Vlaanderen
is divers

# Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

TR

# Uyku sorunu, endişe ve stres

Göç kökenli bireyler için bir rehber.

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

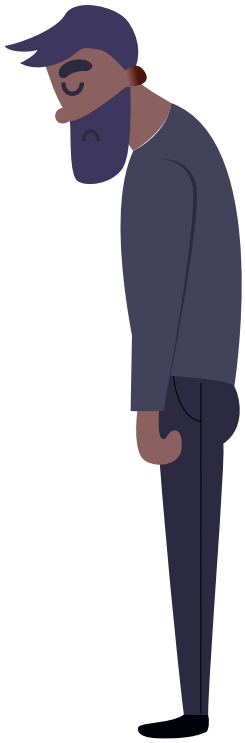
In een opvangcentrum wonen kan moeilijk zijn: er verblijven veel mensen met verschillende nationaliteiten en (leef)gewoontes. Je moet veel delen met vreemde mensen. Je weet ook niet altijd hoe je je dagen nuttig kan invullen. Bovendien moet je wachten op de uitslag van je asielprocedure: krijg je een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

Bazen o kadar çok şey yaşamışsınızdır ki artık rahatlamanız mümkün olmaz. Olumsuz düşüncelere ve duygulara saplanıp kalır, stres yaşarsınız. Bunlar farklı sağlık sorunlarına yol açabilir.

- Kendinizi uzun süredir sıkıntılı, boşlukta veya üzgün hissedebilirsiniz.
- Eğlenceli şeyler de dahil olmak üzere canınız hiçbir şey yapmak istemez. Yıkanma ve giyinme gibi günlük uğraşlar bile sizi zorlar.
- İş aramak veya derse gitmek için enerjiniz olmayabilir.
- Suçluluk duygusuna kapılabilirsiniz.
- Huzursuz ve çok az uyursunuz. Sık sık kabus görürsünüz.
- Fazla uyursunuz ancak kendinizi yine de sürekli yorgun hissedersiniz.
- Bir türlü kurtulamadığınız bir güvensizlik hissine kapılırsınız.
- Aşırı endişelisinizdir. Çabuk ve şiddetli bir şekilde korku hissine kapılırsınız.
- Konsantrasyon güçlüğü ve unutkanlık yaşarsınız.
- Kas, baş ve sırt ağrısı gibi fiziksel şikayetleriniz ortaya çıkar.
- Yediğiniz yemekler artık tat vermez. Yalnızca yemek yemek zorunda olduğunuz için yersiniz. Ya da tam tersi, aşırı fazla yemek yersiniz.
- Sürekli bir şeyleri kafaya takarsınız. Düşünmeyi bırakamazsınız.
- Kendinize ve çevrenize güveniniz yoktur.
- Kolayca sinirlenir ve rahatsız olursunuz. Kontrol edemediğiniz ancak sonrasında pişman olacağınız öfke patlamaları yaşarsınız.
- Kendinizden utanırsınız.
- Başkalarıyla iletişim kurmaktan kaçınırsınız.
- Cinsel ilişkiye girmek istemezsiniz.
- Çok fazla sigara içmeye, alkol veya diğer bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya başlarsınız.
- Hayatın anlamsız olduğunu düşünürsünüz.

Bu şikayetlerle niçin karşılaşırsınız?
Bunun birkaç farklı nedeni olabilir.

## Geçmişiniz

Belki de geldiğiniz ülkede işkence, savaş, (siyasal) zulüm veya cinsel şiddete tanık oldunuz. Ailenizi veya arkadaşlarınızı kaybetmiş olabilirsiniz. Veya Belçika'ya gelişiniz sırasında sizi korkutabilecek olaylarla karşılaştınız.

## Şu anki yaşam şartlarınız ve kaldığınız yer

Bir ağırlama merkezinde yaşamanın kendine özgü zorlukları olabilir. Örneğin farklı ülkelerden farklı alışkanlıklara sahip birçok insan bir arada yaşar. Tanımadığınız kişilerle birçok şeyi paylaşmak durumunda kalırsınız. Günlerinizi nasıl verimli değerlendirebileceğinizi her zaman bilemeyebilirsiniz. Ayrıca sığınma prosedürünüzün sonucunu beklemeniz gerekebilir. Oturma izni alabilecek misiniz, alamayacak mısınız? Siz Belçika'dayken aileniz veya arkadaşlarınızdan destek alamayabilirsiniz.

Strese sebep olabilecek başka birçok etken olabilir, bunların hepsi herkeste gözükmeyebilir. Her bireyin stres deneyimi kendine özgüdür. Şikayetler bazen sığınma prosedürü boyunca, bazen de sonrasında ortaya çıkar.

# 2 Şikayetleriniz hakkında siz neler yapabilirsiniz?

## Üzerine düşünün

- Hissettiklerinizi, yaşadıklarınızı ve içindenizdeki endişeleri yazın. Bunları yazıya dökmek sorunlarınıza mesafeli olarak bakmanıza yardımcı olabilir.
- Nelerin sizi rahatlattığını düşünün. Daha önce yapmaktan keyif aldığınız ve burada da yapabileceğiniz bir şey var mı? Örneğin müzik, spor, el işi...

## Sorunlarınızı paylaşın

- Şikayetleriniz hakkında aileniz veya arkadaşlarınızla konuşun. Bu içinizi rahatlatabilir.
- Danışmanınız gibi güvendiğiniz birisiyle konuşun.
- Ülkenizden gelen ve aynı şeyleri yaşamış kişilerle temasa geçin. Bu kişiler genellikle neler yaşadığınızı tam olarak anlayabilir.
- İnançlıysanız çevrenizdeki kilise veya camilerden destek alabilirsiniz.
- Yetişkinler, gençler veya çocuklar için grup etkinliklerine katılın. Örneğin:
    - Psiko-eğitim konuşma grupları,
    - Yaratıcı alıştırmalar,
    - Bedeninizi rahatlatmaya yönelik egzersizler

- Mind-Spring:
  Ülkenizden kaçtınız mı? Yolunuzu kaybetmiş gibi mi hissediyorsunuz?
  Mind-Spring programında hayatınızdaki denge unsurlarını arar, hayatınıza tekrar yön verebilmeniz için size yardımcı oluruz.
  Bu program; stresle başa çıkma, kayıp ve yas, kimlik ve geleceğe yeni bir adım atma üzerine altı farklı oturumdan oluşuyor. Ayrıca rahatlama egzersizleri de yapılmaktadır.
  Kurs ücretsizdir ve kendi dilinizde verilmektedir.

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

## Günlük bir rutin oluşturun

- Normal günlük rutininizi koruyun.
- Her gece aynı saatte yatın ve her sabah belli bir saatte kalkın.
- Gündüzleri yatakta uzanmayın veya kanepede yatmayın.
- Bir dergi veya gazete okumak için her hafta belirli bir gün yerel kütüphaneye gidin.
- Haftanın her günü için bir etkinlik programı oluşturun. Örnek:

| | |
|---|---|
| **Pazartesi:** | Market alışverişi |
| **Salı:** | Ev işleri |
| **Çarşamba:** | Gönüllü çalışma (çevrenizde neler yapabileceğinizi öğrenmek için danışmanınızla konuşun.) |
| **Perşembe:** | Gazete okumak için kütüphane |
| **Cuma:** | Birisiyle buluşup görüşme |
| **Cumartesi:** | El işi |
| **Pazar:** | Temizlik ve ortalığı toplama |

## Aktif bir adım atın.

- Hareket edin! Örneğin, yürüyüşe çıkın veya bisiklete binin. Flaman Bölgesi'nde ve Brüksel'de birçok park ve doğa alanı bulunmaktadır. Orada oyun parkları, piknik alanları ve hatta bazen yüzme imkanı bile bulabilirsiniz. Tüm bu olanakları yaşadığınız bölgenin web sitesinden araştırabilirsiniz:

  - Anvers Bölgesi: www.provincieantwerpen.be
  - Brüksel: www.brussel.be
  - Limburg Bölgesi: www.limburg.be
  - Doğu Flaman Bölgesi: www.oost-vlaanderen.be
  - Flaman Brabant Bölgesi: www.vlaamsbrabant.be
  - Batı Flaman Bölgesi: www.west-vlaanderen.be

- Ağırlama merkezinde aileniz olmadan yalnız mı kalıyorsunuz? Oda arkadaşınızdan sizinle birlikte yemek, alışveriş, yürüyüş gibi etkinlikler yapmasını isteyin.

- Danışmanıza ilginizi çeken bir kursa kayıt olup olamayacağınızı sorun.
- Çevrenizdeki hoşunuza gidebilecek kültürel etkinliklere katılın.

  - Yetişkinler için düzenlenen etkinlikleri nereden bulabilirsiniz? www.uitinvlaanderen.be sitesine gidin ve 'agenda' (takvim) seçeneğine tıklayın. Orada 'gratis activiteiten' (ücretsiz etkinliklere) göz atın.
  - Çocuklar için düzenlenen etkinlikleri nereden bulabilirsiniz? www.uitmetvlieg.be sitesine gidin ve 'agenda' (takvim) seçeneğine tıklayın. Orada 'gratis activiteiten' (ücretsiz etkinliklere) göz atın.

- Kendinizi Hollandaca ifade edebilmek için Hollandaca öğrenin ve pratik yapın. www.nederlandsoefenen.be web sitesini ziyaret edin ve Belçika'ya yeni gelenler için düzenlenen buluşmaları keşfedin. Bu şekilde sosyal ağınızı genişletir ve sorunlarınızı başkalarıyla da paylaşabilirsiniz. Evde de Hollandaca pratiği yapmak ister misiniz? Öyleyse ilginizi çekebilecek birçok alıştırmanın olduğu www.nedbox.be sitesini kesinlikle ziyaret edin.

## Kendinizi daha iyi hissetmek için basit birkaç alıştırma yapmayı deneyin.

- **Düşüncelerinizi kontrol altına alın**

  Dışarı çıkıp gözlerinizi kapatın. Duyduğunuz üç şey nedir? Hissettiğiniz üç şey nedir?
  Gözlerinizi açıp etrafınıza bakın. Gördüğünüz üç şey nedir?
  Gözlerinizi tekrar kapatın. Duyduğunuz iki şey nedir?
  Hissettiğiniz iki şey nedir?
  Gözlerinizi açıp etrafınıza bakın. Gördüğünüz iki şey nedir?
  Gözlerinizi şimdi açık tutun. Ne duyuyorsunuz?
  Ne hissediyorsunuz?
  Ne görüyorsunuz?

- **Nefes alış verişinize dikkat edin**

  Stres altındayken daha hızlı nefes alıp verirsiniz.
  Bu nedenle, bilinçli olarak nefesinize dikkat edin:

  → Nefes alırken karnınızı şişirin.
  → Nefes verirken karnınızı düzleştirin.
  → Nefes alın, karnınızı şişirin ve nefesinizi birkaç saniye tutun.
  → Nefesinizi çok yavaş bir şekilde dışarıya verirken karnınızı düzleştirin. Sakinleşene kadar bunu birkaç kez tekrarlayın. Konuşurken zorlanıyor musunuz? Öyleyse bu tekniği uygulayın.

- **İnternet üzerinden kendi dilinizde rahatlatıcı egzersizler arayın**

  Yoga, nefes teknikleri, meditasyon, koşu gibi etkinlikleri deneyin. Bunları kendi dilinizde yapın:

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

Ayrıca akıllı telefonunuza indirebileceğiniz bazı uygulamalarla da stres seviyenizin düşmesine olanak sağlayabilirsiniz. Örneğin belirli aralıklarla sakin nefes alıp vermeniz gerektiğini hatırlatan uygulamalar vardır. 'Stresle başa çıkmak' gibi anahtar kelimeler kullanarak bu uygulamaları arayın.

# 3 Ne zaman yardım talep etmelisiniz?

Stres belirtilerinden bazılarını yaşıyor musunuz? Bu şikayetlerin olması hemen ruhsal sorununuz olduğu anlamına gelmez. Bu belirtilerin birçoğu başka sağlık sorunlarında da görülebilir.

Birçok farklı belirti hissediyor musunuz veya şikayetleriniz daha da artıyor mu? O durumda ruhsal bir sorununuz olabilir ve yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz.

Sığınmacılarda en sık görülen psikiyatrik sorunlar depresyon ve travma sonrası stres bozukluğudur.

**Depresyon:** Hiçbir şey yapacak istek ve enerjiniz yok. Kendinizi sık sık üzgün hissediyorsunuz. Hiçbir şey yapamadığınızı ve hayatın anlamının olmadığını düşünüyorsunuz.

**Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB):** Sık sık geçmişte yaşadığınız zor anları düşünürsünüz. Kolayca korkar, beklenmedik olaylardan ürkersiniz.
Başkalarıyla iletişim kurmaktan kaçınırsınız. Neredeyse kimseye güvenmezsiniz. Uyumakta zorluk çekersiniz.
TSSB'si olan kişiler de depresyona girebilir. Her gece kabus gördüğü için kötü uyuyanlar kendilerini yorgun ve üzgün hissedebilir.

Bu konuyu bir doktor, hemşire, danışmanınız gibi size yardımcı olabilecek kişilerle konuşun. Ne gibi bir sorununuz olduğuna birlikte bakarsınız. Şikayetleriniz ciddiyse, aşağıdaki kurumlara yönlendirilebilirsiniz:

**Flaman Bölgesi ve Brüksel'de:**

- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) - Genel Refah Merkezi
- Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) - Ruh Sağlığı Merkezi

**Valonya Bölgesi ve Brüksel'de:**

- Services de Santé Mentale (SSM) - Ruh Sağlığı Merkezi
- Centre Public d'Action Sociale (CPAS) - Toplumsal Refah Merkezi
- Centre d'Integration - Entegrasyon Kurumu

Tedaviden sonra tüm belirtiler hemen kaybolmaz. Şikayetler genellikle hafifler. Böylece yaşam kaliteniz yükselir.

# 4 Kimden yardım alabilirsiniz?

Arkadaş veya ailenizden destek alamıyor musunuz? Öyleyse bir uzmandan yardım alabilirsiniz. Bunda utanılacak hiçbir şey yoktur. Bu tür şikayetleri olan tek kişi siz değilsiniz.

## Aile hekimi

Belçika' da hasta olduğunuzda ilk gideceğiniz sağlık görevlisi aile hekiminizdir. Stres mi yaşıyorsunuz yoksa psikolojik bir sorununuz olduğunu mu düşünüyorsunuz? Öyleyse öncelikle aile hekiminizle iletişime geçin. Şikayetlerinizi birlikte konuşursunuz. Aile hekiminiz size bir tedavi önerir veya sizi uzman bir sağlık görevlisine yahut kuruluşuna yönlendirir.

Ekibinde bir psikolog bulunan aile hekimi muayenehaneleri ve toplum sağlığı merkezleri (wijkgezondheidscentra) bulunmaktadır. İlk psikolojik danışmanlık için buralara gidebilirsiniz.

## Entegrasyon Ajansındaki program danışmanınız

Danışmanınız, yaşadığınız çevrede sağlık alanında çalışan kuruluşlardan haberdardır. Danışmanınız aynı anda ülkemizde istediğiniz hedeflere ulaşmanız konusunda da size yardımcı olacaktır. Size kimlerin destek olabileceğine birlikte karar verirsiniz. Danışmanınız yeni bir ülkede tekrar yeni hayat kurmanın bazen ne kadar zor olabileceğini bilir.

## OCMW danışmanı

OCMW kurumundan destek alıyor musunuz? Öyleyse kendinizi iyi hissetmediğiniz zamanlarda OCMW'deki danışmanınıza da başvurabilirsiniz. Kendisi en uygun yardımı bulmanıza yardımcı olacaktır.

## Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) - Genel Refah Merkezi

CAW, size kişisel yaşamınızda karşılaşabileceğiniz aşağıdaki konularda yardımcı olabilir:

- maddi sorunlar;
- ilişki veya aile içi sorunlar;
- bir aile bireyinin veya arkadaşınızın hayatını kaybetmesi sonrası süreç;
- yalnızlık;
- stres;
- bağımlılık;
- suç veya travmatik olaylar (hem mağdurlar hem de failler için).

Ayrıca CAW'nin aile içi şiddete maruz kalan kişiler için sığınma evleri de vardır.

CAW ekipleri genellikle sosyal hizmet uzmanlarından ve terapistlerden oluşur. Sunulan yardım her zaman ücretsizdir. Gerekirse, CAW sizi başka kurumlara veya uzman kişilere yönlendirir.

CAW'nin Flaman Bölgesi ve Brüksel'in Hollandaca konuşulan kısmında merkezleri bulunmaktadır.

ⓘ www.caw.be

## Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) - Ruh Sağlığı Merkezi

Ruh Sağlığı Merkezleri, ruhsal şikayetleri olan kişilere yardımcı olur. Verilen destekte yaşa bakılmaz. Çocuklardan gençlere, yetişkinlerden yaşlılara herkes yardım talep edebilir.

Her ruh sağlığı merkezinde (CGG) psikiyatrist, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı gibi birçok uzman bulunmaktadır. Tüm bu uzmanlar birlikte çalışır. Yardım talebiniz doğrultusunda sizinle birlikte en iyi yöntem arayışına girerler.

Aile hekiminiz veya çocuğunuzun okulundaki CLB görevlisi sizi bir CGG'ye yönlendirebilir. Siz doğrudan bir CGG'ye başvuramazsınız. Tüm görüşmeler randevu ile yapılır.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

## Serbest çalışan uzmanlar

Birçok psikolog, psikiyatrist ve terapist serbest meslek sahibidir. Bu serbest çalışan uzmanlara, Ruh Sağlığı Merkezleri CGG'ye göre daha çabuk ulaşabilirsiniz.

Serbest meslek sahibi uzmanlar genellikle tek başlarına çalışır. Bu kişiyle sorunsuz anlaşabilirsiniz veya bu ikili ilişki tam tutmayabilir. Bir CGG'de ise size en uygun uzman veya yardım şekli belirlenir.

Serbest çalışan uzmanlar, her görüşme için 40 ile 70 Euro arasında değişen muayene ücretleri alırlar. Bir psikiyatristten alacağınız sağlık hizmeti genel sağlık sigortası tarafından (kısmen) geri ödenir.

Unutmayın: Bir terapinin sağlık sigortası kapsamında geri ödenip ödenmeyeceğini sağlık sigortanıza (mutualiteit) danışın.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

## Hastanelerin Psikiyatri Servisi (PAAZ)

Örneğin, ruhsal bir kriz geçiriyor veya intiharı düşünüyorsanız, hastanelerin psikiyatri servisine gidebilirsiniz.
Orada genellikle kısa bir süre boyunca gece-gündüz kalırsınız. Depresyon, bağımlılık, duygusal sorunlar veya kaygı bozuklukları gibi sorunlarla da ilgili olarak kısa süreli tedavi için de bu psikaytri servislerine gidebilirsiniz.

Psikiyatri hastanelerinde psikiyatrist, psikolog ve hemşirelere ek olarak ergoterapist, fizyoterapist ve sosyal hizmet danışmanı gibi çeşitli uzmanlar birlikte çalışır.

**Meslek sırrı**
Belçika'da tüm aile hekimleri, yardım sağlayan uzmanlar ve program danışmanları gizlilik ilkesine bağlı olarak çalışır. Kişisel bilgilerinizi yalnızca sizin izninizle başkalarıyla paylaşabilirler.

**Dil**
Dile yeterince hakim değilseniz, doktor ve diğer uzmanlar bazı durumlarda bir tercüman görevlendirebilir. Tercüman, görüşme sırasında hazır bulunabilir veya telefonla yardımcı olabilir. Aynı şekilde tercüman da gizlilik ilkesine bağlıdır.

# 5 Ne tür bir yardım alabilirsiniz?

Sorunlarınızı bir uzmanla paylaşmak bile sizi rahatlatabilir.

Uzmanların size yardımcı olabileceği birkaç yol vardır.

## Görüşmeler

Uzmanlar, sorunlarınız hakkında sizinle konuşur. Ne gibi sorunlar yaşadığınıza, bunların muhtemel sebeplerine ve çözümlerine bakarlar. Bir uzmanla konuşmanız yalnızlık hissinizi azaltabilir ve daha iyi anlaşıldığınızı hissettirebilir.

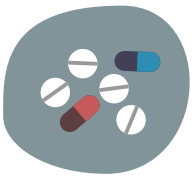
## Grup terapisi

Tedavi, başkalarıyla birlikte verilebilir. Beraber birbirinizden bir şeyler öğrenirsiniz: Duyguları ve mevcut durumu anlarsınız. Grupta ortaya çıkan karşılıklı sempatiyi deneyimlerken bazen de oluşan öfkeyi hissedersiniz. Grup birbirine yaklaştıkça terapinin etkisi artar.

## İlaç

Uyku sorunları veya depresyon gibi bazı durumlarda aile hekiminiz ilaç reçetesi yazabilir. İlaçları ne için ve nasıl alacağınızı bilmeniz önemlidir. Her şeyi anladığınızdan emin olana kadar aile hekiminize sorular sorun. İlaç düzeninizle ilgili değiştirmek istediğiniz bir şeyler mi var? O zaman aile hekiminiz veya psikiyatristinizle görüşün. Bir uzmana danışmadan ilaç düzeninizle asla değişiklik yapmayın.

Bazı ilaçlar çok uzun süre veya çok fazla kullanılmamalıdır. Diğer türlü ilaçlar ise etkisini gösterene kadar aralıksız alınmalıdır.



# 6 Çocuklar ve gençler nereden yardım alabilir?

Çocuklar ve gençler de korku veya üzüntü yaşayabilir. Örneğin, kendi ülkelerinden kaçmak durumunda kaldıktan sonra bu gibi şikayetler ortaya çıkabilir. Şikayetleri genellikle yetişkinlerinkinden farklıdır.

- Çocuklar eskiye göre daha hareketli ve huzursuzdur.
- Kendilerini çevrelerinden izole ederler.
- Tekrar küçük bir çocuk gibi davranırlar.
- Uzun zamandır yapmadıkları halde tekrar altlarına kaçırırlar.

Bunlar çocuğunuzun iyi durumda olmadığına dair işaretler olabilir. Ebeveyn olarak her ne kadar siz de zor durumda olsanız da bunlara tanıklık etmek kolay değildir. Endişeleriniz varsa kendiniz ve çocuğunuz için zamanında yardım almanız en iyisidir. Uzman yardımıyla çocuğunuz yaşadığı deneyimleri özümseme, onlara yer verme fırsatını bulabilir.

Çocuklar ve gençler için de listelediğimiz kuruluşlarla iletişime geçebilirsiniz. Çocuk ve gençlere yönelik ayrı sağlık hizmetleri de vardır.

## Daha detaylı bilgi ister misiniz?

- Danışmanınıza veya aile hekiminize başvurun.
- Bu konuyu çocuğunuzun okulu ve CLB (Öğrenci Rehberlik Merkezi) ile konuşun.
- Gençler, her türlü sorularıyla ilgili chat, e-posta, telefon yoluyla veya yüzyüze görüşme yapmak için JAC kurumuna başvurabilir: www.caw.be/jac.
- Psikolojik sorunları olan çocuk ve gençler hakkında daha fazla bilgi için: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- 9-18 yaş arası gençler CAW'lerde Mind-Spring Junior programına katılabilir. Bu programda grup halinde psikolojik dayanıklılık konusuna odaklanılır: www.caw.be
- 10 ila 20 yaş arasındaki gençler ayrıca terapötik rehberlik için Tejo-huis'e başvurabilir: www.tejo.be.

# 7 Daha fazla bilgi ve faydalı bağlantılar:

**Geestelijk Gezond Vlaanderen ('Ruhsal olarak sağlıklı Flaman Bölgesi' kampanyası): www.geestelijkgezondvlaanderen.be**
Ruhsal sorunları olup da yardım arayanların nerelere gidebileceği hakkında bilgiler.

**Agentschap Integratie en Inburgering (Entegrasyon Ajansı): www.integratie-inburgering.be**
Agentschap Integratie en Inburgering, Brüksel ve Flaman Bölgesi'nde (Anvers ve Gent hariç) Flaman entegrasyon kursunu düzenlemektedir. Bu programda Belçika'da yaşama ve çalışma konularını içeren bir kursa katılır, Hollandaca öğrenme fırsatını yakalar ve kişisel rehberlik alma imkanı elde edersiniz.

**Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring**
Mind-Spring, sığınmacılar için grup etkinlikleri düzenlemektedir. Bu program sizi stres ve bununla başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilendirir. Bu program ile psikolojik dayanıklılığınızı arttırabilir, geleceğinize daha rahat yön verebilirsiniz. Danışmanlık kendi dilinizde verilir.

**HerstelAcademie: www.herstelacademie.be**
HerstelAcademie'de psikolojik kırılganlık üzerine çalışırsınız. Kurslar grup halinde bu konuda deneyimli olan uzman kişiler tarafından verilir.

**CAW: www.caw.be**
Genel Refah Merkezi (CAW), mutluluk ve refah hakkında soruları olan veya problem yaşayan kişilere yardımcı olur.

**Psikolog bulmak için: www.vind-een-psycholoog.be**
Flaman Bölgesi ve Brüksel'deki serbest çalışan tüm psikologların listesini buradan bulabilirsiniz.

**Flaman Bölgesi'nden: www.uitinvlaanderen.be**
Bölgenizdeki kültürel etkinlikleri takip ederek sizi rahatlatabilecek etkinlikleri araştırabilirsiniz.

**Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be**
Çocuklara yönelik çevrenizdeki etkinlikleri bulabilirsiniz.

**Nedbox: www.nedbox.be**
Hollandacanızı seviyenize göre televizyon programları ve gazete yazılarıyla geliştirme fırsatını elde edebileceğiniz online bir alıştırma sitesi.

**Care4refugees: www.care4refugees.org**
Birçok farklı dilde sunulan nefes teknikleri ve rahatlama egzersizlerini buradan takip edebilirsiniz.

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).

Bu broşür, Hollanda'daki uzman Pharos kurumu tarafından hazırlanan mültecilerin psikolojik şikayetleri hakkındaki kitapçıktan esinlenilerek kaleme alınmıştır.

Steunpunt Geestelijke Gezondheid (Ruh Sağlığı Destek Merkezi) ile işbirliği içinde Agentschap Integratie en Inburgering entegrasyon ajansının bir yayınıdır (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