

دوا تیبینی

نامیلکهکان

له کام شوین دتهوانیت یارمتهی بدریت بؤ گپرو

گرفته دهروونییهکان؟

• زانیاری بؤ پهناهمندهکان

(دابهناندنی زانیاری مکان له لاپهره ی نینتهر نیت

www.pharos.nl یان دابهناندنی نامیلکهکان

له لاپهره ی www.askv.nl)

گرفتهکانی دلبراوکیی درنژخای هن، واته ستریس،

ئهو کارانه کامان هن دتهوانیت پیی دهآسیت

• زانیاری بؤ پهناهمندهکان

(دابهناندنی زانیاری مکان له لاپهره ی نینتهر نیت

www.pharos.nl یان دابهناندنی نامیلکهکان

له لاپهره ی www.askv.nl)

ئهگر گپروگرفتی سهرنجدانت (تهرکیز کردنت)

دهی، یان، یان خهمبارو دلتهنگیت یان گرفتی

ترس و توقینت دهی:

• زانیاری بؤ پهناهمندهکان

(دابهناندنی زانیاری مکان له لاپهره ی نینتهر نیت

www.pharos.nl یان دابهناندنی نامیلکهکان

له لاپهره ی www.askv.nl)

ئهم نامیلکهیه نووسراوه به هاوکاری سندوقی

یارمتهی مکانی ئهوروپا بؤ پهناهمندهکان (EVF)، سندوقی

یارمتهی بؤ نوپکردنوه، سهر به کومپانیاکانی تهنیمین

کردنی تهندروستی. به هاوکاری دهرگاکانی GC A،

Centrum '45، GGZ Nederland، COA

له سهر بناغهی گفتوگوکان لهگهل پهناهمندهکان ئهم

نامیلکهیه هاتوته کایوه.

ئهم نامیلکهیه به دهست دهکویت به زمانی:

عهرهیی، ئینگلیزی، فارسی، فهرمنسی، هولمندی،

سومالی و کوردی سورانی.

دتهوانیت ئهم نامیلکهیه دابهنیت له لاپهره ی

نینتهر نیتی خالی پالیشتی کردنی پهناهمندهکان

www.askv.nl و دهرگای فاروس، مهلبندی

زانیاریو راویژر بؤ کوچبهران و پهناهمندهکان،

www.pharos.nl

دارشتنی شپوه: Studio Care Graphics, Utrecht

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



بۆ ئەو دایکو باوکەنەى خۇيان لە بارو دۆخىكى خراپدا دەژىن، کاتىک ئەوان مەندالەکانیان لە بارو دۆخىكى خراپدا دەژىن. کارىكى درووستو بەجىیه کە دایکو باوکان خەسخورن بۆ ئەم کىشەى. هەندىک جار دایکو باوکان بى تەحەمول دەین ناتوان هەلسو کەوت بکەن لەگەڵ ڕەوشى مەندالەکانیان کاتىک ئەوان زۆر جوولەکەرو هەراسانکەرن. لە بەر ئەو دایکو باوکان هەندىک جار سزای قورستر دەدەن بە سەر مەندالەکانیاندا وەک لەو سزایانەى لە کاتى ناسايدا داویانە بە سەر ئەواندا. ئەگەر تۆ بۆ خۆت ڕووداوت زۆر بەسەر هاتوو، دەرکىت قورسو گران بىت لات هەمىشە بە گۆيرەى پىويست بايەخ بەدەيت بە مەندالەکان. لە بەر ئەو کارىكى زۆر ژیرانەى ئەگەر تۆ لە ڕىگەى دەرکۆرى دەزگای خزمەتگوزارى تەندرووستى پىناهەندە، واتە: دەزگای GCA، داواى یارمەتیی ھاوکارى بکەیت بۆ مەندالەکان.

دەزگای خزمەتگوزارى تەندرووستى دەروونى، واتە: ggz، لە نزىک ئەو شوێنەى تۆ نىشتەجى بوويت، بەشى تاييەتايەى هەيە بۆ مەندالان و گەنجان. لەم شوێنە برىنچى و دەرکۆرى دەروونى کار دەکەن، کە شارەزان لەم گەرفانەى کە مەندالان دووچارىن بوونەتەو. تۆ و مەندالەکەت يەکمە جار پىکەو بانگ دەکەین بۆ گەفتوگو کردن و يەکتەر ناسين. برىنچى چەند پىسارىکى هەمە جۆر تىدەکات. لە هەمان کاتدا سەيرى مەندالەکە دەکات. دەرکۆرى داوات لى بکات لە جارى داهاوودا مەندالەکەت بە تەنها بىبىت. بۆ نمونە: تۆ لە ڕارەو کە چارەمان بکەیت. داواى چەند جارىک تەماشای کردنى مەندالەکەت (واتە چارەمانى کردنى ئەو)، برىنچى پىت رادەگەيىت گەرفتى مەندالەکەت چە و ھاوکارەکانى ئەو گەرفانە کامانەن و باشترین ڕىگەى چارەمان کردنى ئەو گەرفانە کامانەن. شىوێهە چارەمان کردنەکان گەلەیک جار برىتین لە چارەمانى (تيرەبى) ھونەرى يان چارەمانى يارىکردن. بەم شىوێهە برىنچى ھەول دەدات يارمەتى مەندالەکەت بدات بۆ ھەلسو کەوت کردن لەگەڵ ئەو ڕووداوانەى بەسەرى ھاتوو. برىنچى دەرکۆرى چەند نامۆژگارىکەت بدات لە بارەى ئەوێهە تۆ چۆن دەرکۆرى ئەو کەمپ پالەشتى مەندالەکەت بکەیت.

ئەو ھالەتەنە کە رىکخراوانى يارمەتيدان لە تواناياندا نە يارمەتيت بەدەن

برىنچى ناتوانىت يارمەتى تۆ بدات لە چارەمان کردنى گشت گىروگەرفەکان. ئەوان ناتوانن مۆلەتى نىشتەجىبونن بۆ داين بکەن. بۆ ئەم مەبەستە تۆ پاريزەرت ھەيە. رىکخراوى کۆمەلەى کارى پىناھەندە دەرکۆرى ئەم کارەدا

پالەشتىت بکات. برىنچى ناتوانىت ژوور يان خانوويەى دىکەت بۆ پەيدا بکات. رىکخراوى کۆوا COA دەرکۆرى ئەم کارە ھەلسەت.

پاراستنى نەنچەکان

پاراستنى نەنچەکان لە لايەن دەرکۆرى و برىنچى کارىكى زۆرە مليە بۆ ئەوان. ئەوان تەنها بە ڕەزامەندى خۆت دەرکۆرى زانيارىکەت بەدەن بە لايەنەکانى دىکە. بى ڕەزامەندى خۆت، ڕىگە نەدرىت ئەوان زانيارى لە بارەى تۆو بەدەن بە ئەندامانى خىزەنکەت. زانيارىکەت دەخەرنە ناو دۆسيەىکى تاييەت. تەنها دەرکۆرى و برىنچى ڕىگەيان پىدەدرىت سەيرى ئەم دۆسيەى بکەن. بۆ خۆت دەرکۆرى داوا بکەیت دۆسيەىکى خۆت بخوینەتەو. پاش بەسەر چوونى ماوێهەى ديارىکەر ئەم دۆسيەى لە ناو دەبرىت.

وەرگير

ئەگەر زمانى ھۆلەندى باش نازانىت، دەرکۆرى يان برىنچى دەرکۆرى وەرگيرت بۆ بەنچن. دەرکۆرى وەرگير لە کاتى چارەمان تەنکەدا نامادە بىت، يان نامادە نەيىتو بە ھۆى تەلەفون وەرگيرىت بۆ بکات. پاراستنى نەنچەکان بۆ وەرگيرى کارىكى زۆرە مليە.

سکاڵا کردن

ئەگەر سکاڵايەک يان نارەزايىت ھەيە بەرامبەر شىوێهە چارەمان کردنەکانى دەرکۆرى يان برىنچى، ئەوانىت ئەم کارە نەشکرا بکەیت. گشت دەزگاکانى خزمەتگوزارى تەندرووستى رىو رىسای خۇيان ھەيە بۆ ئەم مەبەستە. دەرکۆرى نامىلەى تاييەت وەرگيرىت لە لای دەزگای ناوبراو. لە نامىلەکەدا زانيارى تىدایە لە بارەى شىوێهە پىشکەش کردنى سکاڵا کردن.

خەرجیەکان

خەرجیەکانى خزمەتگوزارى تەندرووستى، بۆ ئەو کەسانەى داواکارى پىناھەندەيان کردو، لە لايەن کۆمپانىيەى تەمىن قەرەبوو دەکەرن.

چاوه‌روانی چی ده‌توانیت بکه‌میت له کاتی چاره‌سەرکردنی گرفتی خووگرتندا (نیدمان)؟

چاره‌سەرکردنی گرفتی خووگرتن بۆ ئه‌و کسانه‌یه‌که گه‌ڕاوگرتیان هه‌یه له به‌کاره‌بنانی خوارنده‌وه‌ی ئه‌له‌هول، ماده‌ده‌ی بیهوش‌شکەر، قه‌ت، حه‌سب خواردن (ده‌رمان) یان خووگرتن به‌قوما‌ر کردن. ئه‌وانه‌ی چاره‌سه‌ری گرفتی خووگرتن ده‌که‌ن بریتین له‌ کۆمه‌لیک ریک‌خرا‌وی یارمه‌تیده‌ر، وەک: کارمه‌ندانی باری کۆمه‌لایه‌تی، شار‌ه‌زاییی گرفتی ده‌روونی، برینپه‌چی گرفتی کۆمه‌لایه‌تی و ده‌روونی و چه‌ند دک‌توریک‌ی جی‌ا‌وا‌ز. ئه‌م کسانه‌ ده‌توان یارمه‌تیه‌ت به‌ده‌ن بۆ ئه‌وه‌ی خۆت رزگار بکه‌یت له‌ خووگرتنه‌که‌ت. هه‌روه‌ها ه‌ا‌وسه‌رکه‌ته‌ ئه‌ندامانی خه‌زانه‌که‌ت ده‌توان یارمه‌تی به‌دێن.

یارمه‌تیه‌کان به‌که‌م جار ده‌ست پێده‌که‌ن به‌ گفت‌و‌گو کردن به‌ مه‌به‌ستی یه‌ک‌تر ناسین و لیک‌والینه‌وه‌ی (قه‌ه‌س کردن) جه‌سته‌یی. پاش ئه‌مه‌ ده‌ست ده‌کریت به‌ چاره‌سەرکردنی تۆ. پێویسته‌ تۆ به‌ شێوه‌یه‌کی به‌ر ده‌وام سه‌ردانی ده‌زگای چاره‌سەرکردنی گرفتی خووگرتن بکه‌یت و له‌ی شۆینه‌ گفت‌و‌گو بکه‌یت له‌گه‌ڵ برینپه‌چی تایبه‌ت. ده‌شی ئه‌م کاره به‌ ته‌میا خۆت یان پێکه‌وه له‌گه‌ڵ گر و پێک ئه‌نجام به‌دێت. هه‌ندیک جار وا پێویست ده‌کات که تۆ له‌ نه‌خۆشخانه‌ی تایبه‌ت بۆ کسانێ خووگرتوو به‌ئینه‌یه‌وه. به‌شیک له‌ چاره‌سەرکردنه‌کان بریتین له‌ کرداری رێنیشاندانه‌و رێنمایی کردن. هه‌ندیک جار دک‌تور ده‌رمانت بۆ ده‌نوسیت بۆ ما‌وه‌یه‌کی دیاریکرا‌وی کورت به‌ مه‌به‌ستی را‌گرتنی به‌کاره‌بنانی ئه‌و ماده‌انه‌ی خۆت پێکه‌رتوون و هه‌روه‌ها بۆ ئه‌وه‌ی ئارام ببه‌یت‌وه‌و باشت‌ر به‌توانیت به‌نویست.

ده‌زگای خه‌مه‌ت‌گوزاری ته‌ندرووستی ده‌روونی بۆ گه‌ه‌نجان چه‌ (Jeugd ggz)؟

ده‌کرێ مندالیش، به‌ هه‌مان شێوه‌ی خه‌لکی به‌ته‌مه‌ن، دوو‌چاری چه‌ند گر‌فتیک ببه‌ته‌وه‌ پاش ئه‌وه‌ی له‌ وولاتی خۆیان هه‌ل‌دێن. به‌لام گر‌فته‌کان لای مندا‌لان گه‌لیک جار به‌ شێوه‌یه‌کی جی‌ا‌وا‌ز ده‌ر ده‌که‌ون. بۆ نمونه: مندا‌لان زیات‌ر جو‌وله‌ ده‌که‌ن هه‌راسانه‌که‌ر ده‌بن یان به‌ پێچه‌وانه‌وه زۆر بێ‌ده‌نگ ده‌بن خۆیان ده‌کێشه‌نه‌ دو‌ا‌وه، گه‌ر به‌راورد به‌کرین به‌ ما‌وه‌ی پێش‌و‌تر. هه‌ندیک جار خو و ر‌ه‌وش‌تی مندا‌لان ده‌گه‌ڕێت و ده‌به‌ته‌وه به‌ خو و ر‌ه‌وش‌تی کسه‌یکێ زۆر مندا‌لی که‌م ته‌مه‌ن. بۆ نمونه: ئه‌وان می‌ز ده‌که‌نه ناو پانتۆ له‌که‌یان، له‌ کاتی‌که‌دا ئه‌وان ما‌وه‌یه‌کی درێژه ئه‌م کاره‌یان نه‌که‌رده‌وه. ئه‌م دیارده‌یه ئه‌وه ده‌ر ده‌خات که بارو دۆخی ئه‌و مندا‌له به‌ره‌و باشی نا‌روات. گه‌لیک گه‌رانه

ده‌روونو مێشک، ئه‌ویش به‌ گه‌ڕه‌وه‌ی پێویست ده‌رمانت بۆ دیاری ده‌کات. زۆربه‌ی ده‌رمانه‌کان که ده‌ریت بریتین له‌ ده‌رمان له‌ دژی گرفتی گر‌ژی و ترس. له‌ ده‌زگای ggz، به‌ گه‌ڕه‌وه‌ی چه‌ند رێگایه‌کی جی‌ا‌وا‌زی چاره‌سەرکردن، کار ده‌که‌ن بۆ کسانیک که دوو‌چاری ئه‌و گر‌فته‌نه‌ی تۆ بوونه‌ته‌وه. له‌گه‌ڵ خۆت گفت‌و‌گو ده‌کریت له‌باره‌ی شێوه‌ی چاره‌سەرکردنه‌کان که له‌گه‌ڵ تۆدا ده‌گونجێت. ئه‌گه‌ر پێویست بێت، برینپه‌چ به‌ هۆی و ده‌رگه‌ری زمان گفت‌و‌گو له‌گه‌ڵ تۆ ده‌کات.

ئه‌و رێگایانه‌ کامانه‌ن که ده‌زگای ggz به‌کاریان ده‌هه‌نیت بۆ چاره‌سەرکردن؟

- گفت‌و‌گو کردن: برینپه‌چ گفت‌و‌گو له‌گه‌ڵ تۆ ده‌کات له‌باره‌ی ئه‌و گر‌فته‌نه‌ی تۆ دوو‌چاریان بوویه‌ته‌وه و نامۆ‌زگاریت ده‌دات له‌ باره‌ی شێوه‌ی هه‌لسو که‌وت کردن له‌گه‌ڵ گر‌فته‌کانی خۆتدا. هه‌ندیک جار پێویسته‌ تۆ به‌گه‌ڕێت به‌د‌وا‌ی ئه‌و شتانه‌ی که به‌ شێوه‌یه‌کی جی‌ا‌وا‌ز ده‌بێت ئه‌نجام به‌دێن. له‌ هه‌مان کاتدا ده‌شی ئه‌م کاره ئه‌نجام به‌دێت به‌ به‌شدار بوونی ه‌ا‌وسه‌رکه‌ت یان ئه‌ندامانی خه‌زانه‌که‌ت.
- ده‌رمان: دک‌توری مێشکو گر‌فته ده‌روونیه‌کان ده‌رمانت بۆ ده‌نوسیت. بۆ نمونه: ده‌رمان بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی ترس یان هه‌سته‌ی خه‌مۆکی.
- تیرمپی له‌ گر‌وپیکدا، واته: چاره‌سەرکردن به‌ کۆمه‌ل: له‌گه‌ڵ ئه‌ندامانی گر‌وپیک که وەک تۆ دوو‌چاری هه‌مان جو‌ره‌ گرفت بوون، گفت‌و‌گو ده‌که‌یت له‌ باره‌ی گه‌ڕاوگرتنه‌کان، له‌ ژێر چا‌ودێری برینپه‌چێک.
- تیرمپی هونه‌ری: واته له‌ رێگه‌ی چه‌ند کاریکی هونه‌ری جی‌ا‌وا‌زه‌وه گه‌ڕاوگرتنه‌کان ده‌ر ده‌به‌ریت، بۆ نمونه: له‌ رێگه‌ی وینه‌ کێشان، مۆسیقا ژه‌نین یان نواندن شانه‌گه‌ری.
- تیرمپی جه‌سته‌یی: به‌ هۆی ئه‌نجامدانی چه‌ند راهه‌نانه‌یکێ جه‌سته‌یی بۆ خا‌وو‌کردنه‌وه‌ی له‌ش، تۆ فیه‌ر ده‌کریت ئارام و ئاسوده‌ ببه‌یت‌وه.

کارمندی دزگای خزمه‌تگوزاری بۆ گرفته دەروونیه‌کان ggz Consulent

نەم کارمەندە بریڤیڤچیکێ تایبەتو شار مەزایە لە بواری گرتی دەروونیو کۆمەڵایەتی. نەم کارمەندە شار مەزایەکی زۆری ھەیە لە بواری گرتە دەروونیه‌کانی خەڵکی پەناھەندە، بە تایبەتی ئەو گرتەنەمی که ھۆکار مەکانیان دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پرووداوانەمی که پەناھەندە لە وولاتی خۆی بەسەری ھاتوو. نەم کارمەندە لەگەڵ تۆ گفتو گو دەکات لە بارە ی گرتەکان، ھەر وەھا لە بارە ی بارو دۆخی تۆو ئەو پرووداوانەمی که بەسەرت ھاتوون. نەم کارمەندە دەتوانێت زانیاری بە تۆ بەدات لە بارە ی ھۆکار مەکانی ئەو گرتەنەمی تۆ دوو چاریان بووینەو و نایا تۆ چۆن پێویستە ھەلسوکەوت لەگەڵ نەم گرتەنە بکەیت. پاش تۆ تۆی کردن لەگەڵ خۆت، دەکرێت ھەوسەر مەکت یان ئەندامانی خیزانە مەکت نامادە بن لە کاتی گفتوگوکاندا. بە ھۆی گفتوگو کردنو باسکردنی کێشەکان، دەتوانیت بەسەر ھاتەکان باشتر لە بیر خۆت بەریتەو. بە ھاوکاری دکتۆری کەمپ، دەکرێت دەمانت بۆ دیاری بکەن. بە ھۆی نەم دەرمانانە تۆ پاش تێپەر بوونی چەند ھەفتەیک ھەست بە باشتر بوون دەکەیت. دەرمانەکان ناتوان گیر و گرتەکان تۆ چارەسەر بکەن، بە لۆم بەکار ھێنانی دەرمانەکان دەبێت ھۆی ئەو ی تۆ ھەست بە باشتر بوون بکەیت. دەشی دکتۆر دەرمانی خەوتنت بۆ دیاری بکات بۆ ئەو ی باشتر بخەیت و کەمتر ھەستی ترس و خەمناکیت ھەبێت. کارمەندی دزگای خزمەتگوزاری بۆ گرفته دەروونیه‌کان ھەندیک جار بایەخ دەدات بە گرفته جەستەییەکان، وەک ئەو نیشو نازارانەمی که دوو چاریان بووینەو. بۆ نمونە ئەو راھبەنانی لەش خاوبوونەوت پێدەکات.

دەتوانیت چی بکەیت ئەگەر گشت نەم کارانە سوودیان نەبێت؟

ئەگەر پاش گفتوگو کردن لەگەڵ کارمەندی دزگای خزمەتگوزاری تەندرووستی دەروونی دەرکەوتێت که تۆ پێویستت بە یارمەتیدانێکی زیاترو چتر ھەیە، ئەو دەتوانیت تۆ بنێریت بۆ دزگای چارەسەر کردنی گرفته دەروونیه‌کان (ggz)، یان دزگای خزمەتگوزاری بۆ ئەو کەسانەمی خوویان گرتووە (نیدمان کردن)، لە شوێنێکی نزیک. دەشی رووبەدات که ئەوان نەتوانن بە پەلە یارمەتی تۆ بدەن چونکە گەلێک جار دزگای چارەسەر کردنی گرفته دەروونیه‌کان (ggz) لیستی چاوەروانی کردنیان ھەیە.

دەزگای خزمەتگوزاری تەندرووستی دەروونی (ggz) چیه؟

دەزگای خزمەتگوزاری تەندرووستی دەروونی (ggz) یارمەتی پێشکەش دەکات بەو کەسانەمی گرتی دەروونیان ھەیە. لەم دەزگایە دکتۆری مێشک و کەسانی شار مەزایە بواری دەروونی و بریڤیڤچ لە بواری دەروونی کۆمەڵایەتی کار دەکەن. نەم کەسانە ھەر یەکەیان شار مەزایان ھەیە لە بواری گرفته دەروونیه‌کاندا. ئەوان یارمەتی ھەموو کەسێک دەدەن، بێ جیاوازی کردن. زۆربە ی کات مەوۆ ھەفتە ی یک جار یان بە دوو ھەفتە جار یک مۆلەتی چاوپێکەوتنی دەبێت لەگەڵ کارمەندانی دزگای (ggz). نەمە پێی دەووتریت یارمەتیدانی سەر پێی. ھەندیک جار بریڤیڤچ دیت بۆ سەردانی تۆ لە مالمەو. ئەگەر پێویست بکات، یارمەتیه‌کان بۆ تۆ زیاد دەکەن. بۆ نمونە: ھەفتە ی جار یک یان چەند جار یک تۆ بۆ خۆت سەردانی دزگای (ggz) دەکەیت بۆ تیرەبی، واتە بۆ چارەسەر کردن، بە گۆڕە ی پرۆگرامیکی دیاریکراو. نەمە پێی دەووتریت: چارەسەر کردن لە کاتی رۆژدا. دەکرێت جار یک لە جارێ تۆ لە نەخۆشخانەمی گرفته دەروونیه‌کان بمێنێتەو. نەمە پێی دەووتریت: ھێشتنەو لە نەخۆشخانە. تۆ لەم شوێنە یارمەتی دەدریت بە گۆڕە ی پرۆگرامیکی رۆژانە و بە لۆم لە کاتی شوێشدا ھەر لەم شوێنە دەمێنێتەو.

دەتوانیت چاوەروانی چی بکەیت لە دەزگای (ggz)؟

بەکەم جار گفتوگوکان لەگەڵ بریڤیڤچ دزگای (ggz) نەجام دەدریت. گەلێک جار نەم کەسە بریڤیڤچ دەروونی کۆمەڵایەتی، ھەر وەک کارمەندی شار مەزای دزگای ggz. مەبەست لەم گفتوگو کردنە ئەو یە ھەموو گیر و گرتەکان و ھۆکار مەکانی نەم گیر و گرتەنە دەست نیشان بکەن. لە سەر بناغە ی ئەم گفتوگوینە، کارمەندی دزگاکە پێت رادەگەیەنێت تۆ دوو چاری کام گرتو نەخۆشی بوویت و نەم گرتەنە چۆن ھاتوونەتە کایەو و باشترین رێگە ی چارەسەر کردنیان کامانەن. ھەنیک جار، پاشان، گفتوگو دەکەیت لەگەڵ دکتۆری

داوای یارمەتی کردن کارێکی شەرمەزاری نیە

هەندیک کەس هەست بە شەرمەزاری دەرمان نەگەر ئەوان داوای یارمەتی بکەن، لە کاتیگدا ئەوان دوو چاری گرفتی دەروونی دەبنەوه. ئەوان وادەزانن کە ئەوان کەسیکی لاوازی بێدەسلەلاتن یان شەیت بوون. ئەم کارە هەرگیز راست نیە. هەر وەک دەشی هەموو کەسێک تووشی قاچ شکاندن یان تووشی نەخۆشی شەکرە ببێت، بە هەمان شێوە دەرمان مەروەف دوو چاری گرفتی دەروونی ببێتەوه. ئەگەر خۆت هەولت داوە گرێهەکانی خۆت چارەسەر بکەیت، بەلام لەم کاردا سەركەوتو نەبوویت، ئەوا داوای یارمەتی کردن کارێکی زۆر درووستە. زۆریەتی ئەو گرێهەکانی لە سەرەوە باسکران بە شێوەیەکی باش چارەسەر دەرمان. برینبێچی تایبەت و دکتۆری گرێهە دەروونیەکان دەرمان یارمەتی تۆ بدەن و گرێهەکانت کەمتر بکەنەوه.

نەمونه‌یه‌ك له گرفته دەروونیەکان

ئەو گرێهەکانی کە هەوا دوو چاریان بۆتەوه

هەوا تەمەنی (24 سەله) و لە عێراق هەڵهاتووه. بۆ ماوهی دوو سەل دەرمان هەوا لە هەڵهاتن دۆزی. ئەم کەسە هەر دەم تووشی ژانە سەک دەبێت. هەوا بە خرابی دەنوویت و زۆر دەرمانێت. ئەگەر کەسێک لە ناو کەمپەکاندا لە دەرگاکی ئەو بەت، هەوا ناوێرێت دەرگا بکاتەوه. دکتۆر فەحسی هەوا کردو، بەلام هێچ نەخۆشیەکی بۆ دیاری نەکراوه. لەبەری ئەوەی هەوا گەلیک تەرسی هەیه، دکتۆر ئەوی ناردو بۆ لای کارمەندی دەرمانی خزمەتگوزاری تەندرووستی دەروونی. هەفتەی یەک جار هەوا گفتوگۆ دەکات لەگەڵ برینبێچی ئەم دەرگا. دکتۆر هەندیک دەرمانی بۆ هەوا دانایە کە دەبنە هەوی کەم کردنەوهی تەرسەکانی ئەو. جار لە داوای جار هەوا باسی ئەو پروژەوانە دەکات کە ئەو لە بەندیخانەکانی عێراق بەسەری هاتووه. ئەمە کارێکی زۆر قوورسو گرانه بۆ ئەو، چونکە ئەمانە بیرمۆری پروژەوانی سامانکەن. لەگەڵ ئەوەشدا هەوا دڵخۆشە بەوەی کە نەهێنەکانی خۆی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەرمانێت داوەش بکات. نووستنی هەوا باشتەر بووه و نێستای پەیمۆندیەکانی ئەو زیاتر بوون لەگەڵ دانێشتوانی ناو کەمپەکان.

لە نامیلکەیی گرفتی گرێهەوانی درێژخایەن و ئەو کارانە کامانەن کە خۆت دەرمانێت نەبەیت بەدەت بۆ چارەسەر کردنی (لە دەرگاکی COA و GCA بەدەست دەگەیت) هەندیک نامۆزگاری تێدایە سەبارەت بەو کارانە کە خۆت دەرمانێت نەبەیت بەدەت بۆ چارەسەر کردنی گرێهەکان. ئەگەر تۆ بۆ خۆت یان بە هاوکاری کەسێک و هاوڕێکانت نەتوانی چارەسەری گرێهەکانت بکەیت، باشتەر وایە داوای یارمەتی بکەیت. لەم نامیلکەیدا زانیاری تێدایە سەبارەت بەو یارمەتیانەی کە دەرمانێت بێشکەشت بکەیت.

بۆچی پێویستە بە داوای یارمەتیدا بگەرێت؟

وەک کەسێکی پەناهەندە تۆ زۆر پروژەوان بەسەر هاتووه. ڕەنگە پێش ئەوەی لە وولاتی خۆت ڕابکەیت، دوو چاری ئەو گرێهە بووبێت کە لە سەرەوە باسکران، چونکە پێش ڕاکردنت لە وولاتی خۆت کارەساتی ناھەموار بە سەر هاتووه. ڕەنگە کەسێک کارت لە وولات بەجێهێشتن و شێوەی سەفەر کردنەکەم بۆ هەڵهاتن زۆر قوورسو گران بووه. پاشان دەگەیتە وولاتێک کە هەموو شتێک بۆ تۆ نەناسراوه. زمانێکی جیاوازیان هەیه و لە کەمپی پەناهەندەکان نیشتهجێ کران. ئەم شۆینە گەلیک کەس نیشتهجێ کران و زۆر نزیک لە یەکنێر دەژین. هەر کەسە شێوەی ژیاو داوێ نەبێت خۆی هەیه. ڕەنگە تۆ چارەوانی وەلامی داوکاری پەناهەندەیی خۆت بکەیت. هەر وەها بێ پارو بێ دەرمانێت و نا تەوانیت بە ناسایی ژیاو بەسەر بەریت. لە کاتی ڕۆژدا هیچ کارێک نیە بۆ تەوانیت خۆت خەریک بکەیت. ئەگەر گرفتی دەروونی هەبێت و لە ماوهی چوار تا شەش هەفتە هەست نەکەیت بەرۆ بەشی دەروونی، هەر چەندە تۆ هەولت داوە چارەسەریان بکەیت، ئەوا نێمە نامۆزگاریت دەکەن داوای یارمەتی بکەیت لە برینبێچی دەرمانی خزمەتگوزاری تەندرووستی کەمپەکان. ئەو دەرمانێت تۆ بێریت بۆ لای کارمەندی دەرمانی خزمەتگوزاری دەروونی ggz.

نمونەيەك لە کارەکانی دەزگای کاری کۆمەڵایەتی گشتی

گیروگرەکانی عەمار و فەتیحە

عەمار (تەمەنی 37 سألە) لەگەڵ ژنەکیادیە
بە ناوی فەتیحە (تەمەنی 34 سألە). ئەوان
دوو مەدائیان هەیە. دوو سأل لەمەو بەر لە
عێراق هەلاتوون. دایکۆ باوک خەمخوری ئەوان
کە مەدائەکانیان کە تەمەنیان 13 و 14 سألن
هەتا دیت گوتیریایلی دایکۆ باوکیان ناکەن.
مەدائەکان ریز لە دایکۆ باوکیان ناگرن. فەتیحە
بەر سبار لە خۆی دەکات ئەو بە کام شێو
مەدائەکانی بە باشترین شێو لە کەمپەکانی
هۆلەندا دەرئانیت بەختی بکات. ئەو بە هەموو
شێویەیک هەولێکی لەگەڵ مەدائەکانی داو؛
و مە: هەلسوگەوت کردن لەگەڵ ئەوان بە
هێمنیو نەرمو نیانی، یان بە تووری. هێچ
کاریک سوودی نەبوو. فەتیحە بە شەو
خەوی ئێناکەوت و هەر بیر لەم کێشە
دەکاتەو. فەتیحە دەچیت بۆ لای دکتوری
کەمپەکە لەبەر گیروگرەکانی خراب نووستن.
دکتور پرسیاری لێدەکات نایا ئەو خەمخوری کام
گیروگرەکانیە. فەتیحەش باسی
گیروگرەکانی خۆی بۆ دکتور دەکات، کە
لەگەڵ مەدائەکانیدا هەیەتی. دکتور دەنیت:
دەزگای کاری کۆمەڵایەتی رەنگە بتوانن
یارمەتی فەتیحە بدن. فەتیحە دەچیت بۆ گفتوگو
کردن لەگەڵ کارمەندیکی دەزگای کاری
کۆمەڵایەتی. فەتیحە دەرئانیت لەو شونینە باسی
خەمەکانی بکات. باشان فەتیحە عەماریش
لەگەڵ خۆی دەبات بۆ گفتوکان. ئەوان پێکەو
نەمۆزگاری و مەدەگرن بە مەستی چاک
کردنی پەيوەندیو هەلسوگەوتەکانیان لەگەڵ
مەدائەکانیان

بۆ کام شوین دەتوانیت بچیت نەگەر گرتی دەرئانیت هەبیت؟

لە هۆلەندا جیاوازی دەکریت لە نێوان گرتی جەستی
(گیانی) و گرتە دەرئانەکان. دکتور، ئەو کەسانە
گرتی جەستییان هەیە، دەنیریت بۆ نەخشە. بەلام
کاتیک کەسێک گرتی دەرئانە هەبیت، دەنیرن بۆ لای
برینچی پسیور یان بۆ لای دکتوری گرتە دەرئانەکان.
نەم نامیلکە بەس لە گرتە دەرئانەکان دەکات و
هەرەها بەس لەو یارمەتیانە دەکات کە تۆ دەرئانیت لەم
حەلتانەدا وەریان بگریت.

نایا دووچاری بەکێک لەم گرتەکانی خوارووە بوی:؟

- خراب نووستن
- گەلێک جار خەو بینینی خراب و ترسناک
- داچلەکین لە هەموو شتێک
- بە پەلە بکەیتە حەلتی ترسەو
- گرژ بوون (هەندێک جار گرتی گیانی دەرئانە دەکەوت
- و مە: ژانو نازاری ماسوولەکان، دڵ لێدان بە پەلە
- و یان تەنگەنەفەسی).
- نەتوانینی سەرنجدان (واتە: تەکرێز کردن).
- شت لە بیرچوونەو بە خێرا
- توورە بوون بە پەلە (گەلێک جار بە بێ هۆیەکی
- تاییەت).
- مەتەنە نەکردن بە هێچ کەسێک.
- بێ تاقەت و بێ ئارەزووی لە هەموو کاریک.
- حەز کردن بە تەنهایی
- زۆر بیرکردنەو و خەفەت خواردن
- خواردنەوی نەلەهول، بەکارهێنانی ماددە
- بێهۆشکەر یان ماددە قەت بۆ ئەو هەست بە باش
- بوون بکەیت.
- خواردن بێ تام دەبیت. نان دەرئانیت، تەنھا لەبەر
- ئەو ئەمە کاریکی پێویستە.
- هەندێک جار تووشی ژانە سەر دەبیت، یان ژانە سە
- یان پشت تێشە.
- مەتەنە بە کەس ناکەیتو وا هەست دەکەیت کە
- هەر شەت لێدەکریت.

هېلى تېلفونى دىزگاى تىندرووستى پىناھىندە (GCA) دىموانىت مۆلىمىت بۇ دابىنىت لىگىل دكتورىك يان برىنىچىكى جىاواز و نامى ناردندىت پىندىدات.

بۇ سىردانى دكتور لى ساتىكانى سىردانى بىن مۆلىمىت (inloopspreekuur) لى كىمىپ، پىنوىست نىيە مۆلىمىت دابىنىت. زۆر جار دىموانىت بى خىزىيى بىگىيىتە لى برىنىچى كارمىند لىم دىزگايە. نىم كىسە برىنىچى و لىگىل دكتورەكە كار دىمىك. نىم كىسە پرسىيارت لىندىمىك لى بارەى گىرفتو نىخوشىيىكانىت و تىمىاشا دىمىك نىيا تۆ خۆت بى كام كارانە دىموانىت ھىلىسىت بۇ نىمەى گىرفتىكانى خۆت چارسىر بىگىيىت. نىگىر دىر كىمىت و پىنوىست دىمىك تۆ بىچىت بۇ لى دكتور، نىمىا برىنىچى مۆلىمىت چاوپىكىمىت بۇ تۆ دىموانىت لىگىل دكتور.

دىزگاى كارى كۆمەلایىمىتى گىشتى (AMW) Algemeen maatschappelijk werk

دكتور يان برىنىچى دىموانىت تۆ بىنيزن بۇ دىزگاى كارى كۆمەلایىمىتى گىشتى، واتە بۇ (AMW). نىم دىزگايە دىموانىت يارمىتىت بىدات بۇ نىمەى بىتوانىت ھىلىسوكىمىت بىگىيىت لىگىل خىمىو خىفىت پاش مردن و لى دىستدانى كىسىكى نىزىك. يان نىگىر كىسىك گىروگىرفتى لىگىل خىزىانەكى يان ھاورىكەى ھىبىت يان لى كاتىكىدا توندو تىزى ناو خىزان لى نارادا بىت (توندو تىزىو لىدان بىرامبىر ھاوسىر يان بىرامبىر بى نىدال). ھىمرو ھا نىمىان دىموانىت يارمىتىت بىدن بۇ دۆزىنەى چارسىر نىگىر تۆ لى ھۆلىندا بى رادىمىكى زۆر قىزار بىت، يان نىگىر نىموانىت ژىانت دابىن بىگىيىت بىمى پارمىيە كى وىرىدىمىگىت.

ھىمىو كىسىك لى ھۆلىندا لى سىرەتادا دىچىت بۇ لى دكتور (دىمىگىت نىم دىكتورە پىاوپىت يان ژن. لىم نامىلىكىمىدا تىمىنا بىس لى دىكتورىكى پىاوپىت دىمىگىت). تىمىنا لى ھالىتى روىوداوىكى ناكاو (وىك: كىسىك كى قىچى دىمىگىت يان توىشى روىوداوى تۆتومىل دىبىت)، مروف دىموانىت راستىمىخۇ بىچىت بۇ نىخوشىكانى فرىاكىمىتن لىمىكىك لى نىخوشىكانىمىك. بۇ گىشت گىرفتىكانى دىكە كى پىنوىست بى پىلە كردن ناكات، پىنوىستە بىچىت بۇ لى دكتور. دىكتور گوى لى تۆ دىمىگىت بۇ نىمەى بىزانىت گىرفتىكانىت چىن. نىمىا گىرفتو نىخوشىكانى كى دىكتور خوى دىموانىت چارسىريان بىكات (وىك: نىخوشى كۆكىن، تا لىنھان واتە پىلە گىرمى بىر زى لىمى يان ژانە سىر) دىكتور تۆ نانىرىت بۇ جىگىلەكى دىكە. بۇ نىمىا گىرفتىكانى كى دىكتور خوى نانىرىت چارسىريان بىكات (وىك: گىرفتى ترىس يان خىمانىكى و دىلەنگى)، نىمىا دىمىتىرىت بۇ لى دىكتورى پىسپورى تىبىست. دىكتورەكى خۆت نامىمىك دىموانىت بۇ دىكتورى پىسپور كى تىبىدا گىرفتىكانى نىخوشىكەى تۆ دىمىوسىت. مروف كاتىك دىموانىت بىچىت بۇ نىخوشىكانى يان بۇ لى دىكتورى پىسپور، نىگىر نىمىا نامىمىكى دىكتورەكى خوى پى بىت.

توش دىكتورى خۆت ھىمى. نىمىا دىكتورە دىت بۇ كىمىكى تۆ، يان تۆ دىچىت بۇ لى نىمىا دىكتورە كى شوىنى كار كردنى لى نىزىك كىمىكىمى. تۆ نانىرىت لى ناكاو بىچىت بۇ لى دىكتور. پىنوىستە پىش چوونت بى تىلفون مۆلىمىت دابىنىت، يان لىمى ساتانەدا بىچىت كى پىنى دىموىترىت: ساتىكانى سىردانى بى مۆلىمىت دانان. لىمى ساتانەدا دىكتورەكە دىت بۇ كىمىپ.

بۇ مۆلىمىت دانان پىنوىستە تىلفون بىگىيىت لىگىل دىزگاى تىندرووستى پىناھىندە (GCA). ژمارەى تىلفون: 0881 – 122 112. كارمىندى نىمىا شوىنە گىفتوگۆت لىگىل دىمىك سىبارەت بى گىرفتىكانىت يان سىبارەت بى پرسىيارمىك. نىگىر پىنوىست بىكات بىچىت بۇ لى دىكتور، نىمىا نىمىا كىسە مۆلىمىت بۇ دىمىنىت. نىگىر پىنوىست بىت، وىرگىز (موتىرىم) تىرخان دىمىگىت. بىمى شوىمى ھىمىو كىس دىموانىت پىمىمىدى بىكات بى ھىلى تىلفونى عىيادى دىكتور، تىمىنانىت نىگىر زىمانى نىنگىزى يان ھۆلىمىدى بى رادىمىكى كىمى بىزانىت.

ھىلى تىلفونى دىزگاى تىندرووستى پىناھىندە (GCA) كىراومىيە لى رۆزى دوىشمە تا رۆزى ھىمىنى لى كاتىمىر: 08:30 تا 17:00 بۇ وەلامدانىمى پرسىيارمىكانىت. لى كاتىكانى دىكەدا، نىگىر ھالىتى پىلە لى نارادا بىت،

سۆرانى - ھۆلەندى

لە كام

شۈيىن دەتۋانیت يارمەتى ۋەربىگریت بۇ
گىروگرفتەدەروونىيەكانت؟

زانىارى بۇ پەناھەندەكان

NEDERLANDS - SORANI

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

Informatie voor vluchtelingen

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.

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.

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.

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 asielprocedure 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.

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.



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 lichamelijk 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

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)

PHAROS

ZAPP

ASKV
steunpunt vluchtelingen

Innovatiefonds
Zorgverzekeraars

