

Achtergrondinformatie

- Deze lesbrief gaat over de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg). De GGZ richt zich op het voorkomen van psychische aandoeningen; het behandelen en genezen van psychische aandoeningen; het laten deelnemen van mensen met een psychische aandoening aan de samenleving en het bieden van hulp aan mensen die ernstig verward/verslaafd zijn en die uit zichzelf geen hulp zoeken.
- Voor de totstandkoming van deze lesbrief is onder andere gebruik gemaakt van de folder van Pharos “als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt”. <https://www.pharos.nl/kennisbank/als-je-stress-hebt-veel-denkt-en-slecht-slaapt-folder-voor-vluchtelingen-over-psychische-klachten/>
- Het doel van deze lesbrief is om psychische problemen bespreekbaar te maken en mensen te informeren hoe je er mee om kunt gaan, welke psychische klachten er zijn en waar je terecht kunt voor hulp. Voor veel mensen met een anderstalige achtergrond is het moeilijk om over psychische problemen te praten, ze schamen zich, herkennen de klachten niet en sommigen denken dat ze gek zijn.
- Vluchtelingen hebben een hoger risico op psychische klachten, een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en depressie. Tussen de 13 en 25% van de vluchtelingen krijgt te maken met psychische aandoeningen (Gezondheidsraad, 2016). De klachten komen deels voort uit ervaringen in het land van herkomst of tijdens de vlucht en worden vaak versterkt door zogeheten postmigratiefactoren. Psychische klachten rondom een emigratie kunnen ook voortkomen uit grote culturele verschillen tussen Nederland en het land van herkomst. <https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/vastlopen-tussen-twee-culturen/heb-ik-psychische-klachten-door-migratie->
- De GGZ kent drie onderdelen: (1) de huisartsenzorg met GGZ ondersteuning waarbij de huisarts signaleert, behandelt of verwijst naar de generalistische basis-GGZ of de gespecialiseerde GGZ. (2) de gespecialiseerde GGZ en (3) de generalistische basis-GGZ. De zwaarte van de zorg die nodig is bepaalt waar iemand hulp krijgt. In de eerstelijnszorg verleent onder meer de huisarts zorg, het maatschappelijk werk en de eerstelijnspsychologen. Deze eerstelijnszorg is generalistisch, snel en gemakkelijk toegankelijk. De eerstelijns hulpverleners kunnen advies inwinnen bij gespecialiseerde GGZ-instellingen. Is er meer specialistische behandeling noodzakelijk, dan verwijst de huisarts of een medisch specialist de patiënt door naar de tweede lijn, de gespecialiseerde GGZ. GGZ-instellingen bieden die zorg. In het geval van jeugdhulp is er naast de gemeentelijk georganiseerde toegang tot hulp, ook de directe verwijzingsmogelijkheid door de huisarts, medisch specialist en jeugdarts. Hoog specialistische zorg is bestemd voor patiënten met complexe ernstige, en/of zeldzame psychische aandoeningen voor wie basis of specialistische diagnostiek en/of behandeling in de GGZ onvoldoende resultaat heeft geboden of naar verwachting zal bieden. (<https://www.ggz nederland.nl/pagina/ggz-sector>).
- Links naar websites voor meer achtergrondinformatie:
 - Informatie over de *praktijkondersteuner huisartsen voor geestelijke gezondheidszorg*. <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/wat-is-een-poh-ggz-en-wat-doet-diegene/>
 - <https://www.i-psy.nl/> interculturele psychiatrie in de eigen taal.
 - <https://mindplatform.nl> Landelijk Platform Psychische Gezondheid, koepelorganisatie voor en door cliënten- en familieorganisaties in de GGZ. Met tips, tests en informatie.
 - <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/vraag-en-antwoord/waar-vind-ik-hulp-bij-psychische-problemen>

Leerdoelen

De cursisten leren:

- woorden die gaan over psychische problemen
- vertellen over hun eigen zorgen en angsten
- wat de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) is

Materiaal in het lespakket

- lesbrief GGZ
- folder: “Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt.”

Materiaal zelf meenemen

- vellen papier en tekenmateriaal
- eventueel laptop of tablet voor filmpje

Vorbereiding

- Lees de lesbrief en de achtergrondinformatie goed door.
- Lees over de GGZ en psychische problemen via bovengenoemde websites.

Woordenschat

- het piekeren
- de klachten
- de depressie
- de verwijsbrief
- de psycholoog
- de behandeling

1. Introductie

- Bekijk en bespreek samen de foto op de voorkant. Wat is hier te zien? Laat de cursisten de foto beschrijven.
- Vertel de cursisten dat het in deze les gaat over de GGZ en psychische problemen. Vertel dat jullie deze les ervaringen gaan uitwisselen met elkaar en dat iedereen de tijd krijgt om zijn/haar verhaal te vertellen.
- Begin met de vraag: aan welke woorden en onderwerpen denken jullie psychische problemen? Kennen jullie mensen met psychische klachten? Vertel dat je je niet hoeft te schamen voor psychische klachten, dat iedereen er last van kan krijgen. En dat het vooral belangrijk is dat je er niet zelf mee blijft rondlopen, maar dat je er met iemand over praat.
- Maak samen een woordspin. Dit is een belangrijk onderdeel om de voorkennis van woordenschat en ervaringen in beeld te krijgen.
- Bespreek de leerdoelen.

2. Instructie en verwerking

A. Het gesprek

- Lees het gesprek voor. Laat vervolgens één (of meer) cursist(en) het gesprek voorlezen.
- Begrijpen de cursisten alles wat er staat? Bespreek lastige woorden. Gebruik de toelichting van de woorden zoals hieronder beschreven.
- Waar gaat het gesprek over?
- Bespreek de vraag die in de inleiding van het gesprek staat. Welk antwoord geven de cursisten op de vraag?

- Bespreek oefening 1 gezamenlijk. Laat de cursisten de zinnen hardop voorlezen en overleggen of ze het in de tekst hebben gehoord/gelezen. Als het niet in de tekst staat, laat ze dan vertellen hoe het wel in de tekst staat.
- Bespreek oefening 2 gezamenlijk. Laat de cursisten de woorden hardop uitspreken. Kennen ze de woorden? Laat ze vervolgens zelfstandig de oefening maken. Bespreek de oefening gezamenlijk.

B. Woorden

- Bespreek samen de woorden uit oefening 3. Zijn alle woorden bekend? Gebruik de flitskaarten om de woorden in te slijpen en oefen met het nazeggen. Achter in de gebruiksaanwijzing voor taalcoaches worden extra suggesties gegeven voor leuke werkvormen met de flitskaarten.
- Tips voor het bespreken van de woordbetekenissen:
 - **het piekeren:** piekeren is het veel en lang nadenken over meestal moeilijke dingen of dingen waarover je gespannen voor bent. Met piekeren verlies je de controle over je gedachten, je blijft maar malen. Piekeren levert niets op, het kost tijd en energie en je kunt er van wakker liggen.
 - **de klachten:** Als je problemen hebt met je gevoelens of gedachten en je je daardoor een langere periode niet goed of gelukkig voelt heb je last van psychische klachten.
 - **de depressie:** Een depressie is een psychische ziekte. Als je je vaak verdrietig of gespannen voelt, weinig energie hebt of geen belangstelling hebt voor wat dan ook, kan het zijn dat je depressief bent. Bij een depressie voel je je langer dan twee weken elke dag somber. Ook zijn de gevoelens van somberheid bij een depressie heftiger. Je haalt nergens meer plezier uit, je kunt niet of nauwelijks deelnemen aan het dagelijkse leven. Daarnaast zijn er nog andere klachten die bij een depressie veel voorkomen, zoals angstklachten, schuldgevoelens, concentratieklachten en gedachten aan de dood.
 - **de verwijsbrief:** Een verwijsbrief is bijvoorbeeld een brief van de huisarts aan een specialist. In de verwijsbrief wordt beschreven wat de klachten zijn, zodat de specialist weet wat er aan de hand is. Als een huisarts een patiënt doorstuurt naar een specialist, dan gebeurt dat altijd door middel van een verwijsbrief. Zonder verwijsbrief kun je geen afspraak maken met een psycholoog, want zonder verwijzing worden de zorgkosten niet vergoed.
 - **de psycholoog:** Met een psycholoog kun je praten over gevoelens waar je zelf niet uitkomt en hulp bij nodig hebt. Hulp voor psychische klachten is anders dan hulp voor pijn of een klacht van je lichaam. Om psychische klachten te verminderen is praten erg belangrijk. Bij een psycholoog praat je over jezelf, over je gevoelens, je emoties en je gedrag. Een psycholoog kan je helpen patronen te doorbreken en je handvatten geven. Kijk bij de keuze van de psycholoog altijd of deze een contract heeft met de zorgverzekeraar waar je verzekerd bent. Psychologen hebben vaak een wachtlijst, dat betekent dat je soms maanden moet wachten voordat je geholpen kunt worden.
 - **de behandeling:** Een behandeling is een manier om je psychische problemen op te lossen zodat je je weer beter gaat voelen. Een ander woord dat voor behandeling vaak wordt gebruikt, is therapie. Je kunt op veel verschillende manieren behandeld worden. Vaak gaat het om praten over je problemen. Bijvoorbeeld door gesprekken met een psycholoog of psychiater, gesprekken in een groep met mensen die dezelfde soort problemen hebben, creatieve therapie of speltherapie. Soms worden ook medicijnen voorgeschreven. Gesprekken met een psycholoog zijn vertrouwelijk, psychologen hebben een beroepsgeheim.
- De cursisten schrijven de woorden over in hun lesbrief. Laat ze daarbij eerst het woord hardop lezen en daarna opschrijven, inclusief lidwoord. Let op de juiste spelling. Laat de cursisten ook een zin maken met het woord.

C. Spreken

Voer een gesprek over hulp vragen. Waar vragen de cursisten hulp als ze het moeilijk hebben? Probeer om een vertrouwelijke sfeer te laten ontstaan. Misschien vinden mensen het prettiger om in tweetallen met elkaar te praten. De vragen in de lesbrief zijn hierbij een richtlijn. Bespreek vervolgens in de groep waar je hulp kunt vragen en wanneer je dat doet. Laat de deelnemers elkaar tips geven.

D. Eindopdracht

Tijdens de eindopdracht ga je je meer verdiepen in welke psychisch klachten er zijn. Als introductie voor de eindopdracht kun je bijvoorbeeld het filmpje van Pharos in eenvoudige taal laten zien, over wat je kunt doen tegen stress <https://www.youtube.com/watch?v=RWysnHeJGNg&list=PLIZqSXp-WkO7a0DeRXzaBAsUbMoH9H39C&index=6>. Of een van de andere filmpjes die in de folder van Pharos genoemd worden.

Bespreek de klachten die genoemd worden in de lesbrief. Weten de cursisten wat deze klachten betekenen? Zijn er nog andere klachten die ze kennen? Wat kun je zelf doen tegen deze klachten? En wat doe je als je er zelf niet uitkomt?

Bespreek de tips die in de folder van Pharos staan, deze staan hieronder vermeld. Je kunt eventueel ook deze site gebruiken: <https://wijzijnmind.nl/psychipedia>

Tips voor het bespreken van de betekenis van verschillende psychische klachten:

Eetstoornis: Bijvoorbeeld boulimia, bij deze stoornis heb je eetbuien waar je de controle over verliest en je probeert dit daarna te compenseren, bijvoorbeeld door over te geven of heel veel te sporten. Bij anorexia ben je enorm bang om aan te komen en dik te worden, ook al zit je ver beneden het gewicht dat voor je leeftijd en lengte normaal en gezond is. Je eet daarom extreem weinig of je compenseert wat je eet door overmatig te bewegen.

Angststoornis: Bij een angststoornis overheersen paniek en angst je leven. Je voelt je angstig in situaties waarin er geen gevaar is. Bijvoorbeeld wanneer je een gesprek voert, of wanneer je je alleen buitenshuis bevindt. Of je maakt je vreselijke zorgen over van alles en nog wat. Dan kan de angst je in de weg gaan staan en zorgt voor problemen in het dagelijks leven. Er zijn verschillende angststoornissen te onderscheiden: Een fobie, paniek, sociale angst etc.

Dwangstoornis: Iemand met een dwangstoornis heeft last van dwanggedachten en dwanghandelingen die veel tijd in beslag nemen en het dagelijks leven belemmeren. Dwanggedachten zijn steeds terugkerende gedachten, neigingen of beelden die als misplaatst of opdringerig beleefd worden. Dwanghandelingen zijn handelingen die je voor je gevoel steeds weer moet uitvoeren.

Trauma: Een trauma kan ontstaan wanneer iemand één of meerdere schokkende gebeurtenissen meemaakt, zoals een ernstig verkeersongeluk, een brand, het overlijden van een belangrijk persoon, seksueel misbruik of geweld. Een trauma ontstaat doordat de gebeurtenis(sen) niet goed verwerkt worden. Een ernstiger trauma kan ontstaan wanneer iemand emotioneel, lichamelijk en/of seksueel is mishandeld of langdurig is verwaarloosd. Ook een oorlogssituatie kan tot een trauma leiden.

Na de les/ doorverwijzen

Geef na afloop van de les de folder *Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt* mee. Ook kun je verwijzen naar de volgende websites voor meer informatie.

- Op de website van Pharos zijn folders beschikbaar in verschillende talen. <https://www.pharos.nl/kennisbank/?soort=eenvoudige-voorlichting>

- <http://www.mikadohelpdesk.nl/ggz.html> Gratis landelijke helpdesk speciaal ontwikkeld voor migranten en vluchtelingen, hun kinderen en (achter)kleinkinderen.
- <https://www.zorgkaartnederland.nl/ggz/utrecht>
- <https://www.ggzutrecht.nl/>

Terugblik – notities van de taalcoaches

- Geef kort achter elkaar wat stellingen. De cursisten geven aan: *waar of niet waar*. Controleer aan de hand hiervan of de leerdoelen voldoende bereikt zijn. Noteer dit in je schrift.
Voorbeelden:
 - Als je een depressie hebt ben je gek (niet waar).
 - Het is belangrijk dat je praat over psychische problemen (waar).
- Wat waren echte eye-openers? Wat wisten ze eerst niet? Weten ze nu ook welke psychische problemen er zijn en wat ze er tegen kunnen doen? Weten ze waar ze terecht kunnen met vragen? Noteer je bevindingen in je schrift.

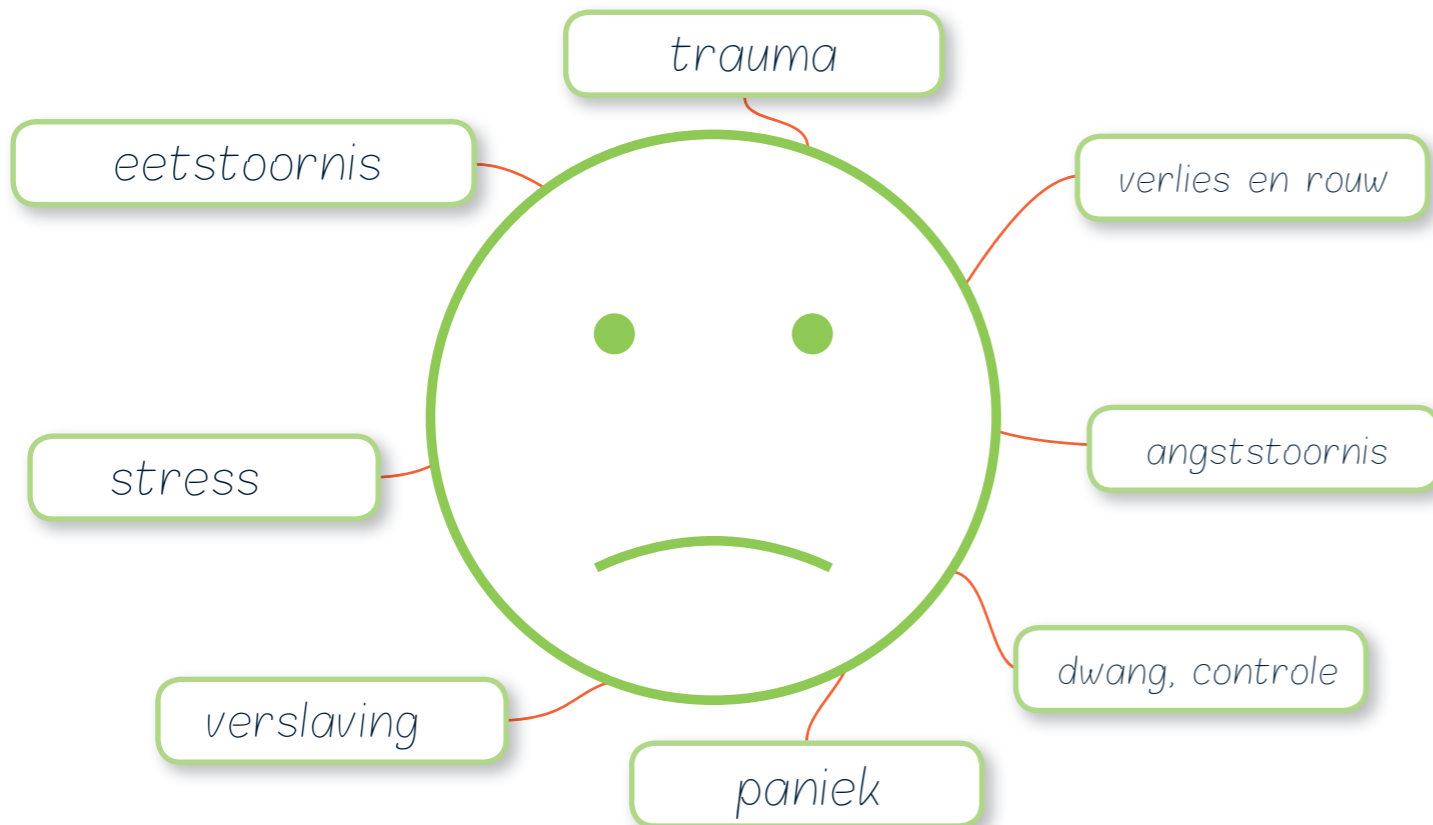
Spreken

Praat met elkaar

1. Waarover kun jij piekeren?
2. Naar wie ga jij als je je niet goed voelt?
3. Met wie praat jij over je problemen?
4. Durf je hulp te vragen? Bij wie?
5. Praat je wel eens met je huisarts over je problemen?

Eindopdracht

Bespreek met elkaar de woorden die hieronder staan.
Ken je iemand met één van deze klachten of problemen?
Wat kun je zelf aan deze klachten doen? Welke hulp is er?



Ik ben niet gek!

Lesbrief 16



Deze lesbrief gaat over praten over je zorgen en angsten

Wat leer je in deze les?

Je leert:

- woorden die gaan over psychische problemen
- vertellen over je eigen zorgen en angsten
- wat de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) is

Het gesprek

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach

Bilal en Aicha zijn aan het lunchen. Bilal vraagt aan Aicha hoe het gaat.

Welke klachten heeft Aicha?

Bilal: Gezellig, dat we samen lunchen. Ik heb lekkere broodjes. Hoe gaat het met je?

Aicha: Ik heb geen honger. Het gaat niet zo goed met mij. Ik ben moe. En slaap slecht. Ik pieker veel en voel me alleen. Ik heb nergens zin in.

Bilal: Wat vervelend dat je je niet goed voelt. Goed dat je het vertelt. Heb je al met je huisarts gepraat? De huisarts kan je helpen.

Aicha: Nee, dat heb ik nog niet gedaan. Ik bel vandaag voor een afspraak.

Huisarts: Goedemiddag, wat zijn uw klachten?

Aicha: Ik slaap slecht. Ik pieker en voel me alleen. Ik heb geen zin in eten. Ik geniet niet van leuke dingen.

Huisarts: Hoelang heeft u al last van deze psychische klachten?

Aicha: Ik denk een half jaar.

Huisarts: Dat is lang. Het kan een depressie zijn. Ik schrijf een verwijsbrief naar een psycholoog voor een behandeling. Je hebt gesprekken om te praten over je klachten. Het kan je helpen.

Aicha: Dus ik ben niet gek?

Huisarts: Nee, natuurlijk niet!

Oefening 1

Staat het in de tekst?

- | | ja | nee |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Bilal heeft broodjes gehaald. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aicha is vrolijk. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aicha gaat naar de huisarts. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aicha is gek. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aicha is 6 maanden somber. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| De huisarts vraagt naar de klachten van Aicha. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Oefening 2:

Tegenstellingen

- | | |
|---------------------|------------------|
| Somber | vies |
| goed | fysieke klachten |
| praten | kort |
| lang | blij |
| psychische klachten | slecht |
| lekker | zwijgen |

Oefening 3

Woorden: zeg na, schrijf over en maak een zin.



1. piekeren

.....

.....



2. de klachten

.....

.....



3. de depressie

.....

.....



4. de verwijsbrief

.....

.....



5. de psycholoog

.....

.....



6. de behandeling

.....

.....





de
verwijsbrief

de
depressie



de
behandeling

de
psycholoog

de
klachten

Als je stress hebt, veel denkt en slecht slaapt...

Folder voor vluchtelingen over psychische klachten

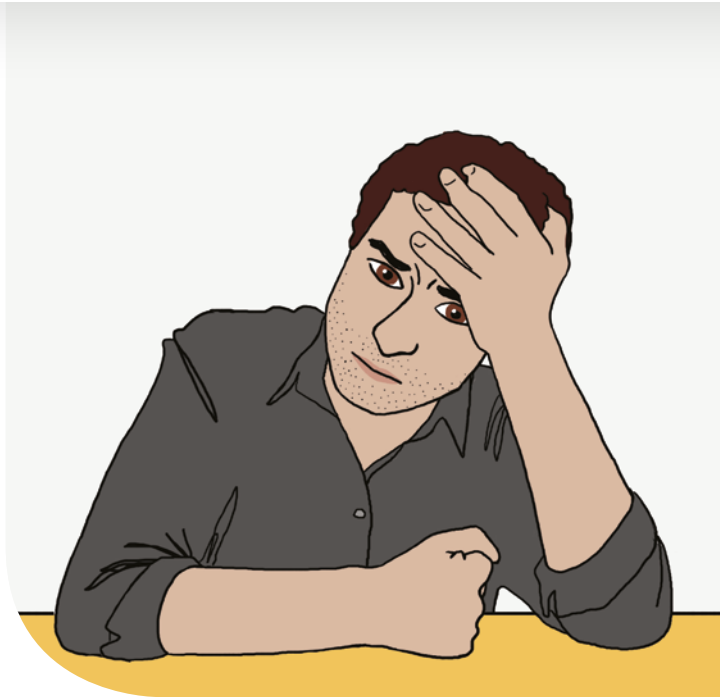
Als je vlucht naar een ander land moet je familie en vrienden achterlaten. En ook je huis en je werk. Dit is zwaar voor iedere vluchteling. Je voelt je dan soms minder gezond. Dat is heel normaal. Vaak gaan deze klachten na een tijdje over. Soms heb je hulp nodig om weer beter te worden.

1 Heb je de volgende klachten?

Hieronder zie je een lijst met problemen. Die problemen komen door stress. Dan heb je minder plezier in het leven. En je voelt je minder goed. Het gaat om de volgende problemen:

- Slecht slapen
- Veel denken
- Te moe zijn om dingen te doen
- Slechte concentratie
- Veel vergeten
- Snel boos worden
- Snel huilen
- Snel schrikken
- Dromen die je bang maken
- Sombor en angstig voelen
- Geen contact met mensen willen
- Geen vertrouwen in mensen

Dit noemen we psychische klachten. Vaak heb je dan ook last van pijn. En ook heb je minder zin om te eten.



Het verhaal van Hassan

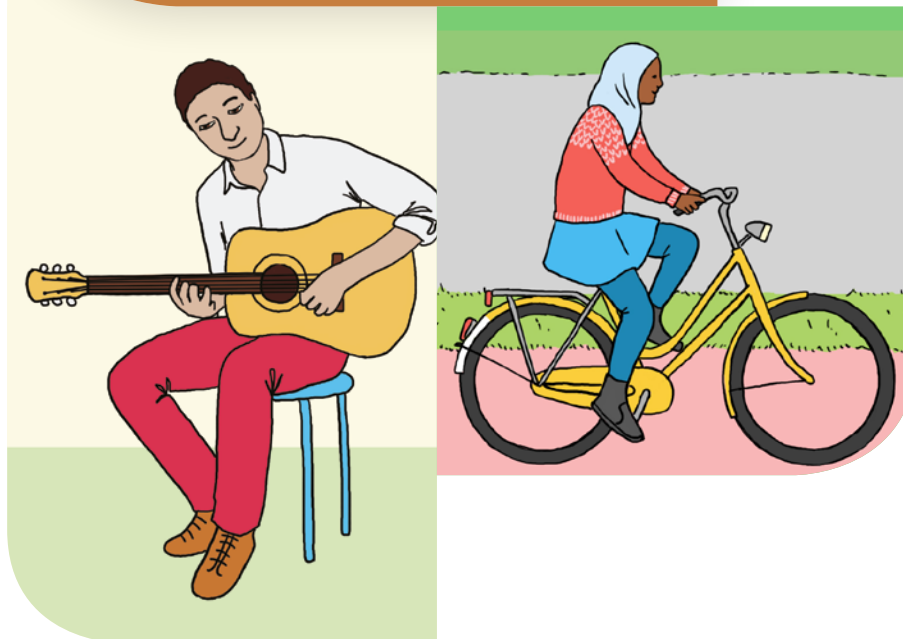
Hassan (38 jaar) is uit Irak naar Nederland gevlucht. Zijn vrouw is nog in Irak. In Nederland dacht hij: 'Hier ben ik veilig'. De eerste maanden voelt Hassan zich goed. Hij krijgt na een jaar een verblijfsvergunning. Hij gaat in een gemeente wonen en vraagt gezinshereniging aan voor zijn vrouw. Dit duurt lang. Hij krijgt steeds meer stress. Het leren van de Nederlandse taal lukt niet meer. Hij is snel boos. Een keer vecht hij bijna met een landgenoot. Hij slaapt slecht en kan alleen maar aan zijn vrouw denken. Hij gaat naar de huisarts. Die legt hem uit dat hij klachten heeft door zijn situatie. Daardoor heeft hij last van stress. De arts adviseert hem om dagelijks te gaan sporten en stuurt hem door naar het wijkteam. Daar praat een man met hem. Die regelt dat hij vrijwilligerswerk doet. Dat geeft afleiding. Het helpt hem om het wachten op gezinshereniging vol te houden.

2 Wat kun je zelf aan deze klachten doen?

Probeer actief te zijn. Ook als je geen zin hebt. Het helpt om je beter te voelen. Je leert mensen kennen. Samen dingen doen of praten over dagelijkse dingen helpt om minder te denken.

Tips:

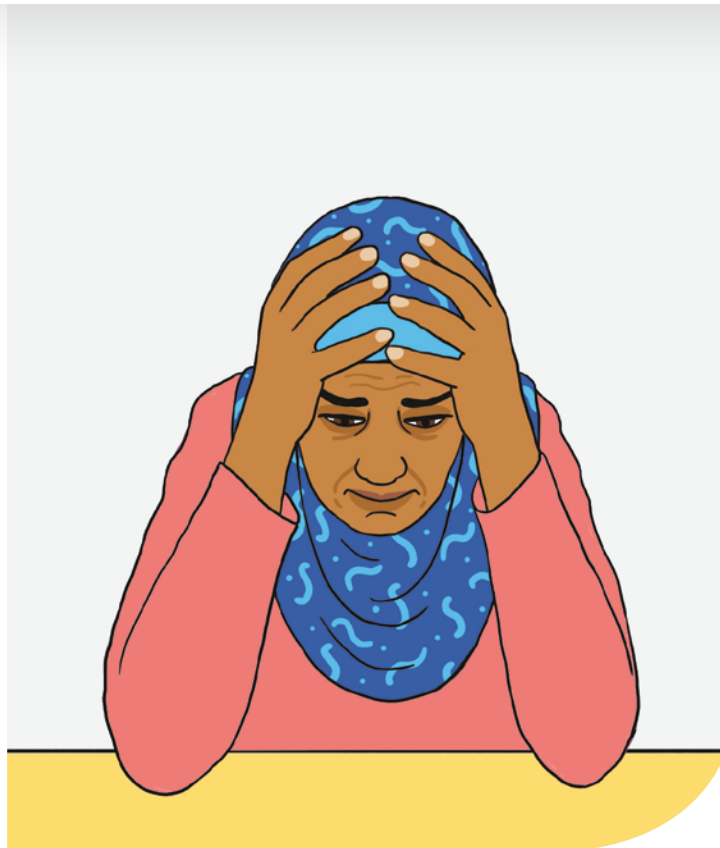
- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je voelt je dan minder alleen. Dat kan helpen.
- Ga overdag niet in bed liggen of slapen. Als je moe bent, ga dan iets doen.
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan.
- Kijk geen TV in het uur voordat je naar bed gaat. Het is beter om muziek te luisteren of te lezen.
- Als je kinderen hebt, doe iets met hen, ga naar een speelplek in de buurt.
- Eet drie keer per dag en probeer gezond te eten. Probeer dit ook als je geen zin in eten hebt.
- Je kan veel dingen doen, als het kan samen met andere mensen:
 - Samen koken en schoonmaken.
 - Samen muziek maken.
 - Ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen.
 - Help anderen met klussen of verhuizen.
 - Als je van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen. Of ga bij een sportvereniging.
 - Kijk of je vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt.
 - Als je Engels of Nederlands spreekt kun je mensen helpen met tolken.
 - Als je geloof je kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee. Kijk of je het daar fijn vindt.



3 Soms zijn de klachten erg

Soms zijn er veel klachten of worden ze steeds sterker. Dan heb je een psychische ziekte. Dan heb je hulp nodig. De ziekten die je het meest ziet bij vluchtelingen heten depressie en posttraumatische stress stoornis.

- Bij een depressie heb je geen zin en energie om iets te doen. Je bent vaak verdrietig. Je denkt dat je niks kunt en dat je leven geen zin heeft.
- Bij een posttraumatische stress stoornis komen moeilijke herinneringen uit het verleden iedere keer terug in je gedachten of in je dromen. Je bent vaak bang en je schrikt gemakkelijk. Je vertrouwt andere mensen moeilijk. Je wilt geen contact met mensen. Ook slaap je slecht.



Het verhaal van Houda

Houda is 22 jaar en is gevlucht uit Syrië. Ze is sinds twee jaar in Nederland. Ze woont samen met haar zus. Ze heeft vaak buikpijn. Ze slaapt slecht en is snel bang. Als er iemand aanbelt, durft ze niet open te doen. Als er een hard geluid is buiten schrikt ze zo erg dat ze moet huilen. De huisarts onderzoekt haar, maar hij kan niets vinden. Ook omdat ze zo angstig is heeft hij voor haar een afspraak met een collega gemaakt, die veel weet van psychische klachten. Die persoon heeft elke week een gesprek met Houda. Van de dokter krijgt ze medicijnen die haar minder bang maken. Daardoor voelt ze zich iets sterker. Beetje bij beetje kan ze vertellen hoe haar leven in Syrië was. Dat vindt ze moeilijk want het zijn nare herinneringen. Toch is ze blij dat ze haar geheimen nu kan delen. Ze slaapt iets beter en heeft beter contact met haar zus en meer contacten op school.

4 Wanneer hulp vragen?

Psychische klachten duren niet altijd lang. Vaak worden ze na een paar weken minder of gaan ze weg. Zelf dingen doen helpt.

Als de klachten na een maand niet weg zijn en ze worden juist erger, dan moet je iets doen.

Denk dan niet dat je zwak bent. Ga naar de huisarts. Wat kan de huisarts doen?

- De huisarts luistert naar je.
- Ook vraagt hij of zij over jouw leven.
- Hij geeft meestal adviezen over slapen, eten en dingen doen.
- Soms geeft hij voor een paar dagen een tablet om bijvoorbeeld beter te slapen.

De huisarts werkt samen met hulpverleners in de buurt. Een hulpverlener is iemand die jou kan helpen, bijvoorbeeld een verpleegkundige of een psycholoog. Die heeft hiervoor gestudeerd.

Praktijkondersteuner GGZ (geestelijke gezondheidszorg)

De praktijkondersteuner GGZ weet veel over psychische klachten en werkt samen met de huisarts. Die heeft meer tijd dan de huisarts om met je te praten over je zorgen en angsten. Samen met de praktijkondersteuner bekijk je wat je aan je klachten kunt doen. Veel mensen vinden het fijn om te praten over je klachten, over wat je hebt meegemaakt en over wat je het beste kunt doen. Een praktijkondersteuner wordt ook POH GGZ genoemd. Hij of zij is vaak een verpleegkundige of psycholoog die gespecialiseerd is in psychische problemen.



Algemeen maatschappelijk werk of wijkteam

De huisarts of de praktijkondersteuner kennen de instelling in de buurt die kan helpen. De huisarts kan jou verwijzen naar bijvoorbeeld het wijkteam of het maatschappelijk werk. Die kunnen jou helpen als je verdriet hebt of problemen thuis. Zij helpen ook met praktische zaken, bijvoorbeeld met papieren die je niet snapt of met problemen met geld. Ze helpen ook als je schulden hebt.

Wat je bespreekt blijft geheim

Alle hulpverleners in Nederland mogen niets aan anderen vertellen wat jij met hen bespreekt. Dat staat in de wet. Zij moeten eerst aan jou toestemming vragen voordat zij met anderen over jou spreken. Niemand weet waar jullie over praten.

Deze hulp kost niets

Hulp van de huisarts en de praktijkondersteuner GGZ kost niets. Dit betaalt jouw zorgverzekering. Het kost je ook geen eigen risico. De hulp van wijkteam of maatschappelijk werk is voor jou gratis. Dat betaalt de gemeente.

5 Psychische klachten bij kinderen

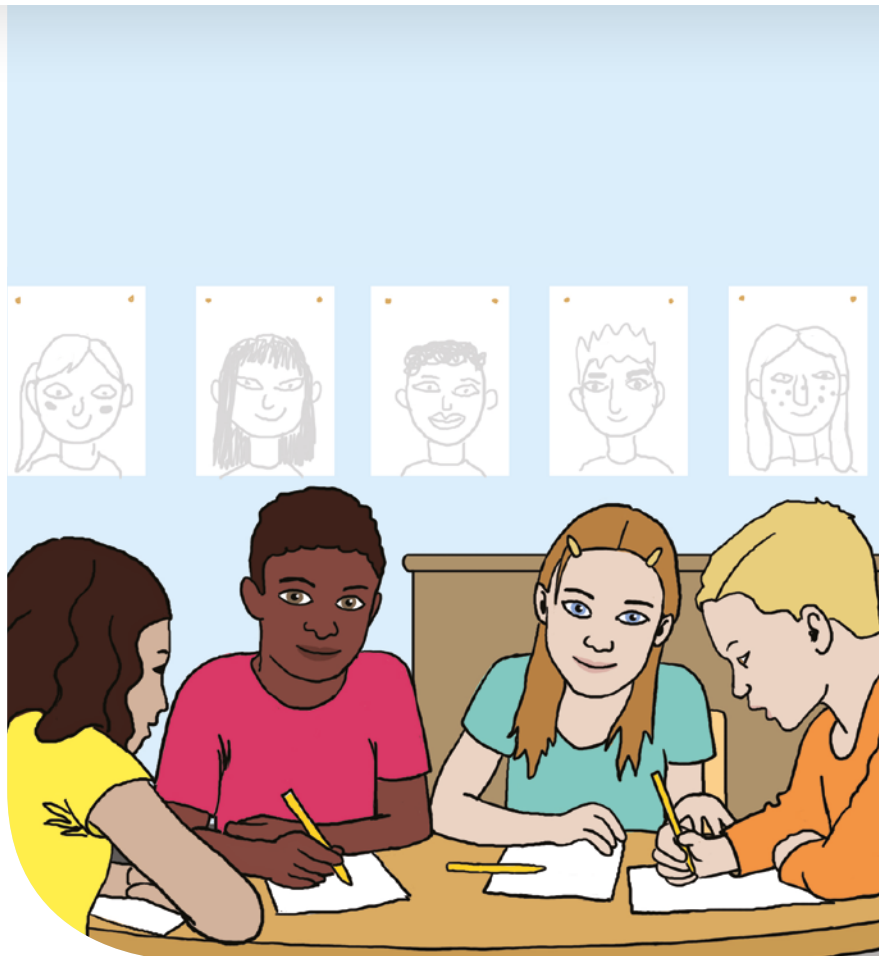
Ook kinderen kunnen psychische klachten krijgen nadat ze zijn gevlucht. Bijvoorbeeld:

- Een kind kan veel drukker zijn dan vroeger.
- Een kind kan stil worden en minder praten.
- Soms zie je dat een kind doet alsof het een klein kind is.
- Of ze plassen weer in hun broek wat ze al lang niet meer gedaan hebben.
- Kinderen kunnen ook bang zijn of zich erg verdrietig voelen.

Als ouder is het moeilijk om te zien dat het niet goed gaat met je kind. Voor een kind is het ook moeilijk om te zien dat ouders zich niet goed voelen. Natuurlijk maken beiden zich dan zorgen om elkaar.

Soms wil je als ouder niet dat je kind zo druk is. Dan ga je jouw kind strenger straffen dan je vroeger deed.

Soms heb je als ouder zelf veel meegemaakt. Daardoor voel je je niet goed. Dan is het moeilijk om altijd aandacht voor je kinderen te hebben. Het is dan goed om hulp te vragen. De huisarts kan je hierbij helpen. Of de verpleegkundige of de arts die er speciaal is voor kinderen. Zij werken in de jeugdgezondheidszorg. Dit kan zijn in het consultatiebureau voor baby's en peuters, of op de basisschool of de middelbare school.



6 Wat als hulp in de wijk niet helpt?

Soms zijn jouw klachten te groot voor de huisarts en de andere hulpverleners in de wijk. Dan kunnen ze je verwijzen naar specialisten, zoals een psycholoog of een psychiater. Die werken in de geestelijke gezondheidszorg. Dat noemen we GGZ. Meestal is dit iets verder weg, ergens in de stad of in de regio.

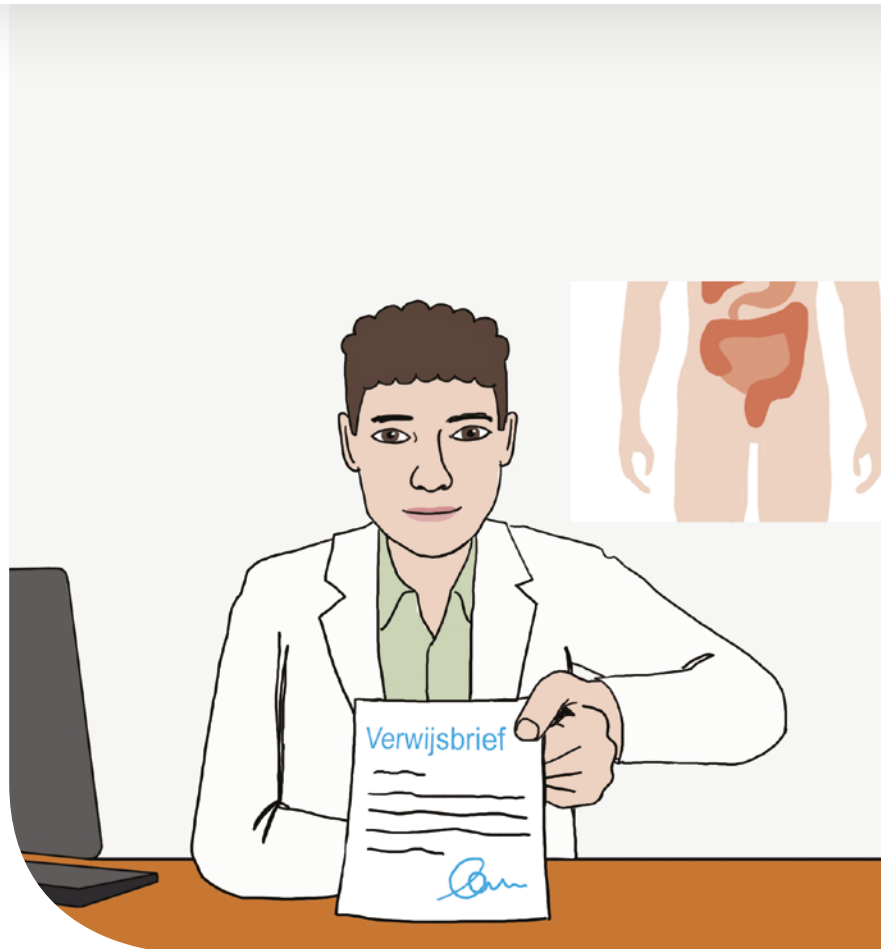
GGZ: wat is dat?

De GGZ is er voor iedereen in Nederland en wordt vergoed door de zorgverzekering. De GGZ helpt mensen met psychische klachten. In de GGZ werken specialisten die veel weten over psychische klachten. Jouw hulpverlener kan bijvoorbeeld psychiatrisch verpleegkundige, psycholoog, arts of psychiater zijn. Meestal heb je een paar keer per maand een afspraak met iemand van de GGZ.

Wat doet de GGZ voor jou?

Als de huisarts je naar een GGZ-instelling verwijst, maak je zelf een afspraak. Vaak moet je enige tijd wachten op een eerste gesprek. Het eerste gesprek heet een intake. In de intake leert de hulpverlener jou beter kennen en hoort hij of zij wat jouw problemen zijn. Hij vraagt naar je klachten. Hij wil iets horen over je familie en je leven, ook van vroeger. Misschien heb je je verhaal al eerder hebt verteld. Toch is dit nodig omdat de hulpverlener jou moet leren kennen.

De hulpverlener vertelt jou wat hij of zij denkt dat het probleem is. Je klachten krijgen dan een naam van een ziekte. Meestal is dat een depressie of een posttraumatische stress stoornis (pts).



De hulpverlener bespreekt dan welke behandeling het beste is voor jou. Jij kunt zelf ook zeggen wat je wilt.

Tolken

Als je niet genoeg Nederlands spreekt, kunnen hulpverleners een tolk vragen. Soms vragen zij of je zelf iemand kan meenemen die kan tolken. Als je geen mensen kent die dit kunnen of willen doen, vraag dan of een officiële tolk kan helpen. Deze kan bij het gesprek zitten of telefonisch tolken. Ook de tolk mag tegen niemand vertellen waar jullie over spreken.

7 Wat voor behandelingen zijn er voor psychische klachten?

Hulp voor psychische klachten is anders dan hulp voor pijn of een klacht van je lichaam. Om psychische klachten te verminderen is praten erg belangrijk. Als je hulp krijgt van de GGZ heb je bijvoorbeeld:

- **Gesprekken:** hulpverleners in de GGZ praten ook over je klachten. Je kunt over je zorgen praten. Je kunt ook praten over dingen die je moeilijk vindt om te vertellen. Juist de moeilijke dingen zorgen ervoor dat je blijft denken. Door te praten wordt het minder zwaar. Je voelt je dan minder alleen. Samen bekijk je hoe je dingen anders kunt doen. Je krijgt advies over wat je wel en niet moet doen. Dit kan ook samen met je gezin of partner.
- **Medicijnen:** de arts of psychiater geeft medicijnen, bijvoorbeeld tegen angst of depressie. Of medicijnen om beter te kunnen slapen.
- **Groepstherapie:** in een groep mensen met dezelfde problemen praat je met een hulpverlener over je problemen. Je ziet dat anderen ook problemen hebben. Dan voel je je minder alleen.
- Soms kun je ook creatieve therapie doen: door tekenen of muziek maken voel je je beter.
- Soms doe je therapie met je lichaam: met spel en oefeningen worden je klachten in je lichaam minder.



Ook kinderen kunnen naar de GGZ gaan. Dat heet de Jeugd GGZ. Hier werken hulpverleners die gespecialiseerd zijn in de hulp aan kinderen. Ook daar krijg je gesprekken. En omdat het om kinderen gaat zijn er speciale manieren om hulp te geven, bijvoorbeeld speltherapie. Door te spelen gaat een kind zich dan beter voelen. De hulpverlener kan ook tips geven aan de ouders over hoe je het kind in deze situatie het beste kunt helpen.

Het verhaal van Abraham

Abraham is 29 jaar en is twee jaar geleden gevlucht uit Eritrea. Hij wilde geen soldaat meer zijn in het leger. Hij heeft gezien hoe mensen werden mishandeld. Zelf kreeg hij ook veel klappen. Voordat hij vluchtte, heeft hij zich drie maanden verstopt. In Nederland denkt hij veel over wat hij zag in zijn land. Hij droomt erover en wordt dan met een schreeuw wakker. Of hij ziet opeens, midden op de dag, alles als in een film voor zich. Bij geluid denkt hij soms dat mensen hem achtervolgen. De angst maakt hem heel moe. Hij gaat naar de dokter en vraagt om hulp. Hij zegt dat hij bang is om gek te worden. De dokter verwijst hem eerst naar de POH GGZ. Na een paar gesprekken zegt de POH-GGZ dat hij meer hulp nodig heeft en verwijst hem door naar de ggz-instelling. Hij heeft een posttraumatische stress stoornis. Met de hulpverlener van de ggz durft Abraham voor het eerst echt te praten over de dingen die hij heeft meegemaakt. Hij krijgt ook pillen die helpen om beter te slapen.

8. Wil je meer informatie?

Op de website Gezond in Nederland, www.gezondinnederland.info vind je veel informatie over gezondheid in het Arabisch, Tigrinya en Nederlands. Daar kun je ook informatie over psychische klachten vinden.

Hier vind je filmpjes over psychische gezondheid:

- *Omgaan met stress* (eenvoudig Nederlands): www.youtube.com/watch?v=RWysnHejGNg
- *Marian heeft een depressie* (eenvoudig Nederlands, Arabisch): www.youtube.com/watch?v=fbHAGNoIT9k
- *Ismail doet vreemd* (over wat je als familie kunt doen als iemand in de war is, in eenvoudig Nederlands en Arabisch): www.youtube.com/watch?v=GFONztnR0dg
- *Dounia praat en overwint* (over seksueel misbruik, in eenvoudig Nederlands): www.youtube.com/watch?v=FRKmt-M6Ejc&list=PLIZqSxp-WkO6YN2nMbRBqoFx4pl0Sl0pR&index=8&t=0s
- *Soms heeft je kind een probleem* (eenvoudig Nederlands): www.youtube.com/watch?v=8_3Lg-1Z7ho&list=PLIZqSxp-WkO6YN2nMbRBqoFx4pl0Sl0pR&index=1&t=0s
- *Soms zijn er problemen in je familie* (eenvoudig Nederlands): www.youtube.com/watch?v=jm9WHf3QxJU&list=PLIZqSxp-WkO6YN2nMbRBqoFx4pl0Sl0pR&index=2&t=0s
- *Sara. Meisjesbesnijdenis, wat kun je doen om je beter te voelen?* (in Arabisch en Nederlands): www.youtube.com/watch?v=rHDS2Mm7Rwc

Andere informatie over gezondheid

Op de website van Pharos vind je meer eenvoudig voorlichtingsmateriaal en filmpjes die over gezondheid gaan: www.pharos.nl.

Colofon

Deze folder is geschreven op B1 niveau Nederlands. Deze folder is een uitgave van Pharos in samenwerking met GGD GHOR Nederland en vormt een onderdeel van het Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders.

Auteur: Evert Bloemen (Pharos)
Meelezers: Anna de Haan (Pharos) en Pauline Tichelman (GGD GHOR Nederland).
Mmv: Marjolijn van Leeuwen (Pharos) en Merhawi Gebray en Dania Alissa.

juni 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

