

1. نص المقدمة لكل المتحدثين

أنا اسمي ... وإني أوضح خلال ستة أفلام قصيرة ما نقصد برعاية الصحة النفسية. نناقش ماذا ننتظر منكم عندما تخضعوا لعلاج عندنا وماذا يمكن توقعه. سأكتب كيف تقومون بالتبليغ وماذا يحدث بعد التبليغ. كما أذكر من يمكن الالتجاء إليه للحصول على المزيد من المعلومات حول مؤسستنا والرعاية الصحية التي نقدمها.

2. ما هي رعاية الصحة النفسية؟

إن المشاكل الصحية لا ترتبط دائما بالجسم فقط، بل بالرأس والتفكير والمشاعر أيضا. هناك ناس كثيرون يعانون من ذلك. على سبيل المثال، هناك ناس يعانون من التعب المزمن، وفقدان الرغبة لفعل أي شيء أو من البرم/السأم بالحياة. هناك آخرون يعانون من سرعة الغضب، ومشاكل عائلية أو مع الأصدقاء أو الزملاء. كما هناك ناس يخافون من أشياء يسمعونها أو يرونها، كما يعانون من الكوابيس أو لا يجروون بعد الخروج إلى الشارع. وثمة آخرون يعانون من الإدمان للمشروبات الكحولية، الأدوية أو المخدرات، أو يعانون من الإفراط في الأكل أو من تقليبه بشدة.

تحاول عاملو رعاية الصحة النفسية (مختصها بالهولندي ggz) أن يحلوا هذه المشاكل أو التخفيف من أعبائها. نحقق ذلك عبر إعطاء النصائح، تقديم المساعدة العملية، وإعطاء الأدوية عند الحاجة. من حين لآخر يجب إدخال شخص في مؤسستنا مؤقتا. من البديهي أن الأطباء والمرضون والأخصائيون النفسيون يستمعون إليكم بشكل جيد. سوية معكم يتم البحث عن الطريقة الأحسن لتحسين الوضع.

3. التبليغ، كيف يتم ذلك؟

مثلا، تحصلون على رسالة إحالة عبر طبيب الأسرة الخاص بكم. إننا نناقش تبليغكم (و "التبليغ" يتضمن وصفا موجزا لشكواكم). يقيم مقدمو المساعدة ما إذا نحن المؤسسة المناسبة لكم. إن لم يكن الأمر كذلك، فنحيلكم إلى طرف ثالث بصورة أفضل ما يمكن. إذا كان في وسعنا أن نساعدكم، نتصل بكم لعمل موعد من أجل لقاء التعارف. إن هذا اللقاء مسمى بـ"اللقاء الأولي".

إذا لم تتوفروا على رسالة إحالة من طرف طبيب الأسرة الخاص بكم، فتقدرون على طلبها منه. كما يمكن أن تقوموا بتقديم التبليغ بنفسكم. يمكن القيام بذلك عبر الهاتف (رقم برناسيا بافو غروب 088 7531753) أو في الانترنت بواسطة الاستمارة التي يمكن إيجادها على هذا الموقع الإلكتروني. تجد الاستمارة تحت زر "التبليغ" (aanmelden).

4. ما يحدث بعد التبليغ؟

إنكم تحصلوا على رسالة تتضمن وقت ومكان اللقاء وبالتالي الشخص الذي سيجري لقاء التعارف معكم. يدوم هذا اللقاء (يسمى أيضا بقاء أولي) في اغلب الأحيان ساعة واحدة. سنطرح عليكم عددا كبيرا من الأسئلة. هذه الأسئلة تخص حياتكم اليومية، مثل: كم يبلغ عمركم؟ ما هو مكان ولادتكم؟ أين تسكنون؟ ما هي مهنتكم؟ سنطرح أيضا أسئلة حول مشاكلكم الصحية، وضعية منزلكم وأشياء مررتم بها في الماضي. عندما يتم إدخالكم، نريد معرفة ما إذا وجب علينا اخذ دينك أو معتقدك في الحسبان. كما نسألكم هل تتبع رجيمًا وهل تمتنعون عن أكالات معينة. لذا فاحكوا كل الشيء المهم لنا. فنحتاج إلى معلومات كثيرة لمساعدتكم بشكل جيد. نُحضر مترجما عند الحاجة. ثم نقرر من هو الشخص الأنسب لمساعدتكم. أحيانا هناك وقت الانتظار قبل بدء العلاج. اسأل أثناء المقابلة الأولى ما إذا وجب عليكم الانتظار.

5. ماذا ننتظر منكم؟

لقد التجأتُم إلينا بسبب معاناتكم من الشكاوى ولا تقدرُون على حلها بنفسكم. في أغلب الأحيان قام طبيب الأسرة بإحالتكم علينا. تحاول مقدمو المساعدة لنا مساعدتكم بشكل أفضل ما يمكن. في وسعكم أن تساعدهم في ذلك خلال التسمية تجاههم ما هي المشاكل وتسمية الأفكار الدائرة في بالكم، مهما صعوبة ذلك. كما من المهم أن تُحضرُوا المواعيد في الوقت المحدد وأن تقوموا باتباع النصائح.

6. ماذا يمكن توقعه بالتأكد؟

سيحافظ على سرية بياناتك التي ذكرتها لمقدم المساعدة. إذ لا يسمح لهم بنقاشها مع الآخرين. كما سنشرح لكم ما هي المشكلة وماذا سيحدث باستخدام الكلمات البسيطة. إذا نضطر إلى إعطاء الأدوية، فنوضح لكم كيف تستعملون هذه الأدوية. يحيطكم مقدم المساعدة علماً بأوقات تناول الأدوية. يحق لكم أن تعرفوا كل ذلك. نُعدّ سوية معكم خطة، اسمها خطة العلاج. مكتوب في هذه الخطة كيف نقوم بمساعدتكم وماذا تريدون تحقيقه. بعد أن اتفقتُم عليها، فسنتشغل بها. في حالة تجيدون اللغة الهولندية، يمكن أن تطلبوا حضور مترجم. إننا نعتبر أهمية كبيرة إلى معالجة شكاؤكم بجدية والتعامل معكم باحترام.

7. من يمكن الالتجاء إليه لمزيد من المعلومات؟

عندما تقدّم لكم الرعاية النفسية للمرة الأولى، فأكد أن هذا سيؤدي إلى العديد من الأسئلة لديكم. تواجهون العديد من أشياء غير مألوفة وجديدة. عندما تكون لديكم أسئلة، يجب طرحها لا إهمالها. يمكن طرح الأسئلة على مقدمي المساعدة دائما. من مهماتهم الإجابة على أسئلتكم، فاستفيدوا من ذلك.