

Română

Dacă sunteți stresat, gândiți mult și dormiți puțin...

Pliant pentru refugiați cu probleme de sănătate mintală

Când fugi în altă țară, trebuie să lași în urmă familia și prietenii. Și, de asemenea, casa și munca. Acest lucru este greu pentru orice refugiat. Atunci vă simțiți uneori mai puțin sănătos. Este destul de normal. Adesea, aceste simptome dispar după un timp. Uneori aveți nevoie de ajutor ca să vă faceți bine din nou.

1 Aveți următoarele reclamații?

Mai jos este o listă de probleme. Aceste probleme provin din stres. Atunci te distrezi mai puțin în viață. Și nu te simți la fel de bine. Acestea sunt următoarele probleme:

- Dormiți prost
- Gândiți mult
- A fi prea obosit pentru a face lucruri
- Concentrare slabă
- Deseori uitați lucruri
- Vă enervați repede
- Plângeți repede
- Vă speriați repede
- Aveți vise care vă sperie
- Sunteți posomorât și anxios
- Nu vreți niciun contact cu oamenii
- Nu aveți încredere în oameni

Numim acestea probleme psihologice. De multe ori, suferiți și de durere. Și, de asemenea, nu aveți poftă de mâncare.



Povestea lui Hassan

Hassan (38) a fugit din Irak în Olanda. Soția lui încă este în Irak. În Olanda, el s-a gândit: — Aici sunt în siguranță. În primele luni, Hassan s-a simțit bine. El primește permis de ședere după un an. Pleacă să locuiască într-un municipiu și solicită reîntregirea familiei pentru soția sa. Acest lucru durează mult. Devine din ce în ce mai stresat. Învățarea limbii olandeze nu mai merge bine. El se mânie repede. Odată aproape că se luptă cu un compatriot. Doarme prost și nu se poate gândi decât la soția lui. Merge la medicul de familie. Care îi explică faptul că are probleme din cauza situației în care se află. Drept urmare, suferă de stres. Medicul îl sfătuiește să facă zilnic mișcare și îl îndrumă către echipa regională. Acolo, un bărbat îi vorbește. Aranjează ca el să se ofere voluntar. Asta oferă distragere. Îl ajută să aștepte reîntregirea familiei.

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

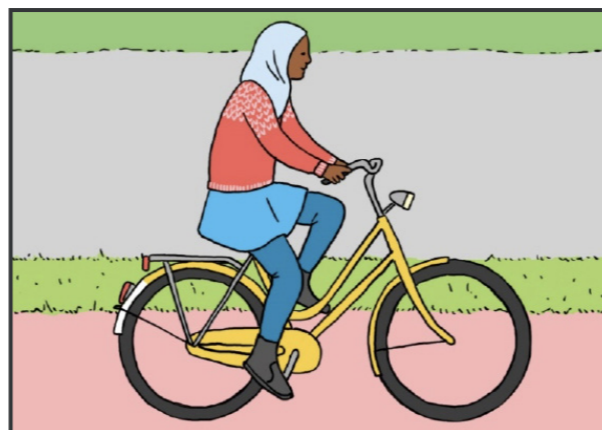
Hassan (38 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland dacht hij: 'Hier ben ik veilig'. De eerste maanden voelt Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente wonen en vraagt gezinshereniging aan voor zijn vrouw. Dit duurt 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 Ce poți face singur cu aceste simptome?

Încearcă să fii activ. Chiar dacă nu ai chef. Te ajută să te simți mai bine. Începi să cunoști oameni. A face lucruri împreună sau a vorbi despre lucruri de zi cu zi ajută să ne gândim mai puțin.

Sfaturi:

- Vorbiți despre asta cu cineva în care aveți încredere. Atunci vă simțiți mai puțin singur. Asta poate ajuta.
- Nu stați întins în pat și nu dormiți în timpul zilei. Dacă sunteți obosit, duceți-vă și faceți ceva.
- Încercați să vă treziți și să vă culcați la aceeași oră în fiecare zi.
- Nu vă uitați la televizor cu o oră înainte de a merge la culcare. Este mai bine să ascultați muzică sau să citiți.
- Dacă aveți copii, faceți ceva cu ei, mergeți într-o zonă de joacă din apropiere.
- Mâncați de trei ori pe zi și încercați să mâncați sănătos. Încercați asta chiar dacă nu aveți poftă de mâncare.
- Puteți face multe lucruri, dacă este posibil împreună cu alte persoane:
 - o Gătit și curățenie împreună.
 - o Faceți muzică împreună.
 - o Faceți o plimbare în aer liber de o jumătate de oră sau mai mult sau o plimbare cu bicicleta în fiecare zi.
 - o Ajutați-i pe ceilalți la treburi sau la mișcare.
 - o Dacă vă place sportul, încercați să faceți fitness sau să alergați. Sau alăturați-vă unui club sportiv.
 - o Vedeți dacă puteți face voluntariat în cartier.
 - o Dacă vorbiți engleză sau olandeză, puteți ajuta oamenii cu interpretarea.
 - o Dacă credința dumneavoastră vă poate ajuta, mergeți la o biserică sau la o moschee. Vedeți dacă vă place acolo.



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 Uneori problemele sunt severe

Uneori apar multe simptome sau devin din ce în ce mai puternice. Atunci aveți o boală psihică. Atunci aveți nevoie de ajutor. Bolile pe care le vedeți cel mai des la refugiați se numesc depresie și tulburare de stres post-traumatic.

- Cu depresie, nu ai nicio dorință sau energie de a face nimic. Ești adesea trist. Crezi că nu poți face nimic și că viața ta nu are sens.

- În cazul tulburării de stres post-traumatic, amintirile dificile din trecut vă revin mereu în minte sau în vise. De multe ori sunteți speriat și tresăriți ușor. Vă este greu să aveți încredere în alți oameni. Nu vreți niciun contact cu oamenii. De asemenea, dormiți prost.



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.

Povestea lui Houda

Houda are 22 de ani și a fugit din Siria. Ea este în Olanda de doi ani. Ea locuiește cu sora ei. Are adesea dureri abdominale. Doarme prost și se sperie ușor. Când cineva sună la ușă, îi este frică să o deschidă. Dacă afară se aude un zgomot puternic, ea este atât de speriată încât plânge. Medicul de familie o examinează, dar nu găsește nimic. Tot pentru că este atât de anxioasă, i-a făcut o programare la un coleg care știe multe despre problemele de sănătate mintală. Acea persoană are o conversație cu Houda în fiecare săptămână. Doctorul îi dă un medicament care o face să se teamă mai puțin. Acest lucru o face să se simtă puțin mai puternică. Încetul cu încetul, poate spune cum a fost viața ei în Siria. Ei i se pare dificil, pentru că sunt amintiri neplăcute. Cu toate acestea, este fericită să-și împărtășească secretele acum. Ea doarme puțin mai bine și are un contact mai bun cu sora ei și mai multe contacte la școală.

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 Când să cereți ajutor?

Simptomele psihologice nu durează întotdeauna mult. Adesea se diminuează sau dispar după câteva săptămâni. A face lucrurile singur ajută. Dacă simptomele nu dispar după o lună și chiar se agravează, trebuie să faceți ceva. Atunci să nu credeți că sunteți slab. Mergeți la medicul de familie. Ce poate face medicul de familie?

- Medicul de familie vă ascultă.
- El sau ea întreabă și despre viața dumneavoastră.
- De obicei dă sfaturi despre dormit, mâncat și cum să faci lucruri.
- Uneori dă o pastilă pentru câteva zile pentru a te ajuta să dormi mai bine, de exemplu.

Medicul de familie lucrează cu îngrijitorii din cartier. Un îngrijitor este cineva care vă poate ajuta, cum ar fi o asistentă sau un psiholog. Cineva care a studiat pentru asta.

Asistent practicant GGZ (îngrijirea sănătății mintale)

Asistentul practicant GGZ știe multe despre simptomele psihologice și lucrează cu medicul de familie. Această persoană are mai mult timp decât medicul de familie să vorbească despre preocupările și temerile dumneavoastră. Împreună cu asistentul practicant, veți vedea ce puteți face cu simptomele dumneavoastră. Multor oameni le place să vorbească despre simptomele lor, prin ce au trecut sau despre ce cred că este cel mai bine să facă. Un asistent practicant se mai numește și POH GGZ. El sau ea este adesea o asistentă medicală sau un psiholog specializat în probleme de sănătate mintală.

Asistența socială generală sau echipa regională

Medicul de familie sau asistentul practicant cunoaște unitatea din zonă care poate ajuta. Medicul de familie vă poate trimite la echipa regională sau la asistența socială, de exemplu. Acestea vă pot ajuta dacă sunteți trist sau aveți probleme acasă. De asemenea, ajută la chestiuni practice, cum ar fi scrisori pe care nu le înțelegeți sau probleme cu banii. De asemenea, vă ajută dacă aveți datorii.

Ceea ce discutați rămâne secret

Toți asistenții sociali din Țările de Jos nu au voie să spună altora nimic despre ceea ce discutați cu ei. Asta spune legea. Mai întâi trebuie să vă ceară permisiunea înainte de a vorbi cu alții despre dumneavoastră. Nimeni nu știe despre ce vorbiți.

Acest ajutor nu costă nimic

Ajutorul de la medicul de familie și asistentul de practică GGZ nu costă nimic. Asigurarea dumneavoastră de sănătate plătește pentru asta. De asemenea, nu vă costă o deductibilă. Ajutorul din partea echipei regionale sau a asistenței sociale este gratuit pentru dumneavoastră. Primăria plătește asta.



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 Probleme psihologice la copii

Copiii pot avea, de asemenea, probleme de sănătate mintală după ce au fugit.

De exemplu:

- Un copil poate fi mult mai ocupat decât înainte.
- Un copil poate deveni tăcut și poate vorbi mai puțin.
- Uneori vezi un copil pretinzând că este un copil mic.
- Sau fac din nou pipi în pantaloni, ceea ce nu au mai făcut de mult.
- De asemenea, copiii pot fi speriați sau să se simtă foarte triști.

Ca părinte, este greu să vezi că copilul tău nu se descurcă bine. De asemenea, este dificil pentru un copil să vadă că părinții nu se simt bine. Desigur, amândoi își fac griji unul pentru celălalt.

Uneori, ca părinte, nu vrei ca copilul tău să fie atât de ocupat. Atunci îți vei pedepsi copilul mai aspru decât înainte.

Uneori, ca și părinte, ați trecut prin multe.

Drept urmare, nu te simți bine. Atunci este dificil să fiți mereu atent la copii. Atunci este o idee bună să ceri ajutor. Medicul de familie vă poate ajuta în acest sens. Sau asistenta sau medicul care este acolo special pentru copii. Aceștia lucrează în domeniul sănătății tinerilor. Acesta poate fi în centrul de consultanță pentru sugari și copii mici sau în școala elementară sau gimnazială.



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 Ce se întâmplă dacă ajutorul din cartier nu este util?

Uneori, simptomele dumneavoastră sunt prea mari pentru medicul de familie și pentru alți asistenți sociali din vecinătate. Apoi te pot îndruma către specialiști, cum ar fi un psiholog sau un psihiatru. Care lucrează în sănătatea mintală. Așa numim noi GGZ. De obicei, aceasta este puțin mai departe, undeva în oraș sau regiune.

GGZ: ce este asta?

GGZ este disponibil pentru toată lumea din Țările de Jos și este rambursat de asigurările de sănătate. Sistemul de sănătate mintală ajută persoanele cu probleme de sănătate mintală. Sistemul de sănătate mintală angajează specialiști care știu multe despre bolile mintale. Consilierul dumneavoastră poate fi, de exemplu, o asistentă de psihiatrie, un psiholog, un medic sau un psihiatru. De obicei, aveți o întâlnire cu cineva de la departamentul de sănătate mintală de câteva ori pe lună.

Ce face îngrijirea sănătății mintale pentru dumneavoastră?

Dacă medicul de familie vă trimite la o unitate de sănătate mintală, vă faceți propria programare. De multe ori trebuie să așteptați ceva timp pentru un interviu inițial. Prima conversație se numește aport. În aport, consilierul ajunge să vă cunoască mai bine și el sau ea aude care sunt problemele dumneavoastră. Vă întreabă despre problemele dumneavoastră. Vrea să audă despre familia și viața dumneavoastră, inclusiv din trecut. Poate v-ați spus povestea înainte. Cu toate acestea, acest lucru este necesar, deoarece consilierul trebuie să vă cunoască.

Consilierul vă spune despre ce crede el sau ea că este problema. Simptomele dumneavoastră primesc apoi un nume de boală. Cel mai adesea este depresie sau tulburare de stres posttraumatic (PTSD). Consilierul va discuta apoi care este cel mai bun tratament pentru dumneavoastră. Sunteți liber să spuneți orice vreți.

Interpreți

Dacă nu vorbiți bine olandeză, asistenții sociali pot cere un interpret.

Uneori vă întreabă dacă puteți aduce pe cineva de-al dumneavoastră care poate interpreta. Dacă nu cunoașteți persoane care pot sau vor să facă acest lucru, întrebați dacă un interpret oficial vă poate ajuta. Această persoană poate sta la interviu sau poate interpreta prin telefon. De asemenea, interpretul nu trebuie să spună nimănui despre ce vorbiți.



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 Ce fel de tratamente există pentru simptomele psihologice?

Ajutorul pentru probleme psihologice este diferit de ajutorul pentru durere sau o problemă a corpului dumneavoastră. Pentru a reduce simptomele psihologice, să vorbiți este foarte important. Dacă primiți ajutor de la sistemul de sănătate mintală, aveți, de exemplu:

- **Conversații:** furnizorii de servicii de sănătate mintală vorbesc și despre simptomele dumneavoastră. Puteți vorbi despre preocupările dumneavoastră. De asemenea, puteți vorbi despre lucruri care sunt greu de spus. Tocmai lucrurile dificile vă țin pe gânduri. Vorbirea face lucrurile mai puțin dificile. Atunci vă simțiți mai puțin singur. Împreună vedeți cum să faceți lucrurile diferit. Primiți sfaturi despre ce să faceți și ce să nu faceți. Acest lucru se poate face și împreună cu familia sau partenerul dumneavoastră.
- **Medicamente:** medicul sau psihiatrul administrează medicamente, cum ar fi pentru anxietate sau depresie. Sau medicamente care să vă ajute să dormiți mai bine.
- **Terapia de grup:** într-un grup de persoane cu aceleași probleme, vorbiți despre problemele dumneavoastră cu un consilier. Vedeți că și alții au probleme. Atunci vă simțiți mai puțin singur.
- Uneori puteți face și terapie creativă: desenul sau muzica vă fac să vă simțiți mai bine.
- Uneori faceți terapie cu corpul dumneavoastră: cu jocuri și exerciții, simptomele din corpul dumneavoastră se reduc.

Copiii pot, de asemenea, să meargă la serviciile de sănătate mintală. Asta se numește GGZ pentru tineret. Aici lucrează asistenți sociali care sunt specializați în ajutorarea copiilor. Puteți conversa și acolo. Și, pentru că sunt copii, există modalități speciale de a oferi ajutor, de exemplu terapia prin joc. Jocul îl face pe copil să se simtă mai bine. De asemenea, consilierul poate oferi părinților sfaturi despre cum să-l ajute cel mai bine pe copil în această situație.



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.

Povestea lui Avram

Avram are 29 de ani și a fugit din Eritreea în urmă cu doi ani. Nu mai voia să fie soldat în armată. A văzut oameni maltratați. El însuși a primit multe lovituri. Înainte de a fugi, s-a ascuns timp de trei luni. În Olanda, se gândește mult la ceea ce a văzut în țara lui. El visează la asta și apoi se trezește cu un țipăt. Sau brusc, în mijlocul zilei, vede totul în fața lui ca într-un film. Când aude zgomot, uneori crede că oamenii îl urmăresc. Anxietatea îl obosește foarte tare. Se duce la medic și cere ajutor. Spune că îi este frică să nu înnebunească. Doctorul îl trimite mai întâi la POH GGZ. După câteva discuții, POH-GGZ spune că are nevoie de mai mult ajutor și îl trimite la instituția de sănătate mintală. Are tulburare de stres posttraumatic. Cu consilierul de sănătate mintală, Avram a îndrăznit pentru prima dată să vorbească despre lucrurile prin care trecuse. I se administrează și pastile care îl ajută să doarmă mai bine.

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 Doriți mai multe informații?

Pe site-ul [Gezond in Nederland](#) veți găsi o mulțime de informații despre sănătate în arabă, tigrinya și olandeză. Acolo puteți găsi și informații despre probleme de sănătate mintală.

Aici veți găsi videoclipuri despre sănătatea mintală:

- [Confruntarea cu stresul](#) (olandeză simplă)
- [Marian are depresie](#) (olandeză simplă, arabă)
- [Izmail se comportă ciudat](#) (despre ce poți face în familie când cineva este confuz, în olandeză simplă și arabă)
- [Dounia vorbește și învinge](#) (despre abuzul sexual, în olandeză simplă)
- [Uneori copilul dumneavoastră are o problemă](#) (olandeză simplă)
- [Uneori există probleme în familia dumneavoastră](#) (olandeză simplă)
- [Sara](#). Circumcizia feminină, ce puteți face pentru a vă simți mai bine? (în arabă și olandeză)

Alte informații despre sănătate

Site-ul web Pharos are materiale educaționale și videoclipuri mai simple care tratează despre sănătate: 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.