

Stresliysen, çok düşünüyorsan ve kötü uyuyorsan...

Akıl sağlığı sorunları hakkında mülteciler için broşür

Başka bir ülkeye kaçtığınızda, ailenizi ve arkadaşlarınızı geride bırakmak zorunda kalırsınız. Ve ayrıca eviniz ve işinizi de. Bu, tüm mülteciler için zordur. Bu zamanlarda bazen kendinizi daha az sağlıklı hissedersiniz. Bu oldukça normaldir. Genellikle bu belirtiler bir süre sonra kaybolur. Bazen tekrar iyileşmek için yardıma ihtiyacınız olur.

1 Aşağıda belirtilen şikayetler sizde var mı?

Aşağıda sorunların bir listesi verilmiştir. Bu sorunlar stresten kaynaklanır. Bu zamanlarda hayattan daha az keyif alırsınız. Ve kendinizi iyi hissetmezsiniz. Bu sorunlar şunlardır:

- Kötü uyku
- Çok düşünme
- Bir şeyler yapmak için çok yorgun olma
- Düşük konsantrasyon
- Sık sık bazı şeyleri unutma
- Çabuk sinirlenme
- Çok çabuk ağlama
- Çok çabuk korkma
- Korkutan rüyalar görme
- Kasvetli ve endişeli hissetme
- İnsanlarla temas kurmak istememe
- İnsanlara güven duymama

Biz bunlara psikolojik şikayetler diyoruz. Çoğu zaman ağrılarınız da olur. Ayrıca canınız daha az yemek yemek ister.



Hassan'ın hikayesi

Hassan (38) Irak'tan Hollanda'ya kaçtı. Eşi hâlâ Irak'ta. Hollanda'da şöyle düşündü: "Burada güvendeyim." İlk birkaç ay, Hasan kendini iyi hissetti. Bir yılın sonunda oturma izni aldı. Bir belediyede yaşamaya gitti ve karısı için aile birleşimi başvurusunda bulundu. Ama bu uzun sürdü. Gittikçe daha fazla strese girdi. Felemenkçe öğrenme çalışmaları artık pek iyi gitmiyordu. Çabuk öfkeleniyordu. Bir keresinde neredeyse bir hemşehrisiyle kavga ediyordu. Kötü uyuyor ve sadece karısını düşünabiliyordu. Pratisyen hekime gitti. Hekim ona durumu nedeniyle şikâyetleri olduğunu açıkladı. Sonuç olarak, stresten muzdarip durumdaydı. Doktor ona her gün egzersiz yapmasını tavsiye etti ve onu bölge ekibine yönlendirdi. Orada bir adam onunla konuştu. Onun gönüllü olmasını sağladı. Böylece dikkati dağılacaktı. Aile birleşimi için beklemeye devam etmesine yardımcı oldu.

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
- 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

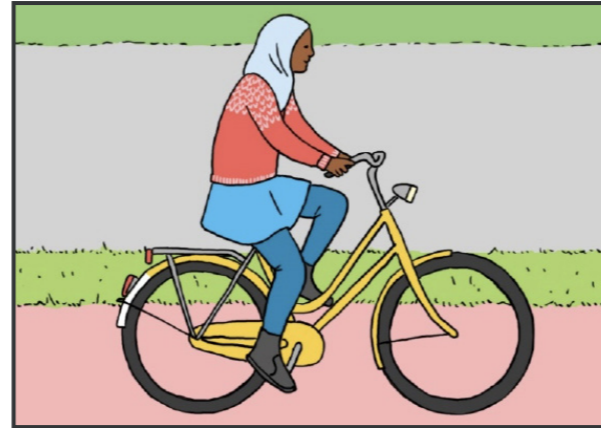
Hassan (38 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland dacht hij: 'Hier ben ik veilig'. De eerste maanden voelt Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente wonen en vraagt gezinshereniging aan voor zijn vrouw. Dit duurt 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 Bu semptomlar hakkında kendiniz ne yapabilirsiniz?

Aktif olmaya çalışın. Öyle hissetmeseniz bile. Bu, daha iyi hissetmene yardımcı olur. Böylece insanları tanırırsınız. Birlikte bir şeyler yapmak veya gündelik şeyler hakkında konuşmak daha az düşünmeye yardımcı olur.

İpuçları:

- Güvendiğiniz biriyle bunun hakkında konuşun. O zaman daha az yalnız hissedersiniz. Bu yardımcı olabilir.
- Gün boyunca yatakta uzanmayın veya uyumayın. Yorgunsanız gidin bir şeyler yapın.
- Her gün aynı saatte kalkmaya ve aynı saatte yatmaya çalışın.
- Yatmadan bir saat önce TV izlemeyin. Müzik dinlemek veya okumak daha iyidir.
- Eğer çocuğunuz varsa, onlarla bir şeyler yapın, yakındaki bir oyun alanına gidin.
- Günde üç kez yemek yiyin ve sağlıklı beslenmeye çalışın. Canınız yemek yemese bile bunu deneyin.
- Mümkünse diğer insanlarla birlikte pek çok şey yapabilirsiniz:
 - o Birlikte yemek pişirmek ve temizlik yapmak.
 - o Birlikte müzik yapmak.
 - o Her gün yarım saat veya daha uzun açık havada yürüyüşe çıkmak veya bisiklete binmek.
 - o Başkalarına ev işlerinde veya taşınmalarında yardımcı olmak.
 - o Spordan hoşlanıyorsanız, fitness yapmayı veya koşmayı deneyin. Veya bir spor kulübüne üye olun.
 - o Mahallede gönüllü olup olamayacağınızı araştırın.
 - o İngilizce veya Felemenkçe konuşuyorsanız, insanlara çeviri konusunda yardımcı olabilirsiniz.
 - o İnancınız size yardımcı olacaksa, bir kiliseye veya camiye gidin. Buralardan hoşlanıp hoşlanmadığınıza bakın.



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 Bazen şikayetler daha şiddetli olur

Bazen birçok semptom ortaya çıkar veya bunlar gittikçe güçlenir. O zaman bir akıl hastalığınız var demektir. Ve yardıma ihtiyacınız olur. Mültecilerde en sık görülen hastalıklar depresyon ve travma sonrası stres bozukluğudur.

- Depresyondaiken, bir şeyler yapmak için ne arzunuz ne de enerjiniz olur. Çoğunlukla üzgün olursunuz. Hiçbir şey yapamayacağınızı ve hayatınızın bir anlamı olmadığını düşünürsünüz.

- Travma sonrası stres bozukluğunda, geçmişten gelen zor anılar zihninizde veya rüyalarınızda tekrar tekrar canlanır. Genellikle korkarsınız ve kolayca irkilirsiniz. Diğer insanlara güvenmekte zorlanırsınız. İnsanlarla iletişim kurmak istemezsiniz. Ayrıca uykularınız da kötü olur.



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.

Houda'nın hikâyesi

Houda 22 yaşında ve Suriye'den kaçtı. İki yıldır Hollanda'da bulunuyor. Ablasıyla birlikte yaşıyor. Sık sık karın ağrısı çekiyor. Kötü uyuyor ve çok kolay korkuyor. Birisi kapı zilini çaldığında açmaya korkuyor. Dışarıda yüksek bir ses varsa o kadar ürküyor ki ağlamaya başlıyor. Pratisyen hekim onu muayene etti, ancak hiçbir şey bulamadı. Ayrıca çok endişeli olduğu için, Houda'ya akıl sağlığı sorunları hakkında bilgili olan bir meslektaşından randevu ayarladı. Bu uzman her hafta Houda ile görüşüyor. Doktor ona daha az korkmasını sağlayan bir ilaç veriyor. Bu ilaç, Houda'nın kendini biraz daha güçlü hissetmesini sağladı. Suriye'deki hayatının nasıl olduğunu yavaş yavaş anlatabiliyor. Hoş olmayan anılar oldukları için anlatması onun için oldukça zor. Ama yine de, şimdi sırlarını paylaşmak onu mutlu ediyor. Şimdi biraz daha iyi uyuyor ve kız kardeşiyle daha iyi anlaşıyor ve okulda daha fazla iletişim kuruyor.

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 Ne zaman yardım istenmeli?

Psikolojik belirtiler her zaman uzun sürmez. Genellikle birkaç hafta sonra azalır veya kaybolurlar. Bazı şeyleri kendiniz yapmanız faydalı olur. Semptomlar bir ay sonra geçmezse ve gerçekten kötüleşirse, bir şeyler yapmanız gerekir. Böyle olduğunda zayıf olduğunuzu düşünmeyin. Pratisyen hekime görün. Pratisyen hekim ne yapabilir?

- Pratisyen hekim sizi dinler.
- Size hayatınız hakkında sorular sorar.
- Genellikle uyku, yemek ve bir şeyler yapmakla ilgili tavsiyeler verir.
- Bazen, örneğin daha iyi uyumanıza yardımcı olması için, birkaç gün kullanmak üzere bir ilaç verir.

Pratisyen hekim mahalledeki bakıcılarla birlikte çalışır. Bakıcı, hemşire veya psikolog gibi size yardımcı olabilecek kişilere denir. Bu kişiler, yaptıkları işin eğitimini almış kişilerdir.

Pratisyen asistanı GGZ (akıl sağlığı hizmetleri)

Muayenehane asistanı GGZ psikolojik semptomlar hakkında bilgiye sahiptir ve pratisyen hekimle birlikte çalışır. Bu kişinin sizinle endişeleriniz ve korkularınız hakkında konuşmak için pratisyen hekimden daha fazla zamanı vardır. Pratisyen asistanı ile birlikte semptomlarınız hakkında neler yapabileceğinizi göreceksiniz. Birçok kişi semptomları, neler yaşadıkları veya ne yapmanın en iyisi olduğunu düşündükleri hakkında konuşmayı sever. Pratisyen asistanına POH GGZ de denir. Bu kişiler genellikle akıl sağlığı sorunlarında uzmanlaşmış bir hemşire veya psikologdur.

Genel sosyal hizmet veya bölge ekibi

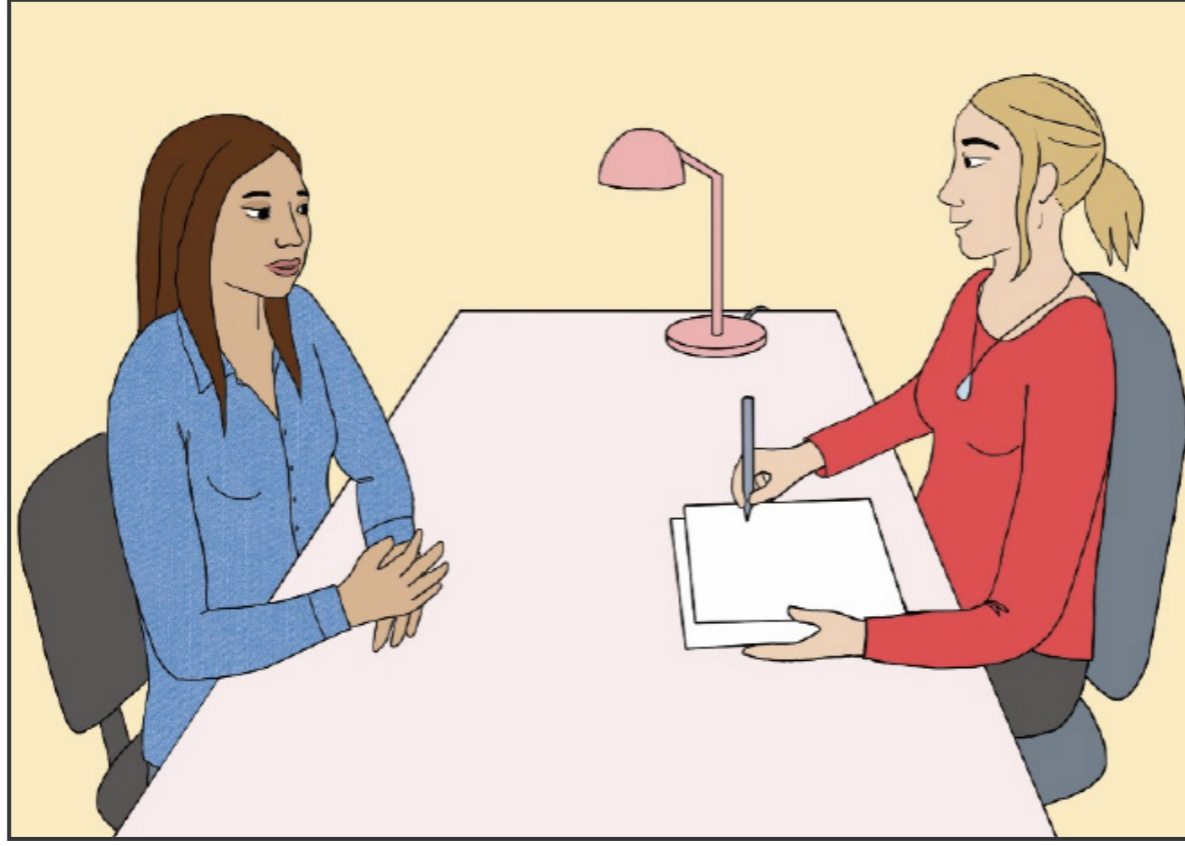
Pratisyen hekim veya pratisyen asistanı, bölgede size yardımcı olabilecek tesisleri bilirler. Örneği pratisyen hekim sizi bölge ekibine veya sosyal hizmetlere yönlendirebilir. Bu tesisler, kederliyseniz veya evde sorunlarınız varsa size yardımcı olabilir. Ayrıca anlamadığınız yazılar veya parayla ilgili sorunlar gibi pratik konularda da yardımcı olurlar. Borcunuz varsa bu konuda da yardımcı olurlar.

Konuştuklarınız sır olarak kalır

Hollanda'daki tüm sosyal hizmet uzmanlarının, kendileriyle görüştüğünüz konuları başkalarına anlatması yasaktır. Yasalar bunu gerektirir. Sizin hakkınızda başkalarıyla konuşmadan önce sizden izin almaları gerekir. Kimse neler anlattığınızı bilmez.

Bu yardımın hiçbir maliyeti yoktur

Pratisyen hekim ve pratisyen asistan GGZ'nin yardımı ücretsizdir. Sağlık sigortanız bunu karşılar. Ayrıca sizden bir kesinti yapılmaz. Bölge ekibinin veya sosyal hizmetlerin yardımı da sizin için ücretsizdir. Bunu belediye öder.



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 Çocuklarda psikolojik şikayetler

Çocuklar da kaçtıktan sonra akıl sağlığı sorunları yaşayabilirler.

Örneğin:

- Bir çocuk eskisinden çok daha telaşlı olabilir.
- Bir çocuk sessizleşebilir ve daha az konuşabilir.
- Bazen küçük bir bebek gibi davranan bir çocuk görürsünüz.
- Ya da uzun zamandır yapmıyor olsalar da yine altlarına işerler.
- Çocuklar ayrıca korkabilir veya çok üzülebilirler.

Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun iyi durumda olmadığını görmek zordur. Aynı şekilde bir çocuğun, ebeveynlerinin iyi olmadıklarını görmesi de zordur. Doğal olarak ikisi de birbirleri için endişelenirler.

Bazen bir ebeveyn olarak çocuğunuzun bu kadar telaşlı olmasını istemezsiniz. O zaman çocuğunuzun her zamankinden daha ağır şekilde cezalandırabilirsiniz.

Bazen siz de bir ebeveyn olarak çok şey yaşamış olursunuz.

Sonuç olarak, kendinizi iyi hissetmezsiniz. Bu zamanlarda çocuklarınıza her zamanki gibi dikkat etmek zordur. Bu durumlarda yardım istemek iyi bir fikirdir. Pratisyen hekim bu konuda size yardımcı olabilir. Veya özellikle çocuklar için orada olan bir hemşire veya doktor yardım edebilir. Bu kişiler genç sağlığı biriminde çalışırlar. Bu birimler, bebek ve çocuk danışma merkezinde ya da ilkokul veya ortaokulda bulunabilir.



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 Ya mahalledeki yardım- lar işe yaramazsa?

Bazen belirtileriniz pratisyen hekim ve çevredeki diğer sosyal hizmet uzmanları için çok daha ciddi olabilir. Bu durumda sizi psikolog veya psikiyatrist gibi uzmanlara yönlendirebilirler. Bu kişiler akıl sağlığı alanında çalışan kişilerdir. Biz bu kişilere GGZ diyoruz.

Genellikle bu yerler biraz daha uzakta, şehirde veya bölgede bir yerdedir.

GGZ: Bu nedir?

GGZ Hollanda'daki herkes için çalışır ve sağlık sigortası tarafından geri ödenir. Akıl sağlığı sistemi, akıl sağlığı sorunları olan insanlara yardım eder. Akıl sağlığı sisteminde, akıl hastalıkları hakkında çok şey bilen uzmanlar çalışır. Örneğin, danışmanınız bir psikiyatri hemşiresi, psikolog, doktor veya psikiyatrist olabilir. Genellikle akıl sağlığı bölümünden biriyle ayda birkaç kez randevunuz olur.

Akıl sağlığı bakımı sizin için ne yapar?

Pratisyen hekim sizi bir akıl sağlığı tesisine sevk ederse, kendi randevunuzu kendiniz alırsınız. İlk görüşme için genellikle biraz beklemeniz gerekir. İlk görüşmeye giriş denir. Bu giriş bölümünde danışman sizi daha iyi tanıır ve sorunlarınızın neler olduğunu dinler. Size şikayetlerinizi sorar. Geçmişten olanlar da dahil olmak üzere aileniz ve hayatınız hakkında anlattıklarınız duymak ister. Hikayenizi daha önce anlatmış olabilirsiniz. Ancak tekrar anlatmak yine de gereklidir çünkü danışmanın sizi tanıması gerekir.

Danışman size sorunun ne olduğunu düşündüğünü söyler. Semptomlarınıza daha sonra bir hastalık tanısı yapılır. Bu tanı çoğu zaman depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olur. Danışman daha sonra hangi tedavinin sizin için en iyi olduğunu görüşür. Burada istediğinizi söylemekte özgürsünüz.

Tercümanlar

Yeterli seviyede Felemenkçe konuşmıyorsanız, sosyal görevliler bir tercüman talebinde bulunabilir.

Bazen size çeviri yapabilecek birini getirip getiremeyeceğinizi sorarlar. Çeviri yapabilecek veya yapmak isteyecek tanıdıklarınıza yoksa, resmi bir tercümanın yardımcı olup olamayacağını sorun. Bu kişi görüşmede yanınızda bulunabilir veya telefonda tercümanlık yapabilir. Ayrıca bu tercüman, anlattıklarınızı kimseye söylememelidir.



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 Psikolojik semptomlar için ne tür tedaviler bulunuyor?

Psikolojik şikayetler için sağlanan yardımlar, ağrı veya vücudunuzdan kaynaklanan bir şikayet için sağlanan yardımlardan farklıdır. Psikolojik semptomları azaltmak için konuşmak çok önemlidir. Örneğin, akıl sağlığı sisteminizden yardım alırsanız, şunlarla karşılaşabilirsiniz:

- Görüşmeler: akıl sağlığı hizmeti sağlayıcıları ayrıca semptomlarınız hakkında konuşur. Endişeleriniz hakkında konuşabilirsiniz. Anlatmakta zorlandığınız şeyler hakkında da konuşabilirsiniz. Sizi düşünmeye iten tam da bu zor şeylerdir. Konuşmak bunu daha az zorlaştırır. O zaman daha az yalnız hissedersiniz. Birlikte işleri nasıl farklı yapabileceğinize bakarsınız. Ne yapmanız ve ne yapmamanız gerektiği konusunda tavsiye alırsınız. Bu, aileniz veya eşinizle birlikte de yapılabilir.
- İlaçlar: Doktor veya psikiyatrist, anksiyete veya depresyon için ilaçlar verir. Veya daha iyi uyumanıza yardımcı olacak ilaçlar verir.
- Grup terapisi: Aynı sorunlara sahip insanlardan oluşan bir grupta, bir danışmanla sorunlarınız hakkında konuşursunuz. Başkalarının da sorunları olduğunu görürsünüz. O zaman daha az yalnız hissedersiniz.
- Bazen yaratıcı terapi de yapabilirsiniz: çizim yapmak veya müzik yapmak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.
- Bazen vücudunuzla terapi yaparsınız: oyunlar ve egzersizlerle vücudunuzdaki semptomlarınız azalır.

Çocuklar da akıl sağlığı hizmetlerine gidebilirler. Buna Gençlik GGZ denir. Burada çocuklara yardım etmede uzmanlaşmış sosyal hizmet görevlileri çalışır. Burada da görüşmeler yapılır. Ve çocuk oldukları için, onlara yardım etmenin özel yolları vardır, örneğin oyun terapisi gibi. Oyun oynamak çocuğun kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Danışman, ebeveynlere bu durumda çocuğa en iyi şekilde nasıl yardımcı olabileceğine dair ipuçları da verebilir.



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.

Abraham'ın hikâyesi

Abraham 29 yaşında ve iki yıl önce Eritre'den kaçtı. Artık orduda asker olmak istemiyordu. İnsanlara eziyet edildiğini gördü. Kendisi de birçok darbe aldı. Kaçmadan önce üç ay saklandı. Hollanda'dayken, ülkesinde gördükleri hakkında çok düşünüyordu. Rüyasında bunları görüyor ve sonra bir çığlıkla uyanıyordu. Ya da aniden, günün ortasında, yaşanan her şey önünde bir filmdeki gibi canlanıyordu. Gürültü duyduğunda bazen insanların onu kovaladığını düşünüyordu. Bu endişe onu çok yordu. Doktora gitti ve yardım istedi. Delirmekten korktuğunu söyledi. Doktor onu önce POH GGZ'ye yönlendirdi. POH-GGZ birkaç görüşmeden sonra daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu belirtti ve onu akıl sağlığı kurumuna sevk etti. Travma sonrası stres bozukluğu yaşıyordu. Akıl sağlığı danışmanı ile birlikte Abraham ilk kez yaşadığı şeyler hakkında konuşmaya gerçekten cesaret etti. Ayrıca daha iyi uyumasına yardımcı olan ilaçlar da verildi.

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 Daha fazla bilgi ister misiniz?

[Gezond in Nederland](#) web sitesinde Arapça, Tigrinya ve Felemenkçe dillerinde sağlıkla ilgili pek çok bilgi bulabilirsiniz. Burada akıl sağlığı sorunları hakkında da bilgi bulabilirsiniz.

Burada akıl sağlığı ile ilgili videolar da bulacaksınız:

- [Stresle başa çıkma](#) (basit Felemenkçe)
- [Marian depresyonda](#) (basit Felemenkçe, Arapça)
- [İsmail tuhaf davranıyor](#) (birinin kafası karıştığında aile olarak neler yapabileceğiniz hakkında, basit Felemenkçe ve Arapça)
- [Dounia konuştuğça üstesinden gelir](#) (cinsel istismar hakkında, basit Felemenkçe)
- [Bazen çocuğunuz bir sorun yaşar](#) (basit Felemenkçe)
- [Bazen ailenizde sorunlar olur](#) (basit Felemenkçe)
- [Sara](#). Kadın sünneti, kendinizi daha iyi hissetmek için ne yapabilirsiniz? (Arapça ve Felemenkçe)

Diğer sağlık bilgileri

Pharos web sitesinde sağlıkla ilgili daha basit eğitim materyalleri ve videolar bulunmaktadır: 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)
- [İsmail 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.