Vlaanderen
is divers

# Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

DA بدخوابی، تشویش و استرس؟

راهنمایی برای افرادی که اصالتاً مهاجر هستند

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

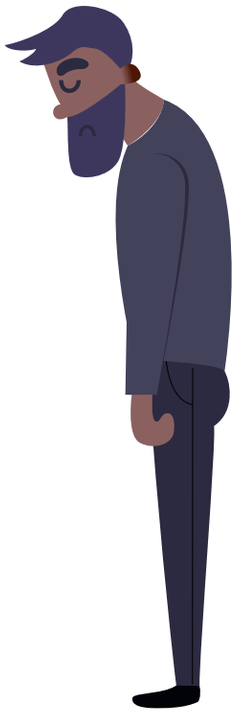
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een 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 شما نیز دچار موارد زیر هستید؟

گاهی آن‌قدر سختی می‌کشیم که دیگر احساس آرامش و راحتی نداریم. افکار و احساسات منفی و استرس دست از سر ما برنمی‌دارند. این موضوع ممکن است منجر به عوارض مختلفی در ما بشود.

- برای مدت طولانی احساس دل‌تنگی، پوچی و غمگینی می‌کنیم.
- حوصله‌ی هیچ‌چیز و حتی حوصله‌ی کارهای جالب را نداریم. کارهای روزمرّه، مانند حمام کردن یا لباس پوشیدن، نیز انرژی زیادی از ما می‌طلبد.
- انرژی نداریم که سر کار یا به صنف درس برویم.
- احساس گناه می‌کنیم.
- کم می‌خوابیم و در خواب ناآرام هستیم. اغلب خواب بد می‌بینیم.
- یا خیلی زیاد می‌خوابیم، اما باز هم احساس خستگی می‌کنیم.
- احساس ناامنی زیادی داریم و این احساس ما را رها نمی‌کند.
- خیلی می‌ترسیم. خیلی زود و سریع وحشت می‌کنیم.
- تمرکزمان کاهش می‌یابد و فراموش‌کار می‌شویم.
- دچار دردهای جسمانی مانند درد عضله، سردرد و کمردرد می‌شویم.
- دیگر غذا هم به دهان‌مان مزه نمی‌دهد. غذا می‌خوریم چون باید بخوریم. برخی افراد در چنین شرایطی اتفاقاً دچار زیاده‌خوری می‌شوند.
- تمام‌وقت غم می‌خوریم.
- نمی‌توانیم از فکر کردن دست بکشیم.
- به خودمان و اطرافیان اعتماد نداریم.
- خیلی زود عصبانی و آزرده می‌شویم.
- دچار خشم و پرخاشگری می‌شویم که آن را تحت کنترول نداریم، اما بعداً باعث پشیمانی ما می‌شود.
- از خودمان خجالت می‌کشیم.
- ترجیح می‌دهیم با دیگران تماسی نداشته باشیم.
- تمایلی به رابطه‌ی جنسی نداریم.
- شروع می‌کنیم به کشیدن سگرت زیاد، و یا مشروب یا دیگر مواد اعتیادآور مصرف می‌کنیم.
- دیگر میل به زندگی نداریم.

## چرا انسان دچار چنین مشکلاتی می‌شود؟
## برای آن علل متعددی وجود دارد.

### گذشته‌ی فرد

شاید این دسته از افراد در کشور خودشان شاهد شکنجه، جنگ، سرکوب (سیاسی) یا خشونت جنسی بوده‌اند. شاید اعضای خانواده یا دوستان خود را از دست داده‌اند. و شاید در مسیر راه به بلجیم اتفاق‌های ناگواری افتاده باشد که فرد ترسیده است.

### وضعیت زندگی و سکونت فرد

زندگی در کمپ‌ها شاید دشوار است: در کمپ‌ها افراد زیادی با ملیت‌های مختلف و عادت‌ها و رسوم گوناگون ساکن هستند. فرد باید از خیلی چیزها به طور مشترک با افراد غریبه استفاده کند. فرد خودش هم خیلی وقت‌ها نمی‌داند چگونه روزهای خود را به نحو مفیدی بگذراند. علاوه بر این، فرد باید منتظر نتیجه‌ی دوسیه پناهندگی خود باشد: معلوم هم نیست که در آخر کار، اسناد اقامت دریافت می‌کند یا خیر. در بلجیم ممکن است فرد پشتیبانی خانواده یا دوستان را نداشته باشد.

عوامل زیاد دیگری هم وجود دارند که باعث استرس می‌شوند و همه‌ی افراد هم تمامی علائم فوق را ندارد. هر کسی به نحو متفاوتی استرس را تجربه می‌کند. گاهی اوقات علائم فوق در طول دوسیه‌ی پناهندگی به وجود می‌آیند، ولی گاهی بعد از آن.

# 2 خود فرد چه کاری کرده می‌تواند؟

### تأمل کنید

- آنچه حس می‌کنید، آنچه برای‌تان اتفاق افتاده یا باعث تشویش شما شده است را نوت‌برداری کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از فاصله‌ی دورتر به مشکلات خود نگاه کنید.
- به چیزهایی فکر کنید که به شما احساس آسودگی می‌دهد. آیا در گذشته کاری بوده که انجامش را دوست داشتید و اینجا هم بتوانید انجام دهید؟ برای مثال، نواختن موسیقی، سپرت کردن، انجام دادن کارهای تخنیکی در خانه، خیاطی، و...

## مشکلات خود را با دیگران قسمت کنید

- با اعضای خانواده و دوستان خود درباره‌ی مشکلات خود گپ بزنید. با این کار ممکن است احساس سبکی کنید.
- با یک شخص مورد اعتماد خود گپ بزنید، برای مثال با مددکار اجتماعی خود.
- بکوشید تا با هموطنانی که مشکلات مشابه شما داشته‌اند در تماس شوید. آنها اغلب دقیقاً می‌فهمند که بر شما چه می‌گذرد.
- اگر فرد دینداری هستید، می‌توانید برای رسیدن به آرامش به مسجد یا کلیسا در محل سکونت خود بروید.
- نظر به سن‌تان، در فعالیت‌های گروپی برای بزرگسالان، نوجوانان یا اطفال شرکت کنید، مثلاً:
  - جلسات آموزشی که درباره‌ی مسائل روان‌شناختی گفت‌وگو می‌شود؛
  - تمرین‌های خلاقانه؛
  - تمرین‌های ریلکس کردن بدن؛
  - دوره‌ی «مایند-اسپرینگ» (Mind-Spring):

آیا پناهنده هستید؟ آیا احساس می‌کنید که راه خود را گم کرده‌اید؟
از طریق پروگرام «مایند-اسپرینگ» (Mind-Spring) تلاش می‌شود همراه با شما دوباره توازن به زندگی شما برگردد تا بتوانید مسیر خود را در زندگی پیدا کنید.
این پروگرام از شش جلسه تشکیل شده است و موضوع‌های آن در مورد استرس (یا مدیریت استرس)، در مورد فراق و سوگواری، درباره‌ی هویت و گذاشتن یک قدم جدید در آینده می‌باشد. علاوه بر آن، تمرین‌های ریلکس شدن نیز آموزش داده می‌شود.
این دوره رایگان است و به زبان مادری هر فرد می‌باشد.

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

## داشتن پروگرام روزانه‌ی ثابت

- یک پروگرام ثابت روزمرّه داشته باشید.
- هر شب سر یک ساعت مشخص بخوابید و هر روز صبح سر یک ساعت مشخص بیدار شوید.
- در طول روز از دراز کشیدن روی تخت خواب و یا خوابیدن روی کوچ اجتناب کنید.
- هر هفته در یک روز مشخص برای خواندن روزنامه یا مجله به کتابخانه‌ی محل سکونت خود بروید.
- هر روز هفته را به انجام کاری اختصاص دهید. برای مثال:

**دوشنبه‌ها:** خرید از سوپرمارکت
**سه‌شنبه‌ها:** انجام کارهای تخنیکی در خانه
**چهارشنبه‌ها:** انجام کار داوطلبانه (از مددکار اجتماعی خود بپرسید که در محل سکونت شما چه کارهایی وجود دارد)
**پنجشنبه‌ها:** رفتن به کتابخانه برای خواندن روزنامه
**جمعه‌ها:** گپ زدن با کسی
**شنبه‌ها:** انجام دادن کارهای دستی
**یکشنبه‌ها:** صفاکاری

## وارد عمل شوید

✔ تحرک داشته باشید! برای مثال پیاده‌روی یا بایسکل‌رانی کنید. در قسمت هالندی‌زبان بلجیم یا بروکسل پارک‌ها و محوطه‌های تفریحی زیادی وجود دارند (که برخی از این اماکن مربوط به مقام ولایت می‌باشد). در این اماکن میدان‌های بازی، جاهای مخصوص برای نشستن و سرگرمی و در برخی جاها حتی دریاچه برای آب‌بازی وجود دارد. همه‌ی معلومات در این خصوص، روی وبسایت هر ولایت موجود است:

- ولایت انتورپن: www.provincieantwerpen.be
- بروکسل: www.brussel.be
- ولایت لیمبورگ: www.limburg.be
- ولایت فلاندرن شرقی: www.oost-vlaanderen.be
- ولایت برابانت فلامان: www.vlaamsbrabant.be
- ولایت فلاندرن غربی: www.west-vlaanderen.be

✔ آیا تنها و بدون خانواده در کمپ ساکن هستید؟
برخی کارها را همراه با هم‌اتاقی خود انجام بدهید، مثلاً: آشپزی، خرید از سوپرمارکت، پیاده‌روی، و...

✔ از مددکار خود در مورد گذراندن دوره‌های ترینینگ معلومات بگیرید.

- در فعالیت‌های فرهنگی مورد علاقه‌ی خود در محل بودوباش‌تان شرکت کنید.

  - در کجا فعالیت‌هایی برای بزرگسالان برگزار می‌شوند؟
    به وبسایت www.uitinvlaanderen.be مراجعه کنید و سپس گزینه‌ی agenda و بعد از آن gratis activiteiten را انتخاب کنید.
  - در کجا فعالیت‌هایی برای اطفال برگزار می‌شوند؟
    به وبسایت www.uitmetvlieg.be مراجعه کنید و سپس گزینه‌ی agenda و بعد از آن gratis activiteiten را انتخاب کنید.

- زبان هالندی را یاد بگیرید و پرکتس کنید تا که بتوانید در مورد زندگی خود به زبان هالندی گپ بزنید. در وبسایت www.nederlandsoefenen.be معلومات لازم درباره‌ی برگزاری جلسات ملاقات افراد تازه‌وارد به کشور در محل سکونت شما ذکر شده است. این‌گونه می‌توانید شبکه‌ی اجتماعی خود را گسترش دهید و می‌توانید با دیگران درباره‌ی مشکلات خود گپ بزنید. آیا تمایل دارید که در خانه زبان هالندی تمرین کنید؟ حتماً به وبسایت www.nedbox.be مراجعه نمایید، چون که در این وبسایت تمرین‌های جالب زیادی در مورد زبان هالندی وجود دارد.

## چند تمرین ساده را انجام دهید تا به آرامش برسید

- **افکار خود را تحت کنترول درآورید**

به بیرون بروید و چشم‌های خود را ببندید. آن سه چیزی که می‌شنوید کدام است؟ آن سه چیزی که حس می‌کنید کدام است؟
بعد چشم‌های خود را باز کنید و به اطراف خود نگاه کنید. آن سه چیزی که می‌بینید کدام است؟
دوباره چشم‌های خود را ببندید. آن دو چیزی که می‌شنوید کدام است؟ آن دو چیزی که احساس می‌کنید کدام است؟
بعد چشم‌های خود را باز کنید و به اطراف خود نگاه کنید. آن دو چیزی که می‌بینید کدام است؟
حالا چشم‌های خود را باز نگه دارید. چه صدایی می‌شنوید؟
چه چیزی احساس می‌کنید؟
چه چیزی می‌بینید؟

- **به تنفس خود توجه کنید**

استرس باعث می‌شود که تندتر نفس بکشید. برای همین به نحوه‌ی تنفس خود دقت کنید:

  - ← نفس خود را حبس کنید، طوری که شکم‌تان برجسته شود.
  - ← بعد نفس خود را بیرون بدهید تا شکم‌تان به حالت عادی برگردد.
  - ← نفس خود را برای چند ثانیه حبس کنید، طوری که شکم‌تان برجسته شود.
  - ← خیلی آهسته نفس خود را بیرون بدهید تا شکم‌تان به حالت عادی برگردد. این کار را چند بار تکرار کنید تا که آرام‌تر شوید. اگر بعد از گپ زدن با کسی حس بدی داشتید، از این تکنیک استفاده کنید.

- **در اینترنت تمرین‌های آرامش‌بخش به زبان مادری خود پیدا کنید**

یوگا، تکنیک‌های تنفسی، مدیتیشن، دویدن با سرعت، و... را امتحان کنید و به طرزالعمل‌های آن به زبان مادری خود گوش کنید:

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

همچنین اَپ‌هایی وجود دارند که به کاهش استرس کمک می‌کنند. این اَپ‌ها را می‌توانید روی تیلفون هوشمند خود نصب کنید. برای مثال، اَپ‌هایی وجود دارند که به شما یادآوری می‌کنند که باید آرام تنفس کنید. برای پیدا کردن این اَپ‌ها به زبان مادری خود کلماتی چون «مدیریت استرس» را سرچ کنید.

# 3 در چه مواقعی باید کمک خواست؟

اگر برخی از علائم استرس را دارید، به این معنا نیست که دچار یک بیماری روانی شده‌اید.
چون برخی از مشکلات صحی دیگر نیز همان علائم را دارند.

اگر علائم بیماری شما زیاد است یا بدتر می‌شوند، در این صورت ممکن است دچار یک بیماری روانی شده باشید و نیاز به کمک داشته باشید.

دو بیماری روانی هست که در میان پناهندگان خیلی پیش می‌آید و آن‌ها افسردگی و وحشت پس از حادثه (PTSS) هستند.

**افسردگی:** فرد حوصله و انرژی لازم برای انجام کاری را ندارد. فرد اغلب غمگین می‌باشد. فرد فکر می‌کند که عاجز است و زندگی هیچ فایده‌ای ندارد.

**وحشت پس از حادثه (PTSS):**
فرد اغلب به حوادث ناگوار زندگی‌اش فکر می‌کند. فرد خیلی زود می‌ترسد، خیلی راحت دچار وحشت می‌شود.
فرد ترجیح می‌دهد با دیگران تماسی نداشته باشد. تقریباً به هیچ کس اعتماد نمی‌کند. فرد به‌سختی می‌خوابد.
افرادی که به PTSS دچار هستند، ممکن است دچار علائم افسردگی نیز باشند. کسی که به خاطر دیدن کابوس خوابش خراب است، خسته است و ممکن است احساس غمگینی کند.

با یک مددکار در این مورد گپ بزنید، یعنی: با یک داکتر، مددکار اجتماعی خود، با یک نرس، و... همراه با مددکار بررسی کنید تا مشخص شود که مشکل شما دقیقاً چیست. اگر علائم شما حادّ باشند، مددکار شما را به یکی از مراکز زیر ارجاع می‌دهد:

**در قسمت هالندی‌زبان بلجیم (Vlaanderen) و بروکسل:**
- مرکز بهزیستی عام (CAW)
- مرکز صحت روان (CGG)

**در قسمت فرانسوی‌زبان بلجیم (Wallonië) و بروکسل:**
- مرکز صحت روان (SSM)
- مرکز عمومی برای اقدام اجتماعی (CPAS)
- مرکز ادغام اجتماعی (Centre d'Integration)

شروع درمان باعث نمی‌شود که علائم بلافاصله از بین بروند. اغلب از شدت علائم کم می‌شود. این باعث می‌شود که کیفیت زندگی فرد افزایش یابد.

# 4 چه کسی می‌تواند به شما کمک کند؟

اگر این امکان وجود ندارد تا از دوستان یا خانواده کمک بگیرید، آن‌وقت به یک امدادگر حرفوی مراجعه کنید. نباید از این کار خجالت بکشید. شما تنها شخصی نیستید که این علائم را دارد.

## داکتر خانگی

در بلجیم وقتی افراد بیمار می‌شوند، به داکتر خانگی مراجعه می‌کنند. اگر مشکل استرس دارید و یا فکر می‌کنید که یک مشکل روانی دارید، در این صورت توصیه می‌شود که با داکتر خانگی خود تماس بگیرید. داکتر خانگی با شما در مورد این علائم گپ می‌زنید. داکتر خانگی یا یک درمان را تجویز می‌کند و یا شما را به یک متخصص یا مرکز درمانی می‌فرستد.

برخی از مطب‌های داکتران خانواده و مراکز درمانی در یک محله (WGC)، یک روان‌شناس نیز در گروپ خود دارند. شما می‌توانید برای (اولین) مشاوره‌ی خود با روان‌شناس به آنجا مراجعه کنید.

## مسئول دوسیه در «آژانس ادغام اجتماعی و شهروندی»

مسئول دوسیه‌ی شما در این سازمان با سازمان‌های طبی و صحی در منطقه‌ی سکونت شما آشناست. در عین حال، مسئول دوسیه مؤظف است که به شما کمک کند تا راه خود را در کشور بلجیم پیدا کنید. مسئول دوسیه شما را راهنمایی می‌کند تا مشخص شود چه کسی یا چه چیزی می‌تواند به شما کمک کند. این شخص می‌داند که خیلی سخت است وقتی انسان مجبور می‌شود در کشور دیگری زندگی خود را دوباره بسازد.

## مددکار شما در OCMW

اگر تحت پوشش OCMW هستید، می‌توانید به‌راحتی به مددکار خود در این سازمان اطلاع بدهید که حال‌تان خیلی خوب نیست. مددکارتان به شما در قسمت پیدا کردن کمک مناسب، یاری می‌رساند.

## سازمان CAW

وقتی که در زندگی شخصی خود دچار مشکلات شوید، می‌توانید به CAW مراجعه کنید، برای مثال در این موارد:

- مشکلات مالی؛
- مشکلات زناشویی یا خانوادگی؛
- از دست دادن عضوی از خانواده یا دوست؛
- تنهایی و بی‌کسی؛
- استرس؛
- اعتیاد؛
- وقوع جرایم یا حوادثی که باعث ضربه‌ی روحی شده‌اید (چه قربانی باشید و چه مجرم).

سازمان CAW همچنین خانه‌های امن و کمپ‌های مخصوص برای زنانی دارد که قربانی خشونت خانگی هستند.

در تیم CAW اغلب مددکاران اجتماعی و همچنین روانکاوان (و متخصصان زوج‌درمانی) وجود دارند. کمک این سازمان همواره رایگان است. در صورت لزوم، CAW شما را به سازمان‌ها یا متخصصان دیگر ارجاع می‌دهد.

سازمان CAW در تمام قسمت هالندی‌زبان بلجیم و همچنین بروکسل (به زبان هالندی) شعبه دارد.

## مرکز صحت روانی (CGG)

مراکز صحت روانی به افرادی که مشکلات روانی دارند کمک می‌کنند. این مراکز برای تمامی رده‌های سنی می‌باشد. همه‌ی افراد می‌توانند برای دریافت کمک به این مراکز مراجعه کنند: اطفال، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و افراد کهنسال.

همواره تیم CAW از روان‌پزشکان، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و... تشکیل شده است. همه‌ی این متخصصان با هم همکاری می‌کنند. آنها همراه با شما به دنبال بهترین راه‌حل برای مشکل شما می‌گردند.

فقط داکتر خانگی شما و یا سازمان CLB که در مکتب فرزندتان نمایندگی دارد، می‌توانند افراد را به CGG معرفی کنند. بنابراین، این امکان وجود ندارد که مستقیماً به CGG مراجعه کنید. وقتی به شما قرار ملاقات دادند، باید همیشه سر قرار حاضر شوید.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

## امدادگران مستقل

بسیاری از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و روانکاوان به صورت مستقل کار می‌کنند. گاهی این دسته از متخصصان، در مقایسه با CGG، به شما زودتر وقت ملاقات می‌دهند.

وقتی به یک مددرسان مستقل مراجعه می‌کنید، طرف مقابل شما یک نفر است. ممکن است با این فرد حس خوبی داشته باشید یا نداشته باشید. اما در CGG یک تیم از متخصصان وجود دارد و آنها شخص یا نوعی از درمان را انتخاب می‌کنند که مناسب شما باشد.

برای هر نوبت ملاقات یک مددرسان مستقل باید 40 تا 70 یورو پرداخت کنید. بیمه‌ی درمانی (بخشی از) هزینه‌ی نوبت ملاقات روان‌پزشک را به شما بازپرداخت می‌کند.

راهنمایی: از بیمه‌ی درمانی خود در مورد بازپرداخت هزینه‌های درمانی اطلاعات بگیرید.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

## بخش روان‌پزشکی در یک شفاخانه عمومی (PAAZ)

وقتی افراد، برای مثال، دچار یک بحران روانی می‌شوند و یا به خودکشی فکر می‌کنند به یک PAAZ مراجعه می‌کنند.

اغلب افراد در آنجا برای مدت کوتاهی بستری می‌شوند. همچنین برای دریافت درمان کوتاه، از جمله برای افسردگی، اعتیاد، اختلالات خُلقی یا هراس می‌توان به آنجا مراجعه کرد.

تیم روان‌پزشکی شفاخانه متشکل است از روان‌پزشکان، روان‌شناسان، متخصصان روان‌پزشکی که در کنار خود افرادی چون متخصصان کاردرمانی (ergotherapeuten)، متخصصان حرکت‌درمانی (bewegingstherapeuten)، مددکاران اجتماعی و... دارند.

**رازداری شغلی**

در بلجیم تمامی داکتران خانواده، مددکاران و غیره مؤظف به رازداری شغلی هستند.
بنابراین، آنها فقط با اجازه‌ی شما می‌توانند معلومات مربوط به شما را در اختیار کارمندان و سازمان‌های دولتی دیگر بگذارند.

**زبان**

اگر به زبان هالندی مسلط نباشید، داکتران خانواده و یا مددکاران می‌توانند در برخی موارد برای شما ترجمان درخواست کنند. ترجمان یا حضوری و یا تیلفونی برای شما ترجمه می‌کند. همچنین ترجمان مؤظف به رازداری شغلی است.

# 5 چه کمکی می‌توانید دریافت کنید؟

گپ زدن درباره‌ی مشکلاتتان با یک مشاور می‌تواند حس سبکی به شما بدهد.
یک مشاور می‌تواند به روش‌های مختلف به شما کمک کند.

## گفت‌وگو

مشاور با شما درباره‌ی مشکلاتتان گپ می‌زند. مشکلات را بررسی می‌کند، به علل احتمالی و راه‌حل برای آن‌ها می‌پردازد. گپ زدن با یک مشاور باعث می‌شود که کمتر احساس تنهایی کنید و احساس می‌کنید که کسی گپ شما را می‌فهمد.

## گروپ درمانی

ممکن است به صورت گروپی، یعنی همراه با اشخاص دیگری، درمان شوید. این روش کمک می‌کند که از یکدیگر و با یکدیگر یاد بگیرید: احساسات و وضعیتی که دیگران در آن قرار دارند را درک می‌کنید، احساس همدردی می‌کنید و گاهی خشمی که در گروپ ایجاد می‌شود را حس می‌کنید. هر چه اعضای گروپ با هم صمیمی‌تر شوند، اثر این نوع از درمان بیشتر می‌شود.

## دوا درمانی

در برخی موارد داکتر خانگی دوا تجویز می‌کند، برای مثال وقتی که افراد مشکل خواب یا افسردگی داشته باشند.

مهم است که بدانید برای چه مشکلی برای‌تان دوا داده می‌شود و اینکه چگونه دواها را باید مصرف کنید. آن‌قدر از داکتر خانگی سؤال بپرسید تا اینکه مطمئن شوید که خوب متوجه شده‌اید. اگر تغییری در دواهای خود می‌خواهید بدهید، حتما اول با داکتر خانگی یا روان‌پزشک خود گپ بزنید. هیچ‌وقت به تشخیص خود نحوه‌ی استفاده از دواهای‌تان را تغییر ندهید.

برخی از دواها را نباید برای مدت طولانی و به مقدار زیاد استفاده کرد. اما برخی از دواها را باید به طور مداوم استفاده کرد تا اثر کنند.

# 6 چه کسی می‌تواند به اطفال و نوجوانان کمک کند؟

ممکن است اطفال و نوجوانان نیز احساس ترس و غم داشته باشند. برای مثال، بعد از پناهنده شدن از کشور خودشان دچار برخی مشکلات سلامتی می‌شوند. مشکلات سلامتی آنها اغلب متفاوت از مشکلات بزرگسالان است:

- آنها خیلی شوخ‌تر از قبل می‌شوند؛
- آنها ارتباط خود را با اطرافیان‌شان قطع می‌کنند؛
- آنها مثل یک بچه‌ی خُرد رفتار می‌کنند؛
- آنها دوباره در لباس خود ادرار می‌کنند، در حالی که مدت‌های زیادی این کار را نکرده بوده‌اند.

این‌گونه علائم حاکی از آن هستند که اولادتان مشکلی دارد. انسان به عنوان پدر یا مادر از دیدن چنین مواردی رنج می‌برد، حتی وقتی که خودش در شرایط سختی به سر ببرد. اگر نگران اولادتان هستید، تلاش کنید به‌موقع برای خودتان و اولادتان کمک صحی درخواست کنید. مددرسانان می‌توانند به اولادتان کمک کنند تا با سختی‌ها و حوادث ناگوار گذشته کنار بیاید.

همچنین می‌توانید همراه با اطفال و نوجوانان به سازمان‌هایی مراجعه کنید که قبلاً ذکر کردیم. آن سازمان‌ها شعبه‌هایی دارند که مخصوص اطفال و نوجوانان هستند.

## آیا به معلومات بیشتر نیاز دارید؟

- از مددکار یا داکتر خانگی خود درخواست راهنمایی کنید.
- در این باره با مکتب اولادتان و یا CLB (مرکز راهنمایی متعلمین) گپ بزنید.
- نوجوانان خودشان نیز می‌توانند در هر موردی با سازمان JAC تماس بگیرند و با آنها از طریق چت، به صورت تیلفونی یا حضوری گپ بزنند: www.caw.be/jac.
- برای معلومات بیشتر در مورد مشکلات روانی در اطفال و نوجوانان مراجعه کنید به: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- نوجوانان 9 تا 18 ساله می‌توانند در CAW در دوره‌های «مایند-اسپرینگ» مخصوص نوجوانان (Mind-Spring Junior) اشتراک کنند. در این جلسات روی قوه‌ی انعطاف‌پذیری به صورت گروپی کار می‌شود: www.caw.be.
- نوجوانان 10 تا 20 ساله می‌توانند برای روانکاوی همچنین به Tejo-huis مراجعه کنند: www.tejo.be.

# 7 معلومات بیشتر و وبسایت‌های سودمند

**www.geestelijkgezondvlaanderen.be : (Geestelijk Gezond Vlaanderen)**
حاوی معلوماتی در مورد مشکلات روانی و در مورد سازمان‌هایی که به افراد می‌توانند کمک کنند.

**www.integratie-inburgering.be : (Agentschap Integratie en Inburgering)**
«سازمان ادغام اجتماعی و شهروندی» دوره‌های آشنایی با کشور بلجیم را در بروکسل و قسمت هالندی‌زبان بلجیم برگزار می‌کند (به غیر از شهرهای Antwerpen و Gent). این پروگرام متشکل است از یک دوره درباره‌ی زندگی و کار کردن در بلجیم، کورس‌های زبان هالندی و راهنمایی انفرادی.

**دوره‌ی «مایند-اسپرینگ» www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring : Mind-Spring**
«مایند-اسپرینگ» فعالیت‌های گروپی برای پناهندگان برگزار می‌کند. طی این جلسات به افراد معلوماتی درباره‌ی استرس و نحوه‌ی مدیریت آن داده می‌شود. این دوره به افراد کمک می‌کند تا انعطاف‌پذیری ذهنی خود را افزایش دهند و به آنها کمک می‌کند تا روی آینده‌ی خود کار کنند. این جلسات به زبان مادری شرکت‌کنندگان برگزار می‌شود.

**www.herstelacademie.be : HerstelAcademie**
«آکادمی بهبودی» (Herstelacademie) روی آسیب‌پذیری روانی افراد کار می‌کند. دوره‌ها به صورت گروپی برگزار می‌شوند و شخصی که خودش در این زمینه تجربه دارد به همراه یک مددرسان این دوره‌ها را رهبری می‌کنند.

**www.caw.be : (CAW)**
سازمان CAW به افراد کمک در زمینه‌ی مسائل مربوط به بهزیستی کمک می‌کند.

**www.vind-een-psycholoog.be : (Vind een psycholoog)**
در اینجا یک لست از تمامی روان‌شناسان مستقل در قسمت هالندی‌زبان بلجیم (Vlaanderen) و بروکسل آمده است.

**www.uitinvlaanderen.be : (Uit in Vlaanderen)**
در این سایت می‌توانید فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی در محل سکونت خود را جست‌وجو کنید.

**Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be**
حاوی فعالیت‌های متناسب برای اطفال در محل سکونت‌تان.

**Nedbox: www.nedbox.be**
زبان هالندی را به صورت آنلاین تمرین کنید، از طریق بخش‌های کوتاهی از پروگرام‌های تلویزیونی و مقاله‌های روزنامه.

**Care4refugees: www.care4refugees.org**
تکنیک‌های تنفسی و ریکلس شدن به زبان‌های متعدد.

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 بر اساس بروشور پناهندگان در مورد مشکلات روانی که از سوی مرکز تخصصی Pharos در هالند به نشر رسیده است، ساخته شده است.

این نسخه از سوی آژانس ادغام اجتماعی و شهروندی با همکاری
Steunpunt Geestelijke Gezondheid (2019) به نشر رسیده است

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

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