

Als u stress heeft, veel denkt en slecht slaapt...

De gevolgen van gedwongen migratie en ingrijpende gebeurtenissen

U hebt vanwege oorlog of geweld huis en haard moeten verlaten en bent gevlucht naar Nederland. U hebt een zware periode achter de rug. U voelt zich dan soms minder gezond. Dat is heel normaal. Vaak gaan deze klachten na een tijdje over. Soms heeft u hulp nodig om weer beter te worden.

Heeft u de volgende klachten?

Als u veel hebt meegemaakt, kunt u klachten en problemen ervaren. Deze problemen komen door stress. U voelt zich minder goed en kan niet van het leven genieten. Deze problemen gaan soms na een paar weken weer over. Het gaat om de volgende klachten:

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



Wat kunt u zelf aan deze klachten doen?

Zelf dingen doen helpt. Hieronder leest u enkele tips die u kunt toepassen:

- Probeer actief te zijn, ook als u geen zin heeft. Het helpt om u beter te voelen.
- Probeer niet alleen te blijven, maar mensen te ontmoeten. Samen dingen doen of praten over dagelijkse dingen helpt om minder te denken of piekeren.
- Praat erover met iemand die u vertrouwt. U voelt zich dan minder alleen. Dat kan helpen.
- Probeer iedere dag op dezelfde tijd op te staan en naar bed te gaan.
- Ga overdag niet in bed liggen of slapen. Als u moe bent, ga dan iets doen.
- Eet drie keer per dag en probeer gezond te eten. Probeer dit ook als u geen zin in eten hebt.
- Kijk geen TV voordat u naar bed gaat. Het is beter om muziek te luisteren of te lezen.
- Als u kinderen hebt, doe iets met hen, ga naar een speelplek in de buurt.
- U kunt veel dingen doen, als het kan samen met andere mensen:
 - samen koken en schoonmaken

- o samen muziek maken of luisteren
- o ga iedere dag een half uur of langer buiten wandelen of fietsen
- o help anderen met klussen of verhuizen
- o als u van sporten houdt, probeer fitness of hardlopen of ga bij een sportvereniging
- o kijk of u vrijwilligerswerk kunt doen in de buurt
- o als u Engels of Nederlands spreekt, kunt u mensen helpen met tolken
- o als uw geloof u kan helpen, ga dan naar een kerk of moskee

Wanneer hulp vragen?

Klachten duren niet altijd lang. Vaak worden ze na een paar weken minder of gaan ze weg. Als de klachten na een maand niet weg zijn en juist erger worden, dan moet u iets doen. Denk dan niet dat u zwak bent en wacht niet te lang. Ga naar de huisarts.

Wat kan de huisarts doen?

- De huisarts luistert naar u.
- De huisarts stelt vragen over uw leven.
- U krijgt meestal adviezen over slapen, eten en dingen doen.
- Soms geeft de huisarts voor een paar dagen een tablet om bijvoorbeeld beter te slapen.

In de huisartspraktijk is soms iemand met wie u kunt praten, en met wie u een paar keer kunt praten over hoe het met u gaat en wat u aan de problemen kunt doen. Dat is de POH-GGZ. Soms is er meer nodig. De huisarts kan dan samen met u kijken waar u naartoe kunt gaan voor de behandeling van de klachten en problemen. U krijgt een verwijzing naar een instelling in de buurt die u hulp kan bieden. Dit is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg, de GGZ. In elke regio zijn er instellingen die hulp bieden voor mensen die veel hebben meegemaakt, en die na een trauma en/of gedwongen migratie bijvoorbeeld angst- of somberheidsklachten hebben.



Naast regionale instellingen zijn er gespecialiseerde instellingen. Een landelijke instelling voor diagnostiek en behandeling van psychotraumaklachten is ARQ Centrum'45. Aanmelding kan via bureau aanmelding (BAI) met een verwijfsbrief van de huisarts. Dat is vooral als de behandeling in de regio niet beschikbaar is of niet heeft geholpen. De huisarts kan opzoeken waar behandeling mogelijk is via de [landelijke sociale kaart cultuursensitieve zorg](#). Neem deze infosheet mee naar de huisarts als u hulp zoekt.

Deze informatie is gebaseerd op een [folder van Pharos](#).