



Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

المعاناة من النوم المضطرب والقلق والتوتر؟ (AR

دليل للأشخاص ذوي الأصول المهاجرة.

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.
 - (i) 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.beLimburg: 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:

- \rightarrow 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.

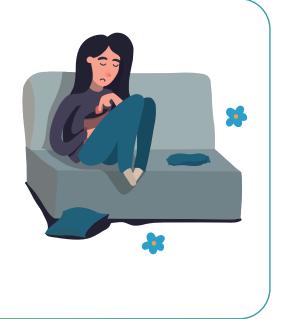
Herken je veel klachten of worden ze erger? Dan heb je misschien een psychische ziekte en heb je hulp nodig.

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.



Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg helpt mensen met psychische klachten. Leeftijd speelt geen rol. ledereen 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.



(j) 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 هل تعاني من هذه الشكاوى؟

- تشعر بالاكتئاب أو الفراغ أو الحزن لفترة طويلة.
- ليست لديك رغبة في أي شيء، ولا حتى الأشياء الجميلة. وحتى القيام بالمهام اليومية مثل الاستحمام وارتداء الملابس يستنزف الكثير من طاقتك.
- ليست لديك طاقة للبحث عن عمل أو الذهاب لحضور الدروس.
 - تشعر بالذنب.
 - نومك مضطرب أو تنام قليلًا جدًا. وغالبًا ما تأتيك كوابيس.
 - تنام كثيرًا جدًا، ولكنك تظل دائمًا متعبًا.
 - لديك شعور قوي بعدم الأمان لا يمكنك التخلص منه.
 - أنت قلق للغاية. وتصاب بالذعر سريعًا وبشكل قوي.
 - لا يمكنك التركيز بشكل جيد وتنسى كثيرًا من الأشياء.
 - تعاني من شكاوى جسدية مثل آلام العضلات والصداع وآلام الظهر.
- الطعام لم يعد له مذاق بالنسبة لك. تتناول الطعام فقط لأنه يجب عليك أن تأكل. أو تتناول الطعام بكثرة.
 - أنت قلق باستمرار. ولا يمكنك التوقف عن التفكير.
 - تعاني من نقص الثقة في نفسك وفي بيئتك.
 - تغضب وتتهيج سريعًا. تنتابك نوبات غضب لا يمكنك التحكم فيها، ولكنك تأسف على ذلك لاحقًا.
 - تخجل من نفسك.
 - تفضل عدم التواصل مع أشخاص آخرين.
 - لم تعد لديك رغبة في إقامة علاقة جنسية.
 - بدأت تدخن بكثرة وتحتسي المشروبات الكحولية أو تتعاطى مواد أخرى تُسبِّب الإدمان.
 - لم تعد لديك رغبة في الحياة.

في بعض الأحيان، قد تعايش الكثير من الأمور الصعبة لدرجة أنه لا يعد بإمكانك الشعور بالراحة والاسترخاء. وتكون محاصرًا بالأفكار والمشاعر السلبية والتوتر والضغط العصبي. وهذا يمكن أن يُعرِّضك إلى مختلف أنواع الشكاوى.





ما هي أسباب معاناتك من هذه الشكاوى؟ توجد العديد من الأسباب المحتملة.

ماضبك

ربما كنت شاهدًا على وقائع تعذيب أو حرب أو اضطهاد سياسي أو اضطهاد من نوع آخر أو عنف جنسي في بلدك الأصلي. ربما تكون فقدت عائلتك أو أصدقاءك. أو ربما حدث شيء سيء خلال رحلتك إلى بلجيكا أخافك؟

أوضاعك المعيشية والسكنية الحالية

قد يكون العيش في مركز استقبال أمرًا صعبًا: حيث يعيش هناك الكثير من الأشخاص من جنسيات مختلفة ولهم عاداتهم (الحياتية) المختلفة, ويتعين عليك مشاركة الكثير من الأشياء مع أشخاص غرباء. كما أنك لا تعرف دائمًا كيفية شغل أيامك بطريقة مفيدة. ويجب عليك أيضًا انتظار نتيجة إجراءات اللجوء: ومعرفة ما إذا كنت ستحصل على تصريح إقامة أم لا؟ في بلجيكا قد تفتقد أيضًا إلى دعم العائلة أو الأصدقاء.

هناك الكثير من العوامل الأخرى التي تُسبِّب التوتر والضغط النفسي، ولا يعاني الجميع من نفس الشكاوى. فكل شخص يعايش تجربة المعاناة من التوتر والضغط النفسي بطريقته الخاصة. وتظهر الشكاوى أحيانًا أثناء فترة إجراءات اللجوء، وفي أحيان أخرى بعد ذلك.



2 ما الذي يمكنك فعله بنفسك بشأن شكاواك؟

عبر عما بداخلك

- → اكتب عما تشعر به وما تعايشه وما يقلقك. فذلك يمكن أن يساعدك على النظر إلى مشاكلك من مسافة أبعد.
- فكّر فيما يريحك ويمنحك الشعور بالاسترخاء. هل هناك شيء كنت تحب القيام به في
 الماضي ويمكنك القيام به الآن؟ على سبيل المثال، عزف الموسيقى، ممارسة التمارين،
 والقيام ببعض المهام، الخياطة، إلخ.





شارك مشاكلك مع آخرين

- تحدث إلى العائلة أو الأصدقاء حول شكاواك. فذلك يمكن أن يخفف عنك ويزيل بعض العناء.
 - تحدث إلى شخص موثوق به، على سبيل المثال تحدث إلى مُشرفك.
- تواصل مع أبناء وطنك ممن عايشوا نفس الشيء وعانوا منه. فهم غالبًا ما يفهمون بالضبط ما تمر به.
 - إذا كنت مؤمنًا، فيمكنك البحث عن دعم روحي في الكنيسة أو المسجد في منطقتك.
 - شارك في أنشطة جماعية للبالغين أو الشباب أو الأطفال مثل:
 - مجموعات النقاش التربوي النفسي
 - التمارين الإبداعية
 - تمارين الاسترخاء لجسمك
 - :Mind-spring •

هل قمت باللجوء إلى بلد آخر؟ وتشعر أنك قد فقدت بوصلة طريقك؟

من خلال برنامج Mind-Spring ، نبحث معا كيفية إعادة التوازن إلى حياتك لكي تتمكن من معاودة السير في طريقك الذي تتشده مُجدًّدًا.

يتكون البرنامج من ستة اجتماعات تدور حول التوتر والضغط النفسي وكيف يمكنك التعامل معه، وحول فقدان أشخاص والحداد والحزن عليهم، وحول الهوية وأن تخطو خطوة جديدة في المستقبل. كما أن هناك تمارين للاسترخاء. الدورة مجانية وتكون بلغتك الأم.

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



احرص على اتباع نمط حياة يومي

- و حافظ على نمط حياتك اليومي الاعتيادي.
- اذهب للخلود للنوم في نفس الوقت كل ليلة واستيقظ في وقت مُحدّد كل صباح.
 - لا تستلق على السرير ولا تنم على الكرسي أثناء النهار
- · اذهب إلى المكتبة الموجودة في منطقتك في يوم ثابت كل أسبوع لقراءة مجلة أو صحيفة.
 - ضع جدولًا يتضمن أنشطتك اليومية، لكل يوم من أيام الأسبوع. على سبيل المثال:

الاثنين: الذهاب للتسوق

الثلاثاء: تأدية بعض المهام

الأربعاء: القيام بعمل تطوعي (اسأل مُشرفك عما يمكنك القيام به في الحي)

الحميس: اذهب إلى المكتبة لقراءة الصحيفة "الجريدة"

الجمعة: تحدث إلى شخص ما

السبت: قم بأداء عمل أو حرفة يدوية

الأحد: ترتيب وتنظيف المنزل



قم بأنشطة حركية

▼ تتحرك! على سبيل المثال، اخرج للمشي أو لركوب الدراجات. حيث توجد العديد من الحدائق العامة والمناطق المفتوحة والأماكن الترفيهية في الإقليم الفلامندي وفي بروكسل. وستجد هناك حدائق للعب، ومروج خضراء للنزهات، وأحيانًا حمامات سباحة. يمكنك التعرف على كافة الخيارات المتاحة لك على الموقع الإلكتروني لمقاطعتك:

، أنتويرب: www.provincieantwerpen.be

www.brussel.be بروکسل:

• ليمبورخ: www.limburg.be

• فلاندر الشرقية: www.oost-vlaanderen.be

برابانت فلاماند: www.vlaamsbrabant.be

• فلاندر الغربية: www.west-vlaanderen.be

- هل أنت وحدك في مركز الاستقبال، بدون عائلة؟
 اسأل زميلك في الغرفة عما إذا كان يمكنكما فعل شيء سويًا:
 كالطبخ، التسوق، المشي، إلخ
 - اسأل المُشرف عما إذا كان بإمكانك الالتحاق بدورة ما.





شارك في الأنشطة الثقافية الممتعة في منطقتك.

- ما الأنشطة التي يتم تنظيمها للبالغين؟
 قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.uitinvlaanderen.be وانتقل إلى "جدول الأعمالagenda "→
 "أنشطة مجانية gratis activiteiten".
 - ما الأنشطة التي يتم تنظيمها للأطفال؟
 قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.uitmetvlieg.be وانتقل إلى "جدول الأعمالagenda " → "أنشطة مجانية
- تعلم ومارس اللغة الهولندية بحيث يمكنك التحدث عن حياتك باللغة الهولندية. ستجد على الموقع الإلكتروني www.nederlandsoefenen.be مواعيد اجتماعات للوافدين الجدد في منطقتك. وبهذه الطريقة يمكنك توسيع شبكة معارفك الاجتماعية ويمكنك التحدث مع أشخاص آخرين حول مشاكلك. وإذا كنت تريد ممارسة اللغة الهولندية في المنزل، فيمكنك بالتأكيد زيارة الموقع الإلكتروني www.nedbox.be الذي يحتوي على الكثير من التدريبات الممتعة لممارسة اللغة الهولندية.

حاول القيام ببعض التمارين السهلة للاسترخاء

• سيطر على أفكارك

اذهب إلى الخارج وأغمض عينيك. ما هي الأشياء الثلاثة التي تسمعها؟ ما هي الأشياء الثلاثة التي تشعر بها؟ افتح عينيك وانظر حولك. ما هي الأشياء الثلاثة التي تراها؟ أغمض عينيك مرة أخرى. ما هما الشيئان اللذان تراهما؟ ما هما الشيئان اللذان تشعر بهما؟ افتح عينيك وانظر حولك. ما هما الشيئان اللذان تراهما؟ أبق عينيك مقتوحة الآن. ما الذي تسمعه؟ ما الذي تشعر به؟ ما الذي تراه؟

، راقب تنفسك

التوتر والضغط العصبي يجعلك تتنفس بشكل أسرع. لذلك، انتبه لتنفسك.

- اسحب هواء الشهيق واجعل بطنك منتفخة.
- $ightarrow \,$ أخرج هواء الزفير واجعل بطنك مسطحة مرة أخرى.
- → اسحب هواء الشهيق واجعل بطنك منتفخة، واحبس أنفاسك لبضع ثوان.
- → قم بنفخ الهواء ببطء خارج جسمك واجعل بطنك مسطحة مرة أخرى. كرر ذلك عدة مرات إلى أن تشعر بالهدوء. هل
 لديك مقابلة صعبة؟ إذن طبِّق هذه التقنية.

• ابحث على الإنترنت عن تمارين الاسترخاء بلغتك الأم

جرِّب اليوغا، وتقنيات التنفس، والتأمل، والجري "الركض"، ...من خلال تعليمات بلغتك الأم:

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

يمكنك أيضًا تثبيت تطبيقات على هاتفك الذكي تساعدك على تقليل التوتر والضغط العصبي. على سبيل المثال، هناك تطبيقات تُذكِّرك بأنك بحاجة إلى التنفس بهدوء بين الحين والآخر. ابحث عن كلمات مفتاحية مثل "التعامل مع التوتر والضغط العصبي" بلغتك الأم.







3 متى يجب عليك اللجوء إلى طلب مساعدة مُتخصِّصة؟

إذا كنت تعاني من بعض شكاوى التوتر والضغط النفسي، فهذا لا يعني على الفور أنك تعاني من مرض عقلي. وهناك العديد من الشكاوى التي تُصاحب مشكلات صحية أخرى أيضًا.

أما إذا كنت تعانى من الكثير من الشكاوي أو أن الشكاوي تزداد سوءًا، فقد تكون مُصابًا بمرض عقلي وتحتاج إلى مساعدة مُتخصِّصة.

أكثر الأمراض العقلية شيوعًا بين اللاجئين هي الاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة.

الاكتناب: لا تكون لديك رغبة أو طاقة لفعل أي شيء. وغالبا ما تكون حزينًا. وتعتقد أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء وأن حياتك لا معنى لها.

اضطراب ما بعد الصدمة (SSTP):

يجعلك تفكر كثيرًا في اللحظات الصعبة من ماضيك. وتخاف بسهولة، وتصاب بالذعر بسهولة، وتفضل عدم التواصل مع الناس. وتكاد لا تثق في أي شخص. وتنام بصعوبة. الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة (SSTP) يمكن أن تظهر عليهم أيضًا أعراض الاكتئاب. حيث يكون نوم هذا الشخص مضطربًا لأنه يعاني من كوابيس كل ليلة، ويكون متعبًا، ويمكن أن يشعر بالحزن.



تحدث عن ذلك مع أحد مقدمي خدمات الرعاية والمساعدة: طبيب، مُشرفك، ممرض، إلخ وستبحثان معًا ما الذي تعاني منه بالضبط. إذا كانت الشكاوى التي تعاني منها خطيرة، فسوف يحيلك مقدم خدمات الرعاية والمساعدة إلى:

في الإقليم الفلامندي وفي بروكسل:

- ، مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW)
 - مركز الرعاية الصحية العقلية (CGG)

في الإقليم الوالوني وفي بروكسل:

- مركز خدمات الصحة العقلية (SSM)
- المركز العمومي للرعاية الاجتماعية (CPAS)
- مركز الاندماج (Centre d'Integration)

لا تختفي جميع الشكاوي على الفور من خلال العلاج. ولكنها في كثير من الأحيان تصبح أقل حدة. وذلك يزيد من جودة حياتك.



4 من يمكنه مساعدتك؟

إذا كنت لا تستطيع التوجه إلى أصدقائك أو عائلتك، فيمكنك التوجه إلى مُقدِّم خدمات الرعاية المهنية. وينبغي ألا تشعر بالحرج من ذلك. فلست وحدك من يعاني من مثل هذه الشكاوى.



طبيب الأسرة

في بلجيكا، إذا مرضت فإنك تذهب أولًا إلى طبيب الأسرة. إذا كنت تعاني من التوتر أو الضغط النفسي أو تعتقد أن لديك مشكلة نفسية، فمن الأفضل أن تتصل بطبيب الأسرة أولًا. ويمكنكما التحدث معًا بشأن شكاواك. وسيقترح الطبيب علاجًا لك أو سيحيلك إلى مقدم خدمات رعاية مناسب أو مؤسسة مناسبة.

هناك عيادات أسرة ومراكز صحية في المنطقة بها أخصائي نفساني ضمن فريق العمل. يمكنك التوجه إلى هناك لتلقي دعم نفسي (أوّلي).

مُشرف مسار التعلم لدى وكالة الاندماج والمواطنة!

يعرف مُشرف مسار التعلم الخاص بك المنظمات الموجودة في منطقتك التي تعمل في مجالات الصحة والرعاية. وفي الوقت نفسه، يساعدك مُشرف مسار التعلم على أن تشق طريقك في بلدنا. وستتحدثان معًا بشأن من أو ما الذي يمكن أن يساعدك أكثر. وهو يعرف مدى صعوبة إعادة بناء حياتك في بلد جديد.

مُشرف مسار التعلم لدى المركز العمومي للرعاية الاجتماعية (OCMW)

إذا كنت تخضع لإشراف المركز العمومي للرعاية الاجتماعية OCMW، فيمكنك إخبار مُشرفك بأمان بأنك لست على ما يرام. وسوف يساعدك في العثور على أفضل مساعدة.

مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW)

يمكنك التوجه إلى مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) إذا واجهت صعوبات في حياتك الشخصية، على سبيل المثال فيما يتعلق بما يلي:

- صعوبات مالية
- مشاكل في علاقتك أو داخل أسرتك
 - فقدان الأسرة أو الأصدقاء
 - الشعور بالوحدة والعزلة
 - التوتر والضغط العصبي
 - الإدمان
- الجرائم أو الأحداث الصادمة (سواء ضحايا أو جناة)

مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) لديه أيضًا منازل لاجئين أو مراكز استقبال لضحايا العنف الأسرى.

يتكون فريق مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) عادة من أخصائيين اجتماعيين ومُعالجين (علاقات). وتكون المساعدة دائمًا مجانية. وإذا لزم الأمر، سوف يحيلك مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) إلى مؤسسات أخرى أو إلى مقدمي خدمات رعاية آخرين.

مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) لديه مراكز في جميع أنحاء الإقليم الفلامندي وفي بروكسل الناطقة بالهولندية.



مركز الرعاية الصحية العقلية (CGG)

يقدم مركز الرعاية الصحية العقلية (CGG) المساعدة للأشخاص الذين يعانون من شكاوى نفسية. ولا يلعب العمر دورًا هنا. حيث يمكن للجميع تلقي المساعدة: الأطفال والشباب والكبار والمسنين.

يتكون فريق كل مركز رعاية صحية عقلية (CGG) من أطباء نفسيين وأخصائيين نفسيين وأخصائيين اجتماعيين... كل هؤلاء المتخصصين يعملون معا. ويبحثون بالتعاون معك عن أفضل خطة عمل بشأن طلب المساعدة الخاص بك.

سوف يحيلك طبيب الأسرة أو مركز إرشاد وتوجيه الطلاب (CLB) في مدرسة طفلك إلى مركز الرعاية الصحية العقلية (CGG). وبالتالي لا يمكنك التوجه إلى مركز الرعاية الصحية العقلية (CGG) بمبادرة شخصية منك. الذهاب إلى هناك يكون دائمًا وفقًا لموعد مسدة

www.geestelijkgezondvlaanderen.be (1)

مقدمو خدمات الرعاية المستقلين

يعمل العديد من الأخصائيين النفسيين والأطباء النفسيين والمعالجين بشكل مستقل. وأحيانًا يمكنك الوصول إليهم بشكل أسرع من الوصول إلى المحالة الوصول إلى المحالة الوصول إلى أحد مراكز الرعاية الصحية العقلية (CGG).

إذا ذهبت إلى مقدم خدمات رعاية مستقل، فستلتقي بشخص واحد. وقد يعجبك أو لا يعجبك. أما في مركز الرعاية الصحية العقلية (CGG)، فسيبحثون عن الشخص أو شكل المساعدة الذي يناسبك.

نتراوح تكلفة الاستشارة لدى مقدم خدمات رعاية مستقل ما بين 40 و 70 يورو. تتم تغطية تكلفة حضور موعد مع طبيب نفساني بشكل كلى أو جزئى من قبل التأمين الصحى.

نصيحة: استفسر لدى صندوق تأمين المرض عما إذا كان يتدخل ماليًا لتغطية نفقات العلاج.

www.vind-een-psycholoog.be (j)

قسم الطب النفسي في مستشفي عام (PAAZ)

يمكنك التوجه إلى قسم الطب النفسي بأحد المستشفيات العامة (PAAZ)، على سبيل المثال إذا تعاني من أزمة نفسية أو إذا كنت تفكر في الانتحار.

عادة ما تقيم هناك ليلًا ونهارًا لفترة قصيرة. يمكنك أيضًا الذهاب إلى هناك لفترة علاج قصيرة من الاكتئاب أو مشاكل الإدمان أو اضطرابات المزاج أو القلق، من ضمن اضطرابات أخرى.

يتكون فريق مستشفى الأمراض النفسية من أطباء نفسيين وأخصائيين نفسيين وممرضين (نفسيين) بجانب، على سبيل المثال، أخصائيي العلاج المهني، وأخصائيي العلاج الحركي، والأخصائيين الاجتماعيين، إلخ.

الالتزام بالسرية المهنية

في بلجيكا، يخضع جميع أطباء الأسرة ومقدمي خدمات الرعاية ومُشرفو مسار التعلم لالتزام بالسرية المهنية. ولا يُسمح لهم ينقل معلومات عنك إلى آخرين إلا بإذن منك.

اللغة

في بعض الحالات، إذا لم يكن مستواك في اللغة الهولندية جيدًا على نحو كاف، فيمكن لطبيب الأسرة أو لمقدمي خدمات الرعاية الاتصال بمترجم فوري. ويمكن أن يتواجد المترجم الفوري بنفسه أثناء المقابلة أو يقوم بالترجمة عبر الهاتف. ويخضع المترجم الفوري أيضًا لالتزام بالسرية المهنية.

5 ما المساعدة التي يمكنك الحصول عليها؟

يمكن أن تكون مناقشة مشاكلك مع أحد مقدمي خدمات الرعاية أمرًا مريحًا للغاية. وهناك طرق مختلفة يمكن لمقدم خدمات الرعاية مساعدتك من خلالها.

المقابلات

يتحدث الأخصائيون الاجتماعيون معك عن مشاكلك في هذه المقابلات. حيث يُحدِّدون المشكلات القائمة، وما الأسباب المحتملة التي أدت إليها، والحلول المقترحة. من خلال التحدث إلى أحد مقدمي خدمات الرعاية تشعر بأنك أقل وحدة وانعزالية وأنه يتم فهمك على نحو أفضل.

العلاج الجماعي

يمكنك تلقي العلاج مع أشخاص آخرين. حيث تتعلموا من بعضكم ومع بعضكم: ستتعرف على مشاعر ومواقف أشخاص آخرين، وتتعاطف معهم، وأحيانًا ستعايش حالة غضب قد تنشأ في المجموعة. كلما أصبحت المجموعة أكثر قربًا وارتباطًا ببعضها، كلما زاد تأثير العلاج.

الأدوية



في بعض الحالات يصف طبيب الأسرة أدوية، على سبيل المثال في حالات مشاكل النوم أو الاكتناب. من المهم أن تعرف جيدًا لأي المشكلات تتناول الأدوية وكيفية تناولها. استمر في طرح أسئلتك على الطبيب حتى تتأكد من أنك تفهم ذلك. إذا رغبت في تغيير شيء ما يتعلق بالأدوية التي تتناولها، فاستشر طبيب الأسرة أو الطبيب النفساني. وبالتأكيد لا تبدأ أبدًا في تجربة تغيير أدويتك أو جرعتها من تلقاء نفسك.

بعض الأدوية يجب ألا تستخدمها لفترة طويلة، وألا تتناول جرعات زائدة منها. وهناك أدوية أخرى لا يُسمح لك بالاستمرار في تناولها قبل أن ترى تأثيرها.

6 من يمكنه مساعدة الأطفال والشباب؟

يمكن أن يشعر الأطفال والشباب أيضًا بالخوف أو الحزن. على سبيل المثال، قد يعانون من شكاوى بعد فرارهم من بلدهم الأصلي. وغالبًا ما تختلف شكاواهم عن البالغين.

- يصبحون أكثر صخبًا وإزعاجًا من ذي قبل.
 - ينغلقون على أنفسهم في بيئتهم.
- يعودون للتصرف مثل طفل صغير مرة أخرى.
- يعودون التبول في سراويلهم مرة أخرى، في حين أنهم لم يفعلوا ذلك منذ فترة طويلة.

يمكن أن تكون هذه إشارات على أن الأمور ليست على ما يرام مع طفلك. بصفتك أحد الوالدين، من الصعب عليك رؤية ذلك، وربما أنت نفسك تواجه صعوبات بجانب ذلك. إذا كنت قلقًا بشأن ذلك، فمن الأفضل أن تتلقى أنت وطفلك المساعدة اللازمة في الوقت المناسب مقدمو خدمات الرعاية يمكنهم مساعدة طفلك على تخطى ما عايشتموه من تجارب.

ويمكنك أيضًا التوجه إلى المنظمات التي ذكرناها لمساعدة الأطفال والشباب حيث أن بعض مهام عملهم مُوجَّهة لمساعدة الأطفال والشباب

هل ترغب في معرفة المزيد من المعلومات؟

- اطلب المشورة من مُشرف مسار التعلم أو من طبيب الأسرة.
- تحدث عن ذلك مع مدرسة طفلك ومع مركز إرشاد وتوجيه الطلاب (CLB).
- يمكن للشباب التوجه إلى قسم JAC بأنفسهم لطرح كل أسئلتهم، أو عبر الدردشة، أو عبر البريد الإلكتروني، أو المهاتف، أو من خلال مقابلة: www.caw.be/jac.
 - · لمزيد من المعلومات حول الأطفال والشباب الذين يعانون من مشكلات نفسية:

.www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren

- يمكن للشباب الذين تتر اوح أعمار هم بين 9 و18 عامًا المشاركة في برنامج Mind-Spring Junior الذي ينظمه مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW). حيث يشاركون هناك في مجموعات حول المرونة: www.caw.be
- للحصول على توجيه وإرشاد علاجي، يمكن للشباب الذين تتراوح أعمار هم بين 10 و20 عامًا أيضًا التوجه إلى .www.tejo.be : Tejo-huis

7 مزيد من المعلومات وروابط مفيدة

إقليم فلامندي صحي عقليًا (Geestelijk Gezond Vlaanderen): (Geestelijk Gezond Vlaanderen) القليم فلامندي صحي عقليًا معلومات حول الشكاوى النفسية، وإلى أين يمكنك التوجه إذا كنت تبحث عن مساعدة.

وكالة الاندماج والمواطنة (Agentschap Integratie en Inburgering) تنظم وكالة الاندماج والمواطنة (باستثناء مدينتي أنتويرب وغنت). يتكون تنظم وكالة الاندماج والمواطنة دورة الاندماج الفلمنكية في بروكسل وفي الإقليم الفلامندي (باستثناء مدينتي أنتويرب وغنت). يتكون البرنامج، ضمن أشياء أخرى، من دورة حول العيش والعمل في بلجيكا، وتعلم اللغة الهولندية والإرشاد والتوجيه الشخصي.

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

تنظم مؤسسة Mind-Spring أنشطة جماعية للاجئين. وسوف تتلقى معلومات حول التوتر والضغط النفسي وكيفية التعامل معه. سيزيد هذا البرنامج من مرونتك العقلية ويساعدك على معالجة أحوالك المستقبلية. ويتم تقديم التوجيه والإرشاد لك بلغتك الأم.

www.herstelacademie.be : HerstelAcademie أكاديمية

في أكاديمية HerstelAcademie يمكنك العمل على معالجة ضعفك النفسي. حيث تلتحق بدورة جماعية، يشرف عليها شخص لديه معارف وخبرات تجريبية وأحد مقدمي خدمات الرعاية.

مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) www.caw.be

يقدم مركز الرعاية الاجتماعية العامة (CAW) المساعدة للأشخاص الذين لديهم أسئلة ومشكلات تتعلق بالرفاهية والراحة.

ابحث عن أخصائي نفساني (Vind een psycholoog): ابحث عن أخصائي نفساني المستقلين في الإقليم الفلامندي وفي بروكسل.

في الإقليم الفلامندي (Uit in Vlaanderen): www.uitinvlaanderen.be: ابحث عن أنشطة ثقافية في منطقتك للاسترخاء.

Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be ابحث عن أنشطة في منطقتك مُخصَّصة للأطفال.

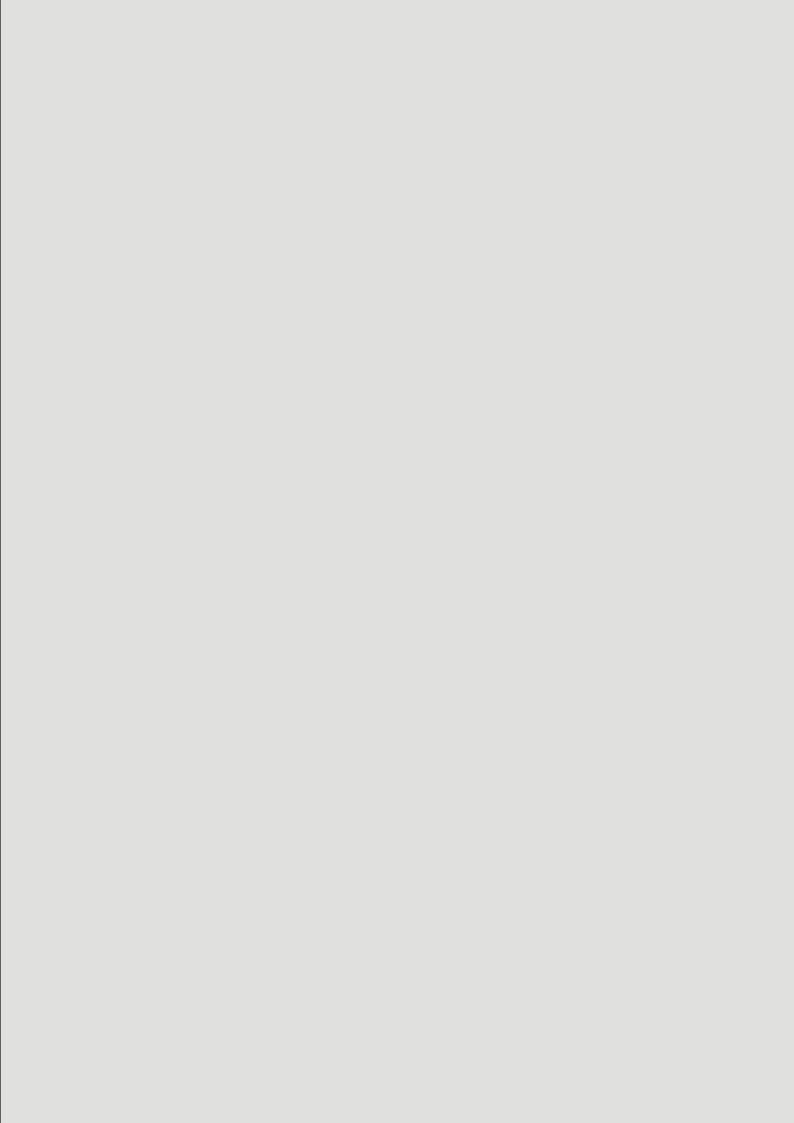
Nedbox: www.nedbox.be

مارس اللغة الهولندية عبر الإنترنت، من خلال مقاطع تلفزيونية ومقالات صحفية.

Care4refugees: www.care4refugees.org

تقنيات التنفس وتمارين الاسترخاء بلغات مختلفة.

المعاناة من النوم المضطرب والقلق والتوتر؟



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).

هذا المنشور مستوحى من الكتيب الخاص باللاجئين حول الشكاوى النفسية الصادر عن مركز الخبرة Pharos in Nederland.

تم تحرير هذا المنشور بواسطة وكالة الاندماج والمواطنة بالتعاون مع مركز دعم الصحة العقلية (2019).

AGENTSCHAP INTEGRATIE & INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID