دوا تێبینی

ئەم نامیلکەیە نووسراوە بە هاوکاری سندوقی یارمەتیەکانی ئەوروپا 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 لاپەڕەی 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 لاپەڕەی ئینتەرنێت **www.pharos.nl** یان دابەزاندنی نامیلکەکان لە لاپەڕەی **www.askv.nl**)

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

- زانیاری بۆ پەناهەندەکان

(دابەزاندنی زانیاریەکان لە لاپەڕەی ئینتەرنێت **www.pharos.nl** یان دابەزاندنی نامیلکەکان لە لاپەڕەی **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 لاپەڕەی ئینتەرنێت **www.pharos.nl** یان دابەزاندنی نامیلکەکان لە لاپەڕەی **www.askv.nl**)

Innovatiefonds Zorgverzekeraars

PHAROS

zapp

ASKV steunpunt vluchtelingen

چارەسەرکردنی سرووشتی (عیلاج طبیعی)

دکتۆری ئەم کەمپە دەتوانێت تۆ بنێرێت بۆ لای ئەو کەسەی ھەڵدەستێت بە ئەنجامدانی چارەسەر کردنی سروشتی، لە کاتێکدا ئەگەر تۆ ئێشو ئازاری ماسولکەکانت ھەبێت، بە تایبەتی ماسوولکەی شانو مل و پشت.

کارمەندی کاری کۆمەلاَیەتی گشتی (AMW)

دکتۆری کەمپ یان برینپێچ دەتوانێت تۆ بنێرێت بۆ دەزگای (AMW)، بۆ ئەوەی بتوانیت ھەڵسوکەوت بکەیت لەگەڵ خەمو خەفەت بۆ کەسێکی مردوو، یان خەفەتی تەنگوچەڵەمەی پەیوەندی نێوان تۆ خێزانەکەت یان ھاورێکەت، یان توندو تیژی و زەبرو زۆنگی ناو ماڵو خێزان، یان کێشەی بێ پارەییو کەم دەرامەتی.

بۆ زانیاری زیاتر دەتوانیت سەردانی خاڵی زانیاری پێدان بکەیت لە دەزگای کۆوا COA (واتە دەزگای نیشتەجێ کردنی پەناھەندە). ھەروەھا دەتوانیت بچیت بۆ دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی پەناھەندە GC A. یان دەتوانیت نامیلکە وەربگریت بە ناوی: لە کوێ چارەسەری پزیشکی وەردەگریت ئەگەر تۆ گرفتی سەرنجدان (تەرکیز کردن) یان شەوانە خەوی ترسناک دەبینیت، یان دەترسیت و خەمبارو دڵتەنگیت.

پاراستنی نھێنیەکان

پاراستنی نھێنیەکان لە لایەن دکتۆر و برینپێچ کارێکی زۆرەملێە بۆ ئەوان. ئەوان تەنھا بە رەزامەنی خۆت دەتوانن زانیاریەکانت بدەن بە لایەنەکانی دیکە. بێ رەزامەندی خۆت، رێگە نادرێت ئەوان زانیاری لە بارەی تۆوە بدەن بە ئەندامانی خێزانەکەت.

زانیاریەکانت دەخرێنە دۆسیەیەکی تایبەت. تەنھا دکتۆر و برینپێچ رێگەیان 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 ھۆڵەندی باش نازانیت، دکتۆر یان برینپێچ دەتوانن وەرگێرت بۆ بھێنن. دەشێ وەرگێر لە کاتی چاوپێکەوتنەکەدا ئامادە بێت، یان ئامادە نەبێتو بە ھۆی تەلەفۆن وەرگێریت بۆ بکات. پاراستنی نھێنیەکان بۆ وەرگێریش کارێکی زۆرە ملیە.

سکاڵا کردن

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

خەرجیەکان

خەرجیەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی، بۆ ئەو کەسانەی داواکاری پەناھەندییان کردوە، لە لایەن کۆمپانیای تەئمین قەرەبوو دەکرێن.

ڕاوێژکاری دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی ggz چی دەتوانێت بۆ تۆ بکات

ڕاوێژکاری دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی ggz گەلێک پرسیارت لێدەکات بە مەبەستی ئەوەی بزانێت گرفتەکانی تۆ کامانەن و تا چ ڕادەیەک کاریگەری دەکەنە سەر ژیانی ڕۆژانەی تۆ و ئایا تۆ تا ئێستا چیت ئەنجامداوە بۆ چارەسەر کردنیان. پاشان چەند ڕێگەیەکی جیاواز هەیە بۆ کەم کردنەوەی گرفتەکانت. بۆ نمونە: دەتوانیت لەگەڵ برینپێچ نەخشە دابنێیت بۆ بەسەر بردنی کاتەکانی ڕۆژ و ئەم نەخشەیە بنوسیتەوە سەر کاغەز بۆ ئەوەی هەموو ڕۆژێک لەبەر چاوت بێت. ئەگەر باسی کێشەو خەمو خەفەتەکانت لەگەڵ برینپێچ بکەیت، دەشێ ئەم کارە بارت سووکتر بکات.

دەتوانیت چی بکەیت ئەگەر گشت ئەم کارانە سوودیان نەبێت

ئەگەر دەرکەوت ئەم جۆرە پاڵپشتی کردنو یارمەتیانە سوودیان نیە و هەتا دێت بارو دۆخی تۆ بەرەو خراپی دەڕوات (بۆ نمونە: هەتا دێت تۆ زیاتر خەمبار و دڵتەنگتر دەبیت و تۆ سەرکەوتوو نەبوویت لە چارەسەر کردنەکاندا و تۆ ناتوانیت هەڵسیت بە کارێکی دیکە)، ئەوا کەسی برینپێچ تۆ دەنێرێت بۆ دەزگای تایبەت کە شارەزاو پسپۆرن لەم بوارانەدا. بۆ گەلێک گرفتی جیاواز، یارمەتیو چارەسەری جیاواز هەیە. هەندێک لەم ڕێگایانە لێرە لە خوارەوە نووسراوە. بۆ زانیاری زیاتر لەم بارەیەوە، دەتوانیت سەردانی دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی پەناهەندە GC A بکەیت.

دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی ggz

ئەگەر گرفتەکانت گەلێک قورس بن بە شێوەیەک کە تۆ خۆت نەتوانیت چارەسەریان بکەیت یان تۆ لە ترسو لەرزێکی زۆردا دژیت، ئەوا کارمەندی دەزگای ggz تۆ دەنێرێت بۆ دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی ggz. ئەم دەزگایە کراوەیە بۆ هەموو کەسێک لە هۆڵەندا. گەلێک کەسی شارەزا وەک برینپێچ و پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان لەم شوێنە کار دەکەن بۆ چارەسەرکردن. (ئەگەر پێویست بێت) دەرمانت پێدەدەن بە مەبەستی ئەوەی ترسەکانی تۆ کەمتر بنەوە.

دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی گەنجان، Jeugd ggz

هەندێک جار ڕوودەدات منداڵانیش هەست بە ترس دەکەن و خۆیان بە خەمناکو دڵتەنگ دەزانن. لە دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی گەنجان ggz بەشێکی تایبەت هەیە بۆ گەنجان. لەم بەشە گەنجەکان چەند شێوەیەك تیرەپی جیاواز چارەسەر دەکرێن.

چارەسەرکردنی گرفتی خوو گرتن (ئیدمان کردن).

بارو دۆخی هەندێک پەناهەندە ئەوەندە خراپە کە ئەوان ئەلکهول، یان ماددەی بێهۆشکەر یان ماددەی قەت بەکاردێنن بۆ ئەوەی ئەوان هەست بە کێشەو گیروگرفتەکانیان نەکەن. ئەوان خوو دەگرن بەم کارانەوە، واتە ئیدمان دەکەن. بەڵام ئەلکهول، یان ماددەی بیهۆشکەر یان ماددەی قەت هەرگیز یارمەتیدەر نین بۆ چارەسەر کردنی تەنگو چەڵەمەکان. بە پێچەوانەوە، ئەم ماددانە تەنگو چەڵەمەکان هەتا دێت زیاتر دەکەن. بۆ ئەو کەسانەی کە خوویان گرتووە بە بەکارهێنانی ئەم ماددانە، بەشێکی تایبەت هەیە بۆ پێشکەش کردنی خزمەتگوزاریو چارەسەر کردنی گرفتی خوو گرتن. ئەوان یارمەتی ئەو کەسانە دەدەن بۆ ئەوەی خۆیان ڕزگار بکەن لە بەکارهێنانی ئەم ماددانە.

لە کام کاتانەدا پێویستە داوای یارمەتی بکەیت

ئەگەر بە درێژایی ماوەی دوو مانگ ئەو گرفتانەی لە سەرەوە باس کراون، بە سەر نەچێت و هەروەها ڕوونو ئاشکرا نیە کە گرفتەکان دواییان پێدێت، باشترە داوای یارمەتی بکەیت لە برینپێچی کارمەند لە کەمپەکە. برینپێچ دەتوانێت تۆ بنێرێت بۆ لای ڕاوێژکاری مەڵبەندی تەندروستی، واتە: ggz. دەشێ دکتور دەرمانت بە شێوەیەکی کاتی، بۆ ماوەیەکی دیاریکراو پێبدات بۆ گیروگرفتی بێخەوی. باشتر وایە ئەم دەرمانانە بە ڕادەیەکی کەم و بۆ ماوەیەکی کورت بەکار بهێنیت، ئەگەرنا سوودیان نیە. لە نامیلکەی (لە کوێ چارەسەری کێشەی تەندروستی دەکرێیت - Waar kunt u medische hulp krijgen) دەتوانیت زانیاری زیاتر لەم بارەیەوە وەربگریت. ئەم نامیلکانە لای مەڵبەندی تەندروستی GC A یان لە لای دەزگای نیشتەجێ کردنی پەناهەندە COA بە دەست دەکەون.

کارێکی شەرمەزاری نیە ئەگەر تۆ داوای یارمەتی و چارەسەرکردن بکەیت

هەندێ جار خەڵکانێک هەیە شەرم دەکەن داوای یارمەتی بکەن. ئەوان وا بیر دەکەنەوە کە ئەوان بە کەسێکی لاواز دەبینرێن، یان ئەوان وەک کەسێکی شێت دەبینرێن. ئەمە هەرگیز ڕاست نیە. ئەگەر گرفتەکان خۆیان چاک نەبن، کارێکی زۆر درووستە گەر داوای یارمەتی بکەیت. برینپێچەکان دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ ئەوەی گرفتەکانت کەمتر بکەنەوە.

بۆ نموونە:

مریەم

تەمەنی مریەم ٢٩ ساڵە وا پێویست بوو لەگەڵ مێردو منداڵەکانی خۆیان بشارنەوە. ئەوان بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک لە ترسو لەرزی ئەوەدا بوون کە بگیرێن و بخرێنە بەندیخانە. بەڵام ئەوان خۆڕاگر بوون. دایکو باوک دەیانویست منداڵەکانیان بپارێزن. ئێستا ئەوان هەموویان لە هۆڵندان. هەموو شتێک لەم وولاتە بۆ مریەم سەیرە و ئەو وا هەست دەکات کە ناتوانێت متمانە بە هیچ کەسێک بکات. ئەو دڵنیا نیە لەوەی ئەم خێزانە دەتوانێت لەم وولاتە نیشتەجێ ببێت یان نا. ئەو وا هەست دەکات کە دەستەکانی لە پشتەوە بەستراونەتەوە. مریەم لەگەڵ هیچ کەسێک گفتوگۆ ناکات لە بارەی خەمو خەفەتەکانی خۆی.
ئەو نایەوێت قوورسایی بخاتە سەر خێزانەکەی. مریەم ئێستا وا هەست دەکات کە هەردەم خەریکە دەست بە گریان بکات. ئەو زۆر جار دووچاری ژانە سەر دەبێتەوە و خراپ دەنوویت. لە کۆتاییدا مریەم دەچێت بۆ سەردانی دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی پەناهەند GC A. برینپێچی کارمەند بە مریەم ڕادەگەیەنێت کە باشتر وایە ئەگەر ئەو لەگەڵ کەسێک گفتوگۆ بکات لە بارەی خەمەکانیەوە. برینپێچ ئەو دەنێرێت بۆ لای کارمەندی ڕاوێژکاری دەزگای خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی ggz، کە لە کەمپەکە کار دەکات.

کەمپەکە شارەزا ببیت. سوار بوونی پاسکیل کارێکی سوود بەخشە بۆ تەندرووستیو لە هەمان کاتدا ئامێرێکی هاتووچۆی هەرزان بەهایە.

هەندێک کەس حەز لە باوەڕو ئاین دەکەن. سەیر بکەو بزانە دەتوانیت بەشداری بکەیت لە یەکێک لە کۆمەڵە ئاینیەکاندا، لە دەورو پشتی ئەو شوێنەی لێی نیشتەجێ بوویت. کاتێک تۆ بە تەنیا دەبیت، هەوڵ بدە لە کەسێک کە لە ژوورەکەتدایە، یان لە هاوڕێیەکت بپرسە ئایا ئەو کەسە دەیەوێت پێکەوە لەگەڵ تۆدا بێت بۆ ڕۆشتن، یان بۆ سوار بوونی پاسکیل، ڕاکردن، شتومەک کڕین. پرسیار بکە لە دەزگای COA ئایا ئەوان کۆرسی کۆمپیوتەر یان کۆرسێکی جیاوازیان هەیە. بێگومان باس کردنی کارەکانی رۆژانە لەگەڵ کەسانی دیکە، یان پێکەوە هەڵسان بەکارێک وات لێدەکات بیر لە کێشەکانت نەکەیتەوە. هەوڵی ڕێکخستنی ئەو کارانە بدە کە تۆ لە ڕابووردوودا بە خۆشحالیەوە ئەنجامت داون، وەک: مۆسیقا لێدان، چێشت لێنان پێکەوە لەگەڵ چەند کەسێک، یان هێنانی کتێبێکی خۆش لە کتێبخانە. پرسیار بکە لە دەزگاکانی COA یان VVN لە بارەی ئەو شوێنانەی کە خۆت یان لەگەڵ منداڵەکانت دەتوانیت بچیت و نرخەکانیان هەرزانە.

دەتوانیت بە دەزگای COA رابگەیەنیت کە دەتەوێت ببیتە ڕێگە نیشاندەر بۆ ئەو پەناهەندانەی دەگەنە کەمپەکە، بۆ نیشاندانی دوکان و بازار، یان ئەو شوێنانەی ئەوان دەتوان بچن بۆ وەرگرتنی ڕاوێژو ئامۆژگاری، یان مەڵبەندی تەندرووستیو ئەو کاتانەی ئەوان دەتوانن سەردانیان بکەن. ئەگەر زمانی ئینگلیزی دەزانیت، دەتوانیت ببیتە وەرگێر بۆ ئەو کەسانەی هاوزمانی خۆتن. ڕەنگە تۆ کەسێکی وەرزشکەر بیت و بتوانیت بچیت بۆ یانەی وەرزشی شوێنە نزیکەکان و پرسیاریان لێبکەیت ئایا ئیشوکارێکیان هەیە تۆ بتوانیت ئەنجامی بدەیت، لە بری ئەوەش تۆ بتوانیت لەو یانەیە وەرزش بکەیت.

گەلێك کەس دووچاری گرفتی گرژی دەبنەوە چونکە ئەوان ریتمی شەو / ڕۆژی خۆیان دەگۆڕن. واتە ئەوان لە کاتی رۆژدا دەنوون و لە کاتەکانی ئێوارەو شەودا سەیری تەلەفزیون دەکەن. ئەمە کارێکی زەرەرمەندە بۆ تەندرووستی و گرفتی گرژ بوون خراپتر دەکات. سەربارەی ئەوەش، ئەو کەسانەی کە لە هەمان ژوور لەگەڵ تۆ دەژین نارەحەت دەبن چونکە تەلەفزیونەکە کار دەکات. لەبەر ئەم هۆیە گرنگە کە تۆ لە کاتی ڕۆژدا خەریکی کارێک بیت و لە کاتی شەواندا بنوویت. هەموو ڕۆژێک لە هەمان کاتدا لە خەو هەڵسە و لە هەمان کاتدا بڕۆ ناو جێگەوە بۆ نووستن. هەرگیز لە کاتی ڕۆژدا مەچۆ ناو جێگەوە بۆ نووستن، جگە لەو کاتانە ئەگەر پلەی گەرمی لەشت بەرز بێت. هەرچەندە زیاتر لە کاتی ڕۆژدا چالاک بیت، (رۆشتن، سواربوونی پاسکیل، ڕاکردن)، شەوان باشتر دەنوویت. چالاکیەکان لە کاتی رۆژدا بە ڕادەیەکی زۆر وا دەکەن کە تۆ بیر لە بابەتی جیاواز بکەیتەوە و گوێ نەدەیت بە خەمەکانت.

چالاکیەکان دەبنە هۆی ماندوو بوونی لەشت ئەمەش گەلێک جار وا دەکات بە ئاسانی خەوت لێ بکەوێت.
بۆ نمونە: دەتوانیت کاتی رۆژ وا دابەش بکەیت کە هەموو کاتژمێرێک کارێکی جیاواز ئەنجام بدەیت. لە وولاتی هۆڵەندا کارێکی ئاساییە مرۆڤ رۆژ ژمێر بەکاربهێنێت. ئەم کارە یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی کاتەکانت رێکبخەیت. تۆش لە رۆژ ژمێرەکەتدا ئەو کارانە بنوسە کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت و کاتەکانی دیاری بکە. دەکرێت برینپێچەکە هاوکاریت بکات لەم ئەنجامدانی ئەم کارانەدا. دەتوانیت کاتەکانی مۆڵەتی چاوپێکەوتن لەگەڵ مەڵبەندی تەندروستی GC A یان دەزگای نیشتەجێ کردنی پەناهەندە COA لە ڕۆژ ژمێرەکەتدا بنوسیت. وأحياناً يكون من المفيد الاحتفاظ بدفتر يوميات. إذا كنت تحب الكتابة فقد يمكنك على سبيل المثال أن تكتب القصص التي سمعتها في بيتكم في الماضي. أن ذلك يساعد على تنشيط هەندێک جار نووسین لە یادنامەی ڕۆژانەدا سوود بەخشە. ئەگەر تۆ ئارەزووت لە نووسین هەیە، دەتوانیت بۆ نمونە ئەو چیرۆکانە بنوسیتەوە لە کە لە ڕابووردوودا کەسو کارت بۆیان گێڕاویتەتەوە. دەکرێت ئەم کارە یارمەتیت بدات بۆ بیرهێنانەوەی بیرەوەریە خۆشەکانی رابووردوو. بۆ ئەم کارانە دەتوانیت داوای یارمەتی بکەیت لە برینپێچ یان لە کارمەندی مەڵبەندی تەندروستی GC A یان لە کارمەندی دەزگای کۆمەڵایەتی.

ئەو کەسانەی دووچاری گرفتی گرژی دەبنەوە، دەبینرێت ئەوان گەلێک جار ئارەزوویان لە خواردن نیە، یاخود بە پێچەوانەی ئەمەوە، زۆر شتی شیرینی جیاواز و شۆکۆلاتە دەخۆن. بۆ تەندرستی خۆت گەلێک گرنگە کە تۆ هەموو ڕۆژێک سێ جار نان بخۆیت، بۆ نمونە، وەک: سەوزە و میوە و خواردنی برنج و پەتاتە و گۆشت. خواردنی شۆکۆلاتە خۆشە، بە هەمان شێوەی چپس و پەتاتەی سورکراوە. بەڵام خواردنی ئەم خواردنانە بە ڕادەیەکی زۆر، پاش ماوەیەک زەرەر مەند دەبن. کاتێك مرۆڤ خواردن کەم دەخوات، یان خواردنێك دەخوات زەرەر لە تەندروستی بدات، ئەو کات ووزەی کەم دەبێت بۆ کەم کردنەوەی گرفتەکانی گرژ بوون.

لە هەندێک کەمپ شوێنێک هەیە بە ناوی (مایندسپرینگ - Mindspring). ئەم شوێنە زانیاری دەدات بە پەنابەران لە بارەی گرفتەکانی گرژ بوون. بۆ منداڵان شوێنێکی جیاواز هەیە بە ناوی (فرۆلکهاید - Vrolijkheid). منداڵان دەتوانن لەو شوێنە چالاکی خۆش ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی بارو دۆخی ماڵەوەیان لە بیر بچێتەوە. بۆ کەسانی بە تەمەن شوێن هەیە لە هەندێک لە کەمپەکان، بە ناوی: (ڤیرکلکهاید – Werkelijkheid). لەم شوێنە کارمەندەکان پێکەوە لەگەڵ پەناهەندەکانی ناو کەمپەکە مۆسیقا دەژەنن و شانوگەری پێشکەش دەکەن.
گفتوگۆ کردن لە بارەی کێشەکانت لەگەڵ کەسێک کە خۆت متمانەی پێدەکەیت (بۆ نمونە: برینپێچ) سوودی هەیە. ئەمە گەلێک جار دەبێتە هۆی سووک بوونی خەمەکانت.

بۆ نموونە:

حەسەن

حەسەن تەمەنی ٣٢ ساڵە و لە وولاتی ئێرانەوە هەڵاتوە بۆ هۆڵندا، کاتێک ئەو بیستویەتی کە دەزگای هەواڵگری (مخابرات) بە دویدا گەڕاوە. خێزانەکەی حەسەن لە وولات بەجێماوە. پاش سەفەرێکی پڕ لە مەترسی دوورو درێژ کە شەش ڕۆژی خایاندوە، لە پشتەوەی لۆرییەکی وەک سەهۆڵ ساردو سڕبووە ئەو گەیشتۆتە هۆڵندا. بۆچوونی ئەو بە شێوەیەک بوو کە دەیگوت: «لێرە ژیانم ئارامو ئاسایشە». حەسەن دەست بەجێ داوای مافی پەنابەرێتی کرد. لە کەمپ لە ژوورێکدایە لەگەڵ دوو پیاوی دیکەی خەڵکی سۆماڵ. گفتوگۆ کردن لەگەڵ ئەوان کارێکی زەحمەتە. لە دوو مانگی یەکەمدا حەسەن زۆر دڵخۆشەو چالاکە. بەڵام لە بەر ئەوەی وەڵامی داواکاری پەنابەندیی بۆ حەسەن هەتا دێت درێژتر دەخایەنێت، حەسەن تووشی دڵەڕاوکێ دەبێت. جارێک ڕوویداوە کە نزیك بووە شەڕو ئاژاوە بنێتەوە لەگەڵ ئەو کەسانەی لە ژوورەکەدا لەگەڵی دەژین. حەسەن زۆر بیری خێزانەکەی دەکات. ماوەی مانگێک لەمەو بەر حەسەن هەواڵی پێگەیشتوە کە خێزانەکەی تووشی نەخۆشییەکی قوورس بووە. لەو کاتەوە زۆر بە کەمی دەنووێت. کاتێک ئەو دەچێت بۆ لای دکتۆر لە کەمپ، دکتۆرەکە بۆی ڕوون دەکاتەوە کە گرفتەکانی حەسەن پەیوەندیان هەیە بە بارو دۆخی نادیاری ئەوەوە. لەبەر ئەوە تووشی گرفتی گرژ بوون بووە. دکتۆرەکە ئامۆژگاری ئەوی کردوە کە ئەو ڕۆژانە بچێت بۆ وەرزش کردن و پەیوەندی بکات بە کارمەندی کاروباری کۆمەڵایەتی.

ئایا تۆ بۆ خۆت چی دەتوانیت ئەنجام بدەیت بۆ چارەسەر کردنی ئەم گرفتە

گرنگ نیە بە هۆی چیەوە مرۆڤ دووچاری گرفتی گرژی دەبێتەوە، بەڵام زۆر گرنگە مرۆڤ لەو حاڵەتەدا بە دوای ڕێگەیەکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی بتوانێت خۆی خەریک بکات و ئەوەندە بیر لە کێشەو گیروگرفتەکان نەکاتەوە. بۆ ئەم مەبەستە دەتوانێت بیر بکاتەوە لە ڕۆشتن (بە شێوەیەک کە بە ووردی سەیری دەورو پشتی خۆت بکەیت و بە ئاگا بیت لە بینینی شتەکانی چوار دەورت و گوێت لە دەنگەکان بێتو بۆنی دنیای دەورووپشتت بکەیت). یان سوار بوونی پاسکیل، چوون بۆ کتێبخانە لەو شوێنەی تۆ نیشتەجێ بوویت، یان هەر ڕۆژ کڕینی یەک شتی پێویست، نەک کڕینی هەموو شتەکان پێکەوە بە یەک جار. گەلێک جار مندال دەبێتە هۆی ئەوەی خەریکت بکات.

ئەگەر منداڵت هەیە، هەوڵ بدە لە دەورووپشتی خۆت هەندێک چالاکی خۆش لەگەڵ ئەوان ئەنجام بدە، بۆ نموونە: چوون بۆ شوێنی یاری منداڵان، چوون بۆ سەیران، ڕۆشتن، گەڕان بە دوای شت یان یاری کردن لەگەڵیاندا. تۆ دەتوانیت لە دەزگای نیشتەجێ کردنی پەناهەندە، COA، پرسیار بکەیت ئایا ئەوان ئیشوکاریان هەیە لە کەمپ بۆ ئەوەی بۆیان جێبەجێ بکەیت. پیاوانی سەنعەتکار دەتوانن هاریکاری بکەن لە ئیشو کارەکاندا. گەلێک جار لە ناو کەمپەکەدا ئیشو کاری پاککردنەوە یان چاک کردنەوەی پاسکیل هەیە. پرسیار لە کارمەندانی COA بکە بۆ ئەم کارانە. هەندێک جار کارمەندانی کۆمەڵەی کاری پەناهەندە لەو شوێنانەی نزیک کەمپەکە دەزانن کە مرۆڤ دەتوانێت ئەم ئیشوکارانەی تێدا ئەنجام بدات. بۆ نموونە: لە یانەی وەرزشی ئەو ناوچەیە.

ئەو ژنانەی کاری جل دروون دەزانن، دەتوانن پرسیار بکەن ئایا لە کەمپ مەکینەی جل دروون هەیە بۆ ئەوەی بتوانن بەکاری بهێنن. دەشێ لە جێگەیەک ئامێرێکی ئۆرگن یان پیانۆیەک هەبێت تۆ دەتوانیت مۆسیقای پێ لێبەدیت. هەندێک جار باخچەی منداڵان لە کەمپەکاندا هەیە. ئافرەتان دەتوانن پرسیار بکەن بۆ ئەوەی بزانن ئایا ئەوان دەتوانن هەفتانە چەند کاتژمێرێک لەو شوێنە کار بکەن. ئەو پەناهەندانەی خزمو کەسوکاریان لە دەرەوەی کەمپ هەیە، دەتوانن پرسیار لەوان بکەن ئایا ئیشوکاریان هەیە بتوانن بۆیان ئەنجام بدەن. وەک: دابەشکردنی ڕۆژنامە، کارکردن لە باخچە، یان بۆ کاری ماڵداری و پاکژکردنەوە. هەوڵ بدە بیر بکەرەوە ئەو کارانە کامانەن کە تۆ حەز دەکەیت ئەنجامیان بدەیت و پرسیار بکە لە دەزگاکانی COA یان VVN، یان کەسوکارو هاوڕێکانت و بزانە دەشێ ئەو کارانە ئەنجام بدرێن. خۆت فێری سوار بوونی پاسکیل بکە، بۆ ئەوەی بتوانیت شوێنەکانی دەورووپشتی

ئایا دووچاری یەکێک لەم گرفتانەی خوارەوە بوویت:

- نوستن بە خراپی
- ژانە سەر، پشت ئێشە، ژانی شانو مل، ژانە سک.
- مەراق خواردن بە رادەیەکی زۆر لە بارەی زۆر شتی جیاواز
- ناتوانیت مەراق خواردن رابگریت
- بەخێرایی تووڕەتر دەبیت وەک لە کاتەکانی پێشوو
- ناتوانیت تەرکیز بکەیت (سەرنجدان)
- بیرچوونەوەی شتەکان بە رادەیەکی زۆر
- هەستکردن بە دڵتەنگیو خەمناکی
- حەز نەکردن لە خواردن، یان بە پێچەوانەوە، خواردنی شیرینی بە رادەیەکی زۆر، (وەک شۆکۆلاتە)
- بە خێرایی داچڵەکین لە دەنگێکی چاوەڕوان نەکراوی بەرز
- هەردەم هەست کردن بە شەکەتی
- بێ تاقەت و ئارەزوو نەبوون لە هیچ شتێک
- دەست کردن بە گریان بە خێرایی
- جگەرە کێشان بە رادەیەکی زۆر، خواردنەوەی ئەلکهول، بەکارهێنانی مادده بێهۆشکەرەکان یان ماددەی قەت
- زیاد کردنی بەکارهێنانی دەرمانو حەبی نووستن
- ئازارو ژانی شانو مل

چۆن تووشی گرفتی گرژی درێژخایەن دەبیت

هەموو مرۆڤێک کاتی ترسو لەرزی بەسەردا دێت لە ژیاندا. بۆ نمونە: بیر بکەرەوە لەو ساتانەی ڕووداوێکی ئۆتۆمبیل ڕوودەدات، یان ئەو کاتەی کە پێویست بووە هەڵبێیت یان لە بارو دۆخێکی ترسناکو پر لە مەترسیدا بوویت. لەشی ئادەمیزاد خۆی ئامادە دەکات بۆ بەرەنگار بوونەوە و بەرگریو (یان شەڕ) کردن، یان هەڵاتن. لەش مادە (یان هۆرمۆنی گرژی) درووست دەکات. ئەم ماددەیە دەبێتە هۆی ئەوەی لێدانی دڵ زیاد بکات و هەناسەدان خێراتر ببێت، بۆ ئەوەی ئەو کەسە بە خێرایی بتوانێت ئەو کارە لەو کاتەدا ئەنجام بدات. ئەگەر ڕووداوە ترسناکەکە بە سەر چوو، (یان ڕووداوی ئۆتۆمبیل ڕووی نەدا)، ئەوا لەش ڕادەوستێت لە درووست کردنی ماددەکە و دیسان مرۆڤ دەتوانێت خاو ببێتەوە گرژیەکەی نەمێنێت.

هەندێک لە پەناهەندەکان ئەوەندە زۆر کارەساتیان بەسەرهاتووە کە لە توانایاندا نەماوە لەشی خۆیان بتوانن خاو بکەنەوە. ئەوان بەردەوام بیر لەو کارەساتە ناخۆشانە دەکەنەوە کە پێشتر بەسەریان هاتووە، یان بیر لە کەسو کاری بەجێماویان دەکەنەوە، یان خەمخۆری داواکاری پەناهەندەیەکەیانن، وەک: وەرگرتنی وەڵامی ڕەت کردنەوە (رەفز)، یان بۆ شوێنی ژیانیان لە کەمپی پەناهەندە. هەرمۆنی گرژ بوون بۆ ماوەیەکی درێژ لە لەشیاندا دەمێنێتەوە، ئەمەش وا دەکات کە ئەوان هەمیشە هەست دەکەن کە ڕاو دەنرێن، (یان شەڕ دەکەن، یان هەڵدێن). ئەگەر ئەم بارو دۆخە بۆ ماوەی چەند مانگێک (یان تەنانەت بۆ چەند ساڵێك) بەردەوام بێت، ئەوا کەسەکە تووشێ شەکەتی دەبێت (هەمیشە هەست بە هیلاکی دەکات). پاشان تووشی چەند گرفتێکی جەستەیی دەبێت وەك: ژانە سەر، ژانە سك، ئێشو ئازاری شانو مل.

زۆربەی پەناهەندەکان باوەریان وایە کە ئەوان تووشی نەخۆشیەکی جەستەیی بوون. ئەوان دەیانەوێت بچن بۆ نەخۆشخانە بۆ گرتنی وێنەی تیشکی (ئەشیعە) بۆ سەرو مێشکیان یان پشتیان. بەڵام زۆربەی جار هیچ شتێکی نائاسایی لە وێنەکاندا بە دی ناکرێت. دکتۆرەکان (پیاو یان ژن) بەو کەسە ڕادەگەیەنن کە ئەم گرفتە درووونیەو ناوی: گرژی (واتە: سترێس). گرژ بوون کاردانەوەیەکی ئاساییە بۆ ڕووداوی ترسناکو نائاسایی. هەموو کەسێک دووچاری ئەم حاڵەتە دەبێتەوە. ئەمەش مانای ئەوە نیە کە ئەو کەسە ‹شێت› بووە، بەڵکو مانای ئەوەیە ئەو کەسە گەلێک ڕووداوی بەسەر هاتووە.

سۆرانی - هۆڵەندی

گرفتی گرژبوونی درێژخایەن و ئەو کارانە کامانەن کە خۆت دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت بۆ چارەسەرکردنی

زانیاری بۆ پەناهەندەکان

NEDERLANDS - SORANI

Langdurige stressklachten en wat u er aan kunt doen

Informatie voor vluchtelingen

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

Herkent u de volgende klachten:

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

Hoe kom je aan langdurige stressklachten

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

Sommige asielzoekers hebben zoveel 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.

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.

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.

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.

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.

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)