



# Solentra sizin için ne yapabilir?

## Her türlü sorunla mücadele mi ediyorsunuz?

Savaşın şiddetinden kaçmak için her şeyi terk ettiniz. Belçika'ya gelirken de her türlü engeli aşmak zorunda kaldınız. Burada kendinizi yeni bir kültürün ve farklı bir dilin içinde buldunuz. Aile ve din gibi güvendiğiniz kaynaklar (kısmen) elinizden kayıp gitti.

Tüm bunlar her türlü semptomu yaşamanıza neden olabilir: **mide ağrıları, baş ağrıları, kötü uyku, endişeli, umutsuz veya umutsuz hissetme ...** Bu, vücudunuzun yaşadığınız korkutucu şeylere verdiği tepkidir. Bunu düzeltmek için en etkili çözümlerimizden birini öneriyoruz: terapi. Karşılıklı saygı çerçevesinde bizimle birlikte geliştireceğiniz bir çözüm.

*"Solentra'ya gelmeden önce uykusuzluk, kabuslar ve tekrarlayan düşüncelerden muzdariptim. Ayrıca endişeli, stresli ve kafam karıştı. Hatta bazı günler o kadar kötüydü ki dışarı çıkmaya korkuyordum, bu yüzden perdeleri kapatıp odamda kalıyordum. İşte bu kadar endişeliydim. Solentra'da bana güven veren pek çok şey öğrendim. Endişelerimle başa çıkmayı öğrendim. Yeniden umudum var. Hayatımla ilgili konuları toparlayabilirim."*

## Solentra size nasıl yardımcı olabilir?

Deneyimli psikologlarımız sizi karşılamaya ve size yol göstermeye hazır. Solentra'da size kendi dilinizde ve kültürünüze saygı göstererek terapi sunuyoruz. (Etno)terapistlerimiz, tercümanlarımız ve kültürlerarası arabulucularımız **yeni perspektif arayışınızı** desteklemektedir.

Statünüz ne olursa olsun veya Belçika'ya ne zaman gelmiş olursanız olun, bize gelebilirsiniz. Çocuklarla, ergenlerle, yetişkinlerle ve ailelerle çalışıyoruz. Yorgun olan sizler, hiç tereddüt etmeden gelin ve bizimle tanışın; çünkü biz, yabancılara yeniden ses vererek onları ağrılayan bir eviz.



## En iyi yaklaşımı birlikte değerlendiriyoruz

Her zaman **sizin ihtiyalarınızdan** yola ıkıyoruz. Durumunuzu ve çevrenizi tartışıyoruz. Bir iltica prosedürü içinde misiniz? Ülkemizde kimi geride bıraktınız? Ne gibi endişeleriniz var? İhtiyalarınız nelerdir?

Birlikte, sizi bu yeni ülkede yeni bir hayat kurmaktan alıkoyan çeşitli zorlukları tanımlıyoruz. Ardından yaklaşımı tartışıyoruz.

*"Önceden gerçek bir utanç duygusu vardı, bunu en iyi bu şekilde tarif edebilirim. Psikoloğa gidersem bana deli diyecekler diye düşündüm. Toplumumuzda böyle bir tabu var... Sonrasında gerçekten büyük bir şey yaptığımı hissettim. Tedaviyle ilgili çok fazla endişe var ama aynı zamanda çok fazla umut da var."*

## Güvenli bir ortamda bakım

Terapinin sizin için yararlı olabileceğine birlikte karar verirse, bize gelmeye devam edebilirsiniz. Size gerginliği ve fiziksel semptomları azaltan **egzersizler** verebiliriz. Ya da uzman terapistlerimizle bireysel olarak veya akranlarınızla grup seansları sırasında bu konu **hakkında konuşabilirsiniz.**

Terapi, yaşadığınız şeyleri unutmanızı sağlayamaz. Ancak, duygularınızı yönetmelerine izin vermeyi bırakmanıza yardımcı olabilir ve geleceğinizi inşa etmeye devam etmeniz için size alan sağlayabilir. Bu şekilde **umudunuzu ve enerjinizi** yeniden kazanırsınız.

Terapistlerin **mesleki gizliliği** vardır. Danışma odasında söylenen her şey o odada kalır. Neyi ne zaman söyleyeceğinize de siz karar verirsiniz. Ne kadar çok güven olursa terapi o kadar iyi sonuç verir.



## Maliyeti ne kadar?

Bakımımız sizin için **ücretsizdir**, ancak Solentra için değil. Bu nedenle randevularınızı zamanında almanızı ya da zamanında iptal etmenizi rica ediyoruz. Bu şekilde, mülteci geçmişi olan diğer insanların daha hızlı ilerlemelerine yardımcı olabiliriz.

## Hollandaca konuşmanız gerekiyor mu?

Hayır. Zor konuları ana dilinizde ifade edebilmeniz için **bir tercüman sağlıyoruz**. Tercümanlar da psikologlar gibi mesleki gizliliğe sahiptir.

## İstişareler nerede gerçekleşiyor?

Konsültasyonlar Belçika'nın çeşitli yerlerinde gerçekleşmektedir. Size mümkün olduğunca evinize yakın bir yerde yardımcı olmaya çalışıyoruz. Gerekirse, çevrimiçi-online danışmanlık da mümkündür.

## Nasıl kayıt olabilirsiniz?

Kendi başınıza randevu almanız mümkün değildir. **Doğrudan bakım sağlayıcınız** [çevrimiçi formu](#) kullanarak sizi kaydedebilir. Bu nedenle bu seçeneği sosyal asistanınız, arkadaşınız, aile hekiminiz, CLB süpervizörünüz veya danışmanlık hizmetinden başka bir gizli danışmanla görüşün.

