

Wat is stress en wat kun je doen?

Informatie over mentale gezondheid voor
mensen met een vluchtachtergrond



Wat is stress?

Als je moet vluchten naar een ander land heb je familie en vrienden achtergelaten. En ook je huis en je werk. In Nederland zijn er misschien dingen waar je aan moet wennen. Mogelijk maak je je zorgen over je toekomst, werk of familie. Je kan hierdoor stress hebben.

Dat is heel normaal. Vaak gaat de stress na een tijdje over. Soms heb je hulp nodig van anderen om je weer beter te voelen. Deze informatie gaat over stress.

Klachten die horen bij stress

Klachten kunnen voor iedereen anders zijn. Voorbeelden van klachten zijn:



Niet goed denken
of veel nadenken



Slecht slapen



Bang of in
paniek zijn



Geen zin hebben om
iets te gaan doen



Negatieve gevoelens
hebben of geen hoop
hebben voor de toekomst



Pijn aan het lichaam



Veel of weinig willen eten



Hoofdpijn hebben
of duizelig zijn



Snel boos zijn

Het verhaal van Hassan

Hassan (38 jaar) is uit Syrië naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Syrië.

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. Het wachten duurt lang en hij slaapt slecht. Hassan kan zich moeilijker concentreren. Het leren van de Nederlandse taal lukt niet meer. Ook krijgt Hassan nare dromen over de dingen die hij in Syrië en tijdens zijn vlucht heeft meegemaakt. Vaak wordt hij midden in de nacht zwetend wakker. Dan voelt hij zich angstig.

Oorzaken van stress

Stress is voor iedereen anders. Er zijn verschillende dingen die je stress kunnen geven. Het is normaal dat deze dingen je stress geven. Hieronder een aantal voorbeelden:





Weinig privacy door
wonen op een AZC of in
een kleine woning



Familie en
vrienden missen



Geen doel of
werk hebben



Ziekte van een familielid
of vriend



Discriminatie



Moeite met de
Nederlandse taal

Wat kan je zelf doen om minder stress te hebben?

Wat helpt bij stress kan voor iedereen anders zijn. Voorbeelden van dingen die kunnen helpen om te ontspannen zijn:



Praten met iemand die je vertrouwt



Iedere dag op dezelfde tijden eten, naar bed gaan en opstaan



Iets doen voor een ander zoals iemand helpen met de taal



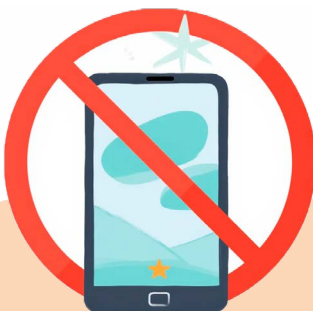
Bewegen of sporten



Naar buiten gaan



Creatieve dingen doen



Minder
schermgebruik



Geloof

Wat doet Hassan zelf?

Hassan voelt zich steeds slechter. Daarom gaat hij naar de huisarts. Die legt hem uit dat zijn klachten door stress komen.

De huisarts geeft Hassan het advies vaker naar buiten te gaan en meer te bewegen. Ook verwijst hij Hassan naar het wijkteam. Het wijkteam regelt vrijwilligerswerk voor Hassan. Dit geeft hem afleiding. Het helpt hem om het wachten op gezinshereniging vol te houden. Het gaat iets beter met Hassan. De nare dromen blijven. Hij slaapt slecht en is vaak angstig.

Vraag hulp als klachten lang blijven

Soms kun je ziek worden door stress. Je krijgt klachten aan je lichaam of hoofd. Veel mensen die gevlucht zijn, maken dit mee. Dit is niet iets om je voor te schamen. Als je veel moeilijke dingen hebt meegemaakt, kunnen je lichaam en hoofd op deze manier reageren.

Ga naar de huisarts, als de klachten na een paar weken niet minder worden. De huisarts kan helpen bij klachten door stress. De huisarts luistert naar je en vraagt over jouw leven. Soms schrijft de huisarts medicijnen voor.

De huisarts werkt meestal samen met een praktijkondersteuner. Deze persoon wordt ook POH-GGZ genoemd. De praktijkondersteuner weet veel over mentale gezondheid en praat met jou over oplossingen.

Als je vaak aan de dood denkt

Als stress te groot wordt, kan je je angstig en heel somber voelen. Het kan dat je dan niet meer wil leven. Denk je vaak aan de dood of hoop je dat je niet meer wakker wordt? Deze gevoelens zijn menselijk. Je kunt contact opnemen met stichting 113. Dit is een organisatie die mensen helpt die vaak aan de dood denken. Hier kun je op ieder moment chatten of praten met hulpverleners. Dit kan in het Nederlands of in het Engels. Kijk op **www.113.nl** voor meer informatie.

Als je vaak aan de dood denkt, kan je hier ook over praten met de huisarts.

Naar de GGZ

Soms zijn jouw klachten te groot voor de huisarts en de praktijkondersteuner. Dan zorgen zij ervoor dat je naar de GGZ kunt. Dit heet verwijzen. De GGZ is de geestelijke gezondheidszorg.

Als de huisarts je naar de GGZ verwijst, neemt de GGZ contact met jou op voor een afspraak. Tijdens de eerste afspraken leert de hulpverlener jou beter kennen en luistert naar jouw problemen. Ook praat je over welke behandeling bij jou past.

Het is goed om hulp te vragen

Mensen die gevlucht zijn, zijn vaak heel sterk. Je hebt waarschijnlijk veel moeilijke dingen meegemaakt. Je hoeft problemen niet alleen op te lossen. Om hulp vragen is normaal en een teken van kracht.

Wat je bespreekt, blijft privé

Alle hulpverleners hebben een beroepsgeheim. Dat betekent niemand anders weet waar jullie over praten. Dat blijft privé. Zo staat het in de wet. Zij moeten eerst aan jou toestemming vragen voordat zij met anderen over jou spreken.

Hassan zoekt hulp

De angst en nare dromen van Hassan blijven. Hij denkt soms dat mensen hem achtervolgen. De angst maakt hem heel moe. Daarom gaat hij terug naar de huisarts en vraagt om hulp.

De huisarts verwijst hem naar de praktijkondersteuner. Na een aantal gesprekken merkt de praktijkondersteuner dat Hassan meer hulp nodig heeft. Die verwijst hem door naar de GGZ. Daar vertelt een psycholoog van de GGZ dat Hassan een trauma heeft. Met de psycholoog durft Hassan voor het eerst echt te praten over wat hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook medicijnen die helpen om beter te slapen. Langzaam begint hij zich iets beter te voelen.

Hoe zit het met kosten?

Hulp van de huisarts kost jou niets. Dit betaalt jouw zorgverzekering. Voor medicijnen moet je soms zelf betalen of bij betalen. Mensen die op het AZC wonen, hoeven niet te betalen voor een verwijzing naar de GGZ. Woon je in de gemeente en heb je een eigen zorgverzekering? Dan moet je een deel van het bedrag zelf betalen. Dit heet eigen risico. Daarna betaalt de zorgverzekering de hulp van de GGZ.

Tolken

Als je nog niet genoeg Nederlands spreekt, kunnen hulpverleners een tolk voor je regelen. Jij hoeft dit niet zelf te doen. Een tolk kan bij het gesprek zitten of telefonisch vertalen. Een tolk hoeft je niet zelf te betalen. Ook de tolk mag tegen niemand vertellen waar jullie over praten.

Andere vertaalde materialen

In dit overzicht vind je meer eenvoudig [voorlichtingsmateriaal over stress en gezondheid](#). Kijk bij de kop 'mentale gezondheid'.



Colofon

Deze folder is geschreven op B1 niveau en getest door taalambassadeurs en sleutelpersonen. De inhoud is afgestemd met voorlichters publieke gezondheidszorg asielzoekers van GGD GHOR Nederland en met POH-GGZ's.

Deze folder is een uitgave van Pharos en GGD GHOR Nederland.

Auteurs: Inge Goorts (Pharos) en Charlotte Steuten (Pharos) met medewerking van Pauline Tichelman (GGD GHOR Nederland)

Vormgeving: studioBoven grafisch ontwerp

Illustraties: Studio Wonder Wonder

Vertaling: The Presence Group

