



Vlaanderen
is divers



Slecht slapen, piekeren en stress?

Een wegwijzer voor mensen met een migratieachtergrond.

UKR

Поганий сон, переживання та стрес?

Вказівник для людей з міграційним походженням.

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.

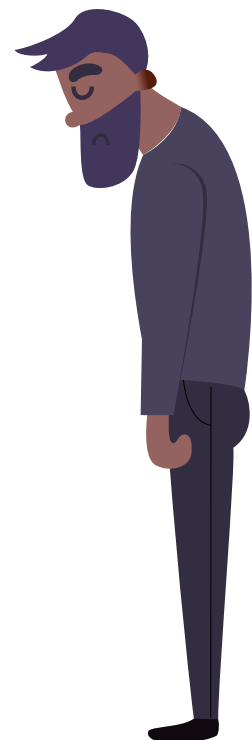
Er zijn nog veel andere factoren die stress veroorzaken en niet iedereen heeft alle klachten. Iedereen ervaart stress op zijn eigen manier. Soms ontstaan de klachten tijdens de asielprocedure, maar soms ook pas erna.



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 zwembijvers. 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 ademen. 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.

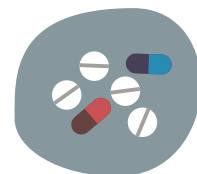
Groepstherapie

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 Чи страждаєте ви від наступних симптомів?

Ви так багато пережили, що більше не можете розслабитись. Ви потрапили в пастку негативних думок, почуттів та стресу. Це може призвести до різних скарг.



- Їви довгий час у поганому настрої, відчуваєте себе спустошеним чи сумним.
- Вам нічого не хочеться, навіть приємних речей. Навіть повсякденні речі, такі як вмитися та одягнутися, вимагають багато енергії.
- У вас немає сил йти шукати роботу чи ходити на уроки.
- Ви відчуваєтеся винним.
- Ви спите неспокійно, дуже мало і вам часто сняться кошмари.
- Ви багато спите, але попри це відчуваєте втому.
- У вас почуття незахищеності, від якого ви не можете позбутися.
- Ви відчуваєте занепокоєння, швидко та сильно лякаєтесь. Ви не можете зосередитися і багато що забуваєте.
- У вас скарги на фізичні симптоми, такі як м'язовий біль, головний біль, біль у спині.
- Їжа здається несмачна. Ви їсте, тому що ви повинні. Або, навпаки, ви багато їсте.
- Ви постійно турбуєтесь. Ви не можете перестати думати.
- Вам не вистачає впевненості у собі та у своєму оточенні.
- Ви легко злитесь і дратуєтесь. У вас бувають спалахи гніву, які ви не можете контролювати, але потім жалкуєте про це.
- Вам соромно за себе Ви волієте не контактувати з іншими людьми.
- Ви більше не хочете вступати в сексуальний контакт.
- Ви починаєте багато курити, вживаєте алкоголь або інші засоби викликають залежність.
- Ви не хочете жити.

Чому ви страждаєте від цих скарг?

Можливі різні причини

Ваше минуле

Можливо, ви були свідками тортур, війни, політичних чи інших переслідувань чи сексуального насильства в країні вашого походження. Можливо, ви втратили сім'ю чи друзів. Чи в дорозі, доки ви добиралися до Бельгії, трапилося щось погане, що налякало вас?

Ваша поточна життєва та житлова ситуація

Життя у приймальному центрі може бути важким: там багато людей різних національностей з різними життєвими звичками та традиціями. Вам доводиться багато чого ділити з чужими людьми. Ви також не завжди знаєте, як провести свої дні з користю. Вам також потрібно дочекатися результатів процедури надання притулку: чи отримаєте ви посвідку на проживання, чи ні? В Бельгії вам також може бракувати підтримки сім'ї чи друзів.

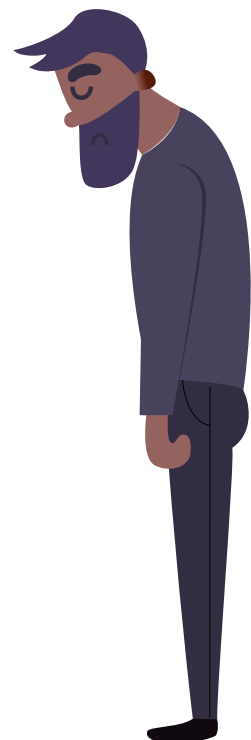
Є багато інших факторів, які спричиняють стрес, і деякі симптоми є не у всіх. Кожен відчуває стрес по-своєму. Іноді скарги виникають під час процедури отримання притулку, але іноді лише після неї.



2 Що ви можете зробити зі своїми скаргами самостійно?

Розмірковуйте

- Запишіть, що ви відчуваєте, переживаєте та що вас турбує. Це може допомогти вам подивитися на свої проблеми зі сторони.
- Подумайте, що допомагає вам розслабитися. Чи є щось, що вам подобалося раніше, і що ви можете робити тут? Наприклад, займатися музикою, спортом, займатися господарством, шити і т. д.



Поділіться своїми проблемами

- Поговоріть із сім'єю або друзями про ваші скарги. Це може бути полегшенням.
- Поговоріть із довіреною особою, як-от ваш консультант.
- Зв'яжіться зі співвітчизниками, які випробували те саме. Часто вони добре розуміють, через що ви проходите.
- Якщо ви є віруючим, ви можете звернутися за підтримкою до місцевої церкви або мечеті.
- Участь у групових заходах для дорослих, молоді або дітей, таких як:
 - Психо-освітні групові заняття
 - Творчі вправи
 - Розслаблююча гімнастика

- Mind-Spring:

Ви втрачені? У вас є почуття, що ви збилися зі шляху?

У програмі Mind-Spring ми разом шукаємо баланс вашого життя, щоб ви знову бачили мету.

Програма складається із шести зустрічей, на яких йдеться про стрес та про те, як з ним боротися, про втрату і жалобу, про ідентичність і новий крок у майбутнє. Після заняття проводяться вправи розслаблення.

Курс безкоштовний і проводиться рідною мовою.

① www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring/



Не втрачайте уваги на повсякденні справи

- НДотримуйте свого нормального щоденного циклу.
- Щоночі лягайте спати в один і той же час і щоранку вставайте в певний час.
- Не лежть у ліжку та не спить у кріслі протягом дня.
- Ходить у місцеву бібліотеку щотижня, щоб почитати журнал або газету.
- Складіть розклад на кожен день тижня із заходами. Наприклад:

понеділок:	покупки
вівторок:	дрібні домашні справи/ремонти
середа:	благодійна робота (запитайте свого консультанта, що ви можете зробити по сусідству)
четвер:	похід у бібліотеку, щоб почитати газету
п'ятниця:	поговорити з кимось
субота:	ремесла чи рукоділля
неділя:	прибирання



Будьте активними

- ✓ Рухайтесь! Наприклад, вирушайте в пішу прогулянку або покатайтесь на велосипеді. У Фландрії та Брюсселі є багато міських, провінційних та рекреаційних парків. там ви знайдете ігрові майданчики, поляну для пікніків й іноді навіть ставки, де можна купатися. Ви можете знайти всі варіанти на сайті вашої провінції:

• Антверпен:	www.provincieantwerpen.be
• Брюссель:	www.brussel.be
• Лімбург:	www.limburg.be
• Східна Фландрія:	www.oost-vlaanderen.be
• Фламандський Брабант:	www.vlaamsbrabant.be
• Західна Фландрія:	www.west-vlaanderen.be

- ✓ Ви у приймальному центрі одні, без сім'ї? Запитайте сусіда, чи можете ви чимось зайнятися разом: готувати, робити покупки, гуляти і т. Д



- ✓ Запитайте у консультанта, чи можете ви пройти курс.
- ✓ Беріть участь у цікавих для вас культурних заходах у вашому районі.



- Що організується для дорослих?
Завітайте на сайт www.uitinvlaanderen.be, розділ 'agenda' ò 'gratis activiteiten'.
- Що організується для дітей?
Завітайте на сайт www.uitmetvlieg.be, розділ "agenda" ò "gratis activiteiten".

- ✓ Вивчайте і практикуйте нідерландську, щоб ви могли розповісти про своє життя нідерландською мовою. На сайті www.nederlandsoefenen.be ви знайдете час зустрічей для новачків у вашому районі.
Таким чином, ви розширюєте свою соціальну мережу і можете говорити з іншими про свої проблеми. Ви хочете попрактикувати нідерландську мову вдома? Тоді обов'язково перевірте сайт www.nedbox.be на як

Спробуйте кілька простих вправ, щоб розслабитися.

- **Навчіться контролювати свої думки.**
Вийдіть на вулицю та заплющіть очі. Які три речі ви чуєте? Які три речі ви відчуваєте? Розплющіть очі і подивіться навколо. Які три речі ви бачите?
Закрийте очі знову. Які дві речі ви чуєте? Які дві речі ви відчуваєте? Розплющіть очі і подивіться навколо. Які дві речі ви бачите?
Розплющіть очі. Що ви чуєте? Що ви відчуваєте? Що ви бачите?



- **Стежте за своїм диханням**

Стрес змушує вас дихати швидше. Тому будьте уважні до свого подиху:

- Вдихніть і надуйте живіт.
- Видихніть і втягніть живіт.
- Зробіть вдих, надуйте живіт і затримайте дихання на кілька секунд.
- Повільно видихайте повітря зі свого тіла та втягуйте живіт.
Повторіть це кілька разів, доки не відчуєте себе спокійніше. У вас складна розмова? Використовуйте цю техніку.

- **Пошукайте в Інтернеті опис розслаблюючих вправ вашою мовою**

Спробуйте йогу, дихальні техніки, медитацію, біг тощо за допомогою інструкцій на вашій рідній мові:

- www.care4refugees.org
- www.youtube.com

Ви також можете встановити на свій смартфон програми, які допоможуть вам зменшити стрес. Наприклад, є програми, які нагадують вам, що вам потрібно час від часу дихати спокійно. Шукайте ключові слова, такі як «боротьба зі стресом», вашою рідною мовою.

3 У яких випадках потрібно звернутися за допомогою?

Ви дізнаєтесь у себе деякі симптоми стресу? Це не означає, що у вас є психічне захворювання. Багато симптомів також виникають при інших проблемах зі здоров'ям.

Ви дізнаєтесь у себе багато симптомів, або вони стають гіршими? Тоді можливо, що у вас психічне захворювання і вам потрібна допомога.

Найбільш поширеними психічними захворюваннями серед біженців є депресія та посттравматичні стресові розлади.

Депресія: у вас немає бажання та енергії щось робити. Ви часто сумуєте. Ви думаєте, що нічого не можете зробити, і що ваше життя не має сенсу.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): ви часто думаєте про важкі моменти зі свого минулого. Ви часто лякаєтесь, вас легко налякати. Ви вважаєте за краще не контактувати з людьми. Ви не довіряєте майже нікому. Ви погано спите. Люди з ПТСР також мають симптоми депресії. Хтось погано спить, бо кожну ніч йому сняться кошмари, втомився і може відчувати смуток.



Поговоріть з кимось із тих, хто працює з вами: лікарем, вашим консультантом, медсестрою... Разом ви подивіться, що саме з вами відбувається. Якщо ваші симптоми серйозні, консультант направить вас у:

У Фландрії та Брюсселі:

- Центр загального добробуту (CAW)
- Центр психічного здоров'я (CGG)

У Валлонії та Брюсселі:

- Центр психічного здоров'я (SSM)
- Суспільний центр соціальних дій (CPAS)
- Центр Інтеграції

Під час лікування не всі скарги зникають відразу. Часто симптоми стають менш серйозними. Це покращує якість вашого життя.



4 Хто може вам допомогти ?

Не можете піти до своїх друзів чи сім'ї? Зверніться до професійного помічника-асистента. Ви не повинні соромитись цього. Ви не єдиний, у кого є проблеми.

Сімейний лікар

Якщо ви захворіли у Бельгії, спочатку ви звертаєтесь до сімейного лікаря. Ви страждаєте від стресу чи думаєте, що у вас психічні проблеми? Тоді краще спочатку звернутися до сімейного лікаря.

Ви обговорите з ним свої скарги, і лікар запропонує лікування або направить вас до потрібного спеціаліста або в потрібну установу.

Є групи лікарів загальної практики та районні медичні центри, в яких є психолог. Ви можете піти туди за (першою) психологічною підтримкою.



Програмний консультант Агенції з інтеграції

Ваш консультант знає організації у вашому регіоні, які працюють у галузі охорони здоров'я та медичної допомоги. У той же час, ваш консультант допоможе вам знайти свій шлях у нашій країні.

Разом ви подивіться, хто чи що може допомогти вам у подальшому. Він чи вона знає, як важко іноді перебудувати своє життя у новій країні.

Консультант у ОСМВ

Вас супроводжує ОСМВ? Тоді ви можете спокійно повідомити свого консультанта, які у вас проблеми. Він або вона допоможе вам знайти найбільш необхідну допомогу.

Центр загального добробуту (CAW)

Ви можете звернутися до CAW, якщо у вас виникли особисті труднощі:



- фінансові труднощі
- проблеми у ваших стосунках чи сім'ї
- втрата сім'ї чи друзів
- самотність
- стрес
- залежності
- злочини або події, що травмують (як у разі жертв злочинів, так і в у разі осіб, які вчинили злочини)

CAW також має притулки або приймальні центри для жертв сімейного насильства.

Команда CAW зазвичай складається із соціальних працівників та терапевтів. Допомога завжди безкоштовна.

При необхідності CAW направить вас до інших установ або до потрібних фахівців.

CAW має відділення по всій Фландрії та у нідерландсько-мовному Брюсселі.

 www.caw.be

Центр психічного здоров'я (CGG)

Центр психічного здоров'я допомагає людям із симптомами психічних захворювань. Вік не грає ролі. Там можуть отримати допомогу всі: діти, молодь, дорослі та старі.

Команда кожного CGG складається з психіатрів, психологів, соціальних працівників тощо. Всі ці спеціалісти працюють разом. Разом з вами вони шукають найкращий підхід для вашого запиту про допомогу.

У CGG направить вас лікар або CLB (Центр із супроводу учнів) школи вашої дитини. Таким чином, ви не можете піти в CGG з власної ініціативи. Там прийом тільки за попереднім записом.

 www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Незалежні помічники.

Багато психологів, психіатрів і психотерапевтів працюють самостійно. Іноді ви можете потрапити до них швидше, ніж до Центру психічного здоров'я.

Якщо ви звертаєтесь до незалежного помічника, ви потрапляєте до конкретної людини. Він вам може сподобатися чи не сподобатися. У CGG вам підберуть спеціаліста або форму допомоги, яка підходить вам найкраще.

Консультація незалежного помічника коштує від 40 до 70 євро. Прийом у психіатра частково або повністю оплачується медичною страховкою.

Порада: запитайте у своїй медичній страховій компанії, чи оплачує вона терапію

 www.vind-een-psycholoog.be

Психіатричне відділення у лікарні загального профілю (PAAZ)

Ви йдете в PAAZ, якщо, наприклад, у вас психологічна криза, або ви думаєте про самогубство. Ви залишаєтесь там на кілька днів і ночей на короткий період. Ви також можете відправитися туди для короткочасного лікування депресії, проблем із залежністю, розладами, пов'язаними з перепадами настрою чи страхами.

Колектив психіатричної лікарні складається із психіатрів, психологів, (психіатричних) медсестер, до яких входять, наприклад, трудотерапевти, рухові терапевти, соціальні працівники тощо.



Професійна таємниця

У Бельгії всі лікарі, медичні працівники та консультанти зобов'язані дотримуватися конфіденційності. Вони можуть передавати інформацію про вас іншим лише з вашого дозволу.

Мова

У деяких випадках, якщо ви не володієте мовою, лікар або консультанти можуть викликати перекладача. Він може бути присутнім під час розмови або перекладати по телефону. Перекладач також зобов'язаний дотримуватися конфіденційності.

5 Яку допомогу ви можете отримати?

Обговорення ваших проблем із консультантом або медичним працівником може бути великим полегшенням. Існує кілька способів допомоги, які помічники можуть надати.

Бесіди

Соціальні працівники поговорять із вами про ваші проблеми. Вони подивляться, які є проблеми, які можливі їх причини та які є рішення. Спілкуючись із консультантом, ви відчуєте менш самотнім і краще зрозумілим

Групова терапія

Ви можете проходити лікування разом із іншими. Ви вчитеся один у одного і один з одним: у групі ви поділяєте почуття та ситуації, ви відчуваєте співчуття, а іноді й гнів. Чим ближчими один до одного стають люди в групі, тим більший ефект від терапії

Медикаментозне лікування

У деяких випадках лікар призначає ліки, наприклад при проблемах зі сном або депресіями. Важливо, щоб ви добре знали, для чого ви отримали ліки та як їх приймати. Продовжуйте запитувати лікаря, поки не переконаєтеся, що розумієте. Ви хочете щось змінити у своїх ліках? Проконсультуйтеся з лікарем чи психіатром. Звичайно, ніколи не починайте експериментувати із вашими ліками.

Деякі ліки не можна приймати надто довго або надто багато. Інші ліки потрібно приймати постійно, перш ніж ви побачите ефект



6 Хто може допомогти дітям та молоді?

Діти та молоді люди також можуть відчувати страх або смуток. Наприклад, у них з'являються симптоми після того, як вони залишили країну свого походження. Їхні симптоми часто відрізняються від симптомів у дорослих:

- Вони набагато неспокійніші й непосидючіші, ніж раніше.
- Вони ізолюють себе від навколишнього середовища.
- Вони знову поведуться як маленькі діти.
- Вони знову пісяють у штани, хоча вже не робили цього довгий час.

Це можуть бути сигнали про те, що у вашої дитини не все гаразд. Як батькам, вам це важко зрозуміти, навіть якщо вам самим важко. Якщо вас щось турбує, найкраще вчасно отримати допомогу для себе та

своїї дитини. Консультанти можуть допомогти вашій дитині пережити те, що ви випробували. Ви також можете зв'язатись з організаціями, які ми перерахували. Вони часто мають відділення для дітей та молоді.

Детальніше?

- Зверніться за порадою до свого консультанта або сімейного лікаря.
- Поговоріть про це зі школою вашої дитини та CLB (Центром із супроводу учнів).
- Молоді люди можуть самі звертатися до JAC з усіма запитаннями через чат, електронну пошту, телефон або особисте звернення: www.caw.be/jac.
- Для дітей та молоді з психологічними проблемами: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/kinderen-en-jongeren.
- В CAW організовані заняття Mind-Spring Junior для молоді віком від 9 до 18 років. На цих заняттях учасники працюють у групі над підвищенням своєї психологічної стійкості: www.caw.be
- За терапевтичним супроводом юнаки та дівчата віком від 10 до 20 років можуть звертатися також до центру терапевтичного супроводу Tejo-huis: www.tejo.be

7 Детальніша інформація та корисні посилання

Служба психічного здоров'я Фландрії: www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Інформація про психологічні симптоми та про те, куди ви можете звернутися за допомогою.

Агентство з інтеграції: www.integratie-inburgering.be

Агентство з інтеграції організує фламандський інтеграційний курс у Брюсселі та Фландрії. (за винятком міст Антверпен та Гент). Програма включає в себе курс про життя та роботу в Бельгії, вивчення нідерландської мови та персональний супровід.

Mind-Spring: www.caw.be/hoe-wij-helpen/preventie/mind-spring

Mind-Spring організовує групові заходи для біженців. Ви отримуете інформацію про стрес і про те, як з ним упоратися. Програма підвищує вашу ментальну стійкість та допомагає вам приймати рішення про своє майбутнє. Ви отримаєте консультації рідною мовою.

Herstelacademie: www.herstelacademie.be

В академії ви попрацюєте над психічною вразливістю. Ви відвідуватимете груповий курс у супроводі людини з досвідом та консультантом.

CAW: www.caw.be

Центр загального добробуту (CAW) допомагає людям з питаннями та проблемами, пов'язаними з благополуччям.

Знайти психолога: www.vind-een-psycholoog.be

Огляд усіх незалежних психологів у Фландрії та Брюсселі.

У Фландрії: www.uitinvlaanderen.be

Знайдіть культурні заходи у вашому районі, щоб розслабитись.

Uit met Vlieg: www.uitmetvlieg.be

Знайти події для дітей у вашому районі.

Nedbox: www.nedbox.be

Попрактикуйтесь з нідерландської через телевізійні кліпи та газетні статті.

Care4refugees: www.care4refugees.org

Дихальні та розслаблюючі вправи різними мовами

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).

Ця брошура експертного центру Pharos в Нідерландах, присвячена біженцям з психологічними скаргами.

Це видання Агентства з інтеграції та громадянської інтеграції у співпраці з Центром психічного здоров'я (2019 р).

**AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING**

**STEUNPUNT ■
GEESTELIJKE
GEZONDHEID**