

# ماذا تستطيع ان تقدم سولنترا لك؟



## هل تعاني انت من مختلف انواع الشكوى؟

لقد تركت كل شيء في بلدك الام هرباً من عنف الحرب. كان عليك أيضاً التغلب على جميع أنواع العقبات في طريق الوصول إلى بلجيكا. بعد وصولك الى هنا واجهتك ثقافة جديدة ولغة مختلفة . هذا كله أدى الى اختفاء مصادرك الموثوقة مثل الأسرة والدين (جزئياً).

كل هذا يمكن أن يسبب لك جميع أنواع الشكوى: **آلام في المعدة، والصداع، وقلة النوم، والشعور بالقلق، واليأس أو عدم الثقة بالمستقبل...** هذه هي استجابة جسمك للأشياء المروعة التي مررت بها. لكي نعالج مشاكل على هذا النحو، نقترح أحد الحلول الأكثر فعالية لدينا وهو : العلاج النفسي . ولكي نصل الى افضل النتائج نقوم بمسيرة العلاج معاً و باحترام متبادل.

" قبل مجيئي إلى سولنترا، كنت أعاني من الأرق والكوابيس والأفكار المتعبة المتكررة. كنت أيضاً قلقة ومتوترة ومرتبكة. في بعض الأيام كان الأمر سيئاً للغاية لدرجة أنني كنت أخشى الخروج إلى الخارج لدرجة أنني أغلقت الستائر وبقيت في غرفتي. كنت خائفة إلى هذا الحد. في سولنترا تعلمت أشياء كثيرة أعطتني الثقة. لقد تعلمت التعامل مع خوفي. لدي أمل مرة أخرى انه يمكنني ان امسك زمام الأمور بحياتي من جديد."

## كيف يمكن لمنظمة سولنترا مساعدتك؟

إن المعالجين النفسيين ذوي الخبرة لدينا على استعداد للترحيب بك وإرشادك بشكل أكبر. في سولنترا نقدم العلاج للجميع من مختلف الثقافات والاعراق كل حسب لغته حيث نعتمد المترجمون المحلفون والوسطاء الثقافيين ذوي الخبرة والتجربة لاكتساب خبرات ووجهات نظر جديدة.



يمكنك ان تتواصل معنا متى اخذت القرار للتواصل بغض النظر عن وقت وصولك لبلجيكا او نوع معاناتك. حيث اننا نعمل مع شرائح مختلفة ومع كافة الفئات العمرية ، الشباب والبالغين وايضاً الاسرة والطفل. هذه دعوه لكي تتواصلون معنا دون تردد، دعوة لكل من يعتقد انه يحتاج الى دعم واسناد فكري ونفسي، لأننا نمثل المكان المثالي للمغتربين واللاجئين ليجدو ذاتهم مرة أخرى.



## نحن نفكر معًا في أفضل طريقة لمساعدتك

نحن نبدأ دائماً من **احتياجاتك** . نحنناقش وضعك وبيئتك. هل أنت فيإجراءات اللجوء؟ منتركت في بلدك؟ ماهي المخاوف التيلديك؟ ماذا تحتاج؟ وسوف نحدد معًاالتحديات المختلفة التيتمنعك من بناءحياة جديدة فيهذا البلد الجديد. وسنناقش بعد ذلكمختلف الطرق.

"كان عندي شعور حقيقي بالخجل، هذه أفضل طريقة يمكنني وصف حالتي بها. فكرت: انهم سوف يعتقدون أنني مجنون إذا ذهبت إلى المعالج النفسي لأن الذهاب إلى المعالج النفسي هي فكرة محضرة في مجتمعاتنا... وبعد ان قررت الذهاب شعرت وكأنني فعلت شيئاً كبيراً حقاً، شيئاً نفسي. بالرغم من التخوف الذي كان عندي بشأن العلاج، ولكن كان عندي أيضاً الكثير من الأمل."

## تقديم الرعاية في بيئة آمنة

إذا قررنا معًا أن العلاج يمكن أن يكون مفيداً لك، يكون بإمكانك التواصل معنا بشكل أوسع. حيث يمكننا أن نقدم لك **تمارين** تقلل من التوتر والشكاوى الجسدية. أو يمكنك **التحدث عن ذلك** مع المعالجين المتخصصين لدينا، بشكل فردي أو خلال جلسات جماعية مع اشخاص يعيشون نفس المعاناة.

لا يمكن للعلاج أن يجعلك تنسى الأشياء التي مررت بها . لكنه يساعدك على عدم السماح للماضي بالتح في مشاعرك، بحيث يكون لديك مساحة لمواصلة بناء مستقبلك . وهذا يمنحك **الأمل والطاقة** مرة أخرى.

المعالجون النفسيون لديهم **السرية المهنية** . كل ما يقال في غرفة الاستشارة يبقى في تلك الغرفة. وانت شخصياً من يقرر ماذا تقول ومتى. كلما زادت الثقة بينك وبين المعالج النفسي كلما كانت نتائج العلاج أفضل.



## كم تكلف؟

نحن نقدم الرعاية **المجانية لكم** ، ولكن هي مكلفة بالنسبة لمؤسسة Solentra. لذلك نطلب منك بكل احترام ان تحترم مواعيد الجلسات. وإذا تعذر عليك الحضور فالرجاء اعلامنا لكي نتمكن من الغاء الموعد في الوقت المناسب. بهذه الطريقة نستطيع إعطاء هذا الوقت لحالات أخرى مستعجلة تنتظر دورها في قائمة الانتظار ونستثمر الوقت لمساعدة اكبر عدد من اللاجئين.

## هل يجب عليك التحدث باللغة الهولندية؟

لا يجب عليك التحدث باللغة الهولندية ، **نحن نوفر لك مترجمًا فورياً** حتى تتمكن من التعبير عن الأمور الصعبة بلغتك الأم. كما يتمتع المترجمون الفوريون بالسرية المهنية والحيادية، تمامًا مثل المعالجون النفسيون.

## أين تتم الجلسات؟

تجرى محادثات العلاج النفسي في مواقع مختلفة في بلجيكا. نحن نحاول مساعدتك في تحويلك الى مراكزنا القريبة من منزلك. كما يمكن ان تكون جلسة العلاج عبر الإنترنت إذا لزم الأمر.

## كيف يمكنك التسجيل؟

ليس من الممكن تحديد موعد بنفسك. يمكنك التسجيل من خلال **المساعد الاجتماعي المباشر الخاص بك عبر النموذج الإلكتروني**.

لذا ناقش هذا الخيار من فضلك مع مساعدك الاجتماعي أو الرفيق الاجتماعي أو الموجه العام أو مشرف CLB أو أي مسؤول آخر في قطاع الرعاية.

