

# Migranten en mentale gezondheid

**Aziz Khoshiwal, ggz-arts**  
**Mariëtte Stegerhoek, systeemtherapeut**



# Ontvluchten eigen land

Aziz Khoshiwal - ggz-arts

23 jaar geleden met veel pijn, noodgedwongen mijn vaderland moeten verlaten.

Vluchteling wegens politieke overtuigingen. Het was in alle delen van ons land oorlog.

Binnen ons land vluchten

Als artsen wilden we blijven maar na 5-6 jaar moesten we ook vluchten



# Verlies van thuis en haard

---

- Vluchten betekent alles achterlaten
- Alles achterlaten betekent een gigantische verlieservaring, zoals:
  - verlies van je normen en waarden
  - verlies status: onafhankelijke naar een te afhankelijke • actieve naar zeer passieve
  - van een denker naar een luisteraar • opdrachtgever naar meeloper • van een hulpgever naar hulpvrager



# Lichamelijke en psychische klachten

- Ik neem mijn pijn mee, dat blijft niet achter in Afghanistan.
- Voortdurend piekeren, slecht slapen, zwetend wakker worden uit nachtmerries, ernstige concentratieproblemen, prikkelbaarheid, somberheid.
- Hoofdpijn, schouders en rugpijn
- Naast psychosociale problemen blijkt er ook een ingewikkeld rouwproces te bestaan.
- Nauwelijks voldoende aandacht voor jezelf, je gezin (vrouw en kinderen)



# Integratie: een nieuw leven opbouwen

- De vluchteling moet zich meer bewijzen dan anderen.
  - *Mijn vrouw en ik en onze kinderen moesten ons extra bewijzen*
- Wat ik geleerd heb, is dat succesvol integreren van twee kanten moet komen. Zowel de autochtone Nederlanders als de vluchtelingen zijn verantwoordelijk voor een goede integratie.



# Mijn integratie

- Taal cursussen, contact met de buren, school van de kinderen, huisarts, gemeentehuis en de kerk van Middenbeemsters
- Er zijn veel mensen om je te helpen bij het integratie proces
- De vluchteling moet zich meer bewijzen t.o.v. autochtonen
- Het UAF (Universitair Asiel Fonds)
- De rol van onze kinderen bij ons integratieproces
- De rol van een sociaal netwerk bij ons integratieproces
- Studeren bij VUMC als zij-instromer



# Mijn werkervaring als een vluchteling

- Onbekend systeem
- Langer werken in de eerste jaren per dag dan je collega's
- Nog steeds taalfouten
- Mijn werk wordt gewaardeerd bij GGZ NHN
- Ik ben een gelijkwaardig lid van ons teams - *ik werk binnen twee teams*





# Stel je voor ....

---

...dat je huis en haard moet verlaten en het is niet zeker dat je terugkeert.

Stel je voor dat je je familie en vrienden moet achterlaten..je steun, je vertrouwde taal, gebruiken en omgeving



# Migratie

## Levensfasen

- het huis uitgaan
- het krijgen van kinderen
- puberteit
- de oude dag

## Bijzondere levensfasen

- ziekten
- verhuizing
- migratie



# Migratie

**Het kenmerkende van overgangsfasen is verlies, loslaten van oude dingen.**

Migratie is een gebeurtenis met grote gevolgen.

Hoe komt men de migratie fase door?

De migranten die bij de GGZ NHN in behandeling komen.



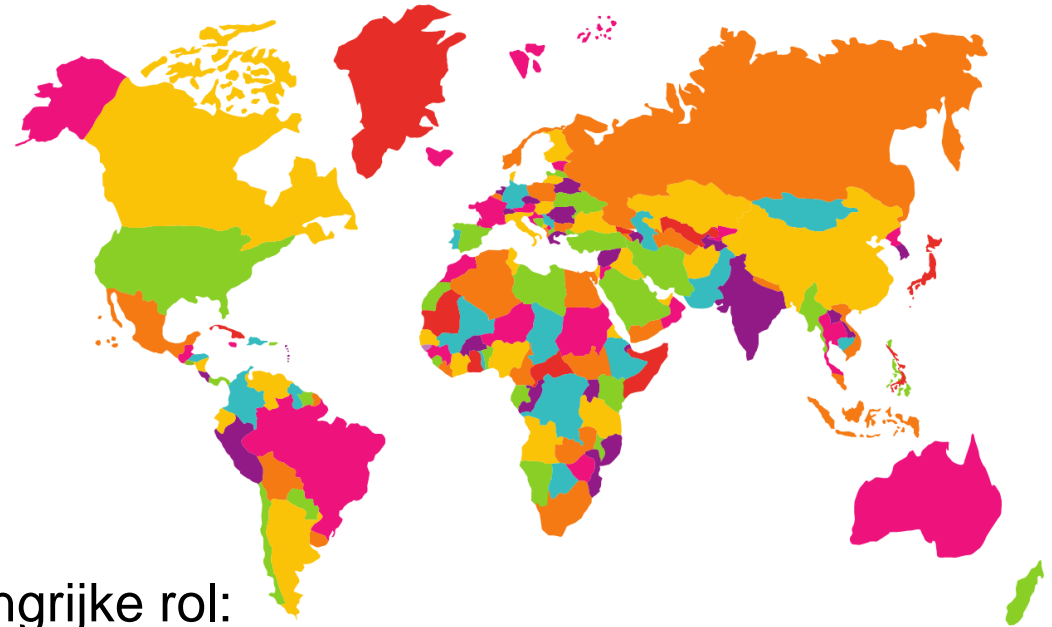
# Migratie als bijzondere levensfase

- Bijzondere levensfaseovergang
- Afscheid
- Rouwen
- Nieuwe faseovergangen
- Eenzaamheid
- Statusverlies



# Waar heb je als migrant mee te maken in het ontvangende land?

- Moeite met taal
- Eenzaamheid
- Asiel aanvraag
- Discriminatie en uitsluiting



De ontvangende samenleving speelt ook belangrijke rol:

- Hoe groter het verschil met de eigen cultuur, hoe moeilijker.
- Hoe opener de ontvangende cultuur, hoe minder kans op aanpassingsproblemen.

# Hoe kunnen klachten ontstaan en wat kan je er aan doen?

Verschillende factoren zijn van invloed op het ontstaan van psychische klachten bij migranten.

- Situatie en gebeurtenissen
- Al aanwezige psychische klachten
- Verlies
- Discriminatie en uitsluiting
- Stressklachten



# Wat kan je zelf doen?

Het helpt om:

- Een dag invulling te hebben en in beweging te zijn
- Het kunnen delen (delen is helen)
- De taal te leren
- Niet te lang blijven rondlopen met klachten



# Wat ziet de ander en wat kan de ander doen?

- ✓ Schroom niet
- ✓ Neem zelf het initiatief
- ✓ Bied praktische hulp
- ✓ Nodig de ander uit



# Wat doet GGZ NHN voor migranten?

- Gebruik van (telefonische) tolk
- We betrekken de familie en naasten
- We bieden cultuursensitieve behandelingen
- We begrijpen dat taal niet alleen de woorden zijn
- We werken samen





# Tot slot ....

We hopen dat u geboeid bent geweest door onze presentatie en dat het uw interesse heeft gewekt.

**VERANDER**

**MUREN IN**

**DEUREN**

*Loesje*