

LUUQADDA SOOMAALIGA – LUUQADDA NEDERLAND-KA

Halkeed

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

Macluumaad/sharraxaad qaxootiga loogu tala galay

Dhakhtar

Holland qof kaste oo xanuusanaya dhakhtarka ayu u taga dhakhtarku wuxu noqon kara nin wuxuse noqon kara naaq laakin buugan waxaan kaso qaadayna inu nin yahay. Xaaldadaha degdega ah oo kaliya ayu qofku si toos ah u tagi kara isbitaalka sida lug kaa jabtay oo kale. Wixi kale ee degdeg ahayn waxaad u tagaysa dhakhtarka guriga. Isaga aya ku dhagaysanaya wixi ku haya. Wixi xanuun ah ee isagu daawayn karayo sida hargabka, madax xanuun iwm isaga aya daawayn doona oo lagu gudbin maayo. Wixi xanuun ah ee daawayn kari waayo sida baqashada aduunka oo dhan oo kula madoobaada murugu wuxu kuusi gudbin doona dhakhtarka takhasuska. Wuxu markaas qoraya waraq uu ku macnaynayo xanuunka ku haya. Marka qofku warqadaas uu haysto kaliya ayu tagi karaa isbitaalka amma dhakhtarka takhasuska.

Adugu sido kale dhakhtar ayaad leedahay. Wuxu yimaada kaamka amma adiga aya u tagga oo kaamka kama fogga. Sidaas uun dhakhtarka uguma tagi kartid waa inaad telefoon u dirtid oo balan ka samaysatid amma neeriska kaamka u tagtid wakhtiyada ay xanuunada u furanyihiin.

Balanta dhakhtarka waxaad ka samaysan karta telefonka Xaruunta Caafimaadka ee Qoxoontiga (GC A) ee lambarkiisu yahay **0881-122 112**. Shaqaalaha telefonkaas fadhiya aya wax kaa waydiin doona xanuunkaaga. Haddi aad dhakhtar u baahantahay iyaga ayaa balanta kuu samayn doona. Haddi loo baahdo turjumaan ayey kuu qaban karaan. Sidaas ayu qof waliba ula hadli karaa telefonkaas wolow aadan Ingiriisi amma Hollandiis garanayn. Telefonkaas waxaad kala hadli kartaa isniinta illa jimcaha, **marka saacadu tahay 08:30 illa 17:00 wixi su'aal ee qabtid oo dhan**. Intaas wixi ka baxsan waxaad la hadli kartaa uun wixi xaalad ah ee khatar ah. Sido kale telefonkaas dadka fadhiya waxay kuu samayn karaan balan meeshi kale ee laguusi diray.

Wakhtiyada xaruurta caafimaadka ee kaamku u furanyahay wixi xanuun ah uma baahnid inaad balan ka samaysatid. Inta badan si degdeg ah ayaad kula kulmi kartaa neeriska. Waa neeris dhakhtarka la shaqaysa. Waxay su'aalo kaa waydiin doonta wixi ku haya markaas kadibna waxay isku dayi doonta inay talooyin ku siiso wixi aad adugu ka qaban kartid xanunkaaga. Haddi markaas ay noqoto in dhakhtarku eego balan ayey kaaga samayn doonta.

Ururka Gargaarka Bulshada

Dhakhtarka amma neerisku waxay kuu gudbin karaan Ururka Gargaarka Bulshada ee marka magacooda lasoo gaabiyo loo yaqaan (AMW). AMW waxay kaa caawin karta sidi aad ugaso kaban lahayd qof kaa dhintay, adiga iyo qofkaad is qabteen oo dhibaato idinka dhaxayso amma dil caruurta la dilo. Sido kale waxay kaa caawin karaan haddi dayn Holland lagugu leeyahay amma lacagtaada sidi aad isugu filaysiin lahayd.

Tusaale Ururka Gargaarka Bulshada

Dhibaatooyinka haysta Amar iyo Fatiha

Amar (37 jir) iyo xaaskiisa (34 jir) iyo labadooda caruur ah aya laba sano kahor Ciraaq kasoo qaxay. Waalidku waxay ka warwar qabaan labadooda caruur ah ee 13 jir iyo 14 jir ah oo marba marka kasii dambeysa edebtoodi kasii darayso oo waxba maqlaynin. Waalidkood edeb uma laha. Fatiha waxay iswadiisay sidi caruurteda kaamka si fiican ugu edbin lahayd. Wax kaste way tijaabisay inay si naxariis leh amma si cano ku jirto ula hadasho. Wax wax taray ma jiro. Fatiha habeenki way ka warwarta arinkaas . waxay u timid dhakhtarka oo u sheegtay inaysan habeenki seexanin. Markii u waydiiyey in wax warwar ah jiraan waxay u sheegtay dhibaataada ka haysata caruurteeda. Dhakhtarku wuxu u sheegay in Ururka Gargaarka Bulshada caawin karo. Fatiha waxay kala hadli doonta dhibaataadeeda qof halkaas ka shaqeeya. Haday heshay qof ay ku furfurato. Markii dambe Fatiha waxay soo kaxaysay Amar oo wadahaladi yimaadeen. Halkaas aya lagu siiyo talooyin ay ku fiicnayn karaan edebta caruurtooda.

Halkeed tagi karta haddi dhibaato dhinaca maskaxda ah ku haysato?

Holland laba ayaan u kala saarna xanuunada kuwaas oo kala ah qaar nafsi ah (dhinaca madaxa) iyo qaar jidhka ah. Dhakhtarku qofkii dhibaato ka haysato dhinaca dhinka wuxu u dira isbitaalka qofkii kale ee nafsi tahayna neeris amma dhakhtar ku takhasusay arimahaas. Markay xanuunkaagu yahay mid nafsi ah markaas waxa lagu guddinaya neeris amma dhakhtar ku takhasusay arimahaas. Buugan waxa laga hadlaya wixi xanuun ah ee nafsi ah iyo wixi gargaar ah ee lagu siin karo.

Maku hayaan xanuunadan hoos ku yaal:

- Hurdo xumo.
- Riyooyin xunxun kugu bataan.
- Wax kaste ka naxdid.
- Degdeg uuga naxdid wixi shanqadh ah.
- Cano badan oo isku bedeli karta in wadnuhu si dhakhsa ah u shaqeeyo iyo neeftu.
- Wax kaliya ku mashquuli kari waydid.
- Degdeg wax u ilowdid.
- Degdeg u cadhootid.
- Qofna kalsooni ku haysanin.
- Waxba aad ku raaxaysan waydid.
- Inaad jeclaatid kaligaa inaad joogtid.
- Fikir aad u badan.
- Sigaar badan, droogo, khamri amma jaad.
- Cuntada oo niyad u waydid, oo u cuntid kaliya waa la cunaa.
- Madaxa amma caloosha amma dhabarka amma muruqyada oo ku xanuuna.
- Wax ka baqanaysid markaste.

Warbixin ka akhriso buuga Stres badan iyo wixi ka qaban kari lahyd (waxa laga hela meesha GC A iyo COA). Haddi familkaga iyo asxaabta wax kuu qaban kari waayaan waxaad raadsan karta taakulayn caafimaad. Buugan waxaan kuugu macnaynayna wixi warbixin ah.

Sababtu waa maxay aad u raadsanaysid kaalmo?

Ka qoxoonti ahaan wax badan aya kuso maray. Waxa laga yaaba in waxyaabahan hore ay wadankaagi kuugu hayeen oo dhibaato kuguso martay. Waxa laga yaaba in qoyskaagi wadankaagi ku hadhay amma jidh aad u dhib badan soo martay. Waxaad soo gashay wadan aad ku qaloonaysid oo waxba ka garanayn iyo kaam. Kaamkaas oo dad badani meel yar wada degen yihiin. Qofkastena haysto dhaqankiisi. Waxa sido kale laga yaaba inaad sugaysid jawaabti dacwadaada amma lacagtu kugu filayn. Maalinti waxbadan oo aad qabatid ma jiro. Haddi xanuunkaas nafsiga ahi afar usbuuc illa lix usbuuc kaaga tagi waayo waxaad raadsata caawinimo oo u tag neeriska kaamka. Iyada aya kuusi gudbin doonta shaqaalaha ggz.

Ceeb ma aha inaad gargaar raadsatid

Dadka qaarkood way ka xishoodan haddi ay dhibaato dhinaca nafsada ah amma maskaxda ahi haysato. Waxay moodaan inay awood daranyihiin amma waalanyihiin. Arinku sidaas ma aha. Sida marka lugi kaa jabto amma macaan leedahay aad gargaar u raadsanaysid ayey tanina lamid tahay. Haddi aad isku dayday inaad ka baxdid dhibaataada oo kuu suuta gali wayday waa wax fiican inaad raadsatid caawinimo. Qaar badan oo kamida dhibaatooyinkan waa la daawan kara. Dad ku takhasusay aya kaa daawayn kara.

Tusaale xanuun nafi ah

Xanuunka Houda

Houda (24 jir) waxay kaso qaxday Ciraaq. Hadda laba sano ayey Holland joogta. Calool xanuun aan dhamaad lahayn aya haya. Hurdada aya ku xun wayna baqanaysa. Haddi qof uu kuso qaraaco albaabkeeda kaamka way ka baqaysa inay ka furto. Dhakhtar-kii wuu eegay laakin waxba wuu ka waayey. Madaama ay baqanaysana ayu wuxu usi gudbiyey shaqaalaha ggz. Usbuuc walba waxay wadahaad la leedahay neeris. Dhakhtarku wuxu uso qoray daawo baqashada ka yaraysa. Inyar intar ayey waxay bilowday inay ka waranto wixi kaso maray xabsiga Ciraaq. Aadbay ugu adagtahay waayo waxa soo maray arin adag. Laakin way ku faraxsantahay inay heshay qof dhagaysta. Hurdadii way uso ficnaatay dadna way samaysatay ay la socoto.

Shaqaalaha ggz

Shaqaalaha ggz waa neeris ku takhasusay wixi dhibaato ah ee soo mara qoxoontiga. Waxay kaala hadlaysa wixi kuso maray. Waxay warbixin kaa siin karta wixi xanuunka ku haya ku saabsan iyo waxaad ka qaban kari lahayd. Haddi aad rabtid adiga iyo ninkaaga/xaaskaaga aya wada imaan kara wadhadalkaas. Markaad ka hadashid waxaad gadaaliska dhigi karta wixi kuso mara. Iyadoo dhakhtarka lagala tashanayo aya waxa lagu qori kara daawo taas oo usbuucyo kadib ku fiicnaan doontid. Daawadu dhibaataada ku haysata ka qaadi mayso laakin niyada iyo dareenkaaga ayey wanaajin karta. Sido kale dhakhtarku wuxu kuu qori kara daawo kaa yaraysa murugada badan. Waxa dhici karta in shaqaalaha ggz uu fiiro gaar ah siiyo caafimaadkaaga jidhka. Tusaale ahaan jimicsi la sameeyo.

Maxa la samayn samayn kara haddi waxba kuu tari waydo gargaarku?

Haddi shaqaalaha ggz waxba kuu qaban kari waayo oo arko in intaas in ka badan oo caawitaan ah u baahantahay waxa markaas uu kuusi gudbin doona neeris kale amma goobta dadka lagaga reebo maandooriyaha ay isticmaalayaan. Waxa laga yaaba in isla markaasba lagu caawinin. Inta badan waxa jira liis dadku siday uso kala horeeyeen ah.

Waa maxay ggz?

Ggz waxay caawisa dadka dhibaataadu ka haysato dhinaca maskaxda. Waxa ggz ka shaqeeya dad takhasus u leh arimahaas oo ka kala kooban neerisyo iyo dhakhaatiir kala duwan. Dadka oo dhan ayey caawiyaan meeshay doonaamba haka kala yimaadaane. Inta badan usbuuci mar amma laba jeer ayaad u tagi doonta. Waa gargaar. Mararka qaarkood neerisku guriga ayey kuugu imaan doonta. Haddi loo baahdo kaalmo siyaada ah ayey ku siin karta. Waxa sido kale dhici karta in maalin amma in ka badan usbuuci aad tagto goobta ggz oo kaalmo intaas dheer lagugu siiyo. Waa kaalmo maalmeed aya la yidhaah. Waxa sido kale dhici karta inaad halkaas lagu jiifiyo. Halkaas oo habeen iyo maalinba joogi doontid oo u hooyan doontid.

Maxay ggz kuu qaban kartaa?

Marka hore waxaad la yeelan doonta wada hadal neeris. Wadhadalkaas oo loogu talagalay in wixi ku haya oo dhan ka warantid oo waxkaste sheegtid. Markaas aya la cayimi kara xanuunka ku haya wuxu yahay iyo wixi laga qaban laha. Markaas kadib waxa dhici karta in dhakhtarka nafsiga lagu gudbiyo oo daawo kuu qoro. Daawooyinka ugu badan ee lagu siiya waa qaar loogu talagalay isku buuqa amma naxdinta. Ggz qaabab kala duwan ayey haysa oo loo daaweeyo xanuunada kala duwan. Waxa lagaala hadli doona wixi adiga kugu munaasibka ah. Haddi loo baahdo waxa sido kale la isticmaali kara turjumaan.



Siday ggz wax kuugu qaban kartaa?

- Neeriska aya wadhadalo kula yeelan doonta oo eegi doonta wixi la samayn laha. Waxay kula eegi doonta wixi la samayn laha. Waxa sido kale dhici kara in qof adiga kuu dhow kula socdo.
- Waxa dhici karta in daawo lagu qoro sida tan kaxaysa cabsida.
- In adiga iyo dadkale oo si gruub ah wax laydiinku qabto.
- In si farshaxan ahaan ah wax ku qabatiin.
- Jidhka oo lagaa daaweeyo.

Goobta dadka lagaga reebo maan-dooriyaha ay isticmaalayaan?

Qaybtani waxay daawaysa dadka dhibaato ka haysato khamriga, droogada amma bakhtiyasiiibka. Waxa ka shaqeeya dad kala duwan oo takhasus yaal kala duwan leh. Way kaa caawin karaan wixi ku haya. Sido kale caruurtaada iyo xaaskaaga aya ku caawinkara. Waxa gargaarka lagu bilaaba isbarasho iyo jidhkaaga oo la baadho. Markaas kadib ayey bilaabanta daawadu. Waxaad imbadan tagaysa meel xaruun u ah dadka sidaada oo kale ah. Waxa dhici karta in kaliga lagu daaweeyo amma dad kale isla socotiin. Waxa dhici karta mararka qaarkood in meesha lagu dhigo oo joogtid. Qayb daawaynta ka mid ahi waa talooyin lagu siiyo. Mararka qaarkood dhakhtarku wuxu kuu qoraya daawo aad si fiican ugu seexan kartid.

Waa maxay ggz-ka caruurta?

Sido kale caruurta waxa ku dhici kara inay dhibaato soo maraan. Iyagu seh si kale ayey u tusaan dhibaataada haysata. Waxa dhici karta inay qalqaali noqdaan amma dib isku guraan. Mararka qaarkood waxaad arkaysa inay dib caruur nimo ugu noqdaan oo sirwaalkooda dib ugu kaajaan tiiyo imbadan taas ayna samaynin. Waxaas oo kale waxay noqon karaan wax sheegaya in wax jiraan. Waalidka iyaguba dhibaato haysato waxaad aragta inay ku adagtahay ina arkaan in ilmahooga dhibaato haysato oo si kale uu yahay. Waana caadi inay ka warwaraan. Mararka qaarkood waalidku ma xamili karaan in ilmahoodu qalqaali noqdo oo way ciqaabaan ciqaab inti hore ka badan. Haddi adiga dhibaato badani kuso martay way adagtahay inaad ilmahaaga siisid wuxu u baahanyahay. Waxa markaas fiican inaad adiga iyo ilmahaaguba raadsataan caawinimo oo u shegataan GC A amma dhakhtarka.

Ggz aktaada waxay leedahay qayb caruurta iyo da'yarta ah. Halkaas oo ka shaqeeyaan dad takhasus u leh caruurta. Adiga iyo ilmahaaga aya wadhadal la'idinla yeelan doona. Neerisku su'aalo badan ku waydiin doonta. Sido kale ilma ayey baadhi doonta. Marka labaad waxay ku waydiin doonta in ilmahaaga kaligi ay aragto oo adiguna dibada ayaad ku sugi doonta. Markaas kadib markay dhowr jeer la hadasho ayey kuu sheegi doonta ilmahaaga waxa haya iyo wixi la samayn laha.

Daawadu inta badan waa qaab ciyaar ah iyo daawayn. Sidaas ayey neerisku ilmahaaga ku ilowsiin karta wixi soo maray. Sido kale neerisku adiga eyey talooyin ku siin karta sidi aad samayn lahayd marku guriga joogo.

Haddi gargaarku waxba tari waayo

Neerisku wax kaste ma daawayn karaan. Sharci in lagu siiyo kaama caawin karaan. Taas waxaad haysata looyar. VWN sido kale way kaa caawin kartaa. Sido kale guri kale amma qol kale kuma siin karaan. Taas waa in COA u tagtid.

Sirta oo la sheegin

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

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

Turjubaanka

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

Wixi dacwad ah

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

Qarashka

Wixi qarash ah waxa kaa bixinaya shirkada caymiska.

warbixin

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

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

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

www.pharos.nl iyo Pharos, Landelijk kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid www.pharos.nl.

Waxa iska leh nashqada:
Studio Care Graphics, Utrecht

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

Waraaqo

Halkeed ka heli karta caawitaan dhinaca maskaxda ah?

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

Stres badan iyo wixi aad ka qaban kari lahayd

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

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

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

PHAROS

ZAPP

ASKV ←
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds
Zorgverzekeraars



NEDERLANDS - SOMALI

**Waar
kunt u hulp vinden voor
uw psychische klachten?**

Informatie voor vluchtelingen

Dokter

In Nederland gaat eerst iedereen naar een dokter toe (de dokter kan een man of een vrouw zijn, in deze folder schrijven we over een man). Alleen in spoedgevallen (zoals bijvoorbeeld een gebroken been, of een ongeluk) kunnen mensen direct naar de eerste hulp van een ziekenhuis. Voor klachten die minder spoed hebben moet u naar de dokter toe. Hij luistert naar uw klachten. Bij klachten die hij zelf kan behandelen (zoals bijvoorbeeld hoesten, koorts, hoofdpijn) wordt u niet doorverwezen. Voor klachten die de dokter niet zelf kan behandelen (angst, erg somber zijn), stuurt hij u door naar een specialist. Hij schrijft dan een verwijzing met daarin de klacht van de patiënt. Pas wanneer iemand deze verwijzing heeft kan hij naar een ziekenhuis of een andere specialist.

U heeft ook een dokter. Deze komt naar de opvanglocatie toe of u gaat naar zijn praktijk vlakbij de opvanglocatie. U kunt niet zomaar naar de dokter toe, u moet een afspraak maken per telefoon of op het spreekuur in de opvanglocatie.

De afspraak per telefoon maakt u via het Gezondheid Centrum Asielzoekers (GC A)
0881-122 112.

De medewerker van de Praktijklijn praat met u over uw klacht of vraag. Als u naar een dokter moet, kan zij een afspraak voor u maken. Indien nodig, wordt er een tolk ingeschakeld. Op die manier kan iedereen bellen met de Praktijklijn, ook als iemand geen of weinig Engels of Nederlands spreekt. De GC A Praktijklijn is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, **van 08:30 tot 17:00** voor al uw vragen. Op andere tijden alleen in geval van spoed. De praktijklijn maakt, indien nodig, ook afspraken voor u bij andere dokters of verpleegkundigen waar u naar verwezen bent.

Voor het inloopspreekuur in de opvanglocatie hoeft u geen afspraak te maken. U kunt meestal snel terecht bij de praktijkverpleegkundige. Zij is een verpleegkundige die met de dokter samenwerkt. Ze vraagt naar uw klachten en ze zal eerst met u kijken wat u zelf aan de klachten kan doen. Als blijkt dat de dokter daar naar moet kijken, maakt ze een afspraak voor u bij de dokter.

Algemeen maatschappelijk werk

De dokter of praktijkverpleegkundige kunnen u verwijzen naar het algemeen maatschappelijk werk (AMW). Het AMW kan u helpen bij omgaan met verlies van een overleden persoon, relatieproblemen of huiselijk geweld (mishandelen van partner en/of kinderen). Daarnaast kunnen ze u helpen met het zoeken naar een oplossing wanneer u in Nederland schulden heeft gemaakt, of niet rond kan komen met uw geld.

Voorbeeld maatschappelijk werk

De problemen van Amar en Fatiha

Amar (37 jaar) is met zijn vrouw Fatiha (34 jaar) en hun twee kinderen twee jaar geleden uit Irak gevlucht. De ouders maken zich zorgen omdat hun kinderen, 13 en 14 jaar, steeds ongehoorzamer worden. Ze tonen weinig respect voor hun ouders. Fatiha vraagt zich af hoe ze haar kinderen in een opvanglocatie in Nederland zo goed mogelijk kan opvoeden. Ze heeft van alles al geprobeerd; vriendelijk blijven, boos worden. Niets helpt. Fatiha ligt er 's nachts over te piekeren. Ze meldt zich met slaapproblemen bij de dokter van de opvanglocatie. Op zijn vraag of ze zorgen heeft, vertelt Fatiha hem over de problemen met haar kinderen. De dokter zegt dat het maatschappelijk werk haar kan helpen. Fatiha gaat praten met een maatschappelijk werkster. Eindelijk kan ze haar hart luchten! Later neemt Fatiha ook Amar mee naar de gesprekken. Samen krijgen ze adviezen om het contact met hun kinderen te verbeteren.

Waar kunt u terecht met psychische klachten?

In Nederland maken we een onderscheid in lichamelijke klachten en psychische klachten. De dokter verwijst mensen met lichamelijke klachten naar een ziekenhuis. Wanneer u psychische klachten heeft, wordt u verwezen naar gespecialiseerde verpleegkundigen of psychologen. Deze brochure gaat over het hebben van psychische klachten en welke hulp u kunt krijgen.

Herkent u onderstaande klachten:

- Slecht slapen.
- Vaak dromen en nachtmerries.
- Van alles schrikken.
- Snel bang zijn.
- Gespannen zijn (soms uit zich dat in lichamelijke klachten zoals spierpijn, hartkloppingen of benauwdheid).
- Niet goed meer kunnen concentreren.
- Erg vergeetachtig zijn.
- Heel snel boos worden (soms om niets).
- Niemand meer vertrouwen.
- Nergens zin meer in hebben.
- Het liefst alleen willen zijn.
- Veel piekeren.
- Alcohol, drugs of qat nodig hebben om u beter te voelen.
- Het eten smaakt niet meer, je eet omdat het moet.
- Soms hoofdpijn, buikpijn, rugpijn.
- Achterdochtig zijn of het gevoel dat je bedreigd wordt.

In de brochure *Langdurige stressklachten en wat u er aan doen kunt* (verkrijgbaar bij COA en GC A) staan tips wat u zelf aan de klachten kunt doen.

Als u alleen of met behulp van familie of vrienden niet van de klachten kunt afkomen, kunt u beter hulp zoeken. In deze brochure vindt u informatie over de hulp die dan geboden kan worden.

Waarom hulp zoeken?

Als asielzoekers heeft u meestal veel meegemaakt. Misschien had u al last van bovenstaande klachten voordat u vluchtte omdat u nare dingen in uw eigen land heeft meegemaakt. Mogelijk is uw familie achtergebleven, en heeft u een zware reis of vlucht naar Nederland achter de rug. U komt in een voor u vreemd land, met een vreemde taal in een asielzoekerscentrum. Daar wonen veel mensen dicht op elkaar. Ieder met zijn eigen manieren en gebruiken. Waarschijnlijk wacht u op de uitslag van uw asielpcedure en heeft u niet veel geld om van te leven. Overdag heeft u (nog) niet veel te doen. Als u de psychische klachten gedurende vier tot zes weken heeft en u merkt dat ze niet overgaan, wat u ook probeert te doen om het te verhelpen, dan adviseren we u om hulp te vragen bij de praktijkverpleegkundige van de opvanglocatie. Zij kan u doorverwijzen naar de consulent ggz.

Het is geen schande om hulp te vragen

Sommige mensen schamen zich als ze bij psychische klachten om hulp vragen. Ze denken dat ze zwak zijn, of dat ze gek zijn. Dat is niet zo. Net als een gebroken been of suikerziekte, kunt u ook psychische klachten krijgen. Als u heeft geprobeerd om zelf van de klachten af te komen en het helpt niet, is het juist heel goed om hulp te vragen. Veel van de hiervoor genoemde klachten kunnen goed worden behandeld. Gespecialiseerde verpleegkundigen of psychologen helpen om de klachten te verminderen.

Voorbeeld psychische klachten

De klachten van Houda

Houda (24 jaar) is gevlucht uit Irak. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze heeft voortdurend buikpijn. Ze slaapt slecht en is erg angstig. Als er iemand in de opvanglocatie op haar deur klopt, durft ze niet open te doen. De dokter heeft haar onderzocht, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij haar naar de consulent ggz verwezen. Ze heeft elke week een gesprek met deze verpleegkundige. Van de dokter krijgt ze medicijnen voorgeschreven die haar minder angstig maken. Stukje bij beetje vertelt ze wat ze in Irak in de gevangenis heeft meegemaakt. Dat vindt ze moeilijk want het zijn nare herinneringen. Toch is ze blij dat ze haar geheimen nu kan delen. Ze slaapt iets beter en heeft meer contacten in de opvanglocatie.

Consulent ggz

De consulent ggz is een sociaal psychiatrisch verpleegkundige die veel ervaring heeft met asielzoekers met psychische problemen die, bijvoorbeeld veroorzaakt zijn door wat ze in hun eigen land hebben mee gemaakt. Zij praat met u over uw klachten, situatie en wat u heeft mee gemaakt. Ze kan u informatie geven over de oorzaak van uw klachten en hoe u hiermee om kunt gaan. In overleg met u kan ook uw partner of gezin bij de gesprekken betrokken worden. Door erover te praten kunt u uw ervaringen meer achter u laten. In overleg met de dokter van de opvanglocatie kan er medicatie worden voorgeschreven waardoor u zich, na verloop van een aantal weken, iets beter gaat voelen. Medicijnen kunnen uw problemen niet oplossen, maar ze kunnen er wel voor zorgen dat u zich beter voelt. De dokter kan ook medicijnen voorschrijven om beter te slapen of om u minder angstig of somber te voelen. Soms besteedt de consulent ggz veel aandacht aan uw lichamelijke (pijn)klachten. Bijvoorbeeld in de vorm van ontspanningsoefeningen.

Wat als deze hulp niet helpt?

Als uit de gesprekken met de consulent ggz blijkt dat u toch meer en intensievere hulp nodig heeft, kan zij u doorverwijzen naar de geestelijke gezondheidszorg (ggz) of verslavingszorg bij u in de buurt. Het kan zijn dat u niet direct geholpen kan worden. Vaak zijn er wachtlijsten in de ggz.

Wat is de ggz?

De geestelijke gezondheidszorg biedt hulp aan mensen met psychische klachten. In de ggz werken psychiaters, psychologen en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen die veel kennis hebben over psychische klachten. Zij helpen iedereen ongeacht afkomst. Meestal gaat u eens per week of twee weken voor een afspraak naar de ggz instelling toe. Dit heet ambulante hulp. Soms komt een verpleegkundige bij u thuis praten. Als dat nodig is krijgt u meer hulp. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u een dag per week of meerdere dagen per week naar de ggz instelling voor therapie gaat volgens een vast programma. Dit heet dagbehandeling. Het kan ook zijn dat u wordt opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Dit heet opname. U krijgt daar dan hulp volgens een dagprogramma en verblijft er ook 's nachts.

Wat kunt u van de ggz verwachten?

Het eerste gesprek met een ggz verpleegkundige is meestal met een sociaal psychiatrisch verpleegkundige, net zoals de consulent ggz. Dit gesprek is bedoeld om alle problemen en mogelijke oorzaken van deze problemen op een rij te zetten. Naar aanleiding daarvan vertelt hij u welke ziekte u heeft, hoe dat is ontstaan en wat de beste behandeling daarvoor is. Soms spreekt u daarna met een psychiater die zo nodig medicatie voorschrijft. De meeste medicatie die gegeven wordt is tegen depressie en angstklachten. Binnen de ggz zijn diverse behandelmogelijkheden voor mensen met uw klachten. Samen met u wordt besproken welke behandeling het beste bij u past. Indien nodig maken de verpleegkundigen daarbij gebruik van een tolk.

Welke behandelingen kan de ggz bieden?

- Gesprekken; de verpleegkundige praat met u over uw klachten en geeft adviezen hoe om te gaan met de klachten. Samen zoekt u uit wat er anders moet. Dit kan ook samen met uw gezin of partner zijn.
- Medicijnen: de psychiater schrijft medicijnen voor, bijvoorbeeld tegen angstklachten of depressie.
- Groepstherapie; in een groep mensen met vergelijkbare problemen en klachten praat u onder begeleiding van een verpleegkundige over uw problemen.
- Creatieve therapie; door middel van creatieve opdrachten, zoals tekenen, muziek of theater geeft u uiting aan uw problemen.
- Lichaamsgerichte therapie; met behulp van ontspanningsoefeningen leert u tot rust te komen.

Wat kunt u van de verslavingszorg verwachten?

De verslavingszorg biedt hulp aan mensen die problemen hebben door het gebruik van alcohol, drugs, qat, pillen (medicijnen) of door gokken. In de verslavingszorg werken verschillende hulpverleners zoals: maatschappelijk werkers, psychologen, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen en dokters. Zij kunnen u helpen om van uw verslaving af te komen. Ook uw partner of kinderen kunnen ondersteuning krijgen. De hulp begint met een kennismakingsgesprek en een lichamelijke onderzoek. Hierna start de behan-

deling. U gaat dan regelmatig naar de instelling voor verslavingszorg en voert daar gesprekken met de verpleegkundige. Dit kan individueel of in een groep. Soms is het nodig dat u opgenomen wordt in een kliniek voor verslavingszorg. Een deel van de behandeling bestaat uit praktische begeleiding ('coaching'). Soms schrijft de dokter korte tijd medicijnen voor die u helpen om geen middelen te gebruiken, rustiger te worden of beter te slapen.

Wat is jeugd ggz?

Ook kinderen kunnen klachten krijgen nadat ze zijn gevlucht. Bij hen uiteten die klachten zich vaak anders. Ze zijn bijvoorbeeld veel drukker dan voorheen of ze trekken zich juist meer terug. Soms zie je dat ze zich weer als een heel klein kind gedragen, plassen ze weer in hun broek terwijl ze dat al lang niet meer gedaan hebben. Dit kunnen signalen zijn dat het niet goed gaat met de kinderen. Voor ouders die het zelf ook heel moeilijk hebben is het erg om te zien dat het niet goed gaat met hun kinderen. Het is terecht dat ze zich daar zorgen om maken. Soms kunnen ouders het niet aan dat hun kinderen zo druk zijn: hierdoor gaan ze hun kind veel strenger straffen dan ze onder normale omstandigheden zouden doen. Als u zelf veel heeft meegemaakt, kan het voor u moeilijk zijn om altijd op een goede manier aandacht voor uw kinderen te hebben. Het is dan heel verstandig om via uw dokter van het GC A hulp in te roepen voor u zelf en uw kinderen.

De ggz instelling bij u in de buurt heeft een aparte afdeling voor kinderen en jongeren. Daar werken verpleegkundigen en psychologen die gespecialiseerd zijn in kinderen. Samen met uw kind wordt

u uitgenodigd voor een eerste kennismaking. De verpleegkundige stelt u allerlei vragen. Ondertussen kijkt ze ook naar het kind.

Ze kan u vragen om een volgende keer uw kind alleen te zien, u wacht dan bijvoorbeeld op de gang. Na een aantal keer kijken (observeren) vertelt de verpleegkundige u wat er met uw kind aan de hand is, hoe dat veroorzaakt wordt en wat de beste behandeling is.

De behandeling bestaat vaak uit creatieve therapie of speltherapie. Op deze manier probeert de verpleegkundige uw kind te helpen met het verwerken van alles wat hij heeft mee gemaakt. De verpleegkundige kan ook tips geven hoe u uw kind in deze situatie (de opvanglocatie) het beste kunt ondersteunen.

Waarbij kan de hulpverlening niet helpen?

Verpleegkundigen kunnen niet bij alle problemen helpen. Ze kunnen geen verblijfsvergunning voor u regelen. Daar heeft u een advocaat voor. Vluchtelingenwerk kan u daarbij ondersteunen. Ze kunnen ook geen andere kamer of woonruimte voor u regelen. Dat moet u via het COA regelen.

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)

