

## «Якщо у вас стресовий стан, мучать думки і ви погано спите...»

### Брошура для біженців зі скаргами на психічний стан

#### Вступна частина

Біженцям доводиться полишати рідних і близьких, дім і роботу. Це нікого не залишить байдужим і може вплинути на самопочуття. Це природно. Зазвичай стан згодом покращується. Але іноді, щоб одужати, потрібна допомога.

#### 1. СИМПТОМИ

Нижче наведено перелік проблем. Ці проблеми виникають через стрес. Тоді у вас менше задоволення в житті. У вас погіршується самопочуття. Йдеться про такі проблеми:

- Поганий сон
- Рій думок
- Занадто велика втома, щоб чимось зайнятися
- Низька концентрація
- Забудькуватість
- Дратівливість
- Плаксивість
- Полохливість
- Страшні сни
- Пригніченість і страх
- Небажання зв'язуватися з людьми
- Відсутність довіри до людей



Ми називаємо ці скарги на психічний стан. Часті болі. Погіршення апетиту.

#### Історія Хассана

Хассан (38 років) утік до Нідерландів з Іраку. Його дружина, як і раніше, в Іраку. У Нідерландах він думав: «Тут я в безпеці». Перші місяці Хассану було добре. Рік по тому він отримав дозвіл на проживання. Він їде жити в одному з муніципалітетів та подає клопотання про возз'єднання сім'ї для своєї дружини. Це займає багато часу. Стрес дедалі посилюється. Вивчення голландської мови більше неможливе. Він легко гнівається. Якось він майже побився зі співвітчизником. Він спить погано і може лише думати про свою дружину. Він звертається до свого домашнього лікаря. Лікар пояснює, що цей стан пов'язаний із його ситуацією. Він потерпає від стресу. Лікар радить йому щодня займатися спортом і спрямовує його до районного відділення медико-соціальних послуг. Там із ним розмовляє чоловік. Він знаходить йому волонтерську роботу. Це відволікає. Це допомагає йому витримати в очікуванні возз'єднання сім'ї.

## 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.

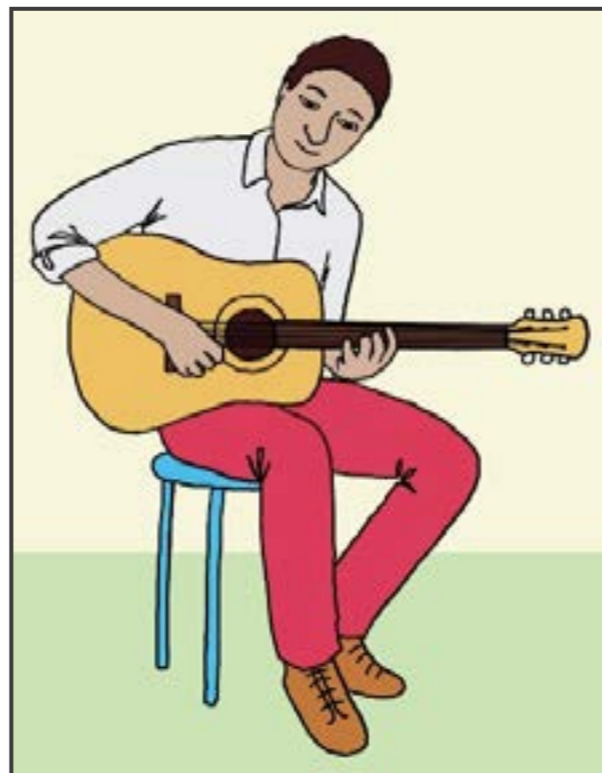
#### Het verhaal van Hassan

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. Самодопомога

Спробуйте бути активним, навіть якщо немає бажання. Це допоможе вам почуватися краще. Ви знайомитеся з людьми. Спільні заняття чи бесіди про повсякденні речі допомагають менше думати. Кілька ідей:

- Поговоріть про це з людиною, якій ви довіряєте. Це допоможе краще впоратися із самотністю. Це може допомогти.
- Не лягайте та не спіть протягом дня. Якщо ви стомилися, зробіть щось.
- Намагайтеся щодня вставати і лягати спати в один і той самий час.
- Не дивіться телевизор за годину до того, як ви лягаєте спати. Краще послухати музику чи почитати.
- Якщо у вас є діти, займіться чимось із ними, підіть із ними на ігровий майданчик у районі.
- Їжте тричі на день і намагайтеся їсти корисну їжу. Спробуйте це, навіть якщо не маєте апетиту.
- Ви можете багато зробити, якщо можливо, разом з іншими людьми:
  - Разом готуйте їжу і прибирайте.
  - Разом музикуйте.
  - Щодня ходіть на пішу або велосипедну прогулянку протягом півгодини чи більше.
  - Допомогайте іншим з роботою чи переїздами.
  - Якщо вам подобається спорт, спробуйте фітнес чи біг. Або відвідайте спортивний клуб.
  - Дізнайтесь, чи є поблизу можливості для волонтерської роботи.
  - Якщо ви розмовляєте англійською або голландською, ви можете допомогти людям з перекладом.
  - Якщо віра може допомогти вам, підіть до церкви або мечеті. Перевірте, чи вам добре там.



## 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:
  - Samen koken en schoonmaken.
  - Samen muziek maken.
  - Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
  - Help anderen met klussen of verhuizen.
  - Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
  - Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
  - Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
  - Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.

### 3. Серйозні симптоми

Іноді є багато скарг або вони стають дедалі сильнішими. Тоді у вас психічне захворювання, і вам потрібна допомога. Хвороби, які найчастіше трапляються у біженців, називають депресією і посттравматичним стресовим розладом .

- Коли ви перебуваєте у депресії, не маєте ані бажання, ані енергії, щоб щось зробити. Вам часто сумно. Ви думаєте, що нічого не можете зробити, і ваше життя не має сенсу.
- При посттравматичному стресовому розладі у ваші думки чи сни постійно повертаються важкі спогади з минулого. Це викликає страх і призводить до підвищеної лякливості. Стає важко довіряти іншим людям. Ви не бажаєте зв'язуватися з людьми. Ви також погано спите.



### 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.

#### Історія Худи

Худі 22 роки, вона втекла із Сирії. Вона перебуває в Нідерландах протягом двох років. Вона живе із сестрою. У неї часто болить живіт. Вона погано спить і швидко лякається. Коли хтось приходить, вона боїться відчиняти двері. Якщо вона чує на вулиці гучний звук, то лякається до сліз. Домашній лікар нічого не може знайти. Але позаяк її мучить страх, він записав її на прийом до колеги, який багато знає про психологічні скарги. Ця людина щотижня розмовляє з Худою. Лікар виписав їй ліки, які дозволяють краще впоратися зі страхом. Це робить її дещо сильнішою. Тепер їй стає легше ділитися спогадами про життя в Сирії. Вони вважають це важким, оскільки це неприємні спогади. Проте вона рада, що може зараз ділитися своїми таємницями. Вона спить трохи краще, у неї покращали стосунки з сестрою і з'явилося більше контактів у школі.

#### 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. Bé-tje 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. Коли потрібна допомога

Скарги на психічний стан не завжди тривають довго. Часто за кілька тижнів вони слабшають або зникають. Ви можете допомогти собі. Якщо скарги не зникли за місяць і стан погіршується, потрібно щось робити. Це не є ознакою слабкості. Зверніться до лікаря. Що може зробити домашній лікар?

- Він може вас вислухати,
- розпитати про ваше життя.
- Зазвичай він дає поради про сон, харчування і ведення побуту.
- Іноді він виписує ліки на кілька днів, щоб, наприклад, покращити сон.

Домашній лікар співпрацює з іншими службами допомоги в районі. Це служби, в яких, наприклад, працюють медсестри чи психологи. Вони мають спеціальну освіту.

### **Асистент-психолог GGZ (служба муніципальної психічної охорони здоров'я)**

Асистент-психолог GGZ (Praktijkondersteuner) добре знайомий із психологічними скаргами і тісно співпрацює з домашнім лікарем. Він має більше часу, ніж домашній лікар, щоб поговорити з вами про ваші турботи і побоювання. Разом з асистентом-психологом ви зможете знайти спосіб покращити свій стан. Багатьом допомагає, коли вони мають можливість висловити й пояснити свої скарги, розповісти про те, що вони відчули, й обговорити можливості для покращення стану.

У Нідерландах для цих фахівців також використовують абревіатура POH GGZ. Це зазвичай психологи або медпрацівники середньої ланки, що спеціалізуються на психологічних проблемах.

### **Загальна соціальна робота або районні служби допомоги (wijkteams)**

Домашній лікар або помічник-практик знають районну службу, що займається наданням допомоги. Наприклад, домашній лікар може направити вас до соціального працівника або до районної служби допомоги. Вони можуть допомогти вам, якщо ви відчуваєте горе або маєте проблеми вдома. Вони також допомагають у вирішенні практичних питань, наприклад, із документами, які ви не розумієте, або з проблемами з коштами. Вони також допомагають, якщо ви маєте борги.

### **Те, що ви обговорюєте, зберігається в таємниці**

Усі працівники з надання допомоги у Нідерландах зобов'язані зберігати в таємниці те, що ви обговорюєте з ними. Це встановлено законом. Вони повинні запитати у вас дозволу, перш ніж вони обговорюватимуть ваш випадок з іншими. Нікому не відомо, що ви обговорюєте.

### **Ця допомога надається безкоштовно**

Допомога домашнього лікаря та асистента-психолога GGZ надається безкоштовно. Все це сплачується медичною страховкою, без сплати власного внеску. Допомога районної служби чи соціальної роботи також надається безкоштовно. Вона оплачується муніципалітетом.



## 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. Скарги на психічний стан у дітей

Діти також можуть мати психологічні скарги після того, як їм довелося залишити рідну оселю. Наприклад:

- Дитина може стати занадто галасливою й рухливою.
- Або, навпаки, може замовкнути і замкнутися.
- Іноді буває, що дитина починає поводитися як зовсім маленька.
- Або знову починає мочитися в штани, чого уже не було тривалий час.
- У дитини може з'явитися страх або сильний смуток.

Страждання дітей спричиняють біль батьків. А страждання батьків завдають болю дітям. І ті, й інші починають турбуватися один про одного.

Іноді батькам важко переносити галасливу та непосидючу поведінку дитини. Вони починають карати свою дитину жорсткіше, ніж робили це раніше.

Іноді батьки самі зазнали великих страждань і тому почуваються погано. У такій ситуації їм важко приділяти достатньо уваги дітям. І тут варто звернутися за допомогою. У цьому вам допоможе домашній лікар, медсестра або дитячий лікар. Вони працюють у сфері охорони здоров'я для дітей і підлітків. Це може бути дитяча консультація, початкова школа або середня школа.



## 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. Якщо допомоги районної служби недостатньо

Іноді ваші скарги надто серйозні для домашніх лікарів і працівників районних служб. У такому разі вас можуть направити до фахівців, таких як психолог або психіатр. Вони працюють у сфері психічного здоров'я. Ми називаємо це скороченням «GGZ». Їхні приймальні відділення часом знаходяться трохи далі, десь у місті чи регіоні.

### GGZ: Що це таке?

Допомога служб психічного здоров'я GGZ доступна всім у Нідерландах і відшкодовується страхуванням. Служби GGZ допомагають людям із психологічними скаргами. У GGZ працюють різні фахівці, наприклад, психіатрична медсестра, психолог, лікар чи психіатр. Зазвичай призначаються консультації кілька разів на місяць.

### Чим може допомогти GGZ?

Якщо лікар направив вас до закладу GGZ, ви повинні самі записатися на прийом. Часто доводиться деякий час чекати першої розмови. Перша розмова називається «ознайомчою». Під час ознайомчої бесіди фахівець може з вами краще познайомитися і з'ясувати, які ви маєте проблеми. Вас запитують про скарги, про вашу сім'ю і ваше життя, також і в минулому. Можливо, ви вже розповідали свою історію. Однак це необхідно, оскільки фахівець повинен про вас краще дізнатися.

Потім вам скажуть, що, на їхню думку, відбувається з вами. Вам поставлять діагноз. Часто це депресія або посттравматичний розлад (ptss).

Після цього фахівець обговорить, яке вам потрібне лікування. Ви також можете сказати, чого хочете.

### Переклад

Якщо ви недостатньо добре розмовляєте голландською, фахівці, які займаються наданням допомоги, можуть запросити перекладача. Іноді вони просять взяти із собою когось, хто зможе вам перекладати. Якщо ви не знаєте людей, які можуть або хочуть зробити переклад, попросіть офіційного перекладача. Він може супроводжувати вас на консультації, або перекладати телефоном. Перекладач також зобов'язаний зберігати таємницю розмови.



## 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. Види лікування у разі скарг на психологічний стан

Допомога, що надається у разі психологічних скарг, відрізняється від допомоги при фізичному болю або нездужанні. Розмова — ефективний спосіб, що допомагає впоратися зі скаргами на психологічний стан.

Якщо ви отримаєте допомогу від відділення GGZ, вам, наприклад, нададуть:

- Розмови: фахівці GGZ розмовляють із вами також про ваші скарги. Ви можете розповісти про свої побоювання, сказати про те, що вам сказати важко. Саме такі складні речі змушують вас невпинно думати. Розмова принесе полегшення і допоможе краще впоратися із самотністю. Разом із фахівцем ви зможете щось змінити у вашому житті. Ви отримаєте пораду про те, чого вам слід і не слід робити. Це також можна обговорити з членами вашої сім'ї або партнером.
- Ліки: лікар або психіатр може виписати ліки, наприклад, від тривоги чи депресії, або ліки, щоб краще спати.
- Групова терапія: у групі людей із подібними проблемами ви зможете обговорювати їх із фахівцем. Ви зможете побачити, що й інші теж мають проблеми. Це допоможе краще впоратися із самотністю.
- Іноді допомагають заняття творчою терапією: малювання чи музикування допоможуть покращити самопочуття.
- Іноді допомагають заняття фізичною терапією: гра та тренування зменшать скарги.

Діти також можуть отримати психічну допомогу у GGZ — у спеціалізованому відділенні для дітей і підлітків (Jeugd GGZ). Тут працюють спеціалісти з надання допомоги дітям. Там також проводять бесіди. І оскільки йдеться про дітей, застосовуються спеціальні терапевтичні методи, наприклад, ігрова терапія. Граючи, дитина почувається краще. Фахівець також може дати батькам поради про те, як найкраще допомогти дитині у цій ситуації.



## 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.

### Історія Абрахама

Абрахаму 29 років і два роки тому він утік із Еритреї. Він більше не хотів бути солдатом у армії. Він бачив, як знущалися з людей. Він сам зазнавав побоїв. Перш ніж він утік, він три місяці переховувався. У Нідерландах він багато думає про те, що бачив у своїй країні. Ці події йому сняться, і він прокидається від власного крику. Або він раптом у середині дня бачить усе перед собою як фільм. Коли він чує звуки, іноді думає, що його переслідують люди. Страх дуже його втомлює. Він іде до лікаря та прохає про допомогу. Він каже, що боїться збожеволіти. Лікар спочатку направляє його до асистента-психолога (POH GGZ). Після кількох розмов асистент доходить висновку, що йому потрібна додаткова допомога, і направляє його до відділення GGZ. У нього посттравматичний стресовий розлад. З фахівцем GGZ Абрахам вперше зважується поговорити, про свої випробування. Він також отримує таблетки, які допомагають краще спати.

### 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. Додаткова інформація

Інтернет-сторінка

На сайті Здоров'я в Нідерландах, <https://www.gezondinnederland.info/> ви можете знайти багато інформації про здоров'я арабською мовою, мовою тиграї і голландською. Там ви також можете знайти інформацію про скарги на психологічний стан.

Фільми

Тут відео про психічне здоров'я:

- [Боротьба зі стресом](#) (проста нідерландська)
- [Маріан страждає на депресію](#) (проста нідерландська, арабська)
- [Ісмаїл поводитьсь дивно](#) (про те, що можна зробити як сім'я, якщо у когось сплутана свідомість, простою нідерландською й арабською)
- [Дунія говорить і долає](#) (про сексуальне насильство, простою нідерландською)
- [Іноді у вашої дитини виникає проблема](#) (простою нідерландською):
- [Іноді у вашій сім'ї виникають проблеми](#) (простою нідерландською):
- [Сара](#). Обрізання у дівчаток, що ви можете зробити, щоб почуватися краще? (Арабською та нідерландською):

### Інша медична інформація

На сайті фонду Pharos ви можете знайти простіші інформаційні матеріали й відео про здоров'я: <http://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](http://www.pharos.nl).