

български

Ако сте стресирани, мислите много и спите лошо...

Брошура за бежанци по въпросите на психичното здраве

Когато бягате в друга държава, трябва да оставите семейството и приятелите си. А също и дома си и работата си. Това е тежко за всеки бежанец. Понякога се чувствате по-малко здрави. Това е съвсем нормално. Тези симптоми често отшумяват след известно време. Понякога се нуждаете от помощ, за да оздравеете.

1 Имате ли следните оплаквания?

По-долу е даден списък с проблеми. Тези проблеми се дължат на стрес. Тогава животът ви е по-малко забавен. И не се чувствате толкова добре. Това са следните проблеми:

- Лош сън
- Мислите много
- Прекалено сте уморени, за да свършите каквото и да е
- Слаба концентрация
- Често забравяте неща
- Бързо се ядосвате
- Заплаквате бързо
- Бързо се плашите
- Имате сънища, които ви плашат
- Чувство на мрачност и тревожност
- Не желаете да контактувате с хора
- Нямате доверие в хората

Наричаме ги психологически оплаквания. Често след това страдате и от болка. Освен това ви се яде по-малко.

Историята на Хасан

Хасан (38 г.) е избягал от Ирак в Нидерландия. Съпругата му все още е в Ирак. В Холандия - помисли си той: "Тук съм в безопасност." През първите няколко месеца Хасан се чувства добре. След една година той получава разрешение за пребиваване. Отива да живее в община и подава молба, за да прибере семейството на съпругата си. Това отнема много време. Той се напъва все повече и повече. Изучаването на холандския език вече не му върви добре. Той бързо се ядосва. Веднъж почти се сбива със свой сънародник. Спи лошо и мисли само за жена си. Отива при общопрактикуващ лекар. Който му обяснява, че има оплаквания заради положението си. В резултат на това той страда от стрес. Лекарят го съветва да прави ежедневни упражнения и го насочва към районния екип. Там един мъж му говори. Който го урежда да бъде доброволец. Това отвлича вниманието му. Това му помага да продължи да чака да прибере семейството си.



Nederlands

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

Folder voor vluchtelingen over psychische klachten

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. Dat 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
- Somber 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 Какво можете сами да направите за тези симптоми?

Опитайте се да бъдете активни. Дори и да не ви се иска. Това ще ви помогне да се почувствате по-добре. Запознавайте се с хора. Съвместната работа или разговорите за ежедневни неща ще ви помогне да размишлявате по-малко.

Съвети:

- Поговорете за това с човек, на когото имате доверие. Тогава ще се почувствате по-малко самотни. Това може да ви помогне.
- Не лежете в леглото и не спете през деня. Ако сте уморени, направете нещо.
- Опитайте се да ставате и да си лягате по едно и също време всеки ден.
- Не гледайте телевизия в часа преди да си легнете. По-добре е да слушате музика или да почетете.
- Ако имате деца, направете нещо с тях, отидете на близката площадка за игра.
- Яжте три пъти дневно и се старайте да се храните здравословно. Опитайте това, дори ако не ви се яде.
- Можете да правите много неща, по възможност заедно с други хора:
 - o Готвене и почистване заедно.
 - o Да създавате музика заедно.
 - o Всеки ден се разхождайте или карайте колело на открито за половин час или повече.
 - o Помагайте на други хора с домакинската работа или ако се преместват.
 - o Ако обичате да спортувате, опитайте с фитнес или бягане. Или се присъединете към спортен клуб.
 - o Вижте дали можете да бъдете доброволец в квартала.
 - o Ако говорите английски или холандски, можете да помогнете на хората с устен превод.
 - o Ако вярата ви може да ви помогне, отидете в църква или джамия. Вижте дали ви харесва там.



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:
 - o Samen koken en schoonmaken.
 - o Samen muziek maken.
 - o Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
 - o Help anderen met klussen of verhuizen.
 - o Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
 - o Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
 - o Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
 - o Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.

3 Понякога оплакванията са тежки

Понякога има много симптоми или те стават все по-силни и по-силни. В такъв случай имате психично заболяване. Тогава имате нужда от помощ. Заболяванията, които най-често се срещат при бежанците, се наричат депресия и посттравматично стресово разстройство.

- При депресия нямате желание или енергия да правите каквото и да било. Често сте тъжни. Смятате, че не можете да направите нищо и че животът ви няма смисъл.

- При посттравматично стресово разстройство трудните спомени от миналото се връщат в съзнанието или в сънищата ви. Често се страхувате и лесно се стряскате. Трудно се доверявате на другите хора. Не искате да имате контакт с хора. Освен това спите лошо.



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.

Историята на Худа

Худа е на 22 години и е избягала от Сирия. От две години е в Нидерландия. Живее със сестра си. Тя често има болки в корема. Спи лошо и лесно се плаши. Когато някой позвъни на вратата, тя се страхува да отвори. Ако навън се чуе силен шум, тя се стряска толкова много, че се разплаква. Личният лекар я преглежда, но не може да открие нищо. Освен това, тъй като тя е много тревожна, той ѝ урежда среща с колега, който разбира много от проблемите на психичното здраве. Този човек разговаря с Худа всяка седмица. Лекарят ѝ дава лекарство, което я кара да се страхува по-малко. Това я кара да се чувства малко по-силна. Малко по малко тя успява да разкаже какъв е бил животът ѝ в Сирия. Намира това за трудно, защото това са неприятни спомени. Въпреки това сега тя с удоволствие споделя тайните си. Тя спи малко по-добре и има по-добър контакт със сестра си и повече контакти в училище.

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 Кога да поискаме помощ?

Психологическите симптоми не винаги продължават дълго. Те често намаляват или изчезват след няколко седмици. Изпълняването на задачите си сами помага. Ако симптомите не изчезнат след един месец и се влошат, трябва да предприемете нещо. Тогава не си мислете, че сте слаби. Посетете личния лекар. Какво може да направи личният лекар?

- Общопрактикуващият лекар ще ви изслушва.
- Той или тя също така ще пита за живота ви.
- Обикновено ще ви дава съвети за спане, хранене и правене на неща.
- Понякога ще ви дава хапчета за няколко дни, за да ви помогне да спите по-добре, например.

Личният лекар работи с болногледачи в квартала. Лицето, което се грижи за вас, е човек, който може да ви помогне, например медицинска сестра или психолог. Някой, който е учил за това.



Практически асистент GGZ (грижи за психичното здраве)

Практическият асистент GGZ знае много за психологическите симптоми и работи с личния ви лекар. Това лице разполага с повече време, отколкото личният лекар, за да говори с вас за вашите притеснения и страхове. Заедно с асистента в практиката ще видите какво можете да направите по отношение на симптомите си. Много хора обичат да говорят за симптомите си, за това, което са преживели, или за това, което според тях е най-добре да се направи. Практическият асистент се нарича още POH GGZ. Често той или тя е медицинска сестра или психолог, който е специализиран в областта на психичните проблеми.

Обща социална работа или областен екип

Общопрактикуващият лекар или асистентът в практиката знаят кои са лечебните заведения в района, които могат да ви помогнат. Общопрактикуващият лекар може да ви насочи към районния екип или към социалната служба, например. Те могат да ви помогнат, ако скърбите или имате проблеми у дома. Те помагат и по практически въпроси, като например букви, които не разбирате, или проблеми с парите. Те помагат и ако имате дългове.

Обсъжданото от вас остава в тайна

На всички социални работници в Нидерландия не е позволено да разказват на други хора каквото и да било, което сте обсъждали с тях. Това е записано в закона. Те трябва първо да поискат вашето разрешение, преди да говорят с други хора за вас. Никой не знае за какво говорите.

Тази помощ няма да ви струва нищо.

Помощта от общопрактикуващия лекар и асистента в практиката GGZ не струва нищо. Здравната ви застраховка ще плати за това. Освен това не плащате за самоучастие. Помощта от областния екип или от социалната служба е безплатна за вас. Плаща го общината.

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 Психологически оплаквания при деца

След бягството си децата могат да изпитат и проблеми с психичното здраве.

Например:

- Детето може да е много по-заето от преди.
- Детето може да стане тихо и да говори по-малко.
- Понякога ще виждате дете, което се преструва на по-малко дете.
- Или пък отново се напишкват в панталоните, което не са правили от много време насам.
- Децата могат също така да се страхуват или да се чувстват много тъжни.

Като родител е трудно да видите, че детето ви не се справя добре. За детето също така е трудно да види, че родителите му не се чувстват добре. Разбира се, след това и двамата се притесняват един за друг. Понякога като родител не искате детето ви да бъде толкова заето. Тогава ще наказвате детето си по-строго, отколкото преди.

Понякога в ролята си на родител сте преминали през много.

В резултат на това не се чувствате добре. Тогава ще е трудно винаги да обръщате внимание на децата си. В такъв случай е добре да потърсите помощ. Общопрактикуващият лекар може да ви помогне с това. Или пък медицинската сестра или лекарят, които работят специално с деца. Работят в сферата на здравните грижи за младежи. Това може да се случи в консултативния център за бебета и малки деца или в началното или средното училище.



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 Какво става, ако помощта в квартала не помогне?

Понякога симптомите ви са твърде сериозни за личния лекар и другите социални работници в квартала. След това те могат да ви насочат към специалисти, например психолог или психиатър. Работещи в областта на психичното здраве. Това е, което наричаме GGZ. Обикновено те се намират малко по-далеч, някъде в града или региона.

GGZ: какво е това?

GGZ е достъпна за всички в Нидерландия и се възстановява от здравната каса. Системата за психично здраве помага на хората с психични проблеми. В системата за психично здраве работят специалисти, които знаят много за психичните заболявания. Вашият консултант може да бъде например психиатрична медицинска сестра, психолог, лекар или психиатър. Обикновено ще имате среща с някой от отдела за психично здраве няколко пъти месечно.

Какво правят за вас грижите за психичното здраве?

Ако личният лекар ви насочи към психиатрично заведение, вие сами ще си запишете час. Често ще се наложи да изчакате известно време за първоначално интервю. Първият разговор се нарича прием. По време на приема консултантът ви опознава по-добре и чува какви са проблемите ви. Той ще пита за оплакванията ви. Ще иска да чуе за семейството и живота ви, включително за миналото. Може би вече сте разказвали историята си. Но това ще бъде необходимо, защото консултантът ще трябва да ви опознае. Консултантът ще ви каже какъв според него е проблемът. След това на симптомите ви ще се даде име на заболяване. Най-често това ще бъде депресия или посттравматично стресово разстройство (PTSD). След това консултантът ви ще обсъди кое лечение е най-подходящо за вас. Ще бъдете свободни да казвате каквото искате.

Устни преводачи

Ако не говорите достатъчно добре холандски, социалните работници могат да поискат преводач. Понякога ще ви попитат дали можете да доведете ваш познат, който може да превежда. Ако не познавате хора, които могат или искат да направят това, попитайте дали може да ви помогне официален преводач. Това лице може да присъства на интервюто или да превежда по телефона. Освен това преводачът не трябва да споделя на никого за какво говорите.



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 stres 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 Какви видове лечение има за психологическите симптоми?

Помощта за психологически оплаквания е различна от помощта за болка или оплакване от тялото ви. За намаляване на психологическите симптоми е много важно да се говори. Ако получите помощ от системата за психично здраве, имате например:

- **Разговори:** доставчиците на психиатрични услуги също разговарят за вашите симптоми. Можете да говорите за притесненията си. Можете да говорите и за неща, които ви е трудно да разкажете. Именно трудните неща ви карат да размишлявате. Говоренето олеснява това. Тогава ще се почувствате по-малко самотни. Заедно търсите начини да направите нещата по различен начин. Получавате съвети за това какво да правите и какво да не правите. Това може да стане и заедно с вашето семейство или партньор.
- **Лекарства:** лекарят или психиатърът дава лекарства, например за тревожност или депресия. Или лекарства, които ви помагат да спите по-добре.
- **Групова терапия:** в група от хора със същите проблеми, вие говорите за проблемите си с консултант. Виждате, че и другите имат проблеми. Тогава няма да се чувствате толкова самотни.
- **Понякога можете да се занимавате и с творческа терапия:** рисуването или музиката ще ви помогнат да се почувствате по-добре.
- **Понякога провеждате терапия с тялото си:** с игри и упражнения симптомите в тялото ви намаляват.

Децата могат да се обърнат и към службите за психично здраве. Това се нарича Младежки GGZ. Тук работят социални работници, които са специализирани в помощ на деца. Там също се водят разговори. И тъй като те са деца, има специални начини за оказване на помощ, например терапия с игри. Тогава игрите ще накарат детето да се почувства по-добре. Консултантът може също така да даде съвети на родителите за това как най-добре да помогнат на детето в тази ситуация.

Историята на Авраам

Авраам е на 29 години и е избягал от Еритрея преди две години. Той не иска повече да бъде войник в армията. Виждал е, че хората са малтретирани. Самият той също е получил много удари. Преди да избяга, той се е укривал в продължение на три месеца. В Холандия той размишлява много за това, което е виждал в страната си. Сънува го и се събужда с писък. Или пък изведнъж, по средата на деня, вижда всичко пред себе си като на филм. Когато чуе шум, понякога си мисли, че хората го преследват. Тревогата го уморява много. Той отива при лекар и търси помощ. Казва, че се страхува да не полудее. Лекарят първо го насочва към ПОН GGZ. След няколко разговора ПОН-GGZ казва, че той се нуждае от повече помощ, и го насочва към психиатрична клиника. Той има посттравматично стресово разстройство. С консултанта по психично здраве Авраам за първи път наистина се осмелява да говори за нещата, през които е преминал. Дават му и хапчета, които му помагат да спи по-добре.



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.

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.

8 Искате ли повече информация?

На уебсайта [Gezond in Nederland](#) ще намерите много информация за здравето на арабски, тигриня и нидерландски език. Там можете да намерите и информация за проблемите на психичното здраве.

Тук ще намерите видеоклипове за психичното здраве:

- [Справяне със стреса](#) (опростен холандски)
- [Мариан има депресия](#) (опростен холандски, арабски)
- [Исмаил се държи странно](#) (за това какво можете да направите като семейство, когато някой е объркан, на опростен холандски и арабски език)
- [Дуня говори и превъзмогва проблемите си](#) (за сексуално насилие, на опростен холандски език)
- [Понякога детето ви има проблем](#) (опростен холандски език)
- [Понякога в семейството ви има проблеми](#) (опростен холандски език)
- [Сара](#). Женско обрязване, какво можете да направите, за да се почувствате по-добре? (на арабски и холандски език)

Друга здравна информация

Уебсайтът Pharos предлага по-прости образователни материали и видеоклипове, свързани със здравето: 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.