Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

RO

Dormi prost, ai griji şi stres?

Un ghid pentru persoanele care provin dintr-un context de migrație.

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

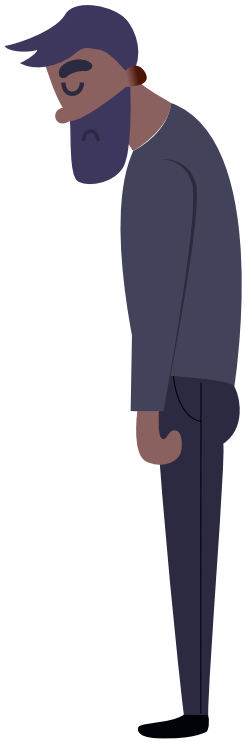
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een 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 Suferi de aceste simptome?

Uneori treci prin atât de multe, încât nu te mai poți destinde. Ești cuprins(ă) de gânduri negative, sentimente și stres. Acest lucru poate duce la diverse simptome.

- Te simți trist(ă), gol(goală) sau deprimat(ă) de multă vreme.
- Nu ai chef de nimic, nici măcar de activități frumoase. Chiar și lucrurile cotidiene obișnuite, cum ar fi spălatul și îmbrăcatul, necesită mult efort.
- Nu ai energie pentru a-ți căuta de lucru sau pentru a merge la curs.
- Te simți vinovat(ă).
- Ai un somn agitat, insuficient și deseori ai coșmaruri.
- Dormi mult, dar ești întotdeauna obosit(ă).
- Ai un sentiment adânc de nesiguranță de care nu poți scăpa.
- Eşti foarte panicat(ă). Te sperii repede şi violent.
- Nu te poți concentra bine şi uiți multe lucruri.
- Ai simptome fizice, cum ar fi durerile musculare, durerile de cap, dureri de spate.
- Mâncarea nu mai are gust. Mănânci pentru că trebuie. Sau dimpotrivă, mănânci foarte mult.
- Îți faci griji constant. Nu poți opri afluxul de gânduri.
- Îți lipsește încrederea în tine și în mediul tău.
- Te enervezi și te înfurii repede. Ai accese de furie pe care nu le poți controla, dar pe care le regreți mai târziu.
- Ți-e rușine cu tine.
- Preferi să nu ai contact cu alte persoane.
- Nu mai chef în raporturi sexuale.
- Începi să fumezi mult, consumi alcool sau alte substanțe ce creează dependență.
- Nu mai ai chef să trăiești.

Din ce cauză suferi de aceste simptome?

Există diverse cauze posibile.

Trecutul tău

Poate că ai fost martor(ă) la tortură, război, persecuție (politică) sau violență sexuală în țara de origine. Poate că ți-ai pierdut familia sau prietenii. Sau s-a întâmplat ceva rău, care te-a speriat, în timpul călătoriei tale spre Belgia?

Situația ta actuală de trai şi de adăpost

A trăi într-un centru de primire poate fi dificil: există multe persoane cu naționalități și obiceiuri (de viață) diferite. Trebuie să împarți multe cu oameni necunoscuți. De asemenea, nu știi întotdeauna să-ți umpli zilele într-un mod util. Mai mult decât atât, trebuie să aștepți rezultatul procedurii tale de azil: primești un permis de ședere sau nu? În Belgia este posibil să îți lipsească și sprijinul familiei sau al prietenilor.

Există mulți alți factori care provoacă stres și nu toată lumea manifestă toate simptomele. Fiecare resimte stresul în felul său. Uneori, simptomele apar în timpul procedurii de azil, dar alteori doar după aceea.

2 Ce poți face tu în legătură cu simptomele?

Reflectează

- Scrie ceea ce simți, prin ce treci şi ce te îngrijorează. Acest lucru te poate ajuta să privești propriile probleme cu mai multă detașare.
- Gândește-te la ceea ce te relaxează. Există ceva ce îți plăcea să faci și poți face şi aici? De exemplu, muzică, sport, bricolaj, cusut,...

Împărtășește-ți problemele

- Vorbește cu familia sau cu prietenii despre simptomele tale. Acest lucru te poate uşura.
- Vorbește cu o persoană de încredere, de exemplu cu consilierul tău.
- Contactează conaționali care au avut experiențe similare. Adesea, ei înțeleg exact prin ce treci.
- Dacă ești credincios(credincioasă), poți căuta sprijin la biserica locală.
- Participă la activități de grup pentru adulți, tineri sau copii, cum ar fi:
    - grupuri de discuții psiho-educative;
    - exerciții creative;
    - exerciții de relaxare pentru corpul tău;

- Mind-Spring:
  Ai fugit? Simți că ți-ai pierdut calea?
  Prin programul Mind-Spring căutăm împreună echilibrul din viața ta, astfel încât tu să-ți regăseşti calea.
  Programul constă în șase întruniri despre (tratarea) stresului, despre pierderi și doliu, despre identitate și punerea unui pas înainte spre viitor. Există și exerciții de relaxare.
  Cursul este gratuit și este predat în limba ta.

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

Aplică rutina

- Menține-ți ritmul zilnic normal.
- Du-te la culcare la aceeași oră în fiecare seară și trezește-te la o oră fixă în fiecare dimineață.
- Nu te întinde în pat și nu dormi pe canapea în timpul zilei.
- Du-te la biblioteca locală în aceeași zi în fiecare săptămână pentru a citi o revistă sau un ziar.
- Fă un program cu activități pentru fiecare zi a săptămânii. De exemplu:

Luni:	cumpărături
Marți:	să rezolv diverse chestii
Miercuri:	să fac voluntariat (întreabă consilierul ce poți face în zona din apropiere)
Joi:	să merg la bibliotecă pentru a citi ziarul
Vineri:	să vorbesc cu cineva
Sâmbătă:	meşteşuguri
Duminică:	curățenie

Ia măsuri

- Fă mişcare! De exemplu, du-te la plimbare sau cu bicicleta. În Flandra și în Bruxelles există multe parcuri, domenii provinciale și zone recreative. Acolo vei găsi locuri de joacă, pajiști de picnic și uneori chiar iazuri de înot. Poți găsi toate opțiunile pe site-ul regiunii tale:
  - Anvers: www.provincieantwerpen.be
  - Bruxelles: www.brussel.be
  - Limburg: www.limburg.be
  - Flandra de Est: www.oost-vlaanderen.be
  - Brabantul Flamand: www.vlaamsbrabant.be
  - Flandra de Vest: www.west-vlaanderen.be
- Ești singur(ă) în centrul de primire, fără familie? Întreabă un coleg/o colegă de cameră dacă puteți face ceva împreună: gătit, cumpărături, plimbări, ...

- Întreabă-ți consilierul dacă poți urma un curs.
- Participă la activități culturale distractive din zona ta.

  - Ce se întâmplă pentru adulți și unde?
    Consultă www.uitinvlaanderen.be şi du-te la „agendă” → „activități gratuite”.
  - Ce se întâmplă pentru copii și unde?
    Consultă www.uitmetvlieg.be şi du-te la „agendă” → „activități gratuite”.

- Învață și exersează limba neerlandeză, astfel încât să poți vorbi despre viața ta în neerlandeză. Pe site-ul www.nederlandsoefenen.be găsești programul de întâlnire pentru noii veniți în cartierul tău. Astfel îți extinzi rețeaua socială și poți vorbi cu alții despre problemele tale. Vrei să exersezi limba neerlandeză şi acasă? Atunci consultă www.nedbox.be care conține o mulțime de exerciții distractive în neerlandeză.

Încearcă câteva exerciții ușoare pentru a te destinde

- **Controlează-ți propriile gânduri**

  Ieși afară și închide ochii. Care sunt primele trei lucruri pe care le auzi? Care sunt primele trei lucruri pe care le simți?
  Deschide ochii și privește în jurul tău. Care sunt primele trei lucruri pe care le vezi?
  Închide ochii din nou. Care sunt primele două lucruri pe care le auzi? Care sunt primele două lucruri pe care le simți?
  Deschide ochii și privește în jurul tău. Care sunt primele două lucruri pe care le vezi?
  Acum ține-ți ochii deschişi. Ce auzi? Ce simți?
  Ce vezi?

- **Urmărește-ți respirația**

  Stresul te face să respiri mai repede. Prin urmare, fii conștient(ă) de propria respirație:

  → Inspiră și umflă-ți burta.
  → Expiră şi trage-ți burta.
  → Inspiră, umflă burta și ține-ți respirația pentru câteva secunde.
  → Expiră foarte lent aerul din corp şi trage-ți burta. Repetă această activitate de câteva ori până când te simți mai liniştit(ă). Urmează să ai un interviu (o conversație) dificil(ă)? Atunci aplică această tehnică.

- **Caută online exerciții de relaxare în limba ta maternă**

  Încearcă yoga, tehnici de respirație, meditație, alergare, ... cu instrucțiuni în limba ta maternă:

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

De asemenea, poți instala pe smartphone-ul tău aplicații care te ajută să reduci stresul. De exemplu, există aplicații care îți reamintesc că trebuie să respiri liniștit din când în când. Caută cuvinte cheie, cum ar fi „cum fac față stresului” în limba ta maternă.

3 Când trebuie să ceri ajutor?

Recunoşti unele simptome cauzate de stres? Nu înseamnă imediat că ai o boală mintală.
Multe simptome apar și din cauza altor probleme de sănătate.

Recunoşti multe simptome sau acestea se agravează? Atunci este posibil să ai o boală mintală și ai nevoie de ajutor.

Cele mai frecvente boli mintale în rândul refugiaților sunt depresia și tulburările de stres post-traumatic.

Depresia: nu ai nicio dorință și energie pentru a face ceva. Eşti deseori trist(ă). Crezi că nu poți face nimic și că viața ta nu are sens.

Tulburarea de stres post-traumatic (PTSD): te gândești adesea la momentele dificile din trecutul tău. Te panichezi şi te sperii cu ușurință. Preferi să nu ai contact cu oamenii. Nu ai încredere în aproape nimeni. Dormi rău. Persoanele cu PTSD pot, de asemenea, să aibă simptome de depresie. Cineva care doarme rău pentru că are coşmaruri în fiecare seară, este obosit(ă) și se poate simți trist(ă).

Vorbește despre asta cu un consilier social: un medic, consilierul tău, o asistentă medicală, ... Împreună observați exact ceea ce este în neregulă cu tine. Dacă simptomele tale sunt grave, consilierul îți va face trimitere la:

În Flandra şi în Bruxelles:

- Centrul pentru Asistență Socială Generală (CAW)
- Centrul pentru Îngrijirea Sănătății Mintale (CGG)

În Valonia şi în Bruxelles:

- Servicii de Sănătate Mintală (SSM)
- Centrul Public de Activitate Socială (CPAS)
- Centrul de Integrare

În urma tratamentului, nu toate simptomele dispar imediat. Deseori simptomele devin mai puțin severe. Acest lucru îți îmbunătățeşte calitatea vieții.

4 Cine te poate ajuta?

Nu poți apela la prieteni sau familie? Atunci du-te la un consilier profesionist. Nu ar trebui să îți fie jenă de situația aceasta. Nu ești singura persoană cu aceste simptome.

Medicul de familie

Dacă eşti bolnav în Belgia, du-te mai întâi la medicul de familie. Suferi de stres sau crezi că ai o problemă de ordin psihic? Atunci cel mai bine este să te adresezi mai întâi medicului de familie. Analizați împreună simptomele. Medicul îți propune un tratament sau te îndrumă la un specialist sau la o instituție de îngrijire adecvată.

Există practici de medicină generală de grup și centre de sănătate de cartier care au în echipa lor un psiholog. Poți merge acolo pentru (o primă) consiliere psihologică.

Consilier socio-profesional la Agenția pentru Integrare civică

Consilierul tău cunoaște organizațiile din regiunea ta care lucrează în domeniile de sănătate și de îngrijire. În același timp, consilierul tău te ajută să te descurci în țara noastră. Împreună vedeți cine sau ce te poate ajuta în continuare. El sau ea știe cât de dificil este uneori să îți reconstruiești viața într-o țară nouă.

Consilierul de la OCMW

Ai un consilier la OCMW? Atunci, poți anunța liniștit(ă) consilierul că nu ești bine. El sau ea te va ajuta să găsești cel mai potrivit ajutor.

Centrul pentru Asistență Socială Generală (CAW)

Te poți adresa unui CAW dacă întâmpini dificultăți în viața personală, cum ar fi:

- dificultăți financiare;
- probleme în relația sau familia ta;
- pierderea familiei sau a prietenilor;
- singurătate;
- stres;
- dependențe;
- infracțiuni sau evenimente traumatice (atât în calitate de victime, cât și de autori).

De asemenea, CAW dispune de centre de refugiu sau centre de primire pentru victimele violenței în familie.

O echipă CAW este formată de obicei din asistenți sociali și terapeuți (de relație). Ajutorul este întotdeauna gratuit. Dacă este necesar, CAW te va trimite la alte instituții sau la consilieri sociali.

CAW are locații în întreaga Flandra și în Bruxelles - în partea vorbitorilor de limbă neerlandeză.

ⓘ www.caw.be

Centrul pentru Îngrijirea Sănătății Mintale (CGG)

Un Centru pentru Îngrijirea Sănătății Mintale ajută oamenii cu simptome psihice. Vârsta nu contează. Oricine poate primi ajutor acolo: copii, tineri, adulți și vârstnici.

Echipa fiecărui CGG este formată din psihiatri, psihologi, asistenți sociali,... Toți acești specialiști lucrează împreună. Ei caută împreună cu tine cea mai bună abordare pentru solicitarea ta de ajutor.

Medicul tău de familie sau CLB-ul școlii copilului tău te va trimite la un CGG. Prin urmare, nu poți merge la un CGG din proprie inițiativă. Te vei duce întotdeauna cu programare.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Consilieri sociali independenți

Mulți psihologi, psihiatri și terapeuți lucrează ca independenți. Uneori te poți programa la ei mai repede decât la un Centru pentru Îngrijirea Sănătății Mintale.

Dacă te adresezi unui consilier social independent, vei ajunge la o singură persoană. Poate îți place sau nu de respectiva persoană. Într-un CGG ei caută persoana sau forma de asistență care ți se potrivește cel mai bine.

Pentru o consultație la un consilier social independent plătești între 40 și 70 de euro. O programare la psihiatru este rambursată (parțial) prin asigurarea de sănătate.

Sfat: întreabă compania de asigurări de sănătate dacă intervine financiar în cazul unei terapii.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

Departamentul de Psihiatrie într-un Spital General (PAAZ)

Mergi la un PAAZ dacă, de exemplu, ai o cădere psihică sau dacă te gândești la sinucidere.
De obicei vei sta acolo zi și noapte pentru o perioadă scurtă. De asemenea, poți merge acolo pentru un scurt tratament pentru, printre altele, depresie, probleme de dependență, tulburări de dispoziție sau de anxietate.

Echipa unui spital de psihiatrie este formată din psihiatri, psihologi, asistente (psihiatri), suplimentată cu, de exemplu, terapeuți ocupaționali, terapeuți de mișcare, asistenți sociali,...

Secretul profesional
În Belgia, toți medicii, consilierii sociali și consilierii socio-profesionali sunt obligați să păstreze secretul profesional.
Aceștia pot transmite informații despre tine altora numai cu permisiunea ta.

Limba
În unele cazuri, dacă nu stăpânești suficient de bine limba, medicul tău de familie sau consilierii pot apela la un interpret. Acesta poate fi prezent în timpul conversației sau poate interpreta conversația prin telefon. Interpretul este, de asemenea, obligat să păstreze secretul profesional.

5 Ce ajutor poți obține?

Discutarea problemelor tale cu un consilier social poate fi o ușurare.

Există diverse modalități prin care un consilier social te poate ajuta.

Conversații

Asistenții sociali vorbesc cu tine despre problemele tale. Ei analizează problemele existente, cauzele posibile și ce soluții sunt. Vorbind cu un consilier te simți mai puțin singur(ă) și mai bine înțeles(înțeleasă).

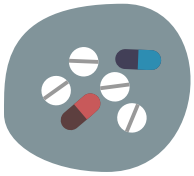
Terapia de grup

Poți urma un tratament împreună cu alții. Învățați unul de la celălalt și unul cu celălalt: recunoști sentimente și situații, resimți simpatie și uneori și furia care apare în grup. Cu cât grupul devine mai unit, cu atât efectul terapiei este mai profund.

Medicație

În unele cazuri, medicul de familie prescrie medicamente, de exemplu pentru probleme de somn sau depresie. Este important să știi bine pentru ce primești medicamente și cum să le iei. Pune întrebări medicului până când ești sigur(ă) că ai înțeles. Vrei să schimbi ceva la medicația ta?
Atunci consultă-ți medicul sau psihiatrul. Nu începe în niciun caz să experimentezi cu medicația ta.

Unele medicamente nu ai voie să le folosești prea mult timp și nici în exces. Alte medicamente în schimb, trebuie să le iei constant înainte de a vedea efectul.



6 Cine poate ajuta copiii și tinerii?

Copiii și tinerii pot simți, de asemenea, panică sau tristețe. De exemplu, prezintă simptome după ce au fugit din țara lor de origine. Simptomele lor sunt adesea diferite de ale adulților.

- Sunt mult mai sensibili decât înainte.
- Se izolează de mediul lor.
- Se comportă din nou ca un copil mic.
- Fac din nou treaba mică în pantaloni după ce nu au mai făcut asta de mult timp.

Acestea pot fi semnale că al tău copil nu se simte bine. În calitate de părinte, acest lucru este greu de văzut, chiar dacă ți se pare și ție greu. Dacă ești îngrijorat, cel mai bine este să obții ajutor la timp pentru tine și pentru copilul tău. Consilierii pot ajuta copilul să depășească ceea ce ați experimentat.

De asemenea, pentru copii și tineri, poți contacta organizațiile pe care le-am enumerat. Acestea au unele departamente care se concentrează asupra copiilor și tinerilor.

Dorești mai multe informații?

- Cere sfaturi consilierului tău sau medicului de familie.
- Vorbește despre aceasta la școala copilului tău şi cu CLB (Centrul de Orientare pentru Elevi-Centrum voor Leerlingenbegeleiding).
- Tinerii se pot adresa la JAC ei înșiși cu tot felul de întrebări, prin chat, e-mail, telefon sau având o conversație: www.caw.be/jac.
- Mai multe informații despre copii şi tineri cu probleme psihice: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- La CAW tinerii cu vârste cuprinse între 9 şi 18 ani pot participa la Mind-Spring Junior. Aici lucrează în grup la rezilienţă: www.caw.be.
- Tinerii cu vârste cuprinse între 10 și 20 de ani pot apela și la consiliere terapeutică în cadrul unei case-Tejo: www.tejo.be.

7 Mai multe informații și link-uri utile

Sănătate Mintală Flandra: www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Informații despre simptomele psihice și cui te poți adresa dacă eşti în căutare de ajutor.

Agentschap Integratie en Inburgering: www.integratie-inburgering.be
Agenție de Integrare civică organizează cursul de Integrare Flamandă în Bruxelles și în Flandra (cu excepția orașelor Anvers și Gent). Programul include un curs despre viața și munca în Belgia, învățarea limbii neerlandeze și orientare personală.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring organizează activități de grup pentru refugiați. Aici obții informații despre stres și despre cum poți să-i faci față. Programul îți crește rezistența mintală și te ajută să îți abordezi viitorul. Vei fi consiliat(ă) în propria ta limbă.

HerstelAcademie: www.herstelacademie.be
La HerstelAcademie (Academia de recuperare) lucrezi la vulnerabilitatea ta psihologică. Urmezi un curs în grup, îndrumat fiind de cineva cu experiență și de un asistent social.

CAW: www.caw.be
Centrul pentru Asistență Socială Generală (CAW) ajută persoanele cu întrebări și probleme legate de bunăstare.

Găseşte un psiholog: www.vind-een-psycholoog.be
O listă cu toți psihologii independenți din Flandra și din Bruxelles.

Ieşi în Flandra: www.uitinvlaanderen.be
Găsește activități culturale în zona ta pentru a te relaxa.

Activități în aer liber cu Vlieg: www.uitmetvlieg.be
Caută activități adaptate copiilor în zona ta.

Nedbox: www.nedbox.be
Exersează-ți neerlandeza online, prin clipuri TV și citind articole din ziare.

Care4refugees: www.care4refugees.org
Tehnici de respirație și exerciții de relaxare în diferite limbi.

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).

Această broșură este inspirată din broșura pentru refugiați despre simptome ale bolilor psihice de la centrul de expertiză Pharos din Olanda.

Aceasta este o publicație a Agenției de Integrare civică în colaborare cu Centrul de Sprijin pentru Sănătate Mintală (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