Vlaanderen
is divers

Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

FR

Troubles du sommeil, ruminations et stress ?

Un guide pour les personnes issues de la migration.

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?

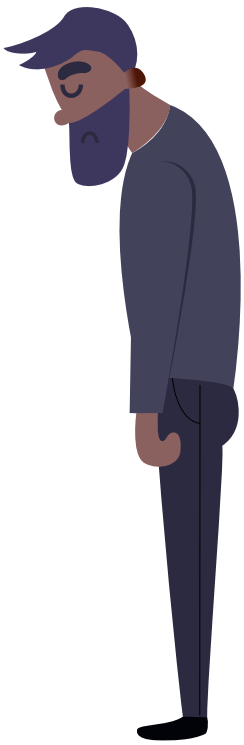
Je huidige leef- en woonsituatie

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 post-traumatische 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 Vous rencontrez ces problèmes ?

Vous avez parfois traversé tellement d'épreuves que vous ne parvenez plus à vous détendre. Vous êtes assailli(e) par les pensées et les sentiments négatifs et par le stress, ce qui peut causer divers troubles.

- Vous vous sentez morose, vide ou triste depuis pas mal de temps.
- Vous n'avez envie de rien, même pas de choses agréables. Même les gestes du quotidien comme se laver et s'habiller vous coûtent énormément d'énergie.
- Vous vous sentez coupable.
- Vous avez un sommeil agité, vous dormez trop peu et vous faites souvent des cauchemars.
- Vous dormez énormément, mais vous êtes toujours fatigué(e).
- Vous avez un grand sentiment d'insécurité, dont vous ne parvenez pas à vous défaire.
- Vous êtes très angoissé(e), vous avez vite peur et sursautez facilement.
- Vous ne savez pas bien vous concentrer et vous oubliez beaucoup de choses.
- Vous avez des douleurs physiques comme des douleurs musculaires, des maux de tête ou des maux de dos.
- Vous n'avez plus d'appétit. Vous mangez parce qu'il faut bien. Ou au contraire, vous mangez énormément.
- Vous ruminez sans cesse. Vous ne pouvez pas vous arrêter de réfléchir.
- Vous manquez de confiance en vous et en votre entourage.
- Vous vous énervez et vous irritez vite. Vous avez des accès de colère incontrôlables, que vous regrettez par la suite.
- Vous vous faites honte.
- Vous fuyez les contacts humains.
- Vous n'avez plus envie de rapports sexuels.
- Vous commencez à fumer beaucoup ou consommez de l'alcool ou d'autres stupéfiants.
- Vous n'avez plus goût à la vie.

Comment expliquer ces problèmes ?

Diverses causes sont possibles.

Votre passé

Peut-être avez-vous été témoin de tortures, d'une guerre, de persécutions (politiques) ou de violence sexuelle dans votre pays d'origine. Peut-être avez-vous perdu des membres de votre famille ou des amis. Ou peut-être s'est-il passé quelque chose de traumatisant durant votre trajet vers la Belgique ?

Votre situation de vie et de logement

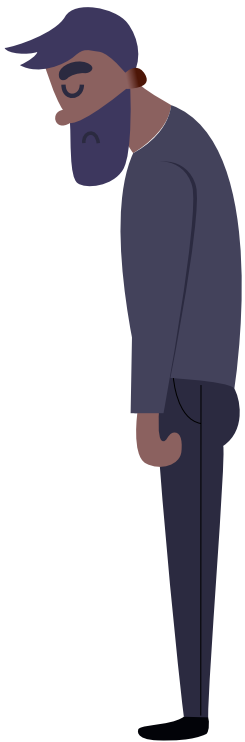
Vivre dans un centre d'accueil peut être difficile : un grand nombre de personnes de différentes nationalités et cultures y séjournent. Vous devez partager beaucoup avec des étrangers. Vous ne savez pas non plus toujours comment passer utilement votre temps. De plus, vous devez attendre l'issue de votre procédure d'asile : obtiendrez-vous un permis de séjour ? En Belgique, le soutien de votre famille ou de vos amis vous manque peut-être aussi.

Il y a encore beaucoup d'autres causes de stress et tout le monde ne manifeste pas tous les symptômes. Chacun vit le stress à sa façon. Les symptômes se manifestent tantôt pendant la procédure d'asile, tantôt seulement après.

2 Que pouvez-vous faire pour y remédier ?

Réfléchissez

- Notez ce que vous ressentez et éprouvez ainsi que ce qui vous tracasse. Cela pourra vous aider à appréhender vos problèmes avec plus de recul.
- Réfléchissez à ce qui vous détend. Y a-t-il quelque chose que vous aimiez faire avant et que vous pouvez faire ici aussi ? Par exemple, faire de la musique, faire du sport, bricoler, coudre, etc.



Parlez de vos problèmes

- Discutez de vos problèmes avec votre famille ou vos amis. Cela peut soulager.
- Parlez-en à une personne de confiance, comme votre accompagnateur.
- Cherchez le contact avec des compatriotes qui ont vécu la même chose que vous. Ils comprendront souvent ce que vous traversez.
- Si vous êtes croyant(e), vous pouvez chercher du soutien auprès de l'église ou de la mosquée locale.
- Participez à des activités collectives pour adultes, ados ou enfants comme :
    - Groupes de parole psycho-éducatifs ;
    - Exercices créatifs ;
    - Exercices de relaxation ;

- Mind-Spring :
  Vous avez dû fuir ? Vous vous sentez perdu(e) ?
  Via le programme Mind-Spring, nous cherchons ensemble à rééquilibrer votre vie pour que vous lui retrouviez un sens.
  Le programme se compose de six séances le stress et comment le gérer, la perte et le deuil, l'identité et le fait d'aller de l'avant. Il y a aussi des exercices de relaxation.
  Le cours est gratuit et donné dans votre langue.

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

Créez une routine

- Tenez-vous à votre rythme journalier normal.
- Allez dormir chaque soir à la même heure et levez-vous chaque matin à heure fixe.
- Évitez de vous allonger sur votre lit ou de dormir dans un fauteuil pendant la journée.
- Allez à la bibliothèque locale un jour fixe de la semaine afin de lire un magazine ou un journal.
- Établissez un planning d'activités pour chaque jour de la semaine. Par exemple :

Lundi :	courses
Mardi :	corvées
Mercredi :	bénévolat (demandez à votre accompagnateur ce que vous pouvez faire dans le coin)
Jeudi :	aller à la bibliothèque pour lire le journal
Vendredi :	parler avec quelqu'un
Samedi :	travail manuel
Dimanche :	rangement

Mettez des choses en place

- Bougez ! Allez par exemple vous promener à pied ou à vélo. En Flandre et à Bruxelles, il y a de nombreux parcs, domaines provinciaux et domaines récréatifs. Vous y trouverez des plaines de jeux, des aires de pique-nique et parfois même des étangs de baignade. Vous trouverez toutes les possibilités sur le site web de votre province :

Anvers :	www.provincieantwerpen.be
Bruxelles :	www.brussel.be
Limbourg :	www.limburg.be
Flandre-Orientale :	www.oost-vlaanderen.be
Brabant Flamand :	www.vlaamsbrabant.be
Flandre-Occidentale :	www.west-vlaanderen.be

- Vous n'avez pas de famille dans le centre d'accueil ? Demandez à un camarade de chambre de faire une activité ensemble : cuisiner, faire les courses, se promener, etc.

- Demandez à votre accompagnateur si vous pouvez suivre une formation.
- Participez à des activités culturelles intéressantes organisées dans le coin.

  - Activités pour les adultes
    Surfez sur www.uitinvlaanderen.be → Agenda → Gratis activiteiten.

  - Activités pour les enfants
    Surfez sur www.uitmetvlieg.be → Agenda → Gratis activiteiten.

- Apprenez et pratiquez le néerlandais pour pouvoir parler de votre vie en néerlandais. Sur le site web www.nederlandsoefenen.be, vous trouverez des moments de rencontre pour les primo-arrivants dans votre région. Vous élargirez ainsi votre réseau social et pourrez parler de vos problèmes avec d'autres. Vous voulez déjà apprendre un peu le néerlandais chez vous ? Le site www.nedbox.be regorge de chouettes exercices de néerlandais.

Testez quelques exercices de relaxation faciles

- **Apprivoisez vos pensées**

  Allez dehors et fermez les yeux. Notez mentalement trois choses que vous entendez et trois choses que vous percevez.
  Ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Notez mentalement trois choses que vous voyez. Fermez de nouveau les yeux. Notez mentalement deux choses que vous entendez et deux choses que vous percevez.
  Ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Notez mentalement deux choses que vous voyez. Gardez à présent les yeux ouverts. Qu'entendez-vous ? Que percevez-vous ? Que voyez-vous ?

- **Prêtez attention à votre respiration**
  Le stress accélère la respiration. Observez donc attentivement votre respiration :

  → Inspirez et gonflez le ventre.
  → Expirez et dégonflez le ventre.
  → Inspirez, gonflez le ventre et retenez votre respiration pendant quelques secondes.
  → Expirez très lentement tout en dégonflant progressivement le ventre. Répétez le cycle quelques fois jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme. Vous avez un entretien difficile prévu ? Appliquez cette technique.

- **Cherchez des exercices de détente en ligne dans votre langue maternelle**
  Essayez le yoga, les techniques de respiration, la méditation, la course à pied, etc. en suivant des instructions dans votre langue maternelle :

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

Vous pouvez aussi installer des applications qui aident à réduire le stress sur votre smartphone. Il existe par exemple des applis qui vous rappellent que vous devez de temps en temps respirer calmement. Lancez une recherche dans votre langue maternelle sur des mots-clés comme « gestion du stress ».

3 Quand faut-il demander de l'aide ?

Vous reconnaissez quelques symptômes de stress ? Cela ne veut pas d'office dire que vous avez une maladie psychique. Bon nombre de ces symptômes se manifestent aussi dans d'autres problèmes de santé.

Vous reconnaissez beaucoup de symptômes ou ceux-ci s'aggravent ? Il se peut alors que vous souffriez d'une maladie psychique et que vous ayez besoin d'aide.

Les maladies psychiques les plus courantes chez les réfugiés sont les dépressions et les troubles de stress post-traumatique.

Dépression : vous n'avez ni l'envie ni l'énergie de faire quelque chose. Vous êtes souvent triste. Vous trouvez que vous n'êtes qu'un(e) bon(ne) à rien et que votre vie n'a aucun sens.

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) : vous pensez souvent à des moments difficiles de votre passé. Vous avez vite peur et sursautez facilement. Vous fuyez les contacts humains. Vous ne faites confiance à presque personne. Vous avez des difficultés à dormir. Les personnes atteintes d'un TSPT peuvent aussi avoir des symptômes dépressifs. Quelqu'un qui dort mal parce qu'il fait des cauchemars toutes les nuits est fatigué et peut se sentir triste.

Parlez-en à un intervenant : un médecin, votre accompagnateur, un infirmier, etc. Il examinera votre situation avec vous. Si vos symptômes sont graves, l'intervenant vous orientera vers :

En Flandre et à Bruxelles :

- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW, Centre général de Bien-être)
- Centre de Santé mentale (CSM)

En Wallonie et à Bruxelles :

- Services de Santé Mentale (SSM)
- Centre Public d'Action Sociale (CPAS)
- Centre d'Intégration

Le traitement ne fait pas disparaître tous les symptômes. Souvent, il les atténue, ce qui améliore votre qualité de vie.

4 Qui peut vous aider ?

Vous ne pouvez pas vous adresser à vos amis ou à votre famille ? Tournez-vous alors vers un intervenant professionnel. Vous n'avez aucune honte à avoir. Vous n'êtes pas la seule personne à avoir des problèmes.

Médecin généraliste

Si vous êtes malade en Belgique, allez d'abord chez le médecin généraliste. Vous souffrez de stress ou vous pensez que vous avez un problème psychique ? Prenez d'abord contact avec votre médecin généraliste. Vous examinerez vos symptômes ensemble. Le médecin généraliste vous proposera un traitement ou vous orientera vers un intervenant ou un établissement adapté.

Il existe des maisons médicales et des centres de santé de quartier qui disposent d'un psychologue. Vous pouvez vous y rendre pour un (premier) accompagnement psychologique.

Accompagnateur de parcours auprès de l'Agentschap Integratie en Inburgering (Agence de l'Intégration et de l'Intégration civique)

Votre accompagnateur de parcours connaît les organisations de votre région qui sont actives dans le secteur des soins et de la santé. Parallèlement, votre accompagnateur de parcours vous aide à trouver votre chemin dans notre pays. Vous examinez ensemble qui ou ce qui peut vous aider. Il ou elle sait combien il est parfois difficile de reconstruire sa vie dans un nouveau pays.

Accompagnateur de parcours auprès du CPAS

Vous bénéficiez d'un accompagnement au CPAS ? N'hésitez pas à parler de vos problèmes avec votre accompagnateur. Il ou elle vous aidera à trouver l'aide la plus adéquate.

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW, Centre général de Bien-être)

Vous pouvez vous rendre dans un CAW si vous éprouvez des difficultés dans votre vie privée :

- difficultés financières ;
- problèmes relationnels ou familiaux ;
- décès d'un membre de la famille ou d'un ami ;
- solitude ;
- stress ;
- addictions ;
- délits ou événements traumatiques (que vous soyez victime ou auteur).

Le CAW dispose également de refuges ou centres d'accueil pour les victimes de violence familiale.

L'équipe d'un CAW se compose généralement d'assistants sociaux et de thérapeutes (relationnels). L'aide y est toujours gratuite. Si nécessaire, le CAW vous oriente vers d'autres établissements ou intervenants.

Le CAW est implanté dans toute la Flandre, et travaille en néerlandais à Bruxelles.

ⓘ www.caw.be

Centre de Santé mentale (CSM)

Un Centre de Santé mentale aide les personnes atteintes de troubles psychiques. L'âge n'a aucune importance. Tout le monde peut y obtenir de l'aide : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées.

L'équipe de chaque CSM se compose de psychiatres, psychologues, assistants sociaux, etc. Tous ces spécialistes collaborent. Avec vous, ils recherchent la meilleure approche pour répondre à votre demande d'aide.

C'est votre médecin généraliste ou le C.E.E. de l'école de votre enfant qui vous oriente vers un CSM. Vous ne pouvez donc pas vous rendre dans un CSM de votre propre initiative. C'est toujours sur rendez-vous.

ⓘ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Intervenants indépendants

De nombreux psychologues, psychiatres et thérapeutes sont indépendants. Vous pouvez parfois avoir plus rapidement rendez-vous que dans un Centre de Santé mentale.

Si vous allez chez un intervenant indépendant, vous avez rendez-vous avec une seule personne, ce qui convient à certains mais pas à tous. Dans un CSM, on cherchera la personne ou la forme d'aide qui vous correspond le mieux.

Pour une consultation chez un intervenant indépendant, vous payez entre 40 et 70 euros. Un rendez-vous chez un psychiatre est (partiellement) remboursé par l'assurance maladie.

Conseil : renseignez-vous auprès de votre mutualité pour savoir si elle intervient financièrement dans une thérapie.

ⓘ www.vind-een-psycholoog.be

Service psychiatrique d'un hôpital général (SPHG)

Vous vous rendez dans un SPHG quand vous avez par exemple une crise psychique ou des pensées suicidaires. Vous y séjournez généralement jour et nuit, pendant une courte période. Vous pouvez aussi vous y rendre pour un traitement de courte durée d'une dépression, de problèmes d'addiction, de troubles de l'humeur, de névroses d'angoisse, etc.

L'équipe d'un hôpital psychiatrique se compose de psychiatres, psychologues, infirmiers (psychiatriques), ainsi que d'ergothérapeutes, de kinésithérapeutes, d'assistants sociaux, etc.

Secret professionnel
En Belgique, tous les médecins, intervenants et accompagnateurs de parcours sont tenus au secret professionnel. Ils ne peuvent communiquer des informations vous concernant à d'autres qu'avec votre autorisation.

Langue
Si vous ne maîtrisez pas assez la langue, le médecin ou les intervenants peuvent dans certains cas faire appel à un interprète. Celui-ci peut être présent lors de l'entretien ou interpréter par téléphone. L'interprète est lui aussi tenu au secret professionnel.

5 Quelle aide pouvez-vous obtenir ?

Discuter de vos problèmes avec un intervenant peut déjà vous procurer un grand soulagement. Un intervenant peut vous aider de diverses manières.

Discussions

Les intervenants discutent de vos problèmes avec vous. Ils examinent quels sont les problèmes, quelles en sont les causes et quelles sont les solutions. En parlant avec un intervenant, vous vous sentirez moins seul(e) et mieux compris(e).

Thérapie de groupe

Vous pouvez suivre une thérapie avec d'autres. Vous apprenez ainsi les uns des autres et les uns avec les autres : vous reconnaissez les sentiments et les situations, vous éprouvez de la sympathie et parfois aussi la colère qui naît dans le groupe. Plus le groupe est soudé, plus la thérapie est efficace.

Médicaments

Dans certains cas, le médecin généraliste prescrit des médicaments, par exemple en cas de problèmes de sommeil ou de dépression. Il est important que vous sachiez pourquoi vous devez prendre des médicaments et comment les prendre. Posez des questions au médecin jusqu'à ce que vous soyez sûr(e) d'avoir bien compris. Vous voulez modifier votre traitement médicamenteux ? Discutez-en avec votre médecin ou psychiatre. Ne commencez surtout pas à expérimenter avec vos médicaments.

Certains médicaments ne peuvent pas se prendre trop longtemps ou à trop forte dose. D'autres médicaments doivent en revanche se prendre de manière constante avant d'en observer les effets.

6 Qui peut aider les enfants et les adolescents ?

Les enfants et les adolescents peuvent aussi éprouver de l'angoisse ou de la tristesse. Ils peuvent par exemple manifester des symptômes après avoir fui leur pays d'origine. Leurs symptômes sont souvent différents de ceux des adultes :

- Ils sont beaucoup plus agités qu'avant.
- Ils se referment sur eux-mêmes.
- Ils régressent.
- Ils font de nouveau pipi dans leur pantalon alors qu'ils étaient propres depuis longtemps.

Ce sont là des signes que votre enfant ne va pas bien. En tant que parent, c'est dur à voir, même si vous éprouvez peut-être vous aussi un mal-être. Si la situation vous inquiète, ne tardez pas à demander de l'aide pour vous-même et pour votre enfant. Les intervenants peuvent aider votre enfant à surmonter son traumatisme.

Pour les enfants et les adolescents, vous pouvez aussi vous tourner vers les organisations citées plus haut. Celles-ci disposent de sections qui s'adressent aux enfants et adolescents.

En savoir plus ?

- Demandez conseil à votre accompagnateur de parcours ou à votre médecin généraliste.
- Discutez-en avec l'école de votre enfant et le C.E.E. (centre d'encadrement des élèves).
- Les jeunes peuvent adresser directement leurs questions au Jongeren Advies Centrum (JAC, Centre de Conseil de la Jeunesse) par chat, e-mail, téléphone ou via un entretien : www.caw.be/jac.
- Pour les enfants et adolescents qui ont des problèmes psychiques : www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- Au CAW, les enfants et ados de 9 à 18 ans peuvent participer au programme Mind-Spring Junior. Ils y développent leur résilience en groupe : www.caw.be.
- Les jeunes de 10 à 20 ans peuvent aussi s'adresser à une maison Tejo pour obtenir un accompagnement thérapeutique : www.tejo.be.

7 Informations complémentaires et liens utiles

Geestelijk Gezond Vlaanderen : www.geestelijkgezondvlaanderen.be
Informations sur les troubles psychiques et sur les aides possibles.

Agentschap Integratie en Inburgering : www.integratie-inburgering.be
L'Agentschap Integratie en Inburgering (Agence de l'Intégration et de l'Intégration civique) organise le cours flamand d'intégration civique à Bruxelles et en Flandre (à l'exception des villes d'Anvers et de Gand). Le programme consiste entre autres en un cours sur le logement et le travail en Belgique, l'apprentissage du néerlandais et un accompagnement personnel.

Mind-Spring : www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring
Mind-Spring organise des activités de groupe pour les réfugiés. Vous y recevez des informations sur le stress et sur les solutions possibles. Le programme accroît votre résistance mentale et vous aide à envisager votre avenir. Vous êtes accompagné(e) dans votre langue maternelle.

HerstelAcademie : www.herstelacademie.be
Dans une HerstelAcademie, vous travaillez à votre vulnérabilité psychique. Vous y suivez un cours en groupe, accompagné(e) par une personne expérimentée et par un intervenant.

CAW : www.caw.be
Le Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW, Centre général de Bien-être) aide les personnes qui ont des questions ou des problèmes liés au bien-être.

Vind een Psycholoog : www.vind-een-psycholoog.be
Un aperçu de tous les psychologues indépendants en Flandre et à Bruxelles.

Uit in Vlaanderen : www.uitinvlaanderen.be
Cherchez des activités culturelles dans votre région pour vous détendre.

Uit met Vlieg : www.uitmetvlieg.be
Cherchez des activités pour enfants dans votre région.

NedBox : www.nedbox.be
Pratiquez votre néerlandais en ligne via des extraits télévisés et des articles de journaux.

Care4refugees : www.care4refugees.org
Techniques de respiration et exercices de relaxation dans différentes langues.

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).

Cette brochure est inspirée du dépliant sur les symptômes psychiques rédigé à l'attention des réfugiés par le centre d'expertise néerlandais Pharos.

Cette brochure est une publication de l'Agentschap Integratie en Inburgering en collaboration avec le Steunpunt Geestelijke Gezondheidszorg (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