



## Psychische problemen en trauma's

Taalbegeleiders komen regelmatig in contact met anderstaligen, voornamelijk vluchtelingen, met psychische problemen. We zijn geen hulpverleners, toch willen we wat tips en advies geven wat je, als begeleider, kunt verwachten en waar men hulp kan krijgen.

Vaak zie je dat mensen kampen met fysieke klachten als hoofdpijn, maagpijn en migraines of last hebben van slapeloosheid of concentratieproblemen. Men gebruikt dan meestal pijnstillers, terwijl de klachten een psychische oorzaak hebben. Bij een bezoek aan de huisarts wordt ook snel paracetamol voorgeschreven, omdat de anderstalige de psychische klachten niet noemt.

Anderstaligen uit bepaalde culturen zijn niet gewend om over hun psychische problemen te praten en ze gaan er vanuit dat hun psychische problemen niet thuis horen bij een huisarts. Vaak is er ook schaamte over de klachten en is het een extra drempel om de juiste hulp te zoeken en te accepteren. Het praten over hun psychische problemen is in de Nederlandse taal ook vaak lastig. Ze sluiten zich liever op dan het probleem aan te pakken.

In Nederland zorgt de huisarts voor een verwijzing naar een psycholoog, psychiater, GGZ of andere instantie. De eerste stap is dus altijd een huisarts. Meegaan met de anderstalige naar de huisarts kan een oplossing zijn om hulp te bieden bij taalproblemen en om ondersteuning te geven als er alleen over fysieke klachten wordt gesproken, waardoor er geen verwijzing wordt gegeven. Gesprekken bij een psycholoog of psychiater verlopen vaak niet zoals de anderstalige denkt en wenst, waardoor men snel stopt 'omdat het praten toch niet helpt.'

Het is niet onze taak om anderstaligen te begeleiden bij een bezoek aan huisarts of andere instantie, maar soms is het schrijnend om te zien hoe anderstaligen niet krijgen wat ze nodig hebben en is wat extra hulp en advies welkom.

Het is belangrijk dat je als taalbegeleider op de hoogte bent van psychische problemen van de anderstalige, zodat je kunt aangeven dat dat wel of geen geschikt contact voor jou is en dat je begrip kunt opbrengen voor concentratieproblemen, vaak afzeggen of niet op tijd komen voor het taalcontact.

Voor psychiatrische problemen wordt vaak doorverwezen naar **I-Psy**. Zij hebben deskundigheid in huis van diverse culturen en bieden zoveel mogelijk de juiste hulp aan in de taal van de cliënt.

<https://www.i-psy.nl/uw-probleem/trauma-en-migratie>

**Pharos** biedt informatie over gezondheid en voorlichting voor vluchtelingen in het Nederlands, Engels, Arabisch, Farsi en Tigrinya.

Ook folders over verschillende stressklachten in het Frans, Somali en Sorani.

<https://www.pharos.nl/nieuws/eenvoudige-voorlichting-voor-vluchtelingen-over-psychische-klachten-herzien-en-in-vijf-talen/>

<https://www.pharos.nl/kennisbank/waar-kunt-u-hulp-vinden-voor-uw-psychische-klachten-nederlands-sorani/>

Een goede bron van info is de organisatie **Nieuwlander** – zij bieden trainingen, advies etc aan omtrent nieuwkomers. <http://nieuwlander.nl/>

**Sensa Zorg** staat voor klantgerichte zorg die past bij de culturele achtergrond van de cliënt en is voornamelijk gericht op jeugdzorg. Als het trauma van invloed is op het functioneren van volwassenen in het gezin, nemen ze het hele gezin in de behandeling mee. Ze bieden zorg aan cliënten van iedere afkomst, geloof of geaardheid. Zij bieden hen zorg aan met een team van 150 medewerkers, uit meer dan 30 verschillende culturele achtergronden en in 23 verschillende talen. Zo kunnen zij ook goede zorg leveren aan mensen met een niet-Nederlandse achtergrond. Zorg die past bij hun cultuur, leef- en gezinssituatie.

<https://www.sensazorg.nl/hulp-psychische-problemen/ambulante-hulp/>

**In ARQ centrum '45** worden mensen behandeld met complexe psychotraumaklachten. Bij de behandeling betrekken ze ook de familieleden. Zij ervaren immers ook - in meer of mindere mate - de gevolgen van de psychotraumaklachten. Soms komen ook zij in behandeling. Mensen die zich aanmelden hebben meestal last van een combinatie van depressieve klachten, angstklachten, slaapproblemen, moeite om te gaan met boosheid, relatieproblemen, verslavingsverschijnselen of hebben lichamelijke klachten. Ook zijn er vaak problemen in de werksituatie, binnen het gezin en/of de sociale omgeving. Er bestaat een vermoedelijk verband tussen de klachten en doorgemaakte schokkende ervaringen.

<https://www.centrum45.nl/nl/voor-wie/vluchtelingen-en-asielzoekers>

Een website met informatie over **seksuele gezondheid** in 16 talen met thema's als relaties en gevoelens, seksualiteit en rechten en wet (o.a. bij partnergeweld, eengerelateerd geweld, mensenhandel)

<https://www.zanzu.nl/nl> voor deelnemers