

# ጭንቀት እንድሕር አለክ ኮይኑ፣ ብዙሕ ትሓስብን ሕማቅ ከኣ ትድቅስ...

በራሪ ጽሑፍ ንስደተኛታት ብዛዕባ ናይ ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ስሚዒታት

Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt...

Folder voor vluchtelingen over psychische klachten

## መእተዊ

ናብ ካልእ ሃገር እንተድኣ ተሰዲድካ፣ ስድራቤትካን አዕሩኽትኻን ብድሕሪት ክትገድፍ ትገደድ። ከምኡ እውን ገዛኻን ስራሕካን። እዚ ንነፍስወከፍ ስደተኛ ከቢድ እዩ። ስለዚ ሓደ ሓደ ግዜ ምሉእ ዋዕና ኣይስመዓካን። እዚ ኣዝዩ ንቡር እዩ። እዞም ስሚዒታት እዚኦም ድሕሪ ግዜ ይጠፍኡ። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ኣብ ምሉእ ዋዕና ንምምላስ ሓገዝ የድልየካ።

## 1. እዞም ዝሰዕቡ ስምዒታት ኣለውኻ' ዶ?

ኣብዚ ታሕቲ ዝርዝር ናይ ጸገማት ክትርእዩ ኢኹም። እዞም ጸገማት ብሰንኪ ጭንቀት ዝመጽኡ እዮም። ኣብ ህይወት ከኣ ትሓት መጠን ናይ ሓገስ ከም ዝህልወካ ይገብሩ። ከምኡ እውን ጽቡቕ ኣይስመዓካን። እዚ ብዛዕባ እዞም ዝሰዕቡ ጸገማት ይምልከት፡

- ውሑድ ድቓስ
- ብዙሕ ምሕሳብ
- ነገራት ክትገብር ምስ እትደለ ኣዝዩ ድኻም ይስመዓካ
- ትሓት ናይ ኣተኩሮ ዓቕሚ
- ብዙሕ ምርሳዕ
- ቀልጢፍካ ምሕራቕ
- ብቐለሉ ምብካይ
- ብቐለሉ ምስንባድ
- ብዛዕባ ዘፍርሑኻ ነገራት ምሕላም
- ስምዒት ጓሂን ፍርሕን
- ምስ ሰባት ርክብ ዘይምድላይ
- ኣብ ሰባት እምነት ዘይምህላው

እዚኦም ምልክታት ንሕና ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ኢልና ንጽውዖም። ብዙሕ ግዜ እውን ናይ ቃንዛ ስሚዒት ይህልወካ። ከምኡ እውን መግቢ ንምብላዕ ናይ ሸውሃት ምዕጻው ይህልወካ።

## ናይ ሓሰን ዛንታ

ሓሰን (ወዲ 38 ዓመት) ካብ ዲራቕ ናብ ኔዘርላንድ ተሰዲዱ። በዓልቲ ቤቱ ክሳብ ሕጂ ኣብ ዲራቕ እያ ዘላ። ኣብ ኔዘርላንድ ኢሉ ሓሲቡ ንሱ "ኣነ ኣብዚ ውሕስነት ኣለኒ"። ኣብተን ናይ መጀመርያ ኣዋርሕ ሓሰን ጽቡቕ ይስምዖ ነይሩ። ደሓር ግን ቀስ እንዳበለ ሓሰን ቐጸለ. ጭንቀት ከስምዖ ጀሚሩ። ንሱ ቀልጢፍ ቆሓርቕ። ሓደ ግዜ ምስ ሓደ ወዲ ሃገሩ ዳርጋ ተባኢሱ ነይሩ። ንሱ ሕማቅ ይድቅስን ብዛዕባ ሰበይቱ ጥራይ ድማ ይሓስብ። ንሱ ናብ ሓኪም ገዛ ከይዱ። ሓኪም እቲ ዘለዎ ስሚዒታዊ ምልክታት ብሰንኪ ኩነታቲ ዝመጸ ምኻኑ ኣብሪህሉ። በዚ ምኽንያት ናይ ጭንቀት ጸገም ኣለዎ። እቲ ሓኪም መዓልታዊ ስፖርት ምስራሕ ከዘውትር መኽርዎ፣ ከምኡ እውን ንዕኡ ናይ ወለንተኛ ስራሕ ናብ ዘዋድደሉ ሰብ ልኢኹዎ። እዚ ኣቓልቦኡ ናብ ካልእ እውን ከም ዝገብር ማለት ንኸዘናጋዕ ይሕግዘ። እዚ ኸኣ እቲ ምጽባይ ንኸቐጽሎ ሓገዘዎ።



Als je vlucht naar een ander land moet je familie en vrienden achterlaten. En ook je huis en je werk. Dit is zwaar voor iedere vluchteling. Je voelt je dan soms minder gezond. Da t is heel normaal. Vaak gaan deze klachten na een tijdje over. Soms heb je hulp nodig om weer beter te worden.

## 1 Heb je de volgende klachten?

Hieronder zie je een lijst met problemen. Die problemen komen door stress. Dan heb je minder plezier in het leven. En je voelt je minder goed. Het gaat om de volgende problemen:

- Slecht slapen
- Veel denken
- Te moe zijn om dingen te doen
- Slechte concentratie
- Veel vergeten
- Snel boos worden
- Snel huilen
- Snel schrikken
- Dromen die je bang maken
- Sombor en angstig voelen
- Geen contact met mensen willen
- Geen vertrouwen in mensen

Dit noemen we psychische klachten. Vaak heb je dan ook last van pijn. En ook heb je minder zin om te eten.

## Het verhaal van Hassan

Hassan (38 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland dacht hij: 'Hier ben ik veilig'. De eerste maanden voelt Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente wonen en vraagt gezinshereniging aan voor zijn vrouw. Dit duurt lang. Hij krijgt steeds meer stress. Het leren van de Nederlandse taal lukt niet meer. Hij is snel boos. Een keer vecht hij bijna met een landgenoot. Hij slaapt slecht en kan alleen maar aan zijn vrouw denken. Hij gaat naar de huisarts. Die legt hem uit dat hij klachten heeft door zijn situatie. Daardoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem om dagelijks te gaan sporten en stuurt hem door naar het wijkteam. Daar praat een man met hem. Die regelt dat hij vrijwilligerswerk doet. Dat geeft afleiding. Het helpt hem om het wachten op gezinshereniging vol te houden.

## 2. ብዛዕባ እዞም ስምዒታት ባዕልኻ እንታይ ክትገብር ትኽእል?

ንቡፍ ክትከውን ፈትን። ዋላ እውን ድልዩት እንተዘይብልካ። እዚ ጽቡቕ ንኽሰመዓካ ይሕገዝ። ምስ ሰባት ድማ ትፋሉሞ። ብሓባር ነገራት ምግባር ወይ ብዛዕባ ማዕልታዊ ነገራት ምዝራብ ውሑድ ንኽትሓሰብ ይሕገዝ። ገላ ሓሳባት ማለት ምኽርታት።

- ምስ ሓደ እትኣምኖ ሰብ ብዛዕባኡ ተዘራረብ። ውሑድ ናይ ባይንኻ ምኻን ስምዒት ይህልወካ። እዚ ክሕገዝ ይኽእል እዩ።
- ቐትሪ ኣብ ዓራት ኣይትጋደም ወይ ኣይትደቅሱ። ድኻም እንድሕር ተሰሚዑካ ገላ ነገር ክትገብር ኪድ።
- ኣብ ነፍሰወክፍ መዓልቲ ሓደ ዓይነት እትድቅሱን እትትሰኣሉን ሰዓት ከምዘህልወካ ክትገብር ፈትን።
- ቕድሚ ምድቓስካ ዘለ ሰዓት ማለት ክትድቅሱ ኣብ ትዳለውሉ ግዜ ቲቪ ኣይትርእ። ሙዚቃ ምስማዕ ወይ ምንባብ ዝሓሸ እዩ።
- ቆልዑ እንድሕር ኣለውኻ ኮይኖም ምስኣቶም ሓቢርካ ገላ ነገር ግበርኻ ኣብ ክባቢኻ ናብ ናይ መጻውቲ ወይ መዘናግዒ ቦታ ኪድ።
- ኣብ መዓልቲ ሰለስተ ግዜ ተመገብን ሞዕና ዘለዎ መግቢ ክትበልዕ ፈትን። እዚ ዋላ ክትበልዕ ሸውሃት እንተዘይብልካ እውን ፈትኖ።
- ብዙሕ ነገራት ክትገብር ትኽእል ኢኻ ምስ ዝክኣል እንተኾይኑ ምስ ካልኦት ሰባት ብሓባር፡
  - ሓቢርካ መግቢ ምኽሻንን ምጽራይን።
  - ሓቢርካ ሙዚቃ ምጽዋት።
  - መዓልታዊ ፍርቂ ሰዓት ወይ ካብኡ ንላዕሊ ኣብ ደገ ተዛወር ወይ ብሽክሌታ ዘውር።
  - ንኽልኦት ሰባት ኣብ ምጽጋን ነገራት ወይ ገዛ ኣብ ዝቕደሩሉ ግዜ ሓግዝ።
  - ስፖርት ክትገብር ትፈትው እንተድኣ ኮይንካ ናይ ብቕዓት ስፖርት ወይ ጉድ ፈትን። ወይ ኣብ ሓደ ናይ ስፖርት ማሕበር ኪድ።
  - ኣብ ክባቢኻ ናይ ወለንተኛ ስራሕ ክትሰርሕ ትኽእል እንተኾይኑ ረኣይ ማለት ድለይ።
  - ቋንቋታት እንግሊዝ ወይ ኔርላንድስ ክትዛረብ ትኽእል እንተድኣ ኮይንካ ንሰባት ኣብ ምትርጓም ክትሕገዝ ትኽእል ኢኻ።
  - እምነትካ ክሕግዝካ ዝኽእል እንተኾይኑ ናብ ቤት ክርስትያን ወይ መስጊድ ኪድ። ኣብኡ ጽቡቕ ኮይኑ ክትረኽቦ ትኽእል እንድሕር ኮይንካ ፈትን።



### 2 Wat kun je zelf aan deze klachten doen?

Probeer actief te zijn. Ook als je geen zin hebt. Het helpt om je beter te voelen. Je leert mensen kennen. Samen dingen doen of praten over dagelijkse dingen helpt om minder te denken.

#### Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je voelt je dan minder alleen. Dat kan helpen.
- Ga overdag niet in bed liggen of slapen. Als je moe bent, ga dan iets doen.
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan.
- Kijk geen TV in het uur voordat je naar bed gaat. Het is beter om muziek te luisteren of te lezen.
- Als je kinderen hebt, doe iets met hen, ga naar een speelplek in de buurt.
- Eet drie keer per dag en probeer gezond te eten. Probeer dit ook als je geen zin in eten hebt.
- Je kan veel dingen doen, als het kan samen met andere mensen:
  - Samen koken en schoonmaken.
  - Samen muziek maken.
  - Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
  - Help anderen met klussen of verhuizen.
  - Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
  - Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
  - Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
  - Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.

### 3. ሓደ ሓደ ጊዜ እዞም ጸገማት ዝገደዱ እዮም

ሓደ ሓደ ጊዜ ብዙሓት ጸገማት ይህልዉ ወይ እዚኣቶም ቐጻሊ እናገደዱ ይኸኑ። እዚ ምስዝኸውን ስነ-አእምሮአዊ ሕማም ይህልዉካ። ስለዚ ሓገዝ የድልዩካ። እቶም ኣብ ዝበዝሑ ስደተኛታት ዝርኣዩ ሕማማት ክቱር-ጭንቀት ወይ ድሕሪ ሕማቅ ተሞክሮ ዝሰዕብ ስነ-አእምሮአዊ ምዝንባዕ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

- ክቱር-ጭንቀት እንድትረከዱ አለካ ኮይኑ፣ ነገራት ክትገብር ባህጊ ወይ ሓይሊ ኣይህልዉካን። ሙብዛሕትኡ ጊዜ ጉሁይ ኢኻ። ወላ ሓደ ነገር ክትገብር ዘይትኸእልን ህይወትካ ትርጉም ዘይብሉን ኮይኑ ይስመዓካ።
- ድሕሪ ሕማቅ ተሞክሮ ዝሰዕብ ስነ-አእምሮአዊ ምዝንባዕ እንድትረከዱ አለካ ኮይኑ፣ ናይ ዝሓለፈ ጊዜ ሕማቅ ዝኸርታት ኣብ ሓሳብካን ሕልምኻን እንዳተመላለሱ ይመጹኻ። ኩሉ ጊዜ ትፈርሕን ብቐሊሉ ትሰንብድን። ካልኦት ሰባት ክትኣምን የሸግረካ። ምስ ሰባት ክትራኹብ ኣይትደልን። ሕማቅ እውን ትድቅሱ።

#### ናይ ሃውዳ ዛንታ

ሃውዳ ዓል 22 ዓመት እያ፣ ከምኡ እውን ንሳ ካብ ሶርያ ዝተሰደት እያ። ንሳ ምስ ሓፍታ ብሓባር ትነብር። ሙብዛሕትኡ ጊዜ ናይ ኩብዲ ቻንዛ ኣለዋ። ድቃስ ይኣብያን ቀልጢፋ ከኣ ትፈርሕን። እንተድኣ ሓደ ሰብ ናብ ማዕጾ መጸኡ ክትከፍቶ ኣይትደፍርን። ኣብ ደገ ዓው ዝበለ ድምጺ እንድትረከዱ ሰሚዓ ብክቱር ስንባይ ትበክይ። ሓኪም ገዛ መርመራ ኣካይዱላ፣ ዝኸነ ነገር ግን ክረክብ ኣይከኣለን። ንሳ ኣዝዩ ፍርሕ እውን ስለዘለዋ፣ ብዛዕባ ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ብዙህ ምስ ዝፈልጥ መሳርሕቱ ንኸትራኹብ ቐጻራ ሒዞላ። እዚ ሰብ ምስ ሃውዳ ነፍስወከፍ ሰሙን ሓደ ዝርርብ ኣለዎ። ካብ ዶክተር እውን ንዓኣ ውሑድ ፍርሕ ከምዝሰመዓ ዝገብር መድሃኒት ተቐቢላ። በዚ ምክንያት ቐሩብ ሓይሊ ተሰሚዖዎ። በብቐሩብ ብዛዕባ ሂወታ ኣብ ሶርያ ከመይ ይመስል ከምዝነበረ ክትነግር ክኢላ። እዚ ከቢድ ኮይኑ ረኺባቶ ምክንያቱ እዞም ዝኸርታት ሕማቅት ስለ ዝነበሩ። እንተኾነ ግን ሕጂ ሚሰጢራ ከተከፍል ብምክኣላ ሕጉስቲ እያ። ንሳ ቐሩብ ዝሓሸ ትድቅሱን ምስ ሓፍታ እውን ዝሓሸ ርክብ ኣለዋን፣ ከምኡ እውን ምስ ካልኦት ሰባት ዝያዳ ርክብ ኣለዋ።



### 3 Soms zijn de klachten erg

Soms zijn er veel klachten of worden ze steeds sterker. Dan heb je een psychische ziekte. Dan heb je hulp nodig. De ziekten die je het meest ziet bij vluchtelingen heten depressie en posttraumatische stress stoornis.

- Bij een depressie heb je geen zin en energie om iets te doen. Je bent vaak verdrietig. Je denkt dat je niks kunt en dat je leven geen zin heeft.
- Bij een posttraumatische stress stoornis komen moeilijke herinneringen uit het verleden iedere keer terug in je gedachten of in je dromen. Je bent vaak bang en je schrikt gemakkelijk. Je vertrouwt andere mensen moeilijk. Je wilt geen contact met mensen. Ook slaap je slecht.

#### Het verhaal van Houda

Houda is 22 jaar en is gevlucht uit Syrië. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze woont samen met haar zus. Ze heeft vaak buikpijn. Ze slaapt slecht en is snel bang. Als er iemand aanbelt, durft ze niet open te doen. Als er een hard geluid is buiten schrikt ze zo erg dat ze moet huilen. De huisarts onderzoekt haar, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij voor haar een afspraak met een collega gemaakt, die veel weet van psychische klachten. Die persoon heeft elke week een gesprek met Houda. Van de dokter krijgt ze medicijnen die haar minder bang maken. Daardoor voelt ze zich iets sterker. Beetje bij beetje kan ze vertellen hoe haar leven in Syrië was. 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 beter contact met haar zus en meer contacten op school.

#### 4. መግቢያ ለማግኘት?

ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ኩሉ ጊዜ በዙሪያ አይጸናሉም። መብላላት ጊዜ ድሕሪ ገለ ሰሙናት ይገደሉ ወይ በጥላሎታዎ ይገደሩኝ። ባዕልኝ ነገራት ምግባር ይሕግዝ እዩ። እቶም ጸገማት እንተተደኑ ድሕሪ ሐደ ወርሐ ዘይገደፎምኻ ወይ እናገደዱ እንተኸይደዎት ገለ ነገር ክትገብር አለካ። ስለዚ ድኹም እየ ኢልካ ክትሓሰብ የብልካን። ናብ ሓኪም ገዛ ኪድ። ሓኪም ገዛ እንታይ ክገብረልኩም ይኸእል?

- ሓኪም ገዛ ንዓኻ ይሰምዓካ።
- ንሱ ወይ ንሳ ብሳብሰብ ሂወትካ እውን ይሓተካ/ ትሓተካ።
- መብላላት ጊዜ ብሳብሰብ ድቃስ፣ መግብን ትገብሩዎም ነገራትን ምኽሪ ይህበኩም።
- ሐደ ሐደ ጊዜ ንገለ መጻፍታት ዝኸውን መድሃኒት ይህበኩም፣ ንኣብነት ዝሓሸ ንምድቅ። ሓኪም ገዛ ምስ ወሃብቲ ሓገዝ ናይቲ ክባቢ ብምትሕብባር ይሰርሑ። ሐደ ወሃቢ ሓገዝ ማለት ሐደ ሰብ ሓገዝ ክገብረልኩም ዝኸእል ማለት እዩ፣ ንኣብነት ሐደ ነርስ ወይ ክኢላ ስነ-አእምሮ።

#### ተሓባባሪ በዓል ሞያ ጤይ . ጤይ . ዘት [GGZ] (ክንክን ሞዕና ስነ-አእምሮ )

ተሓባባሪ በዓል ሞያ ክንክን ሞዕና ስነ-አእምሮ (GGZ) ብሳብሰብ ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ብዙሕ ፍልጠት ኣለዎን ምስ ሓኪም ገዛ ሓቢሮም ይሰርሑን። ብሳብሰብ ዘለኩም ሻቅሎትን ፍርሕን ምሳኹም ሓቢሩ ክዘራረብ ካብ ሓኪም ገዛ ንላዕሊ ጊዜ ኣለዎ። ምስ ተሓባባሪ በዓል ሞያ ብሓባር ብሳብሰብ ዘለኩም ጸገማት እንታይ ክትገብሩ ክምትኸእሉ ትርእዩ። ብዙሓት ሰባት ብሳብሰብ ዘለኩም ጸገማት፣ ብሳብሰብ ዘጋጠመኩም ተሞክሮን፣ ብሳብሰብ ንሱም እንታይ እንተገበርኩም ከም ዝሓይሸን ንምዝርራብ ጽቡቕ ኮይኑ ይረኽቡዎ። ሐደ ተሓጋጊ በዓል ሞያ POH GGZ ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ። ንሱ ወይ ንሳ መብላላት ጊዜ ነርስ ወይ ክኢላ ስነ-አእምሮ ኮይኑ/ና ናይ ስነ-አእምሮ ፍሉይ ትምህርቲ ዘለዎ/ዋ እዩ/ዩ።

#### ሓፈሻዊ ማሕበራዊ ስራሕ ወይ ጉጅላ ክባቢ [wijkteam]

ሓኪም ገዛ ወይ ተሓባባሪ በዓል ሞያ ካልኦት ሓገዝ ክህቡ ዝኸእሉ ወሃብቲ ሓገዝ ይፈልጡ እዩ። ንኣብነት ሓኪም ገዛ ናብ ሐደ ማሕበራዊ ስራሕተኛ ከማሓለፈኩም ይኸእል እዩ። እዚኦም ንሂ ኣተለኩም ወይ ኣብ ገዛኹም ጸገማት እንተተለኩም ክሕግዘኩም ይኸእል። ተግባራዊ ጉዳዮት ንኣብነት ከም ክርድኣኩም ዘይከኣሉ ወረቓቕቲ ወይ ናይ ገንዘብ ጸገማት ክሕግዝኩም ይኸእሉ። ዕዳታት እንተተለኩም እውን ክሕግዙ ይኸእሉ።

#### እትሳሰቡዎ ኩሉ ብሚሰጥር ይተሓገዝ

ኩሎም ኣገልግሎት ወሃብቲ ሓገዝ ኣብ ኔዘርላንድ ዝገብሩዎ ዝርርብ ንኣልእ ሳልሳይ ኣካል ክነገሩ ኣይፍቀድን። እዚ ኣብ ሕገ ሰፊሩ ይርከብ። ቅድሚ ብሳብሰብኩም ምስ ካልእ ምዝርራብ ንዓኹም ፍቓድ ክሓቱ ኣለዎም። ብሳብሰብ ትሳሰቡዎ ዝፈልጥ ወላሐደ ሰብ የለን።

#### እዚ ሓገዝ እዚ ነጻ እዩ

ናይ ሓኪም ገዛ ሓገዝ ወይ ናይ ተሓባባሪ በዓል ሞያ ክንክን ሞዕና ስነ-አእምሮ GGZ ሓገዝ ንምጥቃም ትኸፍሉዎ ወጻኢታት የለን። ከምኡ እውን ሓገዝ ናይ ስራሕተኛታት ማሕበራዊ ጉዳዮት ብነጻ እዩ።



#### 4 Wanneer hulp vragen?

Psychische klachten duren niet altijd lang. Vaak worden ze na een paar weken minder of gaan ze weg. Zelf dingen doen helpt. Als de klachten na een maand niet weg zijn en ze worden juist erger, dan moet je iets doen. Denk dan niet dat je zwak bent. Ga naar de huisarts. Wat kan de huisarts doen?

- De huisarts luistert naar je.
- Ook vraagt hij of zij over jouw leven.
- Hij geeft meestal adviezen over slapen, eten en dingen doen.
- Soms geeft hij voor een paar dagen een tablet om bijvoorbeeld beter te slapen.

De huisarts werkt samen met hulpverleners in de buurt. Een hulpverlener is iemand die jou kan helpen, bijvoorbeeld een verpleegkundige of een psycholoog. Die heeft hiervoor gestudeerd.

Praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg) De praktijkondersteuner GGZ weet veel over psychische klachten en werkt samen met de huisarts. Die heeft meer tijd dan de huisarts om met je te praten over je zorgen en angsten. Samen met de praktijkondersteuner bekijk je wat je aan je klachten kunt doen. Veel mensen vinden het fijn om te praten over je klachten, over wat je hebt meegemaakt en

over wat je het beste kunt doen. Een praktijkondersteuner wordt ook POH GGZ genoemd. Hij of zij is vaak een verpleegkundige of psycholoog die gespecialiseerd is in psychische problemen.

Algemeen maatschappelijk werk of wijkteam De huisarts of de praktijkondersteuner kennen de instelling in de buurt die kan helpen. De huisarts kan jou verwijzen naar bijvoorbeeld het wijkteam of het maatschappelijk werk. Die kunnen jou helpen als je verdriet hebt of problemen thuis. Zij helpen ook met praktische zaken, bijvoorbeeld met papieren die je niet snapt of met problemen met geld. Ze helpen ook als je schulden hebt.

Wat je bespreekt blijft geheim Alle hulpverleners in Nederland mogen niets aan anderen vertellen wat jij met hen bespreekt. Dat staat in de wet. Zij moeten eerst aan jou toestemming vragen voordat zij met anderen over jou spreken. Niemand weet waar jullie over praten.

Deze hulp kost niets Hulp van de huisarts en de praktijkondersteuner GGZ kost niets. Dit betaalt jouw zorgverzekering. Het kost je ook geen eigen risico. De hulp van wijkteam of maatschappelijk werk is voor jou gratis. Dat betaalt de gemeente.

### 5. ሰነ - አእምሮአዊ ጸገማት ኣብ ቆልዑት

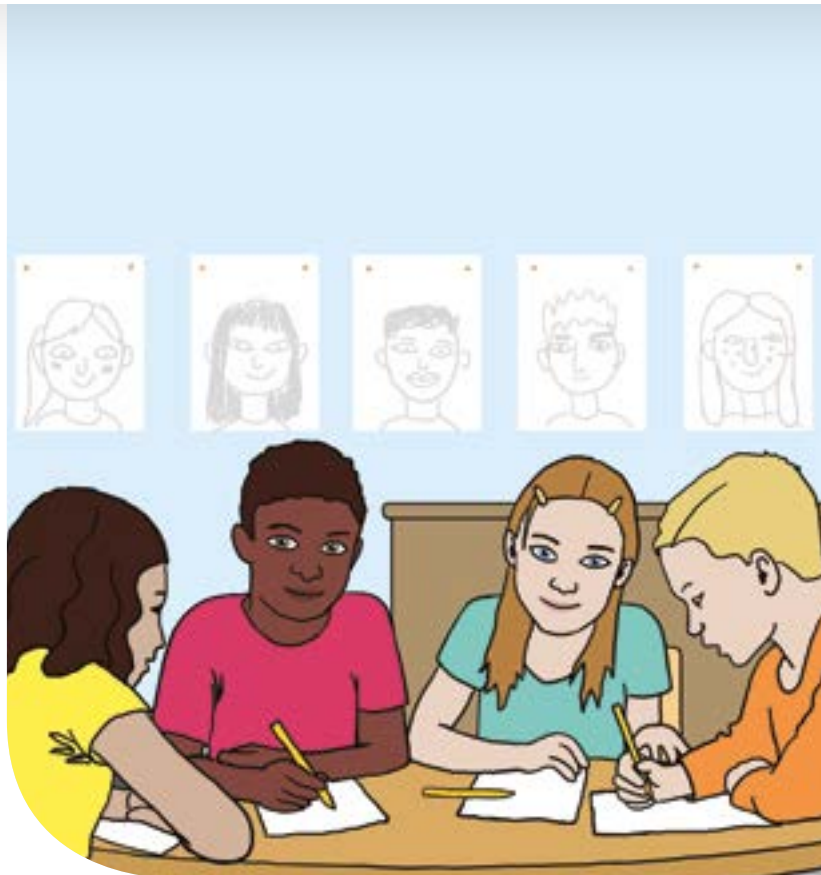
ቆልዑት እውን ድሕረ ሰደት ናይ ሰነ-አእምሮ ጸገማት ከጋጥሞም ይኸኸል እዩ። ንኣብነት፦

- ሓደ ቆልዓ ካብ ቅድሚ ሕጂ ዝሓለፈ ውዕይ ክኸውን ይኸኸል።
- ሓደ ቆልዓ ሰቕ በሃልን ውሑድ ዝሣረብን ክኸውን ይኸኸል።
- ሓደ ሓደ ግዜ ቆልዓ ካብ ዕድሚኡ ዝንእስ ናይ ንእሽተይ ቆልዓ ጠባይት ከርኢ ይኸኸል።
- ወይ ቀደም ዝገደፍዎ ኣብ ስራኽ ናይ ምሻን ባህርያት እውን የርእዩ።
- ቆልዑት እውን ክፈርሑ ወይ ኣዚዮም ክሓዙ ይኸኸሉ።

ከም ወላዲ መጠን ውላድኩም ጽቡቕ ከምዘየለ ክትርእዩ ከቢድ እዩ። ንሓደ ቆልዓ እውን ወላዲ ጽቡቕ ይሰምዖም ከምዘየሎ ምርኣይ ከቢድ እዩ። ብርግጽ ክልቲኦም ብዛዕባ ነንሕድሕዶም ይሓሰቡ ማለት ይገባኹም እዮም።

ሓደ ሓደ ግዜ ከም ወላዲ መጠን ውላድኩም ረባሺ ወይ ኣዝዩ ውዕይ ክኸውን ኣይትደልዩን። ካብ ቅድሚ ሕጂ ዝተረረ መቐዳዕቲ እውን ትህቡዎ።

ሓደ ሓደ ግዜ እውን ከም ወላዲ ባዕልኹም ብዙሕ ነገር የሕሊፍኩም ኢኹም። በዚ ምኽንያት እውን ጽቡቕ ኣይሰመዓኩምን። ስለዚ ከኣ ንደቅኹም ዝኣክል ኣተኩሮ ክትህቡዎም ይኸኸሉዎም። ስለዚ ሓገዝ ክትሓቱ ጽቡቕ እዩ። ሓኪም ገዛ እዚ ኣብ ምግባር ይሕግዘኩም። ወይ ንቆልዑት ዝኸውን ፍሉይ ነርስ ወይ ሓኪም ክተሓባበሩኩም ይኸኸል። ንሳቶም ኣብ ክንክን ጥዕና ንኡሳት እዮም ዝሰርሑ። እዚ ኣብ ቤት ጽሕፈት ምኽሪ ናይ ህጻናትን ቆልዑትን፣ ወይ ኣብ መባእዳዊ ወይ ማእከላይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ክኸውን ይኸኸል።



### 5 Psychische klachten bij kinderen

- Ook kinderen kunnen psychische klachten krijgen nadat ze zijn gevlucht. Bijvoorbeeld:
- Een kind kan veel drukker zijn dan vroeger.
  - Een kind kan stil worden en minder praten.
  - Soms zie je dat een kind doet alsof het een klein kind is.
  - Of ze plassen weer in hun broek wat ze al lang niet meer gedaan hebben.
  - Kinderen kunnen ook bang zijn of zich erg verdrietig voelen.

Als ouder is het moeilijk om te zien dat het niet goed gaat met je kind. Voor een kind is het ook moeilijk om te zien dat ouders zich niet goed voelen. Natuurlijk maken beiden zich dan zorgen om elkaar.

Soms wil je als ouder niet dat je kind zo druk is. Dan ga je jouw kind strenger straffen dan je vroeger deed.

Soms heb je als ouder zelf veel meegemaakt. Daardoor voel je je niet goed. Dan is het moeilijk om altijd aandacht voor je kinderen te hebben. Het is dan goed om hulp te vragen. De huisarts kan je hierbij helpen. Of de verpleegkundige of de arts die er speciaal is voor kinderen. Zij werken in de jeugdgezondheidszorg. Dit kan zijn in het consultatiebureau voor baby's en peuters, of op de basisschool of de middelbare school.

### 6. እቲ ዝወሃብ ሓገዝ እንተዘይሓገዝ ንኪ?

ሓደ ሓደ ጊዜ ጸገማትኩም ንሓኪም ገዛን ካልኦት ወሃብቲ ደገፍን ክብ ዓቕሞም ንሓሳይ ክኸውን ይኸእል። ስለዚ ንሓቶም ናብ ፍሉይ ክኢላ ከመሓለፍኹም ይኸእሉ፤ ከምዓል ሓደ ክኢላ ስነ-አእምሮ ወይ ሓደ ሓኪም ኣእምሮ። እዞም ሰባት ኣብ ክንክን ጥዕና ስነ-አእምሮ ይሰርሑ። እዚ ንሕና ፕሴ.ፕሴ.ዘት ለገገ ለገገ ንጽውዖ። መብዛሕትኦ ጊዜ እዚ ትካል ርሕቕ ዝበለ እዩ፤ ኣብ ዝኸሃ ቦታ ኣብ ክተማ ወይ ዞባ እዩ ዝርከብ።

#### ክንክን ጥዕና ስነ-አእምሮ ፕሴ.ፕሴ.ዘት (GGZ) : እዚ እንታይ እዩ?

ክንክን ጥዕና ስነ-አእምሮ (GGZ) ኣብ ኔዘርላንድ ንኩሉ ሰብ ዘገልግል ኮይኑ ንዕኡ ዝገበር ወጻኢታት ብትካል ጥዕናዊ መድሕን ይሸፈን። ፕሴ.ፕሴ.ዘት ናይ ኣእምሮ ጸገማት ንዘለዎም ሰባት ይሕገዝ። ኣብ ፕሴ.ፕሴ.ዘት ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ብዙሕ ዝፈልጡ ፍሉይት ክኢላታት ይሰርሑ።

ናትኩም ዝሕግዘኩም ሰብ ንኣብነት ነርስ ሕክምና ኣእምሮ፣ ክኢላ ስነ-አእምሮ፣ ሓኪም ወይ ሓኪም ኣእምሮ ክኸውን ይኸእል። መብዛሕትኦ ጊዜ ምስ በዓል ሞያ ናይ ፕሴ.ፕሴ.ዘት ኣብ ወርሒ ሓደ ክልተ ጊዜ ዝኸውን ቆጸራታት ይህልወኩም።

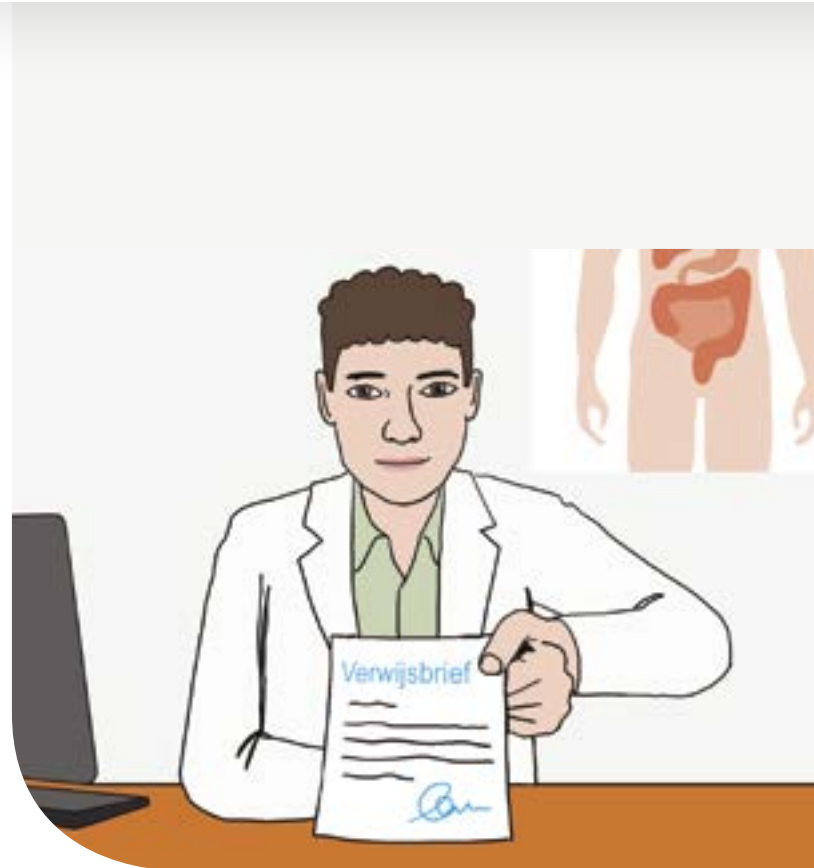
#### ፕሴ.ፕሴ.ዘት እንታይ ክገብረልኩም ይኸእል?

ሓኪም ገዛ ናብ ትካል ፕሴ.ፕሴ.ዘት እንድትረዱ ኣመሓለፍኩም፣ ባዕልኹም ቆጸራ ክትሕዙ ኣለኩም። ቅድሚ ናይ መጀመርያ ርክብ ምግባርኩም መብዛሕትኦ ጊዜ ንገለ እዋን ክትጽበዩ ኣለኩም። እቲ ናይ መጀመርያ ቆጸራ ቅበላ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ኣብዚ ቅበላ እቲ ወሃቢ ደገፍ ይፋለጠኩምን እቶም ናትኩም ጸገማት እንታይ ምኻናም ይሰምዓኩምን። ብዛዕባ ጸገማትኩም ይሓተኩም። ብዛዕባ ስድራቤትኩምን ህይወትኩምን ገለ ክሰምዕ ይደሊ፣ ዋላ ናይ ቐደም እውን ምናልባት ናትኩም ዛንታ ቅድሚ ሕጂ ነገርኩም ትኾኑ። እንተኾነ ግን እዚ ወሃቢ ሓገዝ ክፋለጠኩም ስለዘለዎ እዚ ኣድላዩ እዩ።

እቲ/ታ ወሃቢ ሓገዝ ሽግርኩም እንታይ እዩ ኢሉ ከምዝሓሰብ ይነገረኩም። ስለዚ እቶም ጸገማትኩም ሓደ ናይ ሕግም ሰም ይወሃቦም። መብዛሕትኦ እዋን እዚ ክቱር-ጭንቀት ወይ ድሕሪ ሕግቕ ተሞክሮ ዝሰዕብ ስነ-አእምሮኣዊ ምዝንባዕ (ptss) እዩ። ድሕሪ እዚ ወሃቢ ሓገዝ እንታይ ዓይነት ፈወሳ ምሳኹም ብዝበለጸ ከምዝሰማማዕ ምሳኹትኩም ይዘራረብ። ንሰኹም እውን እንታይ ከምትደልዩ ክትሕብሩ ትኸእሉ።

#### ተርጓሚ

እኹል ኔደርላንድስ ዘይትዛረብ እንተተንኩም፣ ዝሕግዘኩም ሰብ ኣተርጓሚ ክገብረልኩም ይኸእል እዩ። ሓደ ሓደ ጊዜ ንሰኹም ባዕልኹም ሓደ ክትርጉመልኩም ዝኸእል ሰብ ክተምጽኡ ትኸእሉ እንተኾነኩም ክሓተኩም ይኸእል። እዚ ክገብሩ ዝኸእሉ ሰባት ዘይትፈልጡ ወይ ዘይትረኽቡ እንተተንኩም፣ ሓደ ወግዓዊ ኣተርጓሚ ክገብረልኩም ሕተቱ። ብኣካል ወይ ብተሌፎን ክትርጉመልኩም ይኸእል። ኣተርጓሚ እውን ብዛዕባ ጉዳይኩም ምስ ዝኸሃ ካልእ ሰብ ክዛረብ ወይ ክነግር ኣይክቐደሉን እዩ።



### 6 Wat als hulp in de wijk niet helpt?

Soms zijn jouw klachten te groot voor de huisarts en de andere hulpverleners in de wijk. Dan kunnen ze je verwijzen naar specialisten, zoals een psycholoog of een psychiater. Die werken in de geestelijke gezondheidszorg. Dat noemen we GGZ. Meestal is dit iets verder weg, ergens in de stad of in de regio.

#### GGZ: wat is dat?

De GGZ is er voor iedereen in Nederland en wordt vergoed door de zorgverzekering. De GGZ helpt mensen met psychische klachten. In de GGZ werken specialisten die veel weten over psychische klachten. Jouw hulpverlener kan bijvoorbeeld psychiatrisch verpleegkundige, psycholoog, arts of psychiater zijn. Meestal heb je een paar keer per maand een afspraak met iemand van de GGZ.

#### Wat doet de GGZ voor jou?

Als de huisarts je naar een GGZ-instelling verwijst, maak je zelf een afspraak. Vaak moet je enige tijd wachten op een eerste gesprek. Het eerste gesprek heet een intake. In de intake leert de hulpverlener jou beter kennen en hoort hij of zij wat jouw problemen zijn. Hij vraagt naar je klachten. Hij wil iets horen over je familie en je leven, ook van vroeger. Misschien heb je je verhaal al eerder hebt verteld. Toch is dit nodig omdat de hulpverlener jou moet leren kennen.

De hulpverlener vertelt jou wat hij of zij denkt dat het probleem is. Je klachten krijgen dan een naam van een ziekte. Meestal is dat een depressie of een posttraumatische stress stoornis (ptss). De hulpverlener bespreekt dan welke behandeling het beste is voor jou. Jij kunt zelf ook zeggen wat je wilt.

#### Tolken

Als je niet genoeg Nederlands spreekt, kunnen hulpverleners een tolk vragen. Soms vragen zij of je zelf iemand kan meenemen die kan tolken. Als je geen mensen kent die dit kunnen of willen doen, vraag dan of een officiële tolk kan helpen. Deze kan bij het gesprek zitten of telefonisch tolken. Ook de tolk mag tegen niemand vertellen waar jullie over spreken.

### 7. እንታይ ዓይነት ፍጥረት ጸገማት ስነ-አእምሮ አለው?

ናይ ስነ-አእምሮዊ ጸገማት ሐገዛት ካብ ናይ ኣካላውን ናይ ቻንዛን ሐገዛት ዝተፈልዩ እዮም። ስነ-አእምሮዊ ጸገማት ንምቅላሉ ዝርርብ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ፕ.ይ.ፕ.ይ.ዘት ሐገዝ ክትረኽቡ ከለኹም ንኡብነት እዞም ዝሰዕቡ ይህልውኹም።

- ዝርርባት: ወሃብቲ ሐገዝ ናይ ፕ.ይ.ፕ.ይ.ዘት ጸገማትኩም ይዘረዘሩ። ንስኹም ብዛዕባ ዘሽቅለኩም ጉዳይ ክትዛረቡ ትኽእሉ ኢኹም። ክትነግሩዎ ከቢድ ዝኾነኩም ነገር እውን ክትዛረቡ ትኽእሉ ኢኹ። እቶም ዝኾኑዎ ነገራት ጥራይ እዮም ቆዳሊ ከም እትሐሰቡ ዝገብርኩም። ብምዝርራብ እዚ ዝቐለለ ይኸውን። በዚ መንገዲ ከኣ እቲ ናይ በይንኹም ከምዝኾነኩም ዝሰመዓኩም ስምዒት ይቆልል። ብሐባር ንስኹም ብኸመይ ነገራት ብኸልእ መንገዲ ክትገብሩ ከምዘለኩም ትርእዩ። ብዛዕባ እንታይ ክትገብሩ ከምዘለኩምንን ከም ዘይብልኩምን ምኽሪ ትረኽቡ። እዚ ብሐባር ምስ መጻምድትኹም ወይ ስድራቤትኩም ክገበር ይከኣል።
- መድሃኒታት: ሓኪም ወይ ሓኪም ኣእምሮ መድሃኒት ይህበኩም፣ ንኡብነት ኣንጻር ፍርሒ ወይ ክቱር-ጭንቀት። ወይ ብዝሓሸ ንምድቃስ ዝሕግዩ መድሃኒታት።
- ናይ ጉጅለ ተራፒ: ሓደ ዓይነት ጸገማት ምስ ዘለዎም ጉጅለ ሰባት፣ ምስ ወሃቢ ሐገዝ ብዛዕባ ጸገማትኩም ትዛረቡ። ስለዚ በይንኻ ናይ ምኽን ዘለኩም ስምዒት ይገድል።
- ሓደ ሓደ ግዜ እውን ናይ መሃዘንት ተራፒ ክትገብሩ ትኽእሉ: ናይ ቅብኣ ወይ ሙዚቃ ብምስራሕ ክሕሸኩም ይኽእል።
- ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ኣካል ተራፒ ክትገብሩ ትኽእሉ: ብጸወታን ኣካላዊ ልምምድን ኣብ ኣካላትኩም ዝርእ ምልክታት ክመሓየሽ ይኽእል።

ቆልዑ እውን ናብ ፕ.ይ.ፕ.ይ.ዘት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ ናይ ቆልዑት ፕ.ይ.ፕ.ይ.ዘት ተባሂሉ ይጽዋዕ። ኣብዚ ብናይ ቆልዑ ምሕጋዝ ፍሉይ ሞያ ዘለዎም ወሃብቲ ሐገዝ ይርከቡ። ኣብኡ እውን ዝርርባት ይገበር። እዚ ንቆልዑት ዝምልከት ስለዝኾነ፣ ብፍሉይ ኣገባባት ሐገዝ ይወሃብ፣ ንኡብነት ናይ ጸወታ ተራፒ። ሓደ ቆልዑ እናተጻወተ ዝሓሸ ክሰምዖ ይኽእል። እቲ ወሃቢ ሐገዝ ንወለዱ እውን ብዛዕባ ነቲ ቆልዑ ኣብ ከምዚ ከነታት ብኸመይ ብዝበለጸ ክሕግዝዎ ከምዝኽእሉ ምኽሪ ክህቦም ይኽእል።

### ናይ ኣብርሃም ዛንታ

ኣብርሃም ወዲ 29 ዓመት እዩ ቅድሚ ክልተ ዓመት ካብ ኤርትራ ተሰዲዱ። ኣብ ሰራዊት ወትሃደር ክኸውን ኣይደለዩን። ሰባት ከመይ ከምዝገፍዑ ርእዮ። ንሱውን ንባዕሉ እውን ብዙሕ ማህረምቲ በጺሕዎ እዩ። ቅድሚ ምስዳዳ፣ ንሰለስተ ወርሒ ዝኸውን ተሓቢኡ። ኣብ ነርላንድ ብዙሕ ብዛዕባ ኣብ ሃገሩ ዝረኣዮ ነገር ይሓሰብ። ብዛዕብኡ ይሓልም እሞ ወጪጪ ሰንቢዱ ይበራበር። ወይ ንሱ ኣብ ፍርቂ መዓልቲ ሃንደበት ኩሉ ከም ፊልም ኣብ ቅድሚኡ ይረኣዮ። ሓደ ሓደ ግዜ ድምጺ እንተሰማዑ ሰባት ዝሰዕቡዎ ዘለዉ ኮይኑ ይረኣዮ። እቲ ፍርሒ ኣዘዩ ከምዝደክም ይገብር።

ናብ ዶክተር ከይዱን ሐገዝ ድማ ሓቲቱን። ንሱ ከይጸለል ከምዝፈርሕ ነገሩ። ዶክተር መጀመርያ ናብ POH-GGZ ክኸይድ ኣመሓላለፍዎ። ድሕሪ ሓደ ክልተ ግዜ ዝኸውን ዝርርብ፣ እቲ POH-GGZ ዝያዳ ሐገዝ ከምዘድልዮ ሓቢሩ፣ ከምኡ እውን ናብ ትካል ፕ.ይ.ፕ.ይ.ዘት ኣመሓላለፍዎ። ንሱ ናይ ድሕሪ ሕማቅ ተሞክሮ ዝሰዕብ ስነ-አእምሮአዊ ምዝንገባ ኣለዎ ። ብሐገዝ ሰራሕተኛ ፕ.ይ.ፕ.ይ.ዘት ኣብርሃም ንመጀመርያ ግዜ ብዛዕባ እቲ ዘጋጠሞ ሽግር ብሓቕ ክዛረብ ደፊሩ። ዝበለጸ ንኸድቅስ እውን ከኒና ተሞሃቡ።



Het verhaal van Abraham  
Abraham is 29 jaar en is twee jaar geleden gevlucht uit Eritrea. Hij wilde geen soldaat meer zijn in het leger. Hij heeft gezien hoe mensen werden mishandeld. Zelf kreeg hij ook veel klappen. Voordat hij vluchtte, heeft hij zich drie maanden verstopt. In Nederland denkt hij veel over wat hij zag in zijn land. Hij droomt erover en wordt dan met een schreeuw wakker. Of hij ziet opeens, midden op de dag, alles als in een film voor zich. Bij geluid denkt hij soms dat mensen hem achtervolgen. De angst maakt hem heel moe. Hij gaat naar de dokter en vraagt om hulp. Hij zegt dat hij bang is om gek te worden. De dokter verwijst hem eerst naar de POH GGZ. Na een paar gesprekken zegt de POH-GGZ dat hij meer hulp nodig heeft en verwijst hem door naar de ggz-instelling. Hij heeft een posttraumatische stress stoornis. Met de hulpverlener van de ggz durft Abraham voor het eerst echt te praten over de dingen die hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook pillen die helpen om beter te slapen.

### 7 Wat voor behandelingen zijn er voor psychische klachten?

Hulp voor psychische klachten is anders dan hulp voor pijn of een klacht van je lichaam. Om psychische klachten te verminderen is praten erg belangrijk. Als je hulp krijgt van de GGZ heb je bijvoorbeeld:

- **Gesprekken:** hulpverleners in de GGZ praten ook over je klachten. Je kunt over je zorgen praten. Je kunt ook praten over dingen die je moeilijk vindt om te vertellen. Juist de moeilijke dingen zorgen ervoor dat je blijft denken. Door te praten wordt het minder zwaar. Je voelt je dan minder alleen. Samen bekijk je hoe je dingen anders kunt doen. Je krijgt advies over wat je wel en niet moet doen. Dit kan ook samen met je gezin of partner.
- **Medicijnen:** de arts of psychiater geeft medicijnen, bijvoorbeeld tegen angst of depressie. Of medicijnen om beter te kunnen slapen.
- **Groepstherapie:** in een groep mensen met dezelfde problemen praat je met een hulpverlener over je problemen. Je ziet dat anderen ook problemen hebben. Dan voel je je minder alleen.
- Soms kun je ook creatieve therapie doen: door tekenen of muziek maken voel je je beter.
- Soms doe je therapie met je lichaam: met spel en oefeningen worden je klachten in je lichaam minder.

Ook kinderen kunnen naar de GGZ gaan. Dat heet de Jeugd GGZ. Hier werken hulpverleners die gespecialiseerd zijn in de hulp aan kinderen. Ook daar krijg je gesprekken. En omdat het om kinderen gaat zijn er speciale manieren om hulp te geven, bijvoorbeeld speltherapie. Door te spelen gaat een kind zich dan beter voelen. De hulpverlener kan ook tips geven aan de ouders over hoe je het kind in deze situatie het beste kunt helpen.

### 8. ተወሳኺ ሐበሬታ ትደልዩ? ዶ?

#### መርበብ ሐበሬታ

ኢብ መርበብ ሐበሬታ **Gezond in Nederland** [ጥዕና ኢብ ኔዘርላንድ]፣

[www.gezondinederland.info](http://www.gezondinederland.info) ብዙሕ ሐበሬታ ብዛዕባ ጥዕና ብቋንቋታት ዓረብ፣ ትግርኛን ኔደርላንድን ክትኸቡ ትኽእሉ። ኢብኡ እውን ብዛዕባ ስነ-አእምሮአዊ ጸገማት ሐበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

#### ፊልምታት

ኢብዚ ብዛዕባ ስነ-አእምሮአዊ ጥዕና ዝምልከቱ ፊልምታት ትረኽቡ፡

- ምብዳህ ጭንቁ (ብቀሊል ቋንቋ ኔደርላንድስ) : **(Omgaan met stress)**
- ማርያን ክቱር-ጭንቀት ኣለዎ (ብቀሊል ቋንቋ ኔደርላንድስን ዓረብን) : **(Marian heeft een depressie)**
- እስማዒል ዘይንቡር ነገራት ይገብር (ብዛዕባ ንስኽ ከም ኣባል ስድራ ወይ ቤተሰብ መብን ሓደ ሰብ ምስዝደናገሮ እንታይ ክትገብር ከም እትኽእል፣ ብቀሊል ቋንቋ ኔደርላንድስን ዓረብን) : **(Ismail doet vreemd)**
- ዱንያ ትዛረብን ትብድህን (ብዛዕባ ጾታዊ ዓመጽ፣ ብቀሊል ቋንቋ ኔደርላንድስ) : **(Dounia praat en overwint)**
- ሓደ ሓደ ግዜ ቆልዓኹም ሓደ ጸገም ኣለዎ (ብቀሊል ቋንቋ ኔደርላንድስ) : **(Soms heeft je kind een probleem)**
- ሓደ ሓደ ግዜ ኢብ ስድራቤት ጸገማት ኣለዉ (ብቀሊል ቋንቋ ኔደርላንድስ) : **(Soms zijn er problemen in je familie)**
- ሳራ። ምኽንባብ ደቀንስትዮ፣ ዝሓሸ ክስመዓክን እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ? (ብቋንቋ ዓረብን ኔደርላንድስን) : **(Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen?)**

#### ካልእ ሐበሬታ ብዛዕባ ጥዕና

ኢብ መርበብ ሐበሬታ ናይ ፋሮስ [Pharos] ብዛዕባ ጥዕና ዝምልከቱ ዝያዳ ቀሊል መብርሂ ሐበሬታን ፊልምታት ክትረኽቡ ትኽእሉ፡

[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)።

8 Wil je meer informatie?

Op de website **Gezond in Nederland** vind je veel informatie over gezondheid in het Arabisch, Tigrinya en Nederlands. Daar kun je ook informatie over psychische klachten vinden.

Hier vind je filmpjes over psychische gezondheid:

- **Omgaan met stress** (eenvoudig Nederlands)
- **Marian heeft een depressie** (eenvoudig Nederlands, Arabisch)
- **Ismail doet vreemd** (over wat je als familie kunt doen als iemand in de war is, in eenvoudig Nederlands en Arabisch)
- **Dounia praat en overwint** (over seksueel misbruik, in eenvoudig Nederlands)
- **Soms heeft je kind een probleem** (eenvoudig Nederlands)
- **Soms zijn er problemen in je familie** (eenvoudig Nederlands)
- **Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen?** (in Arabisch en Nederlands)

Andere informatie over gezondheid

Op de website van Pharos vind je meer eenvoudig voorlichtingsmateriaal en filmpjes die over gezondheid gaan: [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).

#### Colofon

Deze folder is geschreven op B1 niveau Nederlands. Deze folder is een uitgave van Pharos in samenwerking met GGD GHOR Nederland en vormt een onderdeel van het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders.

Auteur: Evert Bloemen (Pharos)  
Meelezers: Anna de Haan (Pharos) en Pauline Tichelman (GGD GHOR Nederland).  
Mmv: Marjolijn van Leeuwen (Pharos) en Merhawi Gebray en Dania Alissa.

maart 2019

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

