien et Sorani*.

La brochure peut aussi se télécharger via ASKV/Steunpunt Vluchtelingen www.askv.nl et Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid www.pharos.nl.

Maquette : Studio Care Graphics, Utrecht

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

Brochures

Où pouvez-vous bénéficier de soins médicaux?

- Informations pour les réfugiés. (via les téléchargements sur www.pharos.nl ou les brochures sur www.askv.nl)

Les symptômes de stress prolongés et ce que vous pouvez y faire vous-même.

- Informations pour les réfugiés. (via les téléchargements sur www.pharos.nl ou les brochures sur www.askv.nl)

Si vous souffrez de problèmes de concentration, de cauchemars, d'anxiété, de dépression...

- Informations pour les réfugiés. (via les téléchargements sur www.pharos.nl ou les brochures sur www.askv.nl)

PHAROS

Zapp

ASKV ←
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds
Zorgverzekeraars



NEDERLANDS - FRANS

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

Informatie voor vluchtelingen

Herkennt u de volgende klachten :

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

Hoe kom je aan langdurige stressklachten

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

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

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

Voorbeeld

Hassan

Hassan (32 jaar) is uit Iran naar Nederland gevlucht toen hij hoorde dat de geheime dienst hem zocht. Zijn vrouw is achter gebleven. Na een angstige reis van zes dagen in een ijskoude laadbak van een vrachtauto bereikte hij Nederland. 'Hier ben ik veilig', dacht hij. Hij vroeg meteen asiel aan. In de opvanglocatie deelt hij een kamer met twee Somalische mannen. Praten met hen is moeilijk. De eerste twee maanden is Hassan optimistisch en actief. Omdat de uitslag van de asielprocedure lang uitblijft, wordt hij steeds nerveuzer. Een keer heeft hij bijna met zijn kamergenoten gevochten. Hij mist zijn familie vreselijk. Een maand geleden kreeg hij bericht dat zijn vrouw ernstig ziek is. Sindsdien slaapt hij nauwelijks meer. Als hij naar de arts in de opvanglocatie gaat, legt die hem uit dat zijn klachten te maken hebben met zijn onzekere situatie. Daardoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem om dagelijks te gaan sporten en contact op te nemen met maatschappelijk werk.

Wat kunt u zelf aan de klachten doen?

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

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

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

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

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

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

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

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

Wanneer moet je hulp vragen?

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

Het is geen schande om hulp te vragen

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

Voorbeeld

Meriam

Meriam (29 jaar) heeft samen met haar man en kinderen moeten onderduiken. Ze leefden wekenlang met de angst om opgepakt te worden. Toch hielden ze vol. Ze wilden hun kinderen beschermen. Nu zijn ze allemaal in Nederland. Alles is hier vreemd en Meriam heeft het gevoel dat ze niemand kan vertrouwen. Ze weet nog steeds niet of het gezin hier kan blijven. Het is alsof haar handen op haar rug gebonden zijn. Meriam praat met niemand over haar verdriet en zorgen. Ze wil haar gezin niet belasten. Nu heeft ze steeds het gevoel dat er een brok in haar keel zit. Ze heeft vaak hoofdpijn en slaapt slecht. Uiteindelijk gaat Meriam naar het GC A. De praktijkverpleegkundige zegt dat het goed is als Meriam met iemand over haar zorgen kan praten. Ze verwijst haar naar de consulent ggz die ook in de opvanglocatie werkt.

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

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

Wat als dit allemaal niet helpt?

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

Ggz

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

Jeugd ggz

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

Verslavingszorg

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

Fysiotherapie

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

Algemeen maatschappelijk werk (AMW)

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

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

Geheimhouding

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

Tolken

Als u onvoldoende Nederlands spreekt, kunnen de dokter of verpleegkundige een tolk inschakelen. Deze kan bij het gesprek aanwezig zijn of telefonisch tolken. Ook de tolk heeft een geheimhoudingsplicht.

Klachten

Als u klachten heeft over een behandeling van de dokter of verpleegkundige, kunt u dit melden. Elke instelling in de gezondheidszorg heeft hiervoor een regeling. U kunt hiervoor bij de instelling een folder krijgen. Hierin vindt u informatie hoe u uw klacht kunt indienen.

Kosten

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



colofon

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

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

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

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

Vormgeving: Studio Care Graphics, Utrecht

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

PHAROS

ZAPP

ASKV ←
steunpunt vluchtelingen

Brochures

Waar kunt u hulp vinden voor uw psychische klachten?

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

Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen.

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

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

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

