

# سولينٽرا ستاسو لپاره څه کولى شي؟



## ايا تاسو د هر ډول شکایتونو سره مبارزه کوئ؟

تاسو د جنگ له تاوتریخوالی څخه د خلاصون لپاره هرڅه په کور کې پریښودل. تاسو باید بلجیم ته په لاره کې هر ډول خنډونه لرې کړئ. دلته تاسو په نوي کلتور او مختلف ژبه کې پای ته ورسېږئ. ستاسو باوري سرچینې لکه کورنۍ او مذهب ورک شوي (په یوه برخه کې).

دا ټول کولی شي د هر ډول شکایتونو لامل شي: **د معدې درد، سر درد، ضعیف خوب، د اضطراب احساس، نا امیدی یا نا امیدی ...** دا ستاسو د بدن غبرگون دی هغه ډارونکي شیان چې تاسو یې تجربه کړي. د دې د حل لپاره، موږ یو له خورا اغیزمنو حلونو څخه وړاندیز کوو: درملنه. یو حل چې تاسو د متقابل احترام سره زموږ سره یوځای وده کوئ.

"سولينٽرا ته له راتلو دمخه، زه د بې خبرۍ، خوبونو او تکراري فکرونو سره مخ وم. زه هم انديښمن، فشار او مغشوش وم. څو ورځې دومره بدې وې چې بهر ته له تلو وېرېدم چې پرده مې وتړله او په خپله کوټه کې پاتې شوم. زه هغه ډارېدم. په سولينٽرا کې ما ډیری شیان زده کړل چې ما ته باور راکوي. ما د خپلې ویرې سره معامله کول زده کړل. زه بیا امید لرم. زه کولی شم په خپل ژوند کې یو ځل بیا تار پورته کړم."

## سولينٽرا څنگه ستاسو سره مرسته کولى شي؟

زموږ تجربه لرونکي ارواپوهان چمتو دي چې تاسو ته ښه راغلاست او تاسو ته نور لارښود کړي. په سولينٽرا کې موږ ستاسو په ژبه او ستاسو کلتور ته په درناوي درملنه وړاندیز کوو. زموږ (توکميز) معالجین، ژباړونکي او د کلتور منځګړیتوب د نوي لید لپاره ستاسو د لټون ملاتړ کوي.

ستاسو د وضعیت په پام کې نیولو پرته یا کله چې تاسو بلجیم ته رسیدلی یاست، تاسو کولی شئ موږ سره اړیکه ونیسئ. موږ د ماشومانو، ځوانانو، لویانو او کورنیو سره کار کوو.

راشئ بې له ځنډه له موږ سره ووينئ، تاسو چې ستړي یاست، ځکه چې موږ دا کور یو چې پرديو ته بیا په غږ کولو سره ښه راغلاست وایو.



## موږ د غوره طريقې په اړه يوځای فکر کوو

موږ تل ستاسو د اړتياو څخه پيل کوو. موږ ستاسو د وضعيت او چاپيريال په اړه بحث کوو. ايا تاسو د پناه غوښتنې په کړنلاره کې ياست؟ په خپل وطن کې مو څوک پاتې دي؟ تاسو کومې انديښنې لرئ؟ څه د پکار دي؟

په گډه موږ بيلابيل ننگونې تعريفوو چې تاسو په دې نوي هيواد کې د نوي ژوند جوړولو مخه نيسي. بيا به موږ د چلند په اړه بحث وکړو.

"مخکې له دې چې د شرم احساس شتون ولري، دا ترټولو غوره لاره ده چې زه يې تشریح کولی شم. ما فکر وکړ: دوی به فکر وکړي چې زه لیونی یم که زه ارواپوه ته لار شم. زموږ په ټولنه کې دا ډول ممنوع شتون لري ... وروسته ما داسې احساس وکړ چې ما واقعا لوی کار کړی دی. د درملنې په اړه ډیره ویره، مگر ډیر امید هم."

## په خوندي چاپيريال کې پاملرنه چمتو کړئ

که موږ په گډه پریکړه وکړو چې درملنه ستاسو لپاره گټوره وي، تاسو کولی شئ موږ سره نور اړیکه ونیسئ. موږ کولی شو تاسو ته تمرین درکړو چې فشار او فزیکي شکایتونه کم کړي. یا تاسو کولی شئ پدې اړه زموږ د متخصص معالجینو سره په انفرادي ډول یا د ملگرو سره د ډله ایزو غونډو په جریان کې خبرې وکړئ.

درملنه نشي کولی تاسو هغه شيان هیر کړي چې تاسو يې تجربه کړې. دا کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې نور اجازه ورنکړي چې خپل احساسات تنظیم کړي، ترڅو تاسو د خپل راتلونکي جوړولو ته دوام ورکړئ. دا تاسو ته بیا امید او انرژي درکوي.

معالجین مسلکي محرمیت لري. هر څه چې په مشورتي خونه کې ویل کیږي په هغه خونه کې پاتې کیږي. تاسو هم پریکړه وکړئ چې څه ووايست او کله. څومره چې باور ډیر وي، ښه درملنه کار کوي.



## دا څه لگښت لري؟

زموږ پاملرنه ستاسو لپاره وړيا ده، مگر د سولينترا لپاره نه. له همدې امله موږ په درناوي غوښتنه کوو چې تاسو تړونونو ته درناوی وکړئ يا يې په وخت سره لغوه کړئ. په دې توگه موږ کولی شو د نورو خلکو سره چې د کډوالۍ سابقه لري په چټکۍ سره مرسته وکړو.

## ايا تاسو بايد هالنډي خبرې وکړئ؟

نه. موږ يو ژباړونکی چمتو کوو ترڅو تاسو په خپله مورنۍ ژبه کې ستونزمن مسايل بيان کړئ. ژباړونکي هم د ارواپوهانو په څير مسلکي محرميت لري.

## مشورې چيرته ترسره کيږي؟

مشورې د بلجيم په مختلفو ځايونو کې ترسره کيږي. موږ هڅه کوو د امکان تر حده کور ته نږدې ستاسو سره مرسته وکړو. د اړتيا په صورت کې آنلاین مشورې ممکن دي.

## تاسو څنگه راجستر کولی شئ؟

دا ممکنه نه ده چې خپل ځان سره ملاقات وکړئ. تاسو کولی شئ خپل مستقيم پاملرنې چمتو کونکي د آنلاین فارم له لارې راجستر کړئ.

نو د دې اختيار په اړه د خپل ټولنيز معاون، ملگري، GP، CLB، څارونکي يا د پاملرنې سکتور څخه بل محرم مشاور سره بحث وکړئ.

