

# Wat is stress en wat kun je doen?

Informatie over mentale gezondheid  
voor arbeidsmigranten



## Wat is stress?

Als je werkt in een ander land heb je familie en vrienden achtergelaten. In Nederland zijn er misschien dingen die moeilijk voor je zijn. Mogelijk maak je je zorgen over je werk, toekomst 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. Je hoeft je hier niet voor te schamen. De informatie in deze folder 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  
of moe zijn



Bang of in  
paniek zijn



Veel alcohol drinken  
of drugs gebruiken



Negatieve gevoelens  
hebben of geen hoop  
hebben voor de toekomst



Pijn aan het  
lichaam hebben



Veel of weinig eten



Duizelig zijn



Snel boos zijn

## Het verhaal van Słavek

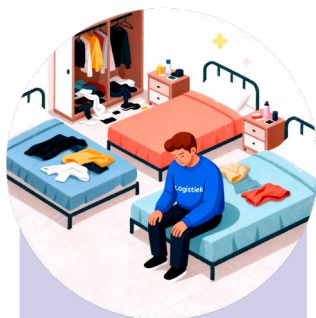
Słavek (34 jaar) komt uit Polen. Hij is acht jaar geleden voor werk naar Nederland gekomen. Twee jaar geleden zijn ook zijn vrouw en dochter naar Nederland gekomen.

In Nederland dacht hij: 'Hier kan ik een toekomst voor mijn gezin opbouwen'. De eerste jaren voelt Słavek zich goed. Hij werkte op de heftruck in een groot magazijn. Nu is hij daar teamleider. Hij huurt zijn eigen appartement. De laatste weken slaapt Słavek slecht. Hij heeft veel stress. Hij drinkt steeds vaker een paar biertjes na een lange werkdag. Door de lange werkdagen is hij weinig thuis. Hij heeft steeds vaker ruzie met zijn vrouw over onbetaalde rekeningen. Ook maakt hij zich zorgen om de toekomst van zijn dochter. Hoe kan hij ooit haar studie betalen?

## 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:





Zorgen over  
hoe je woont



Familie en vrienden  
missen



Geen vrije tijd  
hebben



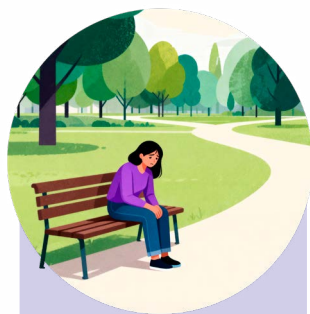
Discriminatie of pesten  
op de werkvloer



Moeite met de  
Nederlandse taal



Zorgen over familie  
of vrienden in je  
geboorteland



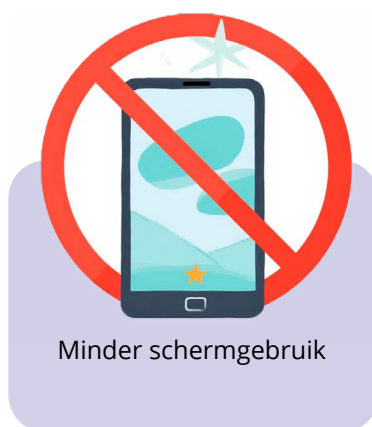
Je alleen voelen of  
niet thuis voelen



Zwaar fysiek  
werk doen

## 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:





Dingen doen om  
te ontspannen



Geloof

## Wat doet Sławek zelf?

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

De huisarts geeft Sławek het advies om minder alcohol te drinken en meer te bewegen. Dat doet hij. Ook verwijst de huisarts Sławek naar maatschappelijk werk. Daar krijgt hij hulp bij zijn geldzorgen. De ruzies thuis blijven. Ook denkt hij veel aan zijn zieke moeder in Polen. Het gaat iets beter met Sławek, maar hij voelt zich nog steeds niet goed.

## Vraag hulp als klachten lang blijven

Soms kun je stress niet zelf oplossen. Je kan dan ziek worden. Je krijgt klachten aan je lichaam of hoofd. Veel mensen 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 praktijk-ondersteuner. 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](http://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. De GGZ kan bijvoorbeeld ook helpen met een verslaving.

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**

Je hebt waarschijnlijk veel moeilijke dingen meegemaakt. De werkdruk en de plek waar je woont, vragen misschien veel van je. Het is niet gek dat je hierdoor stress voelt. Je hoeft dit 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.

## Slavek zoekt hulp

De ruzies en zorgen om zijn moeder maken Slavek heel moe. Hij heeft steeds minder energie. Slavek heeft geen zin meer om dingen te doen en voelt zich angstig en verdrietig. Daarom gaat hij terug naar de huisarts en vraagt om hulp.

De huisarts verwijst hem naar de praktijkondersteuner. Bij de praktijkondersteuner durft hij eerlijk te vertellen hoe hij zich echt voelt. Na een aantal gesprekken merkt de praktijkondersteuner dat Slavek meer hulp nodig heeft. Die verwijst hem door naar de GGZ. Daar vertelt een psycholoog dat Slavek een depressie heeft. Slavek start met therapie in een groep. Hij voelt zich hierdoor gesteund. Hij krijgt ook pillen 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. Bij verwijzing naar de GGZ is er een bedrag dat je zelf moet betalen. Dit heet het eigen risico. Daarna betaalt de zorgverzekering de hulp van de GGZ. Heb je vragen over zorgkosten? Neem dan contact op met je zorgverzekering.

## Tolken

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

## Andere vertaalde materialen

In dit overzicht vind je meer eenvoudig [voorlichtingsmateriaal en filmpjes](#) die over stress en gezondheid gaan en zijn vertaald.



### Colofon

Deze folder is geschreven op B1 niveau Nederlands en getest door taalambassadeurs en sleutelpersonen.

Deze folder is een uitgave van Pharos en Holland Zorg.

Auteurs: Inge Goorts (Pharos) en Charlotte Steuten (Pharos) met medewerking van Irma van Veelen (Holland Zorg).

Vormgeving: studioBoven grafisch ontwerp

Illustraties: Chris Karthaus

Vertaling: The Presence Group

