Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

RU

Плохой сон, беспокойство и стресс?

Руководство для мигрантов

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

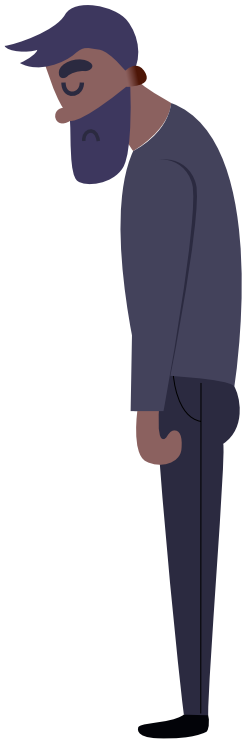
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een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

Вы так много пережили, что больше не можете расслабиться. Вы попали в ловушку негативных мыслей, чувств и стресса. Это может привести к различным жалобам.

- Вы долгое время в плохом настроении, чувствуете себя опустошенным или грустным.
- Вам ничего не хочется, даже приятных вещей. Даже повседневные вещи, такие как умыться и одеться, требуют много энергии.
- У вас нет сил идти искать работу или ходить на уроки.
- Вы чувствуете себя виноватым.
- Вы спите беспокойно, слишком мало, и вам часто снятся кошмары.
- Вы много спите, но, несмотря на это чувствуете усталость.
- У вас чувство незащищенности, от которого вы не можете избавиться.
- Вы испытываете беспокойство, быстро и сильно пугаетесь.
- Вы не можете сосредоточиться и многое забываете.
- У вас жалобы на физические симптомы, такие как мышечная боль, головная боль, боль в спине.
- Еда кажется безвкусной. Вы едите, потому что вы должны. Или, наоборот, вы много едите.
- Вы постоянно беспокоитесь. Вы не можете перестать думать.
- Вам не хватает уверенности в себе и в своем окружении.
- Вы легко злитесь и раздражаетесь. У вас бывают вспышки гнева, которые вы не можете контролировать, но потом сожалеете об этом.
- Вам стыдно за себя.
- Вы предпочитаете не контактировать с другими людьми.
- Вы больше не хотите вступать в сексуальный контакт.
- Вы начинаете много курить, употребляете алкоголь или другие вызывающие зависимость средства.
- Вам больше не хочется жить.

Почему вы страдаете от этих жалоб?
Возможны разные причины.

Ваше прошлое

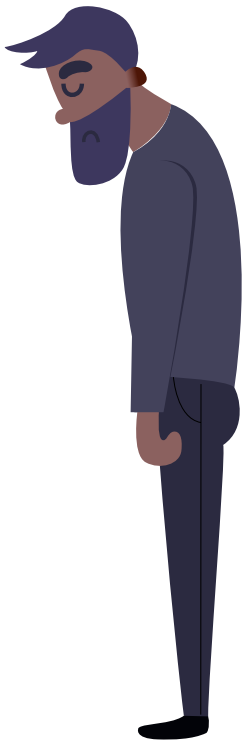
Возможно, вы были свидетелями пыток, войны, политических или других преследований или сексуального насилия в вашей стране происхождения. Может быть, вы потеряли семью или друзей. Или в пути, пока вы добирались в Бельгию, случилось что-то плохое, что напугало вас?

Ваша текущая жизненная и жилищная ситуация

Жизнь в приемном центре может быть трудной: там много людей разных национальностей с разными жизненными привычками и традициями. Вам приходится многое делить с чужими людьми. Вы также не всегда знаете, как провести свои дни с пользой. Вам также нужно дождаться результатов процедуры предоставления убежища: получите вы вид на жительство или нет? В Бельгии вам также может не хватать поддержки семьи или друзей.

Есть много других факторов, которые вызывают стресс, и некоторые симптомы есть не у всех. Каждый испытывает стресс по-своему. Иногда жалобы возникают во время процедуры получения убежища, но иногда только после нее.

2 Что вы можете сделать со своими жалобами самостоятельно?



Размышляйте

- Запишите, что вы чувствуете, переживаете и что вас беспокоит Это может помочь вам посмотреть на свои проблемы со стороны.

- Подумайте о том, что помогает вам расслабиться. Есть ли что-то, что вам нравилось раньше и что вы можете делать здесь? Например, заниматься музыкой, спортом, заниматься хозяйством, шить и т. д...

Поделитесь своими проблемами

- Поговорите с семьей или друзьями о ваших жалобах. Это может быть облегчением.
- Поговорите с доверенным лицом, таким как ваш консультант.
- Свяжитесь с соотечественниками, которые испытали то же самое. Часто они хорошо понимают, через что вы проходите.
- Если вы верующий, вы можете обратиться за поддержкой в местную церковь или мечеть.
- Участвуйте в групповых мероприятиях для взрослых, молодежи или детей, таких как:
    - Психо-образовательные групповые занятия
    - Творческие упражнения
    - Расслабляющая гимнастика

- Mind-Spring:
  Вы потеряны? У вас есть чувство, что вы сбились с пути?
  В программе Mind-Spring мы вместе ищем баланс вашей жизни, чтобы вы снова видели цель.
  Программа состоит из шести встреч, на которых идет речь о стрессе и о том, как с ним бороться, о потере и трауре, об идентичности и новом шаге в будущее. После занятия проводятся упражнения на расслабление.
  Курс бесплатный и проводится на вашем родном языке.

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

Не упускайте из виду повседневные дела

- Придерживайтесь своего нормального ежедневного цикла.
- Каждую ночь ложитесь спать в одно и то же время и каждое утро вставайте в определенное время.
- Не лежите в постели и не спите в кресле в течение дня.
- Ходите в местную библиотеку в один и тот же день каждую неделю, чтобы почитать журнал или газету.
- Составьте расписание на каждый день недели с мероприятиями. Например:

понедельник: покупки
вторник: мелкие домашние дела/ ремонты
среда: благотворительная работа (спросите своего консультанта, что вы можете сделать по соседству)
четверг: поход в библиотеку, чтобы почитать газету
пятница: поговорить с кем-нибудь
суббота: ремесла или рукоделие
воскресенье: уборка

Будьте активны

- Двигайтесь! Например, отправьтесь в пешую прогулку или покатайтесь на велосипеде. Во Фландрии и Брюсселе есть много городских, провинциальных и рекреационных парков. Там вы найдете игровые площадки, лужайки для пикников и иногда даже пруды, где можно купаться. Вы можете найти все варианты на сайте вашей провинции:

  - Антверпен: www.provincieantwerpen.be
  - Брюссель: www.brussel.be
  - Лимбург: www.limburg.be
  - Восточная Фландрия: www.oost-vlaanderen.be
  - Фламандский Брабант: www.vlaamsbrabant.be
  - Западная Фландрия: www.west-vlaanderen.be

- Вы в приемном центре одни, без семьи? Спросите соседа, можете ли вы чем-нибудь заняться вместе: готовить, делать покупки, гулять и т. д.

- Спросите консультанта, можете ли вы пройти курс.
- Участвуйте в интересных для вас культурных мероприятиях в вашем районе.

  - Что организуется для взрослых?
    Посетите сайт www.uitinvlaanderen.be, раздел ‘agenda’ → ‘gratis activiteiten’.
  - Что организуется для детей?
    Посетите сайт www.uitmetvlieg.be, раздел‘agenda’ → ‘gratis activiteiten’.

- Изучайте и практикуйте нидерландский, чтобы вы могли рассказать о своей жизни на нидерландском языке. На сайте www.nederlandsoefenen.be вы найдете время встреч для новичков в вашем районе. Таким образом вы расширяете свою социальную сеть и можете говорить с другими о своих проблемах. Вы хотите попрактиковаться в нидерландском дома? Тогда обязательно проверьте сайт www.nedbox.be на котором много замечательных упражнений по нидерландскому.

Попробуйте несколько простых упражнений, чтобы расслабиться

- **Научитесь контролировать свои мысли.**

  Выйдите на улицу и закройте глаза. Какие три вещи вы слышите? Какие три вещи вы чувствуете?
  Откройте глаза и посмотрите вокруг. Какие три вещи вы видите?
  Закрой глаза снова. Какие две вещи вы слышите? Какие две вещи вы чувствуете?
  Откройте глаза и посмотрите вокруг. Какие две вещи вы видите?
  Откройте глаза. Что вы слышите? Что вы чувствуете? Что вы видите?

- **Следите за своим дыханием**

  Стресс заставляет вас дышать быстрее. Поэтому будьте внимательны к своему дыханию:

  → Вдохните и надуйте живот.
  → Выдохните и втяните живот.
  → Сделайте вдох, надуйте живот и задержите дыхание на несколько секунд.
  → Медленно выдыхайте воздух из своего тела и втягивайте живот.
  Повторите это несколько раз, пока не почувствуете себя спокойнее. У вас сложный разговор? Примените эту технику.

- **Поищите в Интернете описание расслабляющих упражнений на вашем родном языке**

  Попробуйте йогу, дыхательные техники, медитацию, бег и т. д. с помощью инструкций на вашем родном языке:

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

Вы также можете установить на свой смартфон приложения, которые помогут вам уменьшить стресс. Например, есть приложения, которые напоминают вам, что вам нужно время от времени дышать спокойно. Ищите ключевые слова, такие как «борьба со стрессом», на вашем родном языке.

3 В каких случаях нужно обратиться за помощью?

Вы узнаете у себя некоторые симптомы стресса? Это не означает, что у вас психическое заболевание. Многие симптомы также возникают при других проблемах со здоровьем.

Вы узнаете у себя многие симптомы, или они становятся хуже? Тогда возможно, что у вас психическое заболевание и вам нужна помощь.

Наиболее распространенными психическими заболеваниями среди беженцев являются депрессия и посттравматические стрессовые расстройства.

Депрессия: у вас нет желания и энергии что-то делать. Вы часто грустите. Вы думаете, что ничего не можете сделать, и что ваша жизнь не имеет смысла.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): вы часто думаете о трудных моментах из своего прошлого. Вы часто пугаетесь, вас легко напугать. Вы предпочитаете не контактировать с людьми. Вы не доверяете почти никому. Вы плохо спите.

У людей с ПТСР также есть симптомы депресии. Кто-то, кто плохо спит, потому что каждую ночь ему снятся кошмары, устал и может чувствовать грусть.

Поговорите с кем-нибудь из тех, кто работает с вами: врачом, вашим консультантом, медсестрой... Вместе вы посмотрите, что именно с вами происходит. Если ваши симптомы серьезны, консультант направит вас в:

Во Фландрии и Брюсселе:

- Центр общего благосостояния (CAW)
- Центр психического здоровья (CGG)

В Валлонии и Брюсселе:

- Центр психического здоровья (SSM)
- Общественный центр социальных действий (CPAS)
- Центр Интеграции

При лечении не все жалобы исчезают сразу. Часто симптомы становятся менее серьезными. Это улучшает качество вашей жизни.

4 Кто может вам помочь?

Не можете пойти к своим друзьям или семье? Обратитесь к профессиональному помощнику-ассистенту Вы не должны стесняться этого. Вы не единственный, у кого есть проблемы.

Семейный врач

Если вы заболели в Бельгии, сначала вы обращаетесь к семейному врачу. Вы страдаете от стресса или думаете, что у вас психические проблемы? Тогда лучше сначала обратиться к семейному врачу. Вы обсудите с ним свои жалобы, и врач предложит лечение или направит вас к нужному специалисту или в нужное учрежден.

Есть группы врачей общей практики и районные медицинские центры, в которых есть психолог. Вы можете пойти туда за (первой) психологической поддержкой.

Программный консультант Агентства по интеграции

Ваш консультант знает организации в вашем регионе, которые работают в области здравоохранения и медицинской помощи. В то же время ваш консультант поможет вам найти свой путь в нашей стране. Вместе вы посмотрите, кто или что может помочь вам в дальнейшем. Он или она знает, как трудно иногда перестроить свою жизнь в новой стране.

Консультант в OCMW

Вас сопровождает OCMW? Тогда вы можете спокойно сообщить своему консультанту, какие у вас трудности. Он или она поможет вам найти наиболее подходящую помощь.

Центр общего благосостояния (CAW)

Вы можете обратиться в CAW, если у вас возникли личные трудности:

- финансовые трудности
- проблемы в ваших отношениях или семье
- потеря семьи или друзей
- одиночество
- стресс
- зависимости
- преступления или травмирующие события (как в случае жертв преступлений, так и в случае лиц, совершивших преступления)

У CAW также есть приюты или приемные центры для жертв семейного насилия.

Команда CAW обычно состоит из социальных работников и терапевтов. Помощь всегда бесплатна. При необходимости CAW направит вас в другие учреждения или к нужным специалистам.

CAW имеет отделения по всей Фландрии и в нидерландско-язычном Брюсселе.

ⓘ www.caw.be

Центр психического здоровья (CGG)

Центр психического здоровья помогает людям с симптомами психических заболеваний. Возраст не играет роли. Там могут получить помощь все: дети, молодежь, взрослые и старики.

Команда каждого CGG состоит из психиатров, психологов, социальных работников и т. д. Все эти специалисты работают вместе. Вместе с вами они ищут лучший подход для вашего запроса о помощи.

В CGG направит вас врач или CLB (Центр по сопровождению учеников) школы вашего ребенка. Таким образом, вы не можете пойти в CGG по собственной инициативе. Там прием только по предварительной записи.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Независимые помощники.

Многие психологи, психиатры и психотерапевты работают самостоятельно. Иногда вы можете попасть к ним быстрее, чем в Центр психического здоровья.

Если вы обращаетесь к независимому помощнику, вы попадаете к конкретному человеку. Он вам может понравиться или не понравиться. В CGG вам подберут специалиста или форму помощи, которые подходят вам лучше всего.

Консультация независимого помощника стоит от 40 до 70 евро. Прием у психиатра частично или полностью оплачивается медицинской страховкой.

Совет: спросите в своей медицинской страховой компании, оплачивает ли она терапию.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

Психиатрическое отделение в больнице общего профиля (PAAZ)

Вы идете в PAAZ, если, например, у вас психологический кризис или вы думаете о самоубийстве. Вы остаетесь там на несколько дней и ночей на короткий период Вы также можете отправиться туда для кратковременного лечения депрессии, проблем с зависимостью, расстройствами, связанными с перепадами настроения или страхами.

Коллектив психиатрической больницы состоит из психиатров, психологов, (психиатрических) медсестер, в которые входят, например, трудотерапевты, двигательные терапевты, социальные работники и т. д.

Профессиональная тайна

В Бельгии все врачи, медицинские работники и консультанты обязаны соблюдать конфиденциальность. Они могут передавать информацию о вас другим только с вашего разрешения.

Язык

В некоторых случаях, если вы недостаточно владеете языком, врач или консультанты могут вызвать переводчика. Он может присутствовать во время разговора или переводить по телефону. Переводчик также обязан соблюдать конфиденциальность.

5 Какую помощь вы можете получить?

Обсуждение ваших проблем с консультантом или медицинским работником может быть большим облегчением. Существует несколько способов помощи, которые помощники могут оказать.

Беседы

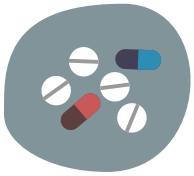
Социальные работники поговорят с вами о ваших проблемах. Они посмотрят, какие есть проблемы, каковы возможные их причины и какие есть решения. Общаясь с консультантом, вы чувствуете себя менее одиноким и лучше понимаемым.

Групповая терапия

Вы можете проходить лечение вместе с другими. Вы учитесь друг у друга и друг с другом: в группе вы разделяете чувства и ситуации, вы испытываете сочувствие, а иногда и гнев. Чем ближе друг другу становятся люди в группе, тем больше эффект от терапии.

Медикаментозное лечение

В некоторых случаях врач назначает лекарства, например, при проблемах со сном или депрессиями. Важно, чтобы вы хорошо знали, для чего вы получили лекарства и как их принимать. Продолжайте задавать вопросы доктору, пока не убедитесь, что понимаете. Вы хотите что-то изменить в своих лекарствах? Проконсультируйтесь с врачом или психиатром. Конечно, никогда не начинайте экспериментировать с вашими лекарствами.



Некоторые лекарства нельзя принимать слишком долго или слишком много. Другие лекарства нужно принимать постоянно, прежде чем вы увидите эффект.

6 Кто может помочь детям и молодежи?

Дети и молодые люди также могут чувствовать страх или грусть. Например, у них появляются симптомы после того, как они покинули свою страну происхождения. Их симптомы часто отличаются от симптомов у взрослых:

- Они намного беспокойнее и неусидчивее, чем раньше.
- Они изолируют себя от окружающей их среды.
- Они снова ведут себя как маленькие дети.
- Они снова мочатся в штаны, хотя уже не делали этого долгое время.

Это могут быть сигналы о том, что у вашего ребенка не все в порядке. Как родителю вам это трудно понять, даже если вам самим трудно. Если вас что-то беспокоит, лучше всего вовремя получить помощь для себя и своего ребенка. Консультанты могут помочь вашему ребенку пережить то, что вы испытали.

Вы также можете связаться с организациями, которые мы перечислили. Они часто имеют отделения для детей и молодежи.

Подробнее?

- Обратитесь за советом к своему консультанту или семейному врачу.
- Поговорите об этом со школой вашего ребенка и CLB (Центром по сопровождению учеников).
- Молодые люди могут сами обращаться в JAC со всеми вопросами через чат, электронную почту, телефон или путем личного обращения: www.caw.be/jac.
- Для детей и молодежи с психологическими проблемами: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- В CAW организованы занятия Mind-Spring Junior для молодежи от 9 до 18 лет. На этих занятиях участники работают в группе над повышением своей психологической устойчивости: www.caw.be
- За терапевтическим сопровождением юноши и девушки от 10 до 20 лет могут обращаться также в центр терапевтического сопровождения Tejo-huis: www.tejo.be

7 Более подробная информация и полезные ссылки

Служба психического здоровья Фландрии: www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Информация о психологических симптомах и о том, куда вы можете обратиться за помощью.

Агентство по интеграции: www.integratie-inburgering.be
Агентство по интеграции организует фламандский интеграционный курс в Брюсселе и Фландрии (за исключением городов Антверпен и Гент). Программа включает в себя курс о жизни и работе в Бельгии, изучение нидерландского языка и персональное сопровождение.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring организует групповые мероприятия для беженцев. Вы получаете информацию о стрессе и о том, как с ним справиться. Программа повышает вашу ментальную устойчивость и помогает вам принимать решения о своем будущем. Вы получите консультации на своем родном языке.

Herstelacademie: www.herstelacademie.be
В академии вы поработаете над психической ранимостью. Вы будете посещать групповой курс, в сопровождении человека с опытом и консультанта.

CAW: www.caw.be
Центр общего благосостояния (CAW) помогает людям с вопросами и проблемами, связанными с благополучием.

Найти психолога: www.vind-een-psycholoog.be
Обзор всех независимых психологов во Фландрии и Брюсселе.

Во Фландрии: www.uitinvlaanderen.be
Найдите культурные мероприятия в вашем районе, чтобы расслабиться.

«Uit met Vlieg»: www.uitmetvlieg.be
Найти мероприятия для детей в вашем районе.

Nedbox: www.nedbox.be
Попрактикуйтесь в нидерландском через телевизионные клипы и газетные статьи.

Care4refugees: www.care4refugees.org
Дыхательные и расслабляющие упражнения на разных языках.

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).

Идея данной брошюры почерпнута из материалов о психологических проблемах для беженцев экспертного центра «Фарос» в Нидерландах.

Эта брошюра является публикацией Агентства по интеграции в сотрудничестве с Центром поддержки психического здоровья (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