

سولنترا چه کاری می تواند برای شما انجام دهد؟



آیا با انواع شکایات روبرو هستید؟

شما برای فرار از خشونت و جنگ همه چیز را رها کردید و همچنین مجبور بودید در راه به سمت بلژیک بر انواع موانع غلبه کنید. شما با یک فرهنگ جدید و با یک زبان دیگر روبرو شدید. منابعی که برای شما آشنا بودند، مانند خانواده و مذهب، ناپدید شده اند (تا حدی).

از آن زمان شما از علائم زیر رنج می برید: **معده درد، سردرد، مشکلات خواب، احساس اضطراب، ناامیدی یا دلسردی...** این یک واکنش طبیعی بدن شما به اتفاقات است و چیزهای ترسناکی که تجربه کرده اید. برای رفع این مشکل، ما یکی از موثرترین راه حل های خود را ارائه می دهیم: درمان. راه حلی که توسط شما و ما با احترام متقابل ساخته شده است.

"قبل از آمدن به سولنترا از بی خوابی، کابوس و افکار مکرر رنج می بردم. همچنین مضطرب، استرس و گیج بودم. آنقدر بد بود که روزهایی بود که نمی توانستم از خانه بیرون بروم. پرده ها را می بستیدم و در اتاقم میاندم. من چقدر مضطرب بودم. این نشان می دهد که چقدر مضطرب بودم. در طول یک جلسه درمانی در سولنترا بود که چیزهای زیادی مانند بازیابی اعتماد به نفسم را دوباره یاد گرفتم. یاد گرفتم که اضطرابم را مدیریت کنم. امید پیدا کردم. اکنون می توانم به مسیر زندگی خود برگردم."

چگونه سولنترا می تواند به شما کمک کند؟

روانشناسان مجرب ما برای استقبال و راهنمایی شما در ادامه حضور خواهند داشت. در سولنترا، ما درمان را به زبان شما و احترام به فرهنگ شما ارائه می دهیم. درمانگران، مترجمان و میانجی های بین فرهنگی ما از شما در جستجوی دیدگاه های جدید شما حمایت می کنند.



در هر وضعیت فعلی که باشید یا تاریخ ورود شما به بلژیک هر چه که باشد، می توانید با خدمات ما تماس بگیرید. ما با کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و خانواده ها کار می کنیم. بیا و بدون تردید با ما دیدار کن، شماها که خسته اید. ما خانه ای هستیم که از خارجی ها پذیرای می کنیم و نوبت صحبت را به شما میگذاریم.

ما با هم در مورد بهترین رویکرد فکر می کنیم

ما همیشه از نیازهای شما شروع می کنیم. ما در مورد وضعیت شما و محیط شما صحبت می کنیم. آیا در پروسه پناهندگی هستید؟ چه کسانی در وطن شما باقی مانده است؟ نگرانی شما چیست؟ چه چیزی نیاز دارید؟

ما با هم چالش های مختلفی را تعریف می کنیم که شما را از ساختن یک زندگی جدید در این کشور جدید باز می دارد. در مرحله بعد، در مورد رویکردی که باید اتخاذ کنیم بحث می کنیم.

"قبلاً واقعاً احساس شرمندگی داشتم، این بهترین راه برای توصیف آن است. با خودم گفتم: اگر پیش روانشناس بروم مردم مرا دیوانه خطاب می کنند. چنین تابویی در جامعه ما وجود دارد. بعد از آن احساس کردم. من یک کار خیلی مهم انجام داده بودم، اینکه بالاخره قرار بود با این وزنی که روی شانه هایم بود، این بغض که در گلویم بود و مانع صحبت کردنم می شد، کاری انجام دهم. خیلی نگران درمان بودم، اما همچنین امید زیادی داشتم امروز احساس آرامش و افتخار می کنم که این قدم را برداشتم."

مراقبت در یک محیط امن

اگر دیدیم که درمان می تواند برای شما مفید باشد، به شما پیشنهاد می کنیم که همچنان بیابید و ما را ببینید. ما همچنین می توانیم تمرین هایی را به شما پیشنهاد دهیم که تنش و علائم فیزیکی را تحت نظارت خود کاهش می دهند. شما همچنین می توانید در مورد آن با معالجین متخصص ما به صورت فردی یا در جلسات گروهی با همسالان صحبت کنید.

درمان نمی تواند شما را مجبور کند چیزهای سختی را که پشت سر گذاشته اید فراموش کنید. با این حال، می تواند به شما کمک کند که اجازه ندهید آنها به شما غلبه و حمله کنند و احساسات خود را کنترل کنید تا آینده شما را مختل نکند. بنابراین، امید و انرژی پیدا می کنید.

درمانگران افراد حرفی هستند و راز شما را با خود نگه میدارند. هر آنچه در اتاق مشاوره گفته می شود در این اتاق می ماند. شما همچنین تصمیم می گیرید که چه می گوئید و چه زمانی آن را بیان می کنید. هر چه اعتماد بیشتر باشد، درمان بیشتر نتیجه می دهد.



هزینه اش چقدر است؟

درمان های ما برای شما رایگان است، اما برای سولنترا نه. بنابراین از شما می خواهیم که با جدیت به وقت ملاقات خود احترام بگذارید و یا آن را به موقع لغو کنید. این ما را قادر می سازد تا به سایر افراد با پیشینه پناهندگی کمک کنیم تا سریعتر پیشرفت کنند.

آیا باید هلندی صحبت کنید؟

خیر، ما به شما یک مترجم ارائه می کنیم تا بتوانید به سوالات دشوار به زبان مادری خود پاسخ دهید. مترجمان نیز مانند روانشناسان مشمول رازداری حرفه ای هستند.

مشاوره ها در کجا انجام می شود؟

مشاوره ها در مکان های مختلف در بروکسل و فلاندر انجام می شود. ما سعی می کنیم تا جایی که ممکن است در نزدیکی خانه شما به شما کمک کنیم. در صورت نیاز، مشاوره آنلاین امکان پذیر است.

چگونه ثبت نام کنیم؟

شما خودتان نمی توانید وقت ملاقات بگیرید، شخص مسئول و مراقب صحت شما باید [با استفاده از فرم آنلاین](#) شما را ثبت کند.

این موضوع را با مددکار اجتماعی، دوست، داکتر خانوادگی، مشاور CLB یا سایر مشاوران محرمانه خود در میان بگذارید.

