



# Wat kan Solentra voor jou betekenen?

## Worstel jij met allerlei klachten?

Je liet thuis alles achter om het geweld van de oorlog te ontvluchten. Ook onderweg naar België moest je allerlei obstakels overwinnen. Hier kwam je dan weer terecht in een nieuwe cultuur en andere taal. Je vertrouwde hulpbronnen zoals familie en religie vielen (deels) weg.

Door dit alles kan je allerlei klachten krijgen: **buikpijn, hoofdpijn, slecht slapen, je angstig, moedeloos of hopeloos voelen ...** Dit is een reactie van je lichaam op de angstaanjagende dingen die je hebt meegemaakt. Om dit te verhelpen, stellen wij één van onze meest effectieve oplossingen voor: therapie. Een oplossing die jij samen met ons ontwikkelt met wederzijds respect.

*“Voordat ik naar Solentra kwam, had ik last van slapeloosheid, nachtmerries en terugkerende gedachten. Ik was ook angstig, had stress en was verward. Sommige dagen was het zelfs zo erg dat ik bang was om naar buiten te gaan, dat ik de gordijnen dicht deed en in mijn kamer bleef. Zo angstig was ik. Bij Solentra heb ik heel veel dingen geleerd die mij vertrouwen geven. Ik heb leren omgaan met mijn angst. Ik heb weer hoop. Ik kan de draad in mijn leven weer oppakken.”*

## Hoe kan Solentra jou bijstaan?

Onze ervaren psychologen staan klaar om u te verwelkomen en u verder te begeleiden. Bij Solentra bieden we therapie aan in jouw taal en met respect voor jouw cultuur. Onze (etno)therapeuten, tolken en intercultureel bemiddelaars ondersteunen jouw **zoektocht naar nieuwe perspectieven**.

Ongeacht je status of wanneer je in België bent aangekomen, kan je bij ons terecht. Wij werken met kinderen, jongeren, volwassenen en gezinnen. Kom ons zonder aarzelen ontmoeten, jij die moe bent, want wij zijn dit huis dat vreemden verwelkomt door ze weer een stem te geven.



## We denken samen na over de beste aanpak

We vertrekken altijd vanuit **jouw noden**. We bespreken jouw situatie en omgeving. Zit je in een asielprocedure? Wie heb je achtergelaten in je land? Met welke zorgen zit je? Waar heb je nood aan?

Samen definiëren we de verschillende uitdagingen die jou tegenhouden om in dit nieuwe land een nieuw leven op te bouwen. Daarna bespreken we de aanpak.

*“Ervoor was er echt een gevoel van schaamte, zo kan ik het het best omschrijven. Ik dacht: ze gaan me voor gek verklaren als ik naar de psycholoog ga. Er is zo’n taboe in onze gemeenschap ... Erna had ik het gevoel dat ik iets heel groots gedaan had. Veel angst voor de behandeling, maar ook veel hoop.”*

## Zorg in een veilige omgeving

Als we samen beslissen dat therapie nuttig kan zijn voor jou, dan kan je verder bij ons terecht. We kunnen je **oefeningen** geven die de spanning en lichamelijke klachten verminderen. Of je kan **erover praten** met onze gespecialiseerde therapeuten, individueel of tijdens groepsessies met lotgenoten.

Therapie kan je de dingen die je meemaakte niet doen vergeten. Het kan je wel helpen om ze niet langer jouw emoties te laten reguleren, zodat je de ruimte krijgt om verder aan je toekomst te bouwen. Zo krijg je opnieuw hoop en energie.

Therapeuten hebben beroepsgeheim. Alles wat er gezegd wordt in de spreekkamer, blijft in die kamer. Jij beslist ook wat je vertelt en wanneer. Hoe meer vertrouwen, hoe beter therapie werkt.



## Wat kost het?

Onze zorg is **gratis** voor jou, maar niet voor Solentra. We vragen dan ook respectvol om de afspraken na te komen of ze tijdig te annuleren. Zo kunnen we andere mensen met een vluchtelingenachtergrond sneller verder helpen.

## Moet je Nederlands spreken?

Neen. **Wij zorgen voor een tolk**, zodat je moeilijke zaken in je moedertaal kan verwoorden. Ook de tolken hebben beroepsgeheim, net zoals de psychologen.

## Waar vinden de consultaties plaats?

De consultaties vinden op verschillende locaties in België plaats. Wij proberen je zo dicht mogelijk bij huis te helpen. Indien nodig zijn online consultaties mogelijk.

## Hoe kan je je aanmelden?

Het is niet mogelijk om zelf een afspraak te maken. **Jouw directe hulpverlener** kan je aanmelden via het [online formulier](#). Bespreek de optie dus samen met jouw maatschappelijk assistent, buddy, huisarts, CLB-begeleider of een andere vertrouwenspersoon uit de hulpverlening.

