

# Що пропонує Солентра?

## Шукаєте способи подолати життєві труднощі?

Ви залишили все вдома, щоби втекти від жаху війни. На шляху до Бельгії вам також довелося подолати багато перешкод. Ви опинилися в країні з іншою культурою та незнайомою мовою. Запас ваших надійних ресурсів, такі як сім'я та релігія, (частково) скоротився.

Все це може викликати у вас різноманітні симптоми: **біль у шлунку, головний біль, поганий сон, відчуття тривоги, зневіри або безнадії...** Це реакція вашого організму на пережиті страшні події. Щоб виправити це, ми пропонуємо одне з наших найефективніших рішень "терапію". Рішення, яке ви розробляєте разом з нами у взаємній повазі та діалозі.

*„До приїзду в „Солентру“ я страждала від безсоння, нічних кошмарів і повторюваних думок. Я також відчувала тривогу, стрес і розгубленість. Іноді мені було так погано, що я боялася вийти на вулицю, тому закривала штори і залишалася в кімнаті. Ось наскільки я була стурбована. У „Солентрі“ я навчилася багатьох важливих речей, які додали мені впевненості. Я навчилася справлятися зі своєю тривогою. У мене знову з'явилася надія. Тепер я можу знайти ниточки до свого життя“.*

## Як Солентра може вам допомогти?

Наші досвідчені психологи готові привітати і супроводжувати вас. У Солентрі ми пропонуємо терапію вашою рідною мовою та з повагою до вашої культури. Наші (етно)терапевти, перекладачі та міжкультурні посередники підтримують ваш **пошук нових перспектив**.

Незалежно від вашого статусу чи часу прибуття до Бельгії, ви можете завітати до нас. Ми працюємо з дітьми, підлітками, дорослими та сім'ями. Приходьте до нас без вагань, тому що ми є тим домом, який приймає тих, хто втратив надію і повертає їм впевненість у собі.



## Ми разом знаходимо кращі способи надання допомоги

Ми завжди відштовхуємося від **ваших потреб**. Ми обговорюємо вашу особисту ситуацію та оточення. Чи перебуваєте ви в процедурі надання притулку? Кого ви залишили у своїй країні? Що вас турбує? Які ваші потреби? Разом ми визначаємо різні виклики, які заважають вам будувати нове життя в новій країні. Потім ми обговорюємо наш підхід для подолання труднощів.

*"Раніше для мене звернутися за допомогою- це було справжнім соромом, так я можу це описати. Я думала, що мене назвуть божевільною, якщо я відвідуватиму психолога. Згодом я усвідомила, що зробила дуже великий крок. Було відчуття тривоги щодо лікування, але й водночас надії".*

## Догляд у безпечному середовищі

Якщо ми разом вирішимо, що терапія може бути корисною, ми супроводжуватимемо вас далі. Ми можемо запропонувати **вправи**, які зменшують напругу та фізичні симптоми. Або ви можете **поговорити про це** з нашими спеціалізованими терапевтами, індивідуально або під час групових занять з однолітками.

Терапія не може змусити вас забути те, через що ви пройшли. Однак вона може допомогти вам перестати дозволяти їм керувати вашими емоціями, даючи вам простір, щоби продовжувати будувати своє майбутнє. Таким чином, ви повернете собі **надію та енергію**.

Терапевти дотримуються **професійної таємниці**. Все, що сказано під час терапії, залишається там. Ви також вирішуєте, що і коли розповідати. Чим більше довіри, тим краще працює терапія.



## Скільки це коштує?

Наша допомога **безкоштовна** для вас, але не для Солентри. Тому ми з повагою просимо вас дотримуватися призначених зустрічей або скасовувати їх вчасно. Таким чином, ми зможемо допомогти іншим людям з подібним досвідом швидше рухатися далі.

## Вам потрібно розмовляти голландською?

Ні. **Ми надаємо перекладача**, щоб ви могли висловити складні питання рідною мовою. Перекладачі також дотримуються професійної таємниці, як і психологи.

## Де відбуваються консультації?

Консультації відбуваються в різних місцях Бельгії. Ми намагаємося допомогти вам якомога ближче до дому. У разі необхідності можливі онлайн-консультації.

## Як можна зареєструватися?

Самостійно записатися на зустріч неможливо. **Ваш особистий консультант** може записати вас за допомогою [онлайн-форми](#).

Тому обговоріть це зі своїм консультантом. Ним може бути соціальний асистент, лікар, супервізор CLB або інша конфіденційна особа зі служби консультування.

