



¿Qué puede hacer Solentra por usted?

¿Está enfrentando diversas quejas?

Dejaste todo en casa para escapar de la violencia de la guerra. También tuviste que superar todo tipo de obstáculos de camino a Bélgica. Aquí te encontraste con una nueva cultura y un idioma diferente. Tus recursos de confianza, como la familia y la religión, desaparecieron (en parte).

Todo esto puede provocarte todo tipo de síntomas: **dolores de estómago, de cabeza, dormir mal, sentirte ansioso, abatido o desesperanzado...** Es la reacción de tu cuerpo ante los eventos vividos. Para remediarlo, te proponemos una de nuestras soluciones más eficaces: la terapia. Una solución que desarrollará con nosotros con respeto mutuo.

"Antes de venir a Solentra, sufría de insomnio, pesadillas y pensamientos recurrentes. También estaba ansiosa, estresada y confusa. Algunos días estaba tan mal que me daba miedo salir a la calle, así que cerraba las cortinas y me quedaba en mi habitación. Así de ansiosa estaba. En Solentra aprendí muchas cosas que me dieron confianza. He aprendido a controlar mi ansiedad. He recuperado la esperanza. Puedo retomar los hilos de mi vida."

¿Cómo puede ayudarle Solentra?

Nuestros experimentados psicólogos están preparados para acogerle y orientarle. En Solentra, le ofrecemos terapia en su idioma y respetando su cultura. Nuestros (etno)terapeutas, intérpretes y mediadores interculturales apoyan su **búsqueda de nuevas perspectivas.**

Independientemente de su situación o de cuándo haya llegado a Bélgica, puede acudir a nosotros. Trabajamos con niños, adolescentes, adultos y familias. Venga a nuestro encuentro sin vacilar y no alargue su cansancio, somos una casa que acoge a los forasteros dándoles de nuevo voz.



Estudiamos juntos el mejor enfoque

Siempre partimos de **sus necesidades**. Hablamos de su situación y su entorno. ¿Está inmerso en un procedimiento de asilo? ¿A quién has dejado atrás en tu país? ¿Qué preocupaciones tienes? ¿Cuáles son sus necesidades?

Juntos definiremos los distintos retos que le impiden construir una nueva vida en este nuevo país. Luego discutiremos el enfoque.

"Antes, había un verdadero sentimiento de vergüenza, es la mejor forma en que puedo describirlo. Pensaba: me van a llamar loca si voy al psicólogo. Existe tal tabú en nuestra comunidad... Después, sentí que había hecho algo realmente grande. Mucha ansiedad por el tratamiento, pero también mucha esperanza."

Atención en un entorno seguro

Si juntos decidimos que la terapia puede serle útil, puede seguir acudiendo a nosotros. Podemos darte **ejercicios** que reduzcan la tensión y los síntomas físicos. O puedes **hablar de ello** con nuestros terapeutas especializados, individualmente o en sesiones de grupo con compañeros.

La terapia no puede hacerte olvidar las cosas por las que pasaste. Sin embargo, puede ayudarte a dejar de permitir que regulen tus emociones, dándote espacio para seguir construyendo tu futuro. De este modo, recuperas **la esperanza y la energía**.

Los terapeutas tienen **secreto profesional**. Todo lo que se dice en la consulta se queda en esa consulta. Tú también decides qué cuentas y cuándo. Cuanta más confianza, mejor funciona la terapia.



¿Cuánto cuesta?

Nuestra atención es **gratuita** para usted, pero no para Solentra. Por eso le pedimos respetuosamente que acuda a sus citas o las anule a tiempo. De este modo, podremos ayudar a salir adelante más rápidamente a otras personas en situación migratoria.

¿Necesita hablar neerlandés?

No. **Le proporcionamos un intérprete** para que pueda expresar las cuestiones difíciles en su lengua materna. Los intérpretes también tienen secreto profesional, al igual que los psicólogos.

¿Dónde tienen lugar las consultas?

Las consultas tienen lugar en distintos lugares de Bélgica. Intentamos ayudarle lo más cerca posible de su domicilio. En caso necesario, es posible realizar consultas en línea.

¿Cómo puede inscribirse?

No es posible reservar una cita por su cuenta. **Su cuidador directo** puede inscribirle utilizando el [formulario en línea](#). Por lo tanto, comente la opción con su asistente social, compañero, médico de cabecera, supervisor del CLB u otro asesor confidencial del servicio de asesoramiento.

