Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

FA دچار بدخوابی، نگرانی و استرس هستید؟

راهنما برای مهاجران

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

integratie-inburgering.be

1 Heb je last van deze klachten?

Soms heb je zoveel meegemaakt dat je je niet meer kan ontspannen. Je zit vast in negatieve gedachten, gevoelens en stress. Dit kan leiden tot verschillende klachten.

- Je voelt je al lange tijd somber, leeg of verdrietig.
- Je hebt nergens zin in, ook niet in leuke dingen. Zelfs dagelijkse taken zoals je wassen en aankleden, kosten veel energie.
- Je hebt geen energie om werk te zoeken of om naar de les te gaan.
- Je voelt je schuldig.
- Je slaapt onrustig en te weinig. Je hebt vaak nachtmerries.
- Je slaapt heel veel, maar toch ben je altijd moe.
- Je hebt een groot gevoel van onveiligheid, waar je niet van afgeraakt.
- Je bent erg angstig. Je schrikt snel en hevig.
- Je kan je niet goed concentreren en vergeet veel dingen.
- Je hebt lichamelijke klachten zoals spierpijn, hoofdpijn, rugpijn.
- Het eten smaakt niet meer. Je eet omdat het moet. Of je eet juist heel veel.
- Je piekert voortdurend. Je kan niet stoppen met nadenken.
- Je hebt een gebrek aan vertrouwen in jezelf en in je omgeving.
- Je bent snel boos en geïrriteerd. Je krijgt woede-uitbarstingen die je niet onder controle hebt, maar waar je later spijt van hebt.
- Je schaamt je voor jezelf.
- Je wil liever geen contact met andere mensen.
- Je hebt geen zin meer in seksueel contact.
- Je begint veel te roken, gebruikt alcohol of andere verslavende middelen.
- Je hebt geen zin meer in het leven.

Hoe komt het dat je last hebt van deze klachten?
Er zijn verschillende oorzaken mogelijk.

Je verleden

Misschien was je in je land van herkomst getuige van martelingen, oorlog, (politieke) vervolgingen of seksueel geweld. Misschien ben je familie of vrienden verloren. Of is er iets naars gebeurd tijdens je reis naar België waardoor je bang geworden bent?

Je huidige leef- en woonsituatie

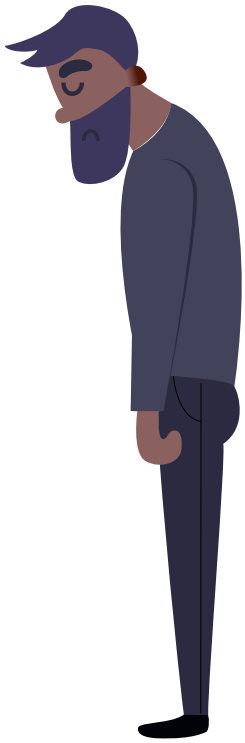
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een verblijfsvergunning of niet? In België mis je misschien ook de steun van familie of vrienden.

Er zijn nog veel andere factoren die stress veroorzaken en niet iedereen heeft alle klachten. Iedereen ervaart stress op zijn eigen manier. Soms ontstaan de klachten tijdens de asielprocedure, maar soms ook pas erna.

2 Wat kan je zelf doen aan je klachten?

Reflecteer

- Schrijf op wat je voelt, meemaakt en zorgen geeft. Dat kan je helpen om met meer afstand naar jouw problemen te kijken.
- Denk na over wat jou ontspant. Is er iets dat je vroeger graag deed en wat je hier ook kan doen? Bijvoorbeeld muziek maken, sporten, klussen, naaien,...



Deel je problemen

- Praat met familie of vrienden over je klachten. Dit kan opluchten.
- Praat met een vertrouwd iemand, bijvoorbeeld je begeleider.
- Zoek contact met landgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt. Vaak begrijpen ze precies wat je doormaakt.
- Als je gelovig bent, kan je steun zoeken in de plaatselijke kerk of moskee.
- Neem deel aan groepsactiviteiten voor volwassenen, jongeren of kinderen zoals:
    - psycho-educatieve praatgroepen;
    - creatieve oefeningen;
    - ontspanningsoefeningen voor je lichaam;

- Mind-Spring:
  Je bent gevlucht? Je hebt het gevoel dat je je weg kwijt bent?
  Via het Mind-Spring-programma zoeken we samen naar de balans in je leven zodat je weer een richting ziet.
  Het programma bestaat uit zes bijeenkomsten over (omgaan met) stress, over verlies en rouw, over identiteit en het zetten van een nieuwe stap in de toekomst.
  Daarnaast zijn er ontspanningsoefeningen.
  De cursus is gratis en wordt in je eigen taal gegeven.

  ⓘ www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/

Zorg voor routine

- Hou je normale dagelijkse ritme vast.
- Ga elke avond op hetzelfde uur slapen en sta elke morgen op een vast tijdstip op.
- Ga overdag niet op bed liggen of in de zetel slapen.
- Ga elke week op dezelfde dag naar de plaatselijke bibliotheek om een tijdschrift of krant te lezen.
- Maak een schema voor elke dag van de week met activiteiten. Bijvoorbeeld:

Maandag: boodschappen doen
Dinsdag: klusjes opknappen
Woensdag: vrijwilligerswerk doen (vraag na bij je begeleider wat je kan doen in de buurt)
Donderdag: naar de bibliotheek gaan om de krant te lezen
Vrijdag: praten met iemand
Zaterdag: handwerken
Zondag: opruimen

Onderneem actie

- Beweeg! Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen. In Vlaanderen en Brussel zijn er heel wat parken, provinciale domeinen en recreatiedomeinen. Daar vind je speeltuinen, picknickweiden en soms zelfs zwemvijvers. Je vindt alle mogelijkheden op de website van je provincie:

  - Antwerpen: www.provincieantwerpen.be
  - Brussel: www.brussel.be
  - Limburg: www.limburg.be
  - Oost-Vlaanderen: www.oost-vlaanderen.be
  - Vlaams-Brabant: www.vlaamsbrabant.be
  - West-Vlaanderen: www.west-vlaanderen.be

- Ben je alleen in het opvangcentrum, zonder familie? Vraag aan een kamergenoot om samen iets te doen: koken, boodschappen doen, wandelen, ...

- Vraag de begeleider of je een cursus kan volgen.
- Doe mee aan leuke culturele activiteiten in je buurt.

  - Wat gebeurt er waar voor volwassenen?
    Surf naar www.uitinvlaanderen.be en ga naar 'agenda' → 'gratis activiteiten'.
  - Wat gebeurt er waar voor kinderen?
    Surf naar www.uitmetvlieg.be en ga naar 'agenda' → 'gratis activiteiten'.

- Leer en oefen Nederlands zodat je over je leven kan praten in het Nederlands. Op de website www.nederlandsoefenen.be vind je ontmoetingsmomenten voor nieuwkomers in jouw buurt. Zo breid je je sociale netwerk uit en kan je met anderen praten over je problemen. Wil je thuis al wat Nederlands oefenen? Check dan zeker www.nedbox.be waarop heel wat leuke oefeningen Nederlands staan.

Probeer enkele makkelijke oefeningen uit om tot rust te komen

- **Krijg je gedachten onder controle**

  Ga naar buiten en doe je ogen dicht. Welke drie dingen hoor je? Welke drie dingen voel je?
  Doe je ogen open en kijk rond je. Welke drie dingen zie je?
  Doe je ogen terug dicht. Welke twee dingen hoor je? Welke twee dingen voel je?
  Doe je ogen open en kijk rond je. Welke twee dingen zie je?
  Hou je ogen open nu. Wat hoor je? Wat voel je? Wat zie je?

- **Let op je ademhaling**

  Door stress ga je sneller ademen. Let daarom bewust op je ademhaling:

  → Adem in en maak je buik dik.
  → Adem uit en maak je buik terug plat.
  → Adem in, maak je buik dik en hou je adem een paar seconden vast.
  → Blaas heel traag de lucht uit je lichaam en maak je buik terug plat.
  Herhaal dit een aantal keer tot je je rustiger voelt. Heb je een moeilijk gesprek? Pas dan deze techniek toe.

- **Zoek online naar rustgevende oefeningen in je moedertaal**

  Probeer yoga, ademhalingstechnieken, meditatie, hardlopen, … via instructies in je moedertaal:

  → www.care4refugees.org
  → www.youtube.com

Je kan ook apps installeren op je smartphone die je helpen om stress te verminderen. Zo zijn er apps die je eraan doen denken dat je af en toe rustig moet ademhalen. Zoek op trefwoorden zoals 'omgaan met stress' in je moedertaal.

3 Wanneer moet je hulp vragen?

Herken je enkele klachten van stress? Het betekent niet onmiddellijk dat je een psychische ziekte hebt. Veel klachten komen ook voor bij andere gezondheidsproblemen.

Herken je veel klachten of worden ze erger? Dan heb je misschien een psychische ziekte en heb je hulp nodig.

De meest voorkomende psychische ziektes bij vluchtelingen zijn depressies en posttraumatische stress-stoornissen.

Depressie: je hebt geen zin en energie om iets te doen. Je bent vaak verdrietig. Je denkt dat je niets kan en dat je leven geen zin heeft.

Posttraumatische stressstoornis (PTSS): je denkt vaak aan moeilijke momenten uit je verleden. Je bent snel bang, je schrikt gemakkelijk. Je wil liever geen contact met mensen. Je vertrouwt bijna niemand. Je slaapt moeilijk. Mensen met een PTSS kunnen ook depressieve klachten hebben. Iemand die slecht slaapt omdat hij elke nacht nachtmerries heeft, is moe en kan zich triestig voelen.

Praat erover met een hulpverlener: een dokter, je begeleider, een verpleger, … Jullie bekijken samen wat er precies met jou aan de hand is. Als je klachten erg zijn, verwijst de hulpverlener je door naar:

In Vlaanderen en Brussel:

- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

In Wallonië en Brussel:

- Services de Santé Mentale (SSM)
- Centre Public d'Action Sociale (CPAS)
- Centre d'Integration

Door de behandeling verdwijnen niet meteen alle klachten. Vaak worden de klachten minder erg. Dat verhoogt de kwaliteit van je leven.

4 Wie kan je helpen?

Kan je niet bij je vrienden of familie terecht? Ga dan naar een professionele hulpverlener. Je moet je daar niet voor schamen. Je bent niet de enige met klachten.

Huisarts

Als je in België ziek bent, ga je eerst naar de huisarts. Heb je last van stress of denk je dat je een psychisch probleem hebt? Dan neem je best eerst contact op met je huisarts. Jullie bekijken samen je klachten. De huisarts stelt een behandeling voor of verwijst je door naar een geschikte hulpverlener of instelling.

Er bestaan huisartsengroepspraktijken en wijkgezondheidscentra die een psycholoog in het team hebben. Je kan er terecht voor (een eerste) psychologische begeleiding.

Trajectbegeleider bij het Agentschap Integratie en Inburgering

Je trajectbegeleider kent de organisaties in jouw regio die werken rond zorg en gezondheid. Tegelijkertijd helpt je trajectbegeleider jou met je weg te vinden in ons land. Jullie bekijken samen wie of wat je verder kan helpen. Hij of zij weet hoe moeilijk het soms is om in een nieuw land je leven herop te bouwen.

Trajectbegeleider bij het OCMW

Ben je in begeleiding bij het OCMW? Dan kun je gerust aan je begeleider laten weten dat het minder goed met je gaat. Hij of zij helpt je zoeken naar de meest geschikte hulp.

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

In een CAW kan je terecht als je moeilijkheden ervaart in je persoonlijke leven, zoals:

- financiële moeilijkheden;
- problemen in je relatie of familie;
- verlies van familie of vrienden;
- eenzaamheid;
- stress;
- verslavingen;
- misdrijven of traumatische gebeurtenissen (zowel slachtoffers als daders).

Het CAW heeft ook vluchthuizen of opvangcentra voor slachtoffers van familiaal geweld.

Een CAW-team bestaat meestal uit maatschappelijk werkers en (relatie)therapeuten. De hulp is altijd gratis. Indien nodig verwijst het CAW je door naar andere instellingen of hulpverleners.

Het CAW heeft centra in heel Vlaanderen en Nederlandstalig Brussel.

ⓘ www.caw.be

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg helpt mensen met psychische klachten. Leeftijd speelt geen rol. Iedereen kan er hulp krijgen: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

Het team van elk CGG bestaat uit psychiaters, psychologen, maatschappelijk werkers,... Al deze specialisten werken samen. Ze zoeken samen met jou wat de beste aanpak is voor je hulpvraag.

Je huisarts of het CLB van de school van je kind verwijzen je door naar een CGG. Je kan dus niet op eigen initiatief naar een CGG. Je gaat er altijd op afspraak.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Zelfstandige hulpverleners

Heel wat psychologen, psychiaters en therapeuten werken als zelfstandige. Je kan soms sneller bij hen terecht dan bij een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg.

Als je naar een zelfstandige hulpverlener gaat, kom je bij één persoon terecht. Die kan je wel of niet liggen. In een CGG zoeken ze naar de persoon of de vorm van hulpverlening die jou het beste past.

Voor een consult bij een zelfstandige hulpverlener betaal je tussen 40 en 70 euro. Een afspraak bij een psychiater wordt (gedeeltelijk) terugbetaald door de ziekteverzekering.

Tip: vraag na bij jouw mutualiteit of ze financieel tussenkomt bij een therapie.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)

Je gaat naar een PAAZ als je bijvoorbeeld een psychische crisis hebt of als je aan zelfmoord denkt. Je verblijft er meestal dag en nacht, voor een korte periode. Je kan er ook terecht voor een korte behandeling van onder andere depressies, verslavingsproblemen, stemmings- of angststoornissen.

Het team van een psychiatrisch ziekenhuis bestaat uit psychiaters, psychologen, (psychiatrisch) verpleegkundigen aangevuld met bijvoorbeeld ergotherapeuten, bewegingstherapeuten, maatschappelijk werkers,...

Beroepsgeheim
In België hebben alle huisartsen, hulpverleners en trajectbegeleiders een geheimhoudingsplicht. Ze mogen alleen met jouw toestemming informatie over jou aan anderen doorgeven.

Taal
Als je de taal onvoldoende beheerst, kunnen de huisarts of hulpverleners in sommige gevallen een tolk inschakelen. Deze kan bij het gesprek aanwezig zijn of telefonisch tolken. Ook de tolk heeft een geheimhoudingsplicht.

5 Welke hulp kan je krijgen?

Je problemen bespreken met een hulpverlener kan al een hele opluchting zijn. Er zijn verschillende manieren waarop een hulpverlener je kan helpen.

Gesprekken

Hulpverleners praten met jou over je problemen. Ze bekijken welke problemen er zijn, wat de mogelijke oorzaken zijn en welke oplossingen er zijn. Door te praten met een hulpverlener voel je je minder alleen en beter begrepen.

Groepstherapie

Je kan samen met anderen een behandeling volgen. Je leert van elkaar en met elkaar: je herkent gevoelens en situaties, je ervaart sympathie en soms ook de boosheid die in de groep ontstaat. Hoe hechter de groep wordt, hoe groter het effect van de therapie.

Medicatie

In sommige gevallen schrijft de huisarts medicatie voor, bijvoorbeeld bij slaapproblemen of depressies. Het is belangrijk dat je goed weet waarvoor je medicatie krijgt en hoe je het moet innemen. Blijf de huisarts vragen stellen tot je zeker bent dat je het begrepen hebt. Wil je iets veranderen aan je medicatie? Overleg dan met je huisarts of psychiater. Begin zeker nooit te experimenteren met je medicatie.

Sommige medicatie mag je niet te lang en niet te veel gebruiken. Andere medicijnen moet je net wel constant innemen vooraleer je effect ziet.

6 Wie kan kinderen en jongeren helpen?

Kinderen en jongeren kunnen ook angst of verdriet voelen. Ze krijgen bijvoorbeeld klachten nadat ze gevlucht zijn uit hun land van herkomst. Hun klachten zijn vaak anders dan bij volwassenen.

- Ze zijn veel drukker dan vroeger.
- Ze sluiten zich af van hun omgeving.
- Ze gedragen zich terug als een klein kind.
- Ze plassen weer in hun broek terwijl ze dat al lang niet meer gedaan hebben.

Dit kunnen signalen zijn dat het niet goed gaat met je kind. Als ouder is dit erg om te zien, ook al heb je het zelf misschien moeilijk. Als je je zorgen maakt, roep je best op tijd hulp in voor jezelf en voor je kind. Hulpverleners kunnen je kind helpen bij het verwerken van wat jullie hebben meegemaakt.

Je kan ook voor kinderen en jongeren terecht bij de organisaties die we opsomden. Ze hebben deelwerkingen die zich op kinderen en jongeren richten.

Meer weten?

- Vraag advies aan je trajectbegeleider of huisarts.
- Praat erover met de school van je kind en het CLB (Centrum voor Leerlingenbegeleiding).
- Jongeren kunnen met allerlei vragen zelf terecht bij het JAC, via chat, e-mail, telefoon of een gesprek: www.caw.be/jac.
- Meer info over kinderen en jongeren met psychische problemen: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- Bij het CAW kunnen jongeren tussen 9 en 18 jaar deelnemen aan Mind-Spring Junior. Hier werken ze in groep aan veerkracht: www.caw.be.
- Voor therapeutische begeleiding kunnen jongeren tussen 10 en 20 jaar ook terecht in een Tejo-huis: www.tejo.be.

7 Meer informatie en nuttige links

Geestelijk Gezond Vlaanderen: www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Informatie over psychische klachten en over waar je terecht kan als je hulp zoekt.

Agentschap Integratie en Inburgering: www.integratie-inburgering.be
Het Agentschap Integratie en Inburgering organiseert de Vlaamse inburgeringscursus in Brussel en Vlaanderen (met uitzondering van de steden Antwerpen en Gent). Het programma bestaat onder andere uit een cursus over wonen en werken in België, Nederlands leren en persoonlijke begeleiding.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring organiseert groepsactiviteiten voor vluchtelingen. Je krijgt er informatie over stress en hoe je ermee kan omgaan. Het programma verhoogt je mentale weerbaarheid en helpt je je toekomst aanpakken. Je wordt in je eigen taal begeleid.

HerstelAcademie: www.herstelacademie.be
Bij een HerstelAcademie werk je aan je psychische kwetsbaarheid. Je volgt er een cursus in groep, begeleid door iemand met ervaringskennis en een hulpverlener.

CAW: www.caw.be
Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met vragen en problemen die te maken hebben met welzijn.

Vind een psycholoog: www.vind-een-psycholoog.be
Een overzicht van alle zelfstandige psychologen in Vlaanderen en Brussel.

Uit in Vlaanderen: www.uitinvlaanderen.be
Zoek culturele activiteiten in je buurt om je te ontspannen.

Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be
Zoek activiteiten in je buurt op maat van kinderen.

Nedbox: www.nedbox.be
Oefen je Nederlands online, via tv-fragmenten en krantenartikels.

Care4refugees: www.care4refugees.org
Ademhalingstechnieken en relaxatieoefeningen in verschillende talen.

1 آیا از این مشکلات رنج می‌برید؟

برخی اوقات آنقدر دشواری تحمل نموده‌اید که دیگر آرامش داشتن برای شما میسر نیست. در حصار افکار و احساسات منفی، استرس و اضطراب گرفتار هستید. این امر می‌تواند به مشکلات جسمی و روانی مختلفی منجر شود .

- مدت‌های مدیدی است که حس غم و اندوه و تهی‌بودن وجود شما را فراگرفته است.
- هیچ احساسی نسبت هیچ چیز، حتی چیزهای خوب، ندارید. حتی امور روزمره مانند شستشو و لباس‌پوشیدن نیز انرژی زیادی از شما می‌گیرد.
- انرژی ندارید کار پیدا کنید یا سر کلاس بروید.
- احساس گناه می‌کنید.
- به سختی به خواب می‌روید، کم‌خواب شده‌اید، و اغلب کابوس می‌بینید.
- زیاد می‌خوابید اما همواره خسته هستید.
- احساس عدم‌امنیت فراوان دارید به صورتی‌که خلاصی از این احساس برایتان ممکن نیست.
- بسیار مضطرب هستید. به سرعت و به شدت دچار ترس می‌شوید.
- قادر نیستید به خوبی تمرکز کنید و چیزهای زیادی را فراموش می‌کنید.
- مشکلات جسمانی مانند دردهای عضلانی، سردرد، کمردرد دارید.
- غذاها دیگر برای‌تان مزه‌ای ندارند. تا مجبور نشوید سراغ غذا نمی‌روید. یا اینکه پرخوری می‌کنید.
- مدام نگران هستید. همواره فکرتان مشغول است.
- به خودتان و محیط اطراف‌تان بی‌اعتماد هستید.
- خیلی زود عصبانی و آزرده می شوید. دچار خشم ناگهانی می‌شوید و کنترلی بر آن ندارید، اما مدتی بعد دچار عذاب‌وجدان می‌شوید.
- از خودتان خجالت می‌کشید.
- از تماس با دیگران اجتناب می‌کنید.
- دیگر علاقه‌ای به ارتباط جنسی ندارید.
- شروع به مصرف زیاد دخانیات، نوشیدنی الکلی یا سایر مواد مخدر نموده‌اید.
- دیگر علاقه‌ای به زندگی کردن ندارید.

چطور شد که دچار این مشکلات شدید؟
دلایل متعددی وجود دارد.

گذشته شما

در کشور مبداء خود ممکن است شکنجه، جنگ، تعقیب (سیاسی) یا آزار جنسی تجربه کرده باشید. احتمال دارد خانواده یا دوستان خود را از دست داده‌اید. یا اینکه در طول سفرتان به بلژیک، امر ترسناکی برایتان اتفاق افتاده است؟

زندگی فعلی و وضعیت زندگیتان

زندگی در کمپ پناهجویان می‌تواند سخت و دشوار باشد: افراد زیادی با ملیت‌ها و رسوم مختلف آنجا حضور دارند. چیزهای فراوانی را باید با غریبه‌ها شریک شوید. همچنین، همیشه نمی‌دانید چطور روزتان را به طور مفید بگذرانید. علاوه‌براین، همواره باید چشم‌انتظار نتیجه روند پناهندگی خود باشید: اینکه بالاخره اجازه اقامت دریافت خواهید کرد یا نه؟ همچنین در بلژیک ممکن است از حمایت خانواده و دوستان برخوردار نباشید.

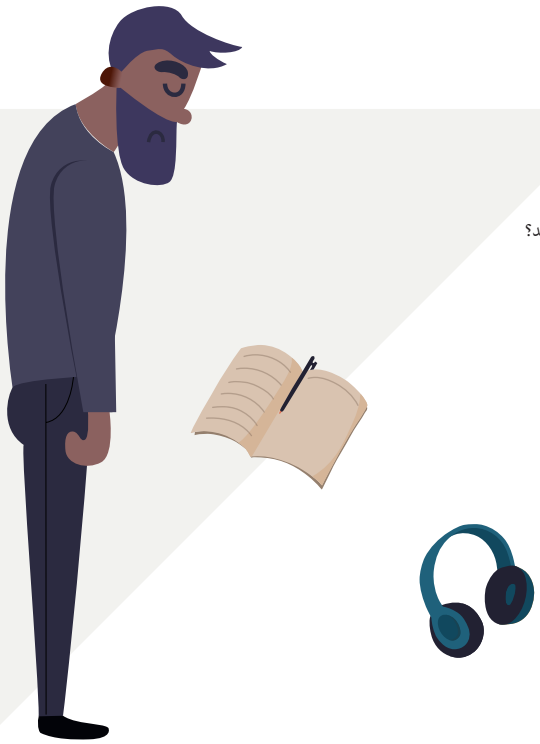
عوامل استرس‌زای بسیار دیگری وجود دارد و البته همه افراد دچار این مشکلات نیستند.
هر کسی استرس را به شیوه خاص خودش تجربه می‌کند.
برخی اوقات، مشکلات در طول روند پناهندگی بوجود می‌آیند، اما برخی اوقات بعد از آن.

2 شخصاً چه کاری می‌توانید درمورد مشکلتان انجام دهید؟

تفکر و تعمق

- احساسات، تجارب و دغدغه‌های‌تان را بنویسید.
  نگاه‌کردن به مشکلات‌تان از فاصله‌ای دور نیز می‌تواند به شما کمک کند.

- در مورد آنچه به شما آرامش می‌دهد، فکر کنید.
  آیا کاری هست که قبلاً با اشتیاق انجام می‌دادید و بتوانید در اینجا هم انجام دهید؟
  به عنوان مثال، موسیقی، ورزش، کاردستی، تعمیرات ، خیاطی،...



مشکلات‌تان را با دیگران در میان بگذارید

- با دوستان و خانواده خود در مورد مشکلات‌تان صحبت کنید.
  این کار می‌تواند شما را آرام کند.
- با یک فرد مورداعتماد مانند راهنمای خود صحبت کنید.
- با هموطنانی که تجارب مشابهی داشته اند، صحبت کنید.
  اغلب اوقات دقیقاً می‌دانند چه شرایطی دارید.
- اگر مذهبی هستید، می‌توانید از کلیسا یا مسجد محل خود کمک و پشتیبانی دریافت کنید.
- در فعالیت‌های گروهی برای کودکان، جوانان و بزرگسالان شرکت کنید:
  - گروه‌های بحث روانشناسی-آموزشی؛
  - تمرینات خلاق؛
  - تمرینات آرامش‌بخش برای بدنتان؛

- Mind-spring:
  از کشورتان فرار کرده‌اید؟ احساس سردرگمی می‌کنید؟
  با استفاده از برنامه Mind-spring با هم به دنبال ایجاد دوبارهٔ تعادل در زندگیتان می‌گردیم تا دوباره راه‌تان را پیدا کنید.
  این برنامه شامل شش جلسه است. در این جلسات دربارهٔ نحوهٔ برطرف کردن استرس، از دست دادن عزیزان، عزاداری، هویت و گام برداشتن بسوی آینده صحبت می‌شود. تمرینات تمدد اعصاب نیز در این برنامه گنجانده شده است. این دوره رایگان و به زبان خودتان می باشد.

  www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/

برنامهٔ روزانه داشته باشید

- ریتم ثابت روزانه برای خود داشته باشید.
- هر شب رأس ساعت مشخص بخوابید و هر روز صبح هم در یک زمان ثابت بیدار شوید.
- در طول روز از خوابیدن و چرت‌زدن در رختخواب یا صندلی خودداری کنید.
- هر هفته در یک روز مشخص برای مطالعه روزنامه یا مجله به کتابخانه محلی بروید.
- برای هر روز هفته یک برنامه همراه با فعالیت‌هایی که در آن روز باید انجام دهید، تهیه نمایید. به عنوان مثال:

دوشنبه: خرید
سه‌شنبه: انجام کارهای خانه
چهارشنبه: انجام کارهای داوطلبانه (از راهنمای خود در ارتباط با فعالیت‌هایی داوطلبانه‌ای که می‌توانید در محله خود انجام دهید، سؤال کنید)
پنجشنبه: مراجعه به کتابخانه برای خواندن روزنامه
جمعه: حرف‌زدن با فردی دیگر
شنبه: گلدوزی
یکشنبه: مرتب‌کردن

اقدام عملی

✔ فعالیت بدنی داشته باشید!
مثلاً پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید.
در فلاندرن و بروکسل پارک‌ها، مجموعه‌های عمومی و تفریحی فراوانی وجودی دارد.
در آنجا زمین‌های بازی، محل‌های پیک‌نیک و حتی در مواردی استخرهای شنا وجود دارد.
کلیه گزینه‌های موجود را می‌توانید در وب‌سایت استان محل سکونت خود پیدا کنید:

- آنتورپ: www.provincieantwerpen.be
- بروکسل: www.brussel.be
- لیمبورگ: www.limburg.be
- فلاندرن شرقی: www.oost-vlaanderen.be
- فلامز-برابانت: www.vlaamsbrabant.be
- فلاندرن غربی: www.west-vlaanderen.be

✔ آیا در مرکز پذیرش تنها و بدون خانواده هستید؟
از یک هم‌اتاقی بخواهید بعضی کارها را با هم انجام دهید، مانند: آشپزی، خرید، پیاده‌روی،...

✔ از راهنمای خود بپرسید در چه دوره‌هایی می‌توانید شرکت کنید.

- در فعالیت‌های سرگرم‌کننده فرهنگی محله خود مشارکت داشته باشید.

  - چه فعالیت‌هایی برای بزرگسالان برگزار می‌شود؟ به سایت www.uitinvlaanderen.be مراجعه نموده و بخش «agenda» (برنامه‌ها) ← «gratis activiteiten» (فعالیت‌های رایگان) بروید.

  - چه فعالیت‌هایی برای کودکان برگزار می‌شود؟ به سایت www.uitmetvlieg.be مراجعه نموده و بخش «agenda» (برنامه‌ها) ← «gratis activiteiten» (فعالیت‌های رایگان) بروید.

- زبان هلندی یاد بگیرید و تمرین کنید تا در مورد زندگی خود بتوانید به این زبان صحبت کنید. در وب‌سایت www.nederlandsoefenen.be می‌توانید اطلاعات مربوط به جلسات تازه‌واردان به محله خود را پیدا کنید. در آنجا می‌توانید شبکه اجتماعی خود را بزرگتر کرده و با دیگران در مورد مشکلات خود صحبت کنید. آیا می‌خواهید در خانه زبان هلندی تمرین کنید؟ پس حتماً به سایت www.nedbox.be که حاوی تمرینات فراوان و بسیار جالب زبان هلندی است، مراجعه کنید.

برای تمدد اعصاب چند تمرین ساده انجام دهید

- **افکارتان را کنترل نمایید**

  بیرون بروید و چشمان خود را ببندید. سه صدایی که می‌شنوید، کدامند؟ سه چیزی که حس می‌کنید، کدامند؟
  چشمان خود را باز کنید و به اطراف‌تان نگاه کنید. سه چیزی که می‌بینید، کدامند؟
  چشمان خود را دوباره ببندید. دو صدایی که می‌شنوید، کدامند؟ دو چیزی که حس می‌کنید، کدامند؟
  چشمان خود را باز کنید و به اطراف‌تان نگاه کنید. دو چیزی که می‌بینید، کدامند؟
  حالا چشمان‌تان را باز کنید. چه صدایی می‌شنوید؟ چه چیزی حس می‌کنید؟ چه چیزی می‌بینید؟

- **به تنفس‌تان توجه کنید**

  استرس باعث می‌شود تندتر نفس بکشید. به همین خاطر، نسبت به تنفس خود آگاه باشید:

  ← نفس عمیق بکشید تا شکمتان جلو بیاید.
  ← هوا را از طریق بازدم آزاد کنید تا شکمتان تخت شود.
  ← شکم‌تان را باد کنید، نفس عمیق بکشید و چند ثانیه، نفس‌تان را نگه دارید.
  ← نفس‌تان را به آرامی از شش‌های‌تان خارج کنید و شکم‌تان را حالت صاف برگردانید.
  ← این مراحل را چند بار تکرار کنید تا زمانی‌که احساس آرامش کنید. گفتگوی دشواری داشته‌اید؟ در این صورت، از تکنیک زیر استفاده کنید.

- **در اینترنت تمرینات ریلکسیشن (تن‌آرامی) را به زبان فارسی جستجو کنید**

  یوگا، تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن، دویدن، و غیره را از طریق دستورالعمل‌های آنها به زبان فارسی امتحان کنید:

  ← www.care4refugees.org
  ← www.youtube.com

همچنین می‌توانید برنامه‌های مخصوص کاهش اضطراب را بر روی تلفن‌های هوشمند خود نصب کنید. به عنوان مثال، برنامه‌هایی وجود دارد که هر از چند گاهی به شما یادآوری می‌کند باید به آرامی تنفس کنید. عباراتی مانند «مدیریت استرس» را به زبان فارسی در اینترنت جستجو کنید.

3 چه زمانی باید درخواست کمک کنید؟

آیا علایم استرس را در خود مشاهده می‌کنید؟ این امر لزوما بدین معنا نیست که دچار بیماری روانی هستید. بسیاری از مسائل روانی همراه با سایر مشکلات جسمانی رخ می‌دهند.

آیا مشکلات فراوانی را مشاهده می‌کنید یا مشکلتان وخیم‌تر شده است؟ در این صورت، ممکن است از یک بیماری روانی رنج ببرید و نیاز به کمک داشته باشید.

رایج‌ترین بیماری روانی در میان پناهندگان «افسردگی» و «اختلال اضطراب پس از حادثه» است.

افسردگی: احساس می‌کنید انرژی یا علاقه‌ای برای انجام هیچ کاری ندارید. اغلب غمگین هستید. احساس می‌کنید قادر به انجام هیچ کاری نیستید و زندگیتان بی‌معنا شده است.

اختلال اضطراب پس از حادثه (PTSS): اغلب در مورد خاطرات ناراحت‌کننده خود فکر می‌کنید. به سادگی و به سرعت دچار ترس و وحشت می‌شوید. از تماس با دیگران اجتناب می‌کنید. به سختی به کسی اعتماد دارید. به زحمت خواب‌تان می‌برد. اشخاص مبتلا به PTSS ممکن است نشانه‌های مشکلات مربوط به افسردگی نیز داشته باشند. کسانی که هر شب به دلیل دیدن کابوس در خواب شبانه دچار مشکل هستند، اغلب خسته بوده و ممکن است احساس غم و اندوه داشته باشند.

با یک ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی (دکتر، راهنمای‌تان، پرستار، ...) در این مورد صحبت کنید. همراه با وی مشکلتان را به دقت بررسی می‌کنید. اگر نشانه‌های مشکل شما جدی باشد، ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی شما را به مراکز زیر ارجاع خواهد داد:

در فلاندرن و بروکسل:

- مرکز امور رفاهی عمومی (CAW)
- مرکز سلامت روانی (CGG)

در والونی و بروکسل:

- خدمات سلامت روانی (SSM)
- مرکز عمومی امور اجتماعی (CPAS)
- مرکز ادغام اجتماعی (انتگراسیون)

تمام مشکلات با درمان بلافاصله برطرف نخواهند شد. اغلب شدت مشکلات کاهش خواهد یافت. این امر کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد.

4 چه کسی می‌تواند به شما کمک کند؟

نمی‌توانید نزد دوستان و خانواده خود بروید؟ پس به نزد یک ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی حرفه‌ای بروید. نباید از این مسئله احساس شرم کنید. شما تنها کسی نیستید که از این مشکلات رنج می برد.

پزشک عمومی

اگر در بلژیک مریض شدید، ابتدا باید به نزد یک پزشک عمومی بروید. آیا از اضطراب رنج می‌برید یا فکر می‌کنید یک مشکل روانی دارید؟ در این صورت بهترین کار این است که ابتدا با پزشک خود تماس بگیرید. به همراه وی مشکلتان را بررسی می‌کنید.
پزشک شما یک درمان توصیه می‌کند یا شما را به یک متخصص یا مؤسسه ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی مناسب ارجاع می‌دهد.

مطب‌های گروهی پزشکان عمومی و مراکز بهداشت محله یک روانشناس در میان تیم خود دارند. برای (نخستین) جلسه مشاوره به آنجا مراجعه کنید.

مشاور برنامه در اداره انتگراسیون

مشاور برنامهٔ شما با سازمان‌هایی که در منطقه شما در زمینه مراقبت و بهداشت فعالیت می‌کنند، آشنایی دارد. همزمان وی به شما کمک می‌کند با جنبه‌های مختلف زندگی در کشور ما آشنا شوید. به همراه هم بررسی می‌کنید چه کسی و در چه زمینه‌ای می‌تواند کمک بیشتری به شما ارائه کند. او می‌داند ساختن زندگی نو در یک سرزمین جدید چقدر می‌تواند برای شما دشوار باشد.

مشاور برنامه در OCMW

آیا OCMW راهنمایی شما را برعهده دارد؟ با اطمینان‌خاطر می‌توانید به راهنمای خود اطلاع دهید وضعیت روحی مناسبی ندارید. وی می‌تواند به شما کمک کند مناسب‌ترین کمک و راهنمایی را پیدا کنید.

مرکز امور رفاهی عمومی (CAW)

اگر در زندگی شخصی، با مشکلاتی از قبیل موارد زیر مواجه شده‌اید، می‌توانید به CAW مراجعه کنید:

- مشکلات مالی؛
- مشکلات خانوادگی یا در روابط‌تان؛
- ازدست‌دادن خانواده یا دوستان؛
- تنهایی؛
- استرس؛
- اعتیاد؛
- جرم و حوادث آسیب‌زای روحی (چه به عنوان قربانی و چه به عنوان مجرم).

CAW داری خانه‌های امن یا مراکز پذیرش برای قربانیان خشونت خانگی نیز می باشد.

تیم CAW اغلب از مددکاران اجتماعی و درمانگران (روابط) تشکیل شده است. کمک آنها همواره رایگان است. در صورت لزوم، CAW شما را به مؤسسات یا ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی دیگر ارجاع می‌دهد.

CAW در سرتاسر فلاندرن و (بخش هلندی‌زبان) بروکسل دارای شعبه می‌باشد.

www.caw.be

مرکز سلامت روانی (CGG)

مرکز سلامت روانی به افراد دارای مشکلات روانی کمک می‌کند. سن اهمیتی ندارد. همه می‌توانند کمک دریافت کنند: کودکان، جوانان و نوجوانان، افراد بزرگسال و سالمندان.

هر تیم CGG از روانپزشک، روانشناسان، مددکاران اجتماعی و غیره تشکیل شده‌است. تمام این متخصصان با هم همکاری می‌کنند. و با همکاری خود شما بهترین شیوه درمانتان را پیدا خواهند کرد.

پزشک یا CLB مدرسه فرزندتان، شما را به یک CGG ارجاع می‌دهند. لذا نمی‌توانید مستقیماً با تشخیص خود به CGG مراجعه کنید. همواره باید از قبل وقت ملاقات بگیرید. در ضمن مشاوره در آنجا رایگان نخواهد بود.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی مستقل

روانپزشکان، روانشناسان، و درمانگران فراوانی به صورت مستقل کار می‌کنند. در برخی موارد می‌توانید نسبت به یک مرکز بهداشت روانی یا مرکز سوءمصرف مشروبات الکلی و مواد، سریع‌تر نزد آنها مراجعه کنید.

چنانچه به یک ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی مستقل مراجعه می‌کنید، در نهایت سر و کار شما با یک نفر خواهد بود. که ممکن است از وی خوشتان بیاید یا خوشتان نیاید. در یک مرکز CGG ، تلاش می‌کنند مناسب‌ترین شخص یا شیوه کمک به شما را پیدا کنند.

هزینه مشاوره یک ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی مستقل بین 40 تا 70 یورو است. (بخشی از) هزینه ویزیت روانپزشک از سوی بیمه درمانی به شما بازگردانده می‌شود.

نکته: از شرکت بیمه درمانی خود در مورد اینکه هزینه‌های مربوط به درمان را جبران می‌کنند یا نه، سؤال کنید.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

بخش روانپزشکی در یک بیمارستان عمومی (PAAZ)

در مواردی مانند ابتلا به یک بحران روانی یا زمانی‌که به خودکشی فکر می‌کنید، به بخش PAAZ مراجعه می‌کنید. معمولاً برای مدت کوتاهی در شب و روز در آنجا می‌مانید. همچنین می‌توانید برای دریافت درمان مختصر مواردی همچون افسردگی، اعتیاد، اختلالات روحی یا اضطراب به آنجا مراجعه کنید.

تیم روانپزشکی بیمارستان از روانپزشکان، روانشناسان، پرستاران روانپزشک همراه با درمانگران شغلی، درمانگران حرکتی، مددکاران اجتماعی و غیره تشکیل شده است.

رازداری حرفه‌ای

در بلژیک، کلیه پزشکان، ارائه‌دهندگان کمک‌های اجتماعی و مشاوران برنامه موظف هستند رازداری حرفه‌ای را رعایت نمایند. آنها تنها پس از کسب رضایت شما می‌توانند اطلاعات‌تان را در اختیار دیگران قرار دهند.

زبان

در مواردی که تسلط کافی به زبان ندارید، پزشک یا ارائه‌دهندگان کمک‌های اجتماعی ممکن است از یک مترجم شفاهی کمک بگیرند. ترجمه ممکن است به صورت حضوری یا از طریق تلفن انجام شود. مترجم نیز موظف به رعایت رازداری حرفه‌ای می‌باشد.

5 چه کمکی می‌توانید دریافت کنید؟

طرح مشکل‌تان با یک ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی می‌تواند بسیار آرامش‌بخش باشد.
ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی می‌تواند به اشکال مختلف به شما کمک کند.

گفتگو

ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی می‌تواند با شما درمورد مشکلات‌تان گفتگو کند. آنها نوع مشکلات، دلایل بوجودآمدن آنها، و راه‌حل‌های ممکن را بررسی می‌کنند. از طریق گفتگو با یک ارائه‌دهنده کمک‌های اجتماعی، کمتر احساس تنهایی نموده و احساس می‌کنید شما را درک می‌کنند.

گروه درمانی

می‌توانید یک پروسه درمان را همراه با دیگران دنبال کنید. از یکدیگر و با یکدیگر می‌آموزید: احساسات و موقعیت‌ها را شناسایی می‌کنید، هم‌دلی و برخی اوقات خشمی که در گروه ایجاد می‌شود را تجربه می‌کنید. هرچه افراد گروه به هم نزدیک‌تر باشند، تأثیر درمان نیز بیشتر است.

دارو

در برخی موارد، پزشک برای مشکلاتی مانند بدخوابی یا افسردگی دارو تجویز می‌کند. مهم است بدانید به چه علت دارویی به شما داده شده است و نیز نحوه مصرف آن چگونه است. هر سؤالی دارید از پزشک بپرسید تا وقتی که کاملاً مطمئن شوید هیچ نکته نامشخصی درمورد داروها برای‌تان باقی نمانده است. آیا موردی در ارتباط با داروهای‌تان هست که می‌خواهید تغییر کند؟ در اینصورت با پزشک یا روانپزشک خود مشورت کنید. جداً از مصرف آزمایشی داروها اکیداً خودداری نمایید.

برخی داروها را نمی‌توانید به مدت طولانی و مقدار زیاد مصرف کنید. برخی داروها را باید به صورت پیوسته مصرف کنید تا زمانیکه تأثیر آنها را مشاهده کنید.

6 چه کسی به کودکان و جوانان کمک می‌کند؟

کودکان و جوانان نیز ممکن است دچار ترس و اندوه شوند. به عنوان مثال، پس از فرار از کشور خود، دچار مشکلاتی می‌شوند. مشکلات آنها معمولاً با مشکلات افراد بزرگسال متفاوت است:

- بیشتر از قبل پرتقلاتر هستند.
- ارتباط خود را با محیط اطراف‌شان قطع می‌کنند.
- دوباره مانند کودک رفتار می‌کنند.
- با اینکه مدت‌هاست شلوار خود را خیس نکرده‌اند، دوباره این کار را انجام می‌دهند.

این‌ها می‌تواند نشانه‌هایی باشد از اینکه کودک‌تان در وضعیت روحی مناسبی نیست. به عنوان یک پدر یا مادر، دیدن این حالت‌ها سخت است، مخصوصاً اگر خودتان هم در وضعیت روحی نامناسبی باشید. اگر نگران هستید، بهترین کار این است که به موقع برای خود و کودک‌تان درخواست کمک کنید. ارائه‌دهندگان کمک‌های اجتماعی می‌توانند به کودک شما کمک کنند آنچه را که تجربه کرده‌اید، درک کنند.

همچنین می‌توانید با سازمان‌هایی که فهرست نموده‌ایم در ارتباط با مشکلات کودکان و جوانان تماس بگیرید. بخش‌هایی دارند که بر مشکلات کودکان و جوانان تمرکز می‌کنند.

اطلاعات بیشتر لازم دارید؟

- از مشاور برنامه یا پزشک خود راهنمایی بخواهید.
- در مورد مشکل با مدرسه کودک خود و CLB (مرکز مشاوره دانش‌آموزان) صحبت کنید.
- کودکان شخصاً می‌توانند برای دریافت پاسخ به سؤالات خود به JAC مراجعه کنند، یا از طریق ایمیل، چت، تلفن یا حضوراً با آنها صحبت کنند: www.caw.be/jac.
- برای کودکان و نوجوانان مبتلا به مشکلات روانی: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- در CAW افراد 9-18 سال می‌توانند در دوره‌های Mind-Spring مخصوص جوانان شرکت نمایند. به طور گروهی در حوزهٔ انعطاف‌پذیری کار می‌کنند: www.caw.be
- افراد 10-20 سال جهت درمان می‌توانند به Tejo-huis مراجعه نمایند: www.tejo.be.

7 اطلاعات بیشتر و لینک‌های مفید

سلامت روان فلاندرن: **www.geestelijkgezondvlaanderen.be**

اطلاعات در ارتباط با مشکلات روانی و محل‌هایی که می‌توانید برای دریافت کمک به آنها مراجعه کنید.

اداره انتگراسیون: **www.integratie-inburgering.be**

اداره انتگراسیون، دوره‌های انتگراسیون (ادغام اجتماعی) بخش هلندی‌زبان را در بروکسل و فلاندرن برگزار می‌کند (به استثناء شهرهای آنتورپ و خنت). برنامه مربوطه شامل مواردی همچون دوره آموزشی زندگی و کار در بلژیک، آموزش زبان هلندی و مشاوره شخصی است.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring

Mind-spring فعالیت‌های گروهی را برای پناهندگان برگزار می‌کند. اطلاعاتی درمورد استرس و نحوه مقابله با آن دریافت می‌نمایید. این برنامه ثبات روانی شما را افزایش داده و به شما کمک می‌کند برای آینده خود آماده شوید. راهنمایی‌ها به زبان شما ارائه خواهد شد.

HerstelAcademie: www.herstelacademie.be

در اینجا آسیب‌پذیری‌های روانی خود را بررسی خواهید کرد. به طور گروهی دوره‌ای را دنبال می‌کنید. گروه توسط فردی باتجربه و یک مددکار اجتماعی اداره می‌شود.

CAW: www.caw.be

مرکز امور رفاهی عمومی (CAW) به سؤالات و مشکلات افراد در ارتباط با سلامت آنها رسیدگی می‌نماید.

پیداکردن روانشناس: **www.vind-een-psycholoog.be**

فهرستی کلی از تمام روانشناسان مستقل در فلاندرن و بروکسل.

Uit in Vlaanderen: www.uitinvlaanderen.be

در محله خود فعالیت‌های فرهنگی را برای رهایی از دغدغه‌های ذهنی خود پیدا کنید.

Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be

در محله خود فعالیت‌های فرهنگی مخصوص کودکان پیدا کنید.

Nedbox: www.nedbox.be

تمرینات آنلاین یادگیری زبان هلندی از طریق کلیپ‌های تلویزیونی و مقالات روزنامه.

Care4refugees: www.care4refugees.org

تکنیک‌های تنفس و تمرینات ریلکسیشن به زبان‌های مختلف.

Deze brochure is geïnspireerd op de folder voor vluchtelingen over psychische klachten van het expertisecentrum Pharos in Nederland.

Dit is een uitgave van het Agentschap Integratie en Inburgering in samenwerking
met het Steunpunt Geestelijke Gezondheid (2019).

این بروشور برگرفته از جزوه‌ای دربارهٔ مشکلات روحی پناهجویان از مرکز تخصصی فاروس هلند می‌باشد.

این بروشور از سوی اداره انتگراسیون با همکاری مرکز حمایت مراقبت‌های بهداشت روانی تهیه شده است (2019).

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

V.U.: Paolo De Francesco, Agentschap Integratie en Inburgering, private stichting, Tour & Taxis, Havenlaan 86C bus 212, 1000 Brussel