Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

EN

Poor sleep, worry and stress?

A guide for people with a migration background.

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

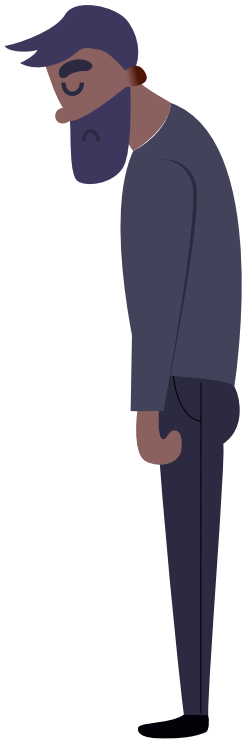
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een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

Sometimes you have been through so much that you can't unwind. You are stuck with negative thoughts, feelings and stress. This can lead to a variety of complaints.

- You have been feeling down, empty or sad for a long time.
- Nothing interests you. Everyday tasks like washing and dressing take a lot of energy.
- You don't have the energy to look for work or go to classes.
- You feel guilty.
- You sleep badly and often have nightmares.
- You sleep a lot but always feel tired.
- You feel very unsafe, and can't shake off the feeling.
- You are very anxious, nervy and jumpy.
- You can't concentrate well and you forget a lot of things.
- You have physical complaints such as muscle aches, headaches and back aches.
- You can't enjoy your food. You eat because you need to. Or maybe you eat too much.
- You are always worrying. You can't stop thinking.
- You lack confidence in yourself and don't trust the people around you.
- You get angry and irritated. You have uncontrollable fits of rage, which you then regret.
- You feel ashamed.
- You don't welcome contact with people.
- You don't feel like having sexual contact.
- You've started to smoke (a lot), drinking alcohol or using other addictive substances.
- You have lost all joy in life.

Why do you have these problems?

There are various possible causes.

Your past

Perhaps you witnessed torture, war, (political) persecution or sexual violence in your home country. Perhaps you lost family or friends. Or did something bad happen during your journey to Belgium that has made you feel afraid?

Your present living situation

Living in a reception centre can be difficult: there are many people of different nationalities with different habits. You have to share a lot with strangers. You don't always know how to fill your days. On top of that, you must wait for the result of your asylum application: will you be granted a residence permit? You may also lack the support of family or friends in Belgium.

Many different things can cause stress, and not everybody gets all the complaints. Everybody experiences stress in different ways. Sometimes during the asylum procedure, sometimes later.

2 What can you do to help yourself?

Reflect

- Write down your feelings, your experiences and your worries. This can help you to see your problems with more detachment.
- Think about things that help you to relax. Is there anything you used to do that you can do here? Like music, sport, odd jobs, sewing, etc.

Share your problems

- Talk about your problems with family or friends. This may be a source of relief.
- Speak to someone you trust, such as your supervisor.
- Reach out to compatriots who have been through the same things as you. They will understand what you are going through.
- If you are religious, seek support at the local church or mosque.
- Join in with the group activities for adults, youngsters and children such as:
    - Psycho-educational support groups
    - Creative exercises
    - Body relaxation exercises

- Mind-Spring:
  You had to flee your home country and you feel that you've lost your way?
  With the Mind-Spring programme, together we look for the balance in your life, so that you will find direction again.
  The programme consists of six meetings about stress and coping with it, about loss and bereavement, about identity and taking new steps in the future. There are also relaxation exercises.
  The course is free and given in your own language.

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

Have a routine

- Stick to your normal daily routine.
- Go to bed around the same time every night and get up at a set time in the morning.
- Don't go to bed or sleep on the couch in the daytime.
- Visit the local library on the same day every week and read a magazine or newspaper.
- Set a timetable of activities for each day of the week. For example:

Monday:	do the shopping
Tuesday:	do chores
Wednesday:	work as a volunteer (ask your supervisor what you could do in the area)
Thursday:	go to the library and read the newspaper
Friday:	talk to someone
Saturday:	handicrafts
Sunday:	cleaning day

Get active

- Be active! Go out for a walk or go cycling. In Flanders and Brussels there are many public parks, estates and recreational grounds. Here, you will find playparks, picnic meadows and sometimes even swimming ponds. See the full offering on the website of your province:

  - Antwerp: www.provincieantwerpen.be
  - Brussels: www.brussel.be
  - Limburg: www.limburg.be
  - East Flanders: www.oost-vlaanderen.be
  - Flemish Brabant: www.vlaamsbrabant.be
  - West Flanders: www.west-vlaanderen.be

- Are you alone in the reception centre, without family? Ask a room-mate if you can do things together: cooking, shopping, a walk, etc.

- Ask the supervisor if you can take a course.
- Join in with fun cultural activities in your local neighbourhood.

  - What's going on, where, for adults?
    Go to www.uitinvlaanderen.be and go to 'agenda' → 'gratis activiteiten' (free activities)

  - What's going on, where, for children?
    Go to www.uitmetvlieg.be and go to 'agenda' → 'gratis activiteiten' (free activities)

- Learn and practise Dutch so you are able to talk about your life in Dutch. You will find details of meetings for newcomers in your local area at the www.nederlandsoefenen.be website. This will expand your social network and enable you to talk to other people about your problems. Would you like to practise Dutch at home? Go to www.nedbox.be, for fun Dutch language exercises.

Try out some easy exercises to relax and unwind

- **Get your thoughts under control**

  Step outside and close your eyes. What three things do you hear? What three things do you feel?
  Open your eyes and look around you. What three things do you see?
  Close your eyes again. What two things do you hear? What two things do you feel?
  Open your eyes and look around you. What two things do you see?
  Now keep your eyes open. What do you hear? What do you feel? What do you see?

- **Be mindful of your breathing**
  Stress makes us breathe faster. So be aware of your breathing:

  → Breathe in and push out your tummy.
  → Breathe out and pull it back in.
  → Breathe in, push out your tummy and hold your breath for a few seconds.
  → Very slowly breathe the air out of your body and pull your tummy back in. Repeat this until you feel calmer. Going to a difficult talk? Apply this technique.

- **Find relaxing exercises in your own language online**
  Try yoga, breathing techniques, meditation, running, etc. with instructions in your language:

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

You can also install apps on your smartphone that will help to reduce stress. There are apps to remind you to pace your breathing. Search for terms such as 'dealing with stress' in your own language.

3 When should you ask for help?

Do you recognise some of the stress-related complaints? This does not mean that you have a mental illness. Many complaints also arise with other health problems.

Do you recognise many of these complaints, or are they getting worse? Then you may have a mental health problem and may need help.

The most common mental health conditions among refugees are depression and post-traumatic stress disorders.

Depression: you feel listless and don't have the energy to do anything. You often feel sad. You feel incapable and that your life is meaningless.

Post-traumatic stress disorder (PTSD): You often think back to troubled times in your past. You are easily frightened and jumpy. You prefer not to interact with other people. You trust almost nobody. You have sleepless nights. People with PTSD can also have symptoms of depression. Anyone who sleeps badly because of nightmares every night is tired and can feel down.

Talk about it with a care worker: a doctor, your supervisor, a nurse, etc. Examine together what is wrong with you exactly. If the problems are severe, they will refer you to:

In Flanders and Brussels:

- CAW (General Welfare Centre)
- CGG (Mental Healthcare Centre)

In Wallonia and Brussels:

- SSM (Mental Health Services)
- CPAS (Public Social Welfare Centre)
- Centre d'Integration (Integration Centre)

The treatment will not cure everything immediately. But it often helps to increase your quality of life.

4 Who can help you?

Are family and friends unable to help? Then go to a professional care worker. Don't feel ashamed – you are not the only one.

General Practitioner (GP)

If you get sick in Belgium, see your GP first. If you suffer from stress or think you have a mental health issue, your first step is to contact your GP. He will discuss treatment or refer you to the right care worker or health institution.

There are GP group practices and local community health centres who also have a psychologist. These practices and local health centres offer (initial) psychological counselling.

Case worker at the Agency for Integration and Civic Integration

Your personal counsellor knows the healthcare organisations in your region. He will also help you get to know our country. Together you decide who or which institution is able to help you. He or she knows how difficult it can be sometimes to rebuild your life in a new country.

Case worker at the OCMW (Public Social Welfare Centre)

Are you getting support from the OCMW? In that case tell your case worker that you are not doing very well. He will help you find the right help.

CAW (General Welfare Centre)

The CAWs are there to help people who are struggling in their personal lives with:

- financial difficulties
- problems in your relationship or with family
- the loss of family or friends
- loneliness
- stress
- addiction
- crimes or traumatic events (for victims and perpetrators alike)

The CAW also runs safe houses and reception centres for victims of domestic violence.

A CAW team usually consists of social workers and (relational) therapists. All the help is free. Where necessary, the CAW will refer you to other institutions or care workers.

The CAW has branches across the whole of Flanders and Dutch-speaking Brussels.

ⓘ www.caw.be

CGG (Mental Healthcare Centre)

The Mental Healthcare Centre helps people with psychological problems, whatever their age. They help everyone: children, youngsters, adults and the elderly.

Every CGG team consists of psychiatrists, psychologists, social workers, etc. They all work together and help you to find the right approach to your need.

Your GP or the CLB of your child's school will refer you to a CGG. You cannot go there on your own initiative; an appointment must be made.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Self-employed care workers

Many psychologists, psychiatrists and therapists are self-employed. Sometimes it is quicker to see one of these private care workers than the CGG.

Going to a self-employed care worker means you will be seeing just one person. The CGGs try to find the person or type of counselling best suited to your needs.

A consultation with a self-employed care worker costs between 40 and 70 euros. An appointment with a psychiatrist is (partially) refunded by the health insurance.

Tip: ask your health insurer if they will pay towards the cost of therapy.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

PAAZ (General Hospital Psychiatric Department)

You go to a PAAZ if you are having a mental health crisis or perhaps contemplating suicide. You usually stay there day and night for a short time. You can also go there for short-term treatment of depression, addiction, mood or anxiety disorders.

The team at a psychiatric hospital consists of psychiatrists, psychologists, (psychiatric) nurses, complemented by, for example, occupational therapists, physiotherapists, social workers and others.

Confidentiality
In Belgium, all doctors, care workers and personal counsellors have a duty of confidentiality. They are allowed to pass on information about you to other parties only with your permission.

Language
If you don't speak the language sufficiently, the GP or care workers may call on an interpreter. The interpreter can attend the consultation or interpret over the phone. Interpreters are also bound by a duty of confidentiality.

5 What help is available to you?

Sometimes, simply being able to talk about your problems with a care worker can be a huge relief in itself. There are various ways in which a care worker can help.

Talking

Care workers will sit down with you to talk about your problems. They will look into the nature of the problems, the possible causes and which solutions are available. Talking to them will make you feel less alone and better understood.

Group Therapy

You can attend therapy along with other people. You learn from each other and with each other: you recognise feelings and situations, you will see that there is sympathy and sometimes also anger that arises within the group. The closer the group gets, the greater the effect of the therapy.

Medication

The GP may prescribe medication, for example if you are sleeping badly or if you are depressed. It is important that you know why you are getting medication and how to take it. Keep asking the doctor questions until you fully understand. If you want to change the medication, first consult with your GP or psychiatrist. Do not experiment with your medication by yourself.

Some medication should not be overused or used for too long. Other medicines need to be taken consistently over a longer period of time before you start experiencing the effect.

6 Who helps children and youngsters?

Children and youngsters can feel anxious or sad too. They may develop problems after they have fled their home country. Their problems are often different from those seen in adults:

- They are more hyperactive than before.
- They isolate themselves from others.
- They revert to behaving like a small child.
- They wet themselves, which they haven't done for a long time.

These may be signs that your child is not coping. As a parent, this is distressing, even though you are struggling yourself. If it is worrying you, it's best to get help for yourself and your child as soon as possible. Care workers can help your child to process bad experiences.

For children and youngsters you can also turn to the organisations listed above. They have sub-organisations and activities which are specifically aimed at children and youngsters.

Want to find out more?

- Ask your personal counsellor or GP for advice.
- Talk about the situation with the school where your child is enrolled and the CLB (pupils' guidance centre).
- Youngsters can directly contact the JAC for all kinds of questions, via chat, e-mail, telephone or a face-to-face talk: www.caw.be/jac.
- Further information about children and youngsters with mental health problems: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren
- At the CAW, youngsters between the ages of 9 and 18 can join Mind-Spring Junior, to work in a group on their resilience: www.caw.be.
- For therapeutic guidance, youngsters between 10 and 20 can go to a Tejo house: www.tejo.be.

7 Further information and useful links

Mental health in Flanders: www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Information on psychological problems and where you can go for help.

Agency for Integration and Civic Integration: www.integratie-inburgering.be
This agency organises the Flemish civic integration course in Brussels and Flanders (except Antwerp and Ghent). The programme includes a course on living and working in Belgium, learning Dutch and personal guidance.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring organises group activities for refugees. Here you are given information about stress and how to deal with it. The programme raises your mental resilience and helps you tackle your future. Guidance is in your native language.

Recovery Academy: www.herstelacademie.be
At a Recovery Academy, you work on your psychological vulnerability. You follow a group course, with the guidance of an experienced support worker.

CAW: www.caw.be
The CAW (General Welfare Centre) helps people who have questions and problems in the area of welfare and wellbeing.

Find a psychologist: www.vind-een-psycholoog.be
A list of self-employed psychologists in Flanders and Brussels.

Uit in Vlaanderen: www.uitinvlaanderen.be
(What's on in Flanders). Find cultural activities in your local area to unwind.

Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be
(What's On for Kids). Find activities in your local neighbourhood that are tailored to children.

Nedbox: www.nedbox.be
Practise your Dutch online, through TV clips and newspaper articles.

Care4refugees: www.care4refugees.org
Breathing techniques and relaxation exercises in various languages.

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).

This brochure is inspired by the folder for refugees about psychological problems, issued by the Pharos expertise centre in the Netherlands.

Published by the Agentschap Integratie en Inburgering (Agency for Integration and Civic Integration) in association with the Steunpunt Geestelijke Gezondheidszorg (Mental Healthcare Support Centre) (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