Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

ES

¿Dormir mal, darle vueltas a la cabeza y estrés?

Una guía para personas de origen inmigrante.

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

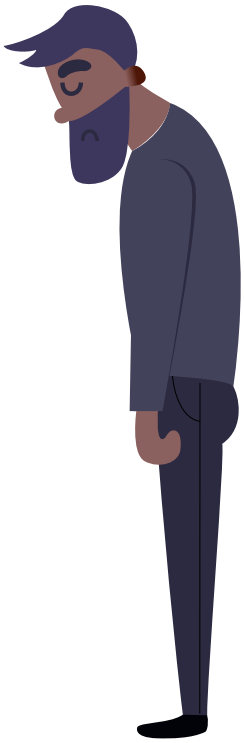
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een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

A veces ha vivido tantas cosas que ya no puede relajarse. Está atrapado en pensamientos y sentimientos negativos y estrés. Esto puede provocar diferentes síntomas.

- Hace tiempo que se siente melancólico/a, vacío/a o triste.
- No tiene ganas de nada, tampoco de cosas divertidas. Incluso quehaceres diarios como lavarse y vestirse, requieren mucha energía.
- No tiene energía para buscar trabajo o para ir a clase.
- Se siente culpable.
- Duerme intranquilo/a y poco. A menudo tiene pesadillas.
- Duerme muchísimo, pero sigue cansado/a.
- Tiene una gran sensación de inseguridad, que no puede superar.
- Está muy ansioso/a. Se asusta fácilmente y mucho.
- No puede concentrarse y se le olvidan muchas cosas.
- Tiene molestias físicas como dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda.
- La comida ya no sabe bien. Come porque tiene que comer. O come demasiado.
- Le da muchas vueltas a la cabeza. No puede dejar de pensar.
- No confía en usted mismo/a ni en su entorno.
- Se enfada e irrita fácilmente. Tiene ataques de ira que no puede controlar, pero de las que luego se arrepiente.
- Se avergüenza de sí mismo/a.
- Prefiere no tener contacto con los demás.
- Ya no le apetecen las relaciones sexuales.
- Empieza a fumar mucho, a beber o a abusar de otras sustancias adictivas.
- Ya no tiene ganas de vivir.

¿Por qué tiene estos síntomas?

Puede haber diferentes causas.

Su pasado

Quizá en su país de origen fue testigo de torturas, guerra, persecuciones (políticas) o abuso sexual. Quizá ha perdido a familiares o amigos. ¿O ha ocurrido algo desagradable en su viaje a Bélgica por lo que tiene miedo?

Su situación y su vivienda actuales

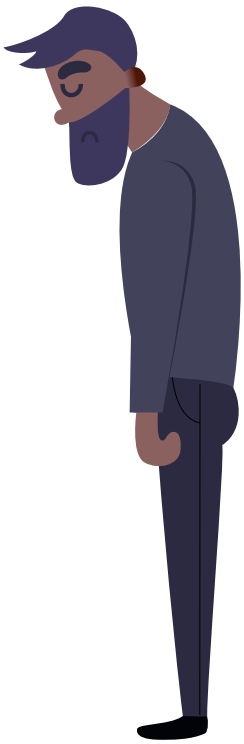
Vivir en un centro de acogida puede ser difícil: hay mucha gente de distintas nacionalidades y costumbres diferentes. Tiene que compartir muchas cosas con desconocidos. No siempre sabe cómo ocupar el día de forma útil. Además, tiene que esperar el resultado de su procedimiento de asilo: ¿va a obtener un permiso de residencia o no? En Bélgica, quizá eche de menos el apoyo de su familia y amigos.

Hay otros muchos factores que provocan estrés y no todas las personas tienen los mismos síntomas. Cada uno vive el estrés de una manera diferente. A veces, los síntomas aparecen durante el procedimiento de asilo, pero a veces, aparecen después.

2 ¿Cómo puede hacer frente a sus síntomas usted mismo/a?

Reflexione

- Escriba lo que siente, lo que vive y lo que le preocupa. Puede ayudarle a distanciarse de sus problemas.
- Piense sobre lo que le relaja. ¿Hay algo que antes le gustaba hacer y que también puede hacer aquí? Por ejemplo, tocar música, deporte, bricolaje, coser,...



Comparta sus problemas

- Hable con su familia o amigos sobre sus síntomas. Puede aliviarle.
- Hable con una persona de confianza, por ejemplo su asistente.
- Busque contacto con personas de su país que han vivido lo mismo. A menudo, entienden exactamente lo que le pasa.
- Si es creyente, puede buscar apoyo en la iglesia o mezquita local.
- Participe en actividades de grupo para adultos, jóvenes o niños, como:
    - grupos de charla psicoeducativos;
    - talleres creativos;
    - ejercicios de relajación para el cuerpo;

- Mind-Spring:
  ¿Ha huido? ¿Se siente perdido/a?
  A través del programa Mind-Spring buscamos juntos un equilibrio en su vida para que vuelva a encontrar el camino.
  El programa consta de seis reuniones sobre (cómo manejar) el estrés, sobre pérdida y duelo, sobre identidad y cómo dar un nuevo paso hacia el futuro.
  Además, hay ejercicios de relajación.
  El curso es gratuito y se imparte en su propio idioma.

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

Cree una rutina

- Mantenga un ritmo diario normal.
- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a una hora fija todas las mañanas.
- No se acueste en la cama ni duerma en el sofá durante el día.
- Vaya todas las semanas el mismo día a la biblioteca local para leer una revista o el periódico.
- Haga un esquema para cada día de la semana con actividades. Por ejemplo:

Lunes:	hacer la compra
Martes:	hacer pequeños trabajos en casa
Miércoles:	trabajo voluntario (pregunte a su asistente qué puede hacer en su zona)
Jueves:	ir a la biblioteca a leer el periódico
Viernes:	hablar con alguien
Sábado:	trabajos manuales
Domingo:	recoger

Tome acción

- ¡Muévase! Vaya por ejemplo a caminar o a andar en bici. En Flandes y en Bruselas hay muchos parques, dominios provinciales y dominios recreativos. En ellos hay parques infantiles, lugares de picnic y, a veces, incluso lagos para nadar. En el sitio web de su provincia encontrará toda la información:
  - Amberes: www.provincieantwerpen.be
  - Bruselas: www.brussel.be
  - Limburgo: www.limburg.be
  - Flandes Oriental: www.oost-vlaanderen.be
  - Brabante Flamenco: www.vlaamsbrabant.be
  - Flandes Occidental: www.west-vlaanderen.be
- ¿Está solo/a en el centro de acogida, sin familia?
  Pregunte a otro residente si quiere hacer algo juntos: cocinar, hacer la compra, pasear, ...

- Pregunte a su asistente si puede seguir un curso.
- Participe en actividades culturales amenas en su zona.

  - ¿Qué hay para adultos?
    Vaya a www.uitinvlaanderen.be y en la agenda a → «gratis activiteiten» (actividades gratuitas).
  - ¿Qué hay para niños?
    Vaya a www.uitmetvlieg.be y en la agenda a → «gratis activiteiten» (actividades gratuitas).

- Aprenda y practique neerlandés para poder hablar sobre su vida en neerlandés. En el sitio web www.nederlandsoefenen.be se indican momentos de encuentro para personas recién llegadas de su zona. Así, ampliará su red de conocidos y puede hablar con otros sobre sus problemas. ¿Quiere practicar neerlandés en casa? Vaya a www.nedbox.be donde hay muchos ejercicios divertidos de neerlandés.

Pruebe a hacer algunos ejercicios fáciles para tranquilizarse

- **Logre el control sobre sus pensamientos**

  Salga afuera y cierre los ojos.
  ¿Qué tres cosas oye? ¿Qué tres cosas siente?
  Abra los ojos y mire a su alrededor.
  ¿Qué tres cosas ve?
  Vuelva a cerrar los ojos.
  ¿Qué dos cosas oye? ¿Qué dos cosas siente?
  Abra los ojos y mire a su alrededor.
  ¿Qué dos cosas ve?
  Ahora, mantenga los ojos abiertos.
  ¿Qué oye? ¿Qué siente? ¿Qué ve?

- **Observe su respiración**
  El estrés hace que respire más rápido. Por eso, observe conscientemente su respiración:

  → Inspire e infle el vientre.
  → Expire y vuelva a vaciar el vientre.
  → Inspire, infle la tripa y mantenga la respiración varios segundos.
  → Expulse lentamente el aire y vuelva a vaciar el vientre. Repita esto varias veces hasta sentirse más tranquilo/a. ¿Tiene una entrevista difícil? Aplique esta técnica.

- **Busque en línea ejercicios relajantes en su lengua materna**
  Pruebe el yoga, técnicas de respiración, meditación, correr, ... con instrucciones en su lengua materna:

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

También puede instalar aplicaciones en su teléfono inteligente que le ayudan a reducir el estrés. Hay aplicaciones que le recordarán que respire lentamente de vez en cuando. Busque palabras clave como «sobrellevar el estrés» en su lengua materna.

3 ¿Cuándo debe buscar ayuda?

¿Reconoce algunos síntomas de estrés? No significa automáticamente que tenga una enfermedad psíquica. Muchos síntomas pueden ser a causa de otros problemas de salud.

¿Reconoce muchos síntomas o los síntomas empeoran? Si es así, quizá tenga una enfermedad psíquica y necesite ayuda.

Las enfermedades psíquicas más habituales entre los refugiados son la depresión y el trastorno de estrés postraumático.

Depresión: no tiene ganas ni energía para hacer nada. A menudo está triste. Cree que no puede hacer nada y que su vida no tiene sentido.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT):
A menudo piensa en momentos difíciles de su pasado. Siente miedo rápido, se asusta fácilmente. Prefiere no tener contacto con los demás. No confía casi en nadie. Tiene dificultades para dormir.
Las personas con TEPT también pueden tener síntomas de depresión. Alguien que duerme mal porque tiene pesadillas todas las noches, está cansado/a y puede sentirse triste.

Hable de ello con un profesional de asistencia: un médico, su asistente, un/una enfermero/a, ... Juntos pueden ver qué es exactamente lo que le pasa. Si los síntomas son graves, el profesional le remitirá a:

En Flandes y Bruselas:

- Centro de bienestar general (*Centrum Algemeen Welzijnswerk* - CAW)
- Centro de atención de salud mental (*Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg* - CGG)

En Valonia y Bruselas:

- Servicios de salud mental (*Services de Santé Mentale* - SSM)
- Centro público de acción social (*Centre Public d'Action Sociale* - CPAS)
- Centro de integración (*Centre d'Integration*)

El tratamiento no hará que desaparezcan todos los síntomas inmediatamente. A menudo, los síntomas disminuyen. Así mejorará su calidad de vida.

4 ¿Quién puede ayudarle?

¿No puede recurrir a su familia o amigos? Acuda a un profesional de asistencia. No es algo de lo que avergonzarse. No es el/la único/a con síntomas.

Médico de familia

En Bélgica, cuando está enfermo/a, acude primero al médico de familia. ¿Tiene estrés o cree que tiene un problema psicológico? En primer lugar, contacte a su médico de familia. Juntos pueden ver qué síntomas tiene. El médico de familia propondrá un tratamiento o le remitirá al profesional de asistencia o institución adecuada para que le ayuden.

Hay consultas colectivas de médicos de familia y centros de salud de barrio que cuentan con un psicólogo en el equipo. Puede acudir a ellos para un (primer) acompañamiento psicológico.

Asesor/a de trayecto en la Agencia de Integración e Inserción Cívica

Su asesor/a de trayecto conoce las organizaciones de su zona que trabajan en atención y en salud. Al mismo tiempo, su asesor/a de trayecto le ayuda a buscar el camino en nuestro país. Juntos pueden ver quién o qué puede ayudarle. Él o ella sabe lo difícil que es a veces reconstruir una vida en un país nuevo.

Asesor/a de trayecto en el OCMW

¿Ya recibe ayuda del OCMW? Puede hablar con su asistente si no se siente bien. Él o ella le ayudará a buscar la ayuda adecuada.

Centro de bienestar general (CAW)

Puede acudir a un CAW si encuentra dificultades en su vida personal, como:

- dificultades económicas;
- problemas en su relación o con su familia;
- pérdida de un familiar o amigo;
- soledad;
- estrés;
- adicciones;
- delitos o hechos traumáticos (tanto para víctimas como para autores).

El CAW también tiene casas o centros de acogida para víctimas de violencia familiar.

El equipo de CAW cuenta por lo general con trabajadores sociales y terapeutas (de pareja). La ayuda siempre es gratuita. Si es necesario, el CAW le remitirá a otros centros o profesionales de asistencia.

El CAW tiene centros en todo Flandes y en Bruselas de habla neerlandófona.

ⓘ www.caw.be

Centro de atención de salud mental (CGG)

Un Centro de atención de salud mental ayuda a personas con síntomas psíquicos. La edad no importa. Cualquiera puede recibir ayuda: niños, jóvenes, adultos y mayores.

En todos los equipos de los CGG hay psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales,... Todos esos especialistas trabajan juntos. Junto con usted buscan el mejor enfoque para su solicitud de ayuda.

Su médico de familia o el CLB (centro de orientación de alumnos) de su hijo/a le pueden remitir al CGG. No puede dirigirse a un CGG por iniciativa propia. Siempre debe concertar una cita.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Profesionales de asistencia autónomos

Muchos psicólogos, psiquiatras y terapeutas trabajan como autónomos. A veces, pueden ayudarle más rápido que en un centro de atención de salud mental.

Si acude a un profesional de asistencia autónomo, le ayudará una sola persona. Puede sentirse cómodo/a o no con el profesional. En un CGG buscan la persona o el tipo de ayuda que más se ajusta a lo que necesita.

Por una consulta con un profesional de asistencia autónomo paga entre 40 y 70 euros. El seguro médico reembolsa (parcialmente) una cita con un psiquiatra.

Consejo: pregunte en su mutualidad si ayudan económicamente con terapias.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

Departamento psiquiátrico en un hospital general (*Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis*, PAAZ)

Acude a un PAAZ si, por ejemplo, tiene una crisis psiquiátrica o si piensa en el suicidio.
En general, se permanece ahí durante un periodo corto de día y de noche. También puede acudir para un tratamiento corto, entre otros, de depresión, problemas de adicción, trastornos del estado de ánimo o de ansiedad.

El equipo de un hospital psiquiátrico cuenta con psiquiatras, psicólogos, enfermeros (psiquiátricos) complementado, por ejemplo, con ergoterapeutas, terapeutas de movimiento, trabajadores sociales,...

Secreto profesional
En Bélgica, todos los médicos de familia, profesionales de asistencia y asesores de trayecto tienen la obligación de guardar el secreto profesional.
Solo pueden dar información sobre usted a otros con su consentimiento.

Idioma
Si no domina el idioma lo suficiente, el médico de familia o el profesional de asistencia pueden, en algunos casos, recurrir a un intérprete. El intérprete puede estar presente durante la cita o interpretar por teléfono. También el intérprete tiene obligación de guardar secreto profesional.

5 ¿Qué ayuda puede recibir?

Hablar de sus problemas con un profesional de asistencia puede ser un gran alivio. Un profesional de asistencia puede ayudarle de diferentes maneras.

Charlas

Los profesionales de asistencia hablan con usted sobre sus problemas. Miran los problemas que hay, las posibles causas y qué soluciones hay. Al hablar con un profesional de asistencia se siente menos solo/a y más comprendido/a.

Terapia de grupo

Puede participar en una terapia junto con otras personas. Aprenden juntos y los unos de los otros: reconoce sentimientos y situaciones, siente la simpatía y la ira que, a veces, surge en el grupo. Cuanto más unido esté el grupo, mayor será el efecto de la terapia.

Medicación

En algunos casos, el médico de familia receta medicación, por ejemplo, en el caso de problemas de sueño o depresión. Es importante que sepa para qué recibe medicación y cómo debe tomarla. Haga todas las preguntas necesarias al médico de familia hasta que esté seguro/a de que ha comprendido todo. ¿Quiere cambiar algo de la medicación?
Consulte con su médico de familia o psiquiatra. Nunca experimente con su medicación.

Algunas medicinas no se pueden tomar durante mucho tiempo ni en exceso. Sin embargo, otras medicinas hay que tomarlas un tiempo antes de que note el efecto.

6 ¿Quién puede ayudar a niños y jóvenes?

Los niños y los jóvenes también pueden sentir ansiedad o tristeza. Por ejemplo, presentan síntomas después de huir de su país de origen. A menudo, sus síntomas son diferentes a los de los adultos.

- Están más intranquilos que antes.
- Se encierran en sí mismos.
- Se comportan de nuevo como un niño pequeño.
- Vuelven a orinarse en el pantalón, después de mucho tiempo sin hacerlo.

Pueden ser señales de que su hijo/a no está bien. Como madre/padre, esto es muy difícil de ver, aunque usted mismo/a lo esté pasando mal. Si le preocupa, es mejor pedir ayuda a tiempo para usted y para su hijo/a. Los profesionales de asistencia pueden ayudar a su hijo/a a superar lo que han vivido.

Puede acudir a las organizaciones que hemos indicado también para niños y jóvenes. Tienen secciones específicas para niños y jóvenes.

¿Desea más información?

- Solicite ayuda a su asesor/a de trayecto o médico de familia.
- Hable con el colegio de su hijo/a y el CLB (centro de orientación de alumnos).
- Los jóvenes pueden contactar directamente el JAC (centro de asesoría para jóvenes), a través de chat, correo electrónico, teléfono o en vivo: www.caw.be/jac.
- Más información sobre niños y jóvenes con problemas psíquicos: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- En el CAW los jóvenes de entre 9 y 18 años pueden participar en Mind-Spring Junior. Trabajan en grupo para mejorar su resiliencia: www.caw.be.
- Para terapia, los jóvenes de entre 10 y 20 años también pueden acudir a una casa Tejo (terapia para jóvenes): www.tejo.be.

7 Más información y enlaces útiles

Salud mental en Flandes: www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Información sobre síntomas psíquicos y dónde acudir si busca ayuda.

Agencia de integración e inserción cívica: www.integratie-inburgering.be
La agencia de integración e inserción cívica organiza el curso flamenco de integración cívica en Bruselas y Flandes (excepto en las ciudades Amberes y Gante). El programa incluye, entre otros, un curso sobre vivir y trabajar en Bélgica, aprender neerlandés y acompañamiento personal.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring organiza actividades de grupo para refugiados. En ellas, le darán información sobre estrés y cómo sobrellevarlo. El programa aumenta sus defensas mentales y le ayuda a abordar su futuro. Le acompañan en su propio idioma.

HerstelAcademie: www.herstelacademie.be
En una HerstelAcademie trabaja con su vulnerabilidad psíquica. Sigue un curso en grupo, guiado por alguien con experiencia y un profesional de asistencia.

CAW: www.caw.be
El centro de bienestar general (CAW) ayuda a personas con preguntas y problemas relacionados con el bienestar.

Buscar un psicólogo: www.vind-een-psycholoog.be
Una lista de todos los psicólogos autónomos de Flandes y Bruselas.

Salidas en Flandes: www.uitinvlaanderen.be
Para buscar actividades culturales en su zona para distraerse.

***Uit met Vlieg*: www.uitmetvlieg.be**
Para buscar actividades para niños en su zona.

Nedbox: www.nedbox.be
Para practicar el neerlandés en línea, con fragmentos de televisión y artículos de periódico.

Care4refugees: www.care4refugees.org
Técnicas de respiración y ejercicios de relajación en diferentes idiomas.

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).

Este folleto se ha inspirado en el folleto para refugiados sobre síntomas psíquicos del centro experto Pharos de los Países Bajos.

Es una edición de la Agencia de integración e inserción cívica en colaboración con el Punto de apoyo de salud mental (Steunpunt Geestelijke Gezondheid, 2019).

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

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