

Español

Si sientes estrés, piensas demasiado en las cosas y duermes mal...

Folleto para refugiados sobre temas de salud mental

Cuando huyes a otro país, tienes que dejar atrás a familiares y amigos. Y también tu casa y tu trabajo. Esto supone una situación muy difícil para cualquier refugiado. A veces te sentirás con menos salud. Eso es bastante normal. En algunas ocasiones, esos síntomas se desvanecen pasado un tiempo. En otras, necesitarás ayuda para recuperarte.

1. ¿Sufres los siguientes problemas?

A continuación se muestra una lista de problemas. Esos problemas provienen del estrés. El estrés provoca que no disfrutes tanto de tu día a día. Y, además, hace que no te sientas del todo bien. Entre los problemas que puedes sufrir se encuentran los siguientes:

- Dormir mal.
- Pensar demasiado en las cosas.
- Estar demasiado cansado para hacer cosas.
- Tener una concentración deficiente.
- Olvidarse de las cosas con frecuencia.
- Enojarse con rapidez.
- Llorar de pronto.
- Sentir miedo de pronto.
- Tener pesadillas o sueños aterradores.
- Sentirse triste y ansioso.
- No querer ningún contacto con otras personas.
- No tener ninguna confianza en las personas.

A todos estos problemas los llamamos quejas psicológicas. Muchas veces, también podrás sentir dolor. Y también podrás tener menos apetito.



La historia de Hassan

Hassan (38) huyó de Irak a los Países Bajos. Su esposa sigue en Irak. Ya en los Países Bajos, pensó: «Aquí estoy a salvo». Durante los primeros meses, Hassan se sintió bien. Obtuvo un permiso de residencia después de un año. Se fue a vivir a un municipio y solicitó la reunificación familiar para su esposa. Se trata de un proceso que lleva mucho tiempo. Cada vez se estresa más. No le va muy bien al aprender holandés. Se enoja con rapidez. Una vez estuvo a punto de pelearse con un compatriota. Duerme mal y no deja de pensar en su esposa. Acude al médico de atención primaria. El médico le explica que sufre esos problemas debido a su situación. Como resultado, padece estrés. El médico le recomienda que practique ejercicio a diario y lo deriva al equipo del distrito. Allí, un hombre comienza a hablar con él. El hombre le anima a que se ofrezca como voluntario. De esa manera, podrá distraerse con algo. Además, le ayudará a llevar mejor la espera para su ansiada reunificación familiar.

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. ¿Qué puedes hacer tú mismo con estos síntomas?

Intenta mantenerte activo. Incluso aunque no te apetezca. Te ayudará a sentirte mejor. Y puedes conocer a nuevas personas. Hacer cosas con otras personas o hablar de asuntos cotidianos ayuda a pensar menos en los problemas.

Consejos:

- Habla de tus problemas con alguien en quien confíes. Te hará sentir menos solo. Eso puede ayudar mucho.
- No te acuestes en la cama ni duermas durante el día. Si sientes cansancio, ve a hacer algo.
- Intenta levantarte y acostarte a la misma hora todos los días.
- No veas la televisión en la hora anterior a acostarte. Es mejor escuchar música o leer.
- Si tienes hijos, haz algo con ellos, como ir a un parque infantil cercano.
- Come tres veces al día e intenta comer sano. Inténtalo incluso si no tienes apetito.
- Puedes hacer muchas cosas, y si es posible, acompañado de otras personas:
 - o Cocinar y limpiar juntos.
 - o Crear música juntos.
 - o Salir a pasear al aire libre o en bicicleta a diario durante media hora o más.
 - o Ayudar a otras personas con las tareas domésticas o por ejemplo con una mudanza.
 - o Si te gustan los deportes, prueba a ir al gimnasio o a salir a correr. O bien a unirse a un club deportivo.
 - o Infórmate de si puedes ser voluntario en tu barrio.
 - o Si hablas inglés u holandés, puedes ayudar a las personas con la interpretación.
 - o Si tienes fe y puede ayudarte, ve a una iglesia o mezquita. A ver si eso te ayuda a sentirte mejor.



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. A veces los problemas pueden ser graves

A veces puedes presentar muchos síntomas o pueden volverse cada vez más intensos. Eso apuntaría a que padeces alguna enfermedad o trastorno mental. Si fuera ese el caso, necesitarías ayuda. Los problemas de salud mental que se dan con mayor frecuencia entre los refugiados son la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

- Con la depresión, no se tiene ningún deseo ni energía para hacer nada. Las personas con depresión se sienten tristes. Piensan que no pueden hacer nada y que sus vidas no tienen ningún sentido.
- Con el trastorno de estrés postraumático, las vivencias difíciles del pasado se vuelven a recordar o se reviven en sueños. Las personas que lo padecen suelen sentir miedo y asustarse con facilidad. Les cuesta confiar en otras personas. No quieren ningún contacto con nadie. También presentan dificultades para dormir.



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.

La historia de Houda

Houda tiene 22 años y ha huido de Siria. Lleva dos años en los Países Bajos. Vive con su hermana. A veces siente dolor en el abdomen. Duerme mal y se asusta con facilidad. Cuando alguien toca el timbre, le da miedo abrir la puerta. Si se escucha un ruido fuerte afuera, se asusta tanto que llora. El médico de atención primaria la examina, pero no es capaz de descubrir qué le pasa. Como está muy ansiosa, el médico decide derivarla a un colega experto en problemas de salud mental. El experto en salud mental mantiene una conversación con Houda todas las semanas. Le receta un medicamento con el que consigue tener menos miedo. Esto le hace sentir algo más fuerte. Poco a poco, puede dar detalles sobre cómo era su vida en Siria. Le resulta difícil porque se trata de recuerdos desagradables. Sin embargo, está feliz por ser capaz de compartir sus secretos. Houda consigue dormir algo mejor y relacionarse más con su hermana y más personas en la escuela.

Het verhaal van Houda

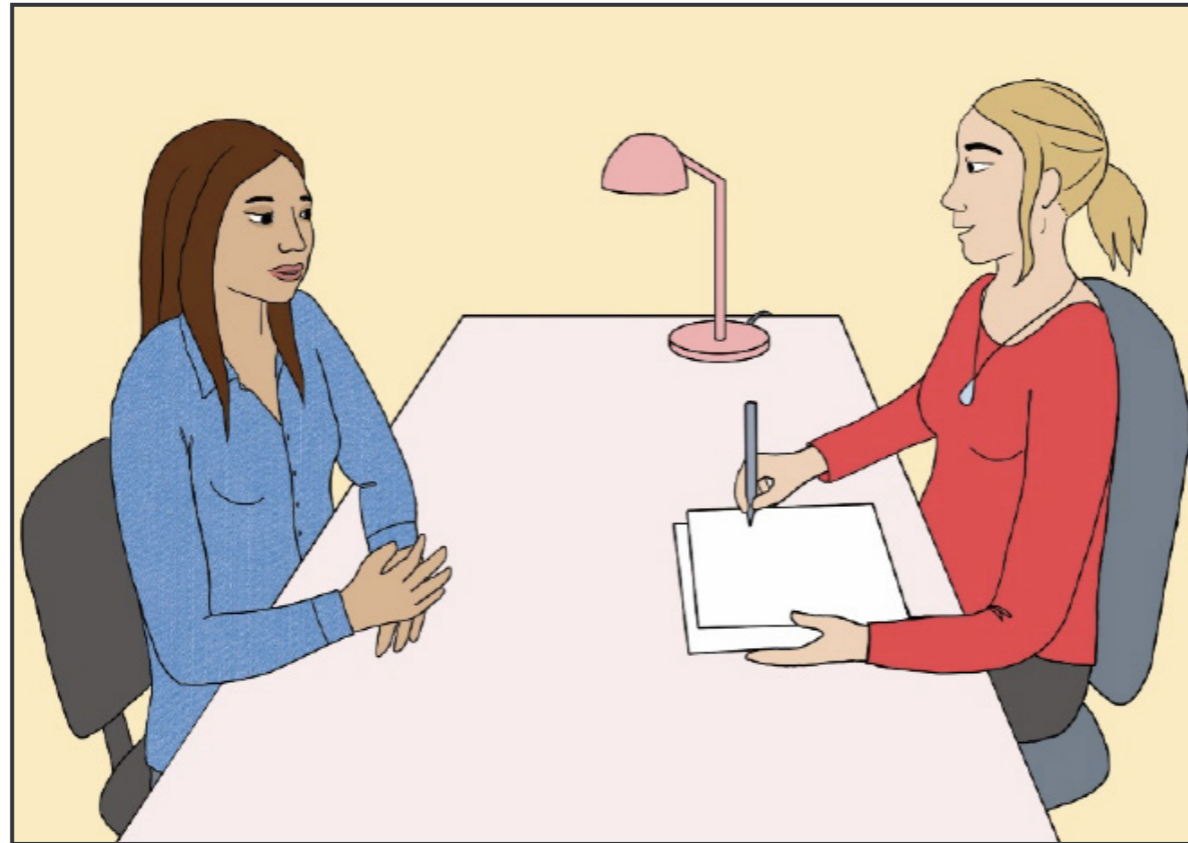
Houda is 22 jaar en is gevlucht uit Syrië. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze woont samen met haar zus. Ze heeft vaak buikpijn. Ze slaapt slecht en is snel bang. Als er iemand aanbelt, durft ze niet open te doen. Als er een hard geluid is buiten schrikt ze zo erg dat ze moet huilen. De huisarts onderzoekt 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. ¿Cuándo pedir ayuda?

Los síntomas psicológicos no siempre duran mucho. En ocasiones disminuyen o desaparecen al cabo de unas pocas semanas. Hacer las cosas por ti mismo ayuda. Si los síntomas no desaparecen después de un mes y empeoran, debes tomar medidas. Eso no significa que seas débil. Acude al médico de atención primaria. ¿Qué puede hacer el médico de atención primaria?

- El médico o médica de atención primaria siempre te escucha.
- Él o ella también te pregunta acerca de tu vida.
- Suele dar consejos sobre cómo dormir mejor, comer sano y hacer cosas.
- A veces te puede recetar pastillas durante unos días para ayudarte a dormir mejor, por ejemplo.

El médico de atención primaria trabaja con cuidadores del barrio. Un cuidador es una persona que puede ofrecerte ayuda, como una enfermera o un psicólogo. Son personas que estudiaron para eso.



Auxiliar sanitario de la GGZ (Atención de salud mental)

El auxiliar sanitario de la GGZ sabe mucho sobre los síntomas psicológicos y trabaja con el médico de atención primaria. Esta persona tiene más tiempo que el médico de atención primaria para hablar contigo sobre tus preocupaciones y temores. Gracias al auxiliar sanitario, sabrás lo que puedes hacer con tus síntomas. A muchas personas les gusta hablar sobre sus síntomas, de las cosas por las que han pasado o de lo que creen que es mejor hacer. Un auxiliar sanitario también se conoce por la sigla POH GGZ. Los auxiliares sanitarios suelen ser enfermeros o psicólogos que se especializan en problemas de salud mental.

Asistencia social general o equipo del distrito

El médico de atención primaria o el auxiliar sanitario conocen los centros de la zona que pueden ser útiles para tu caso. El médico de atención primaria puede derivarte al equipo del distrito o a la asistencia social, por ejemplo. Estos pueden ayudarte si tienes dificultades o problemas en casa. También ayudan con asuntos prácticos, como leer cartas que no entiendas o problemas con el dinero. Además ofrecen ayuda en caso de que tengas deudas.

Todo lo que se habla permanece en secreto

Todos los asistentes sociales en los Países Bajos tienen la obligación de guardar en secreto todo lo que se hable con ellos. Y así se establece por ley. Primero deben pedirte permiso antes de hablar con terceras personas sobre ti. Nadie más sabrá lo que hables con ellos.

Esta ayuda no cuesta nada

La consulta con el médico de atención primaria y el auxiliar sanitario de la GGZ no cuesta nada. Tu seguro médico se encarga de pagarlo todo. Tampoco tienes que pagar ningún deducible. La ayuda del equipo del distrito o de la asistencia social es gratuita para ti. El municipio se encarga de pagarlo.

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. Quejas psicológicas en niños

Los niños también pueden experimentar problemas de salud mental después de huir de sus países.

Por ejemplo:

- Los niños pueden estar mucho más ajetreados que antes.
- Los niños pueden quedarse callados y hablar menos.
- En ocasiones los niños pueden hacerse pasar por niños pequeños.
- O se vuelven a orinar en los pantalones, lo que llevan sin hacer mucho tiempo.
- Los niños también pueden tener miedo o sentirse muy tristes.

Como padre o madre, es difícil ver que a tu hijo o hija no le está yendo bien. También es difícil para los niños ver que sus padres no se sienten bien. Por supuesto, padres e hijos se preocupan mutuamente por el otro.

A veces, como padre o madre, es normal que no quieras ver que tus hijos están tan ajetreados. Entonces castigas a tus hijos con más severidad de lo que solías hacerlo.

Como padre o madre, has pasado por muchas cosas.

Es normal que no te sientas bien a veces. Así es difícil que prestes siempre atención a tus hijos. Por lo tanto, es una buena idea pedir ayuda. El médico de atención primaria puede ayudarte con esto. O la enfermera o el médico que estén allí específicamente para los niños. Ambos se dedican a cuidar la salud de los jóvenes. Y pueden hacerlo tanto en centros de consultas para bebés y niños pequeños como en escuelas de primaria o secundaria.



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.

¿Qué pasa si la ayuda que se proporciona en el barrio no da sus frutos?

En ocasiones tus síntomas pueden ser demasiado fuertes para el médico de atención primaria y otros asistentes sociales del vecindario. Dado el caso, pueden derivarte a especialistas, como un psicólogo o un psiquiatra. Ambos especialistas trabajan en el campo de la salud mental. Eso es lo que llamamos GGZ.

Por lo general, este tipo de centros está algo más lejos, en algún lugar de la ciudad o de la región.

¿Qué es la GGZ?

La GGZ (Atención de salud mental) está disponible para cualquier persona en los Países Bajos y el seguro médico se encarga de reembolsar lo que cueste. El sistema de salud mental ayuda a las personas con problemas de salud mental. En el sistema de salud mental trabajan especialistas que saben mucho sobre enfermedades y trastornos mentales. Entre los especialistas que te pueden examinar se encuentran, por ejemplo, una enfermera psiquiátrica, psicólogo, médico o psiquiatra. Por lo general, se tienen varias citas al mes con alguien del departamento de salud mental.

¿Qué hace la atención de salud mental por ti?

Si el médico de atención primaria te deriva a un centro de salud mental, tienes que pedir tu propia cita. A menudo hay que esperar algún tiempo para una entrevista inicial. La primera conversación se conoce como «admisión». En la admisión, el especialista puede conocerte mejor y escucha atentamente cuáles son tus problemas. Te pregunta por tus problemas de salud. Quiere escuchar sobre tu familia y tu vida, incluso del pasado. Es posible que ya hayas contado tu historia en anteriores ocasiones. Sin embargo, esto es necesario porque el especialista necesita conocerte.

El especialista te dirá su opinión sobre cuál es tu problema. Teniendo en cuenta tus síntomas, se le pondrá nombre a la enfermedad o trastorno mental que pudieras padecer. La mayoría de las veces es depresión o trastorno de estrés postraumático (TEPT). El especialista debatirá qué tratamiento te vendrá mejor. Eres libre de decir lo que quieras.

Intérpretes

Si no hablas suficiente holandés, los asistentes sociales pueden pedir la ayuda de un intérprete.

A veces te preguntarán si puedes traer a alguien que conozcas y que pueda interpretar. Si no conoces a nadie que pueda o quiera hacer esto, pregunta si un intérprete oficial puede ayudarte. Esta persona puede estar presente en las entrevistas o interpretar por teléfono. Además, los intérpretes deben guardar en secreto lo que se hable.



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. ¿Qué tipo de tratamientos existen para los síntomas psicológicos?

Las quejas psicológicas se tratan de forma diferente a los dolores o quejas físicas. Para reducir los síntomas psicológicos, hablar es muy importante. Si recibes ayuda del sistema de salud mental podrás tener, por ejemplo:

- Conversaciones: los profesionales de salud mental también necesitan hablar sobre tus síntomas. Puedes hablar de tus preocupaciones. También puedes hablar sobre cosas que te resultan difíciles de decir. Son precisamente las cosas difíciles las que te mantienen pensando demasiado. Hablar lo hace más llevadero. Te hará sentir menos solo. Juntos analizáis cómo hacer las cosas de forma diferente. Recibes consejos sobre qué hacer y qué no hacer. Esto también se puede hacer junto con tu familia o pareja.
- Medicamentos: el médico o psiquiatra receta medicamentos para enfermedades o trastornos como la ansiedad o la depresión. O bien medicamentos para ayudarte a dormir mejor.
- Terapia de grupo: en un grupo de personas con los mismos problemas, hablas de tus problemas con un especialista. En la terapia de grupo puedes comprobar que otras personas también tienen problemas. Eso te hará sentir menos solo.
- A veces también puedes hacer terapia creativa: dibujar o crear música puede hacer que te sientas mejor.
- También puedes hacer terapia con tu cuerpo: mediante juegos y ejercicios, los síntomas en tu cuerpo disminuyen.

Los niños también pueden acudir a los servicios de salud mental. En ese caso, el centro recibe el nombre de «Youth GGZ» (GGZ para jóvenes). Allí trabajan asistentes sociales que se especializan en ayudar a los niños. En este tipo de centros también se mantienen conversaciones. Y debido a que son niños, hay maneras especiales de prestar ayuda, como por ejemplo, mediante terapias de juego. Jugar hace que los niños se sientan mejor. El especialista también puede dar consejos a los padres sobre cuál es la mejor forma de ayudar a sus hijos según su caso.

La historia de Abraham

Abraham tiene 29 años y huyó de Eritrea hace dos años. Ya no quería ser soldado en el ejército. Ha visto cómo maltrataban a otras personas. Incluso él mismo también recibió muchas palizas. Antes de huir, se escondió durante tres meses. En los Países Bajos, piensa mucho en lo que vio en su país. Tiene pesadillas relacionadas con ello y se suele despertar gritando. Y de repente, en cualquier momento del día, visualiza todas sus vivencias como si fuera una película. Cuando oye algún ruido, a veces se piensa que la gente lo está persiguiendo. La ansiedad le provoca mucho cansancio. Decide acudir al médico y pedir ayuda. Le dice que tiene miedo de volverse loco. El médico primero lo deriva a un auxiliar sanitario de la GGZ (POH GGZ). Después de algunas conversaciones, el POH GGZ considera que necesita más ayuda y lo deriva a un centro de salud mental. Allí le diagnostican un trastorno de estrés posttraumático. Con el especialista de salud mental, Abraham por primera vez se atrevió de verdad a hablar de las cosas por las que había pasado. También le recetan pastillas que le ayudan a dormir mejor.



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. ¿Quieres más información?

En el sitio web [Gezond in Nederland](#) encontrarás mucha información sobre la salud en árabe, tigrina y holandés. Allí también puedes encontrar información sobre temas de salud mental.

Aquí encontrarás vídeos sobre salud mental:

- [Cómo hacer frente al estrés](#) (holandés simple)
- [Marian tiene una depresión](#) (holandés simple, árabe)
- [Ismail actúa extraño](#) (sobre lo que pueden hacer los familiares cuando alguien está confundido, en holandés simple y árabe)
- [Dounia habla y se abruma](#) (sobre el abuso sexual, en holandés simple)
- [A veces tu hijo tiene un problema](#) (holandés simple)
- [A veces hay problemas en tu familia](#) (holandés simple)
- [Sara](#). La circuncisión femenina, ¿qué puedes hacer para sentirte mejor? (en árabe y holandés)

Otra información sobre la salud

El sitio web de Pharos cuenta con materiales educativos más simples y vídeos que tratan temas sobre la salud: 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.