

# ماذا تستطيع ان تقدم سولنترا لك؟



## هل تعاني من شكاوي مختلفه ؟

هل تركت كل شئ في بلدك الأم هرباً من عنف الحرب و كان عليك ايضا التغلب على الكثير من العقبات في طريقك للوصول إلى بلجيكا ؟ بعد وصولك الى هنا وجدت ثقافته جديده و لغه مختلفه و هذا أدى الى اختفاء مصادرك الموثوقه جزئياً مثل الأسره و الدين، كل هذا يمكن ان يتسبب لك في اعراض مختلفه كألام في المعده و صداع و قلّة النوم و الشعور بالقلق و اليأس أو عدم الثقة بالمستقبل... هذه هي ردة فعل جسدك على الظروف الصعبه التي مررت بها.

لكي نعالج مثل هذه الأعراض نقترح عليك احد الحلول الأكثر فعالية لدينا و هو العلاج النفسي و لكي نصل الى أفضل النتائج نقوم بالسير بطريقة العلاج معاً و بإحترام متبادل.

"قبل مجيئي الى سولينترا كنت تعاني من الأرق و الكوابيس و الأفكار المتعه و المتكرره ، كنت أيضا قلقه و متوتره و مرتبكه و في بعض الأيام كان الأمر يسوء للغاية لدرجة انني كنت أخشى الخروج الى الخارج فأبقى في غرفتي و أغلق علي الستائر ، كنت خائفه الى هذا الحد . في سولينترا تعلمت أشياء كثيره اعطتني الثقه ، لقد تعلمت التعامل مع خوفاي و أصبح لدي أمل مره اخرى أنه يمكنني ان أمسك بزمام الأمور بحياتي من جديد"

## كيف يمكن لمنظمة سولينترا مساعدتك؟

إن المعالجين النفسيين ذوي الخبرة لدينا على استعداد للترحيب بك وإرشادك بشكل أكبر. في سولنترا نقدم العلاج للجميع من مختلف الثقافات والاعراق كلٌ حسب لغته حيث نعتمد المترجمون المحلفون والوسطاء الثقافيين ذوي الخبرة والتجربة لاكتساب خبرات ووجهات نظر جديدة.

يمكنك ان تتواصل معنا متى اخذت القرار للتواصل بغض النظر عن وقت وصولك لبلجيكا او نوع معاناتك. حيث اننا نعمل مع شرائح مختلفه ومع كافة الفئات العمرية ، الشباب والبالغين وايضاً الاسرة والطفل. هذه دعوه لكي تتواصلون معنا دون تردد، دعوة لكل من يعتقد انه يحتاج الى دعم واسناد فكري ونفسي، لأننا نمثل المكان المثالي للمغتربين واللاجئين ليجدو ذاتهم مرة أخرى.



## نحن نفكر معاً في أفضل طريقه لمساعدتك

نحن نبدأ دائماً من احتياجاتك ، نحن نناقش وضعك و بيئتك، هل انت في اجراءات اللجوء؟ من تركت في بلدك؟ ما هي المخاوف التي لديك؟ ماذا تحتاج؟  
و سوف تحدد معاً التحديات المختلفة التي تمنعك من بناء حياة جديدة في هذا البلد الجديد و سنناقش ذلك بمختلف الطرق.

"كان عندي شعور حقيقي بالخجل، هذه أفضل طريقة يمكنني وصف حالتي بها. فكرت: انهم سوف يعتقدون أنني مجنون إذا ذهبت إلى المعالج النفسي لأن الذهاب الى المعالج النفسي هي فكرة محضرة في مجتمعاتنا... وبعد ان قررت الذهاب شعرت وكأنني فعلت شيئاً كبيراً حقاً، شيئاً لِنفسي. بالرغم من التخوف الذي كان عندي بشأن العلاج ، ولكن كان عندي أيضاً الكثير من الأمل."

## تقديم الرعاية في بيئة آمنة

إذا قررنا معاً أن العلاج يمكن أن يكون مفيداً لك، يكون بإمكانك التواصل معنا بشكل أوسع. حيث يمكننا أن نقدم لك **تمارين** تقلل من التوتر والشكاوى الجسدية. أو يمكنك **التحدث عن ذلك** مع المعالجين المتخصصين لدينا، بشكل فردي أو خلال جلسات جماعية مع اشخاص يعيشون نفس المعاناة.

لا يمكن للعلاج أن يجعلك تنسى الأشياء التي مررت بها . لكنه يساعدك على عدم السماح للماضي بالتح في مشاعرك، بحيث يكون لديك مساحة لمواصلة بناء مستقبلك . وهذا يمنحك **الأمل والطاقة** مرة أخرى.

المعالجون النفسيون لديهم **السرية المهنية**. كل ما يقال في غرفة الاستشارة يبقى في تلك الغرفة. وانت شخصياً من يقرر ماذا تقول ومتى. كلما زادت الثقة بينك وبين المعالج النفسي كلما كانت نتائج العلاج أفضل.



## كم تكلف؟

نحن نقدم الرعاية **المجانية لكم** ، ولكن هي مكلفة بالنسبة لمؤسسة Solentra. لذلك نطلب منك بكل احترام ان تحترم مواعيد الجلسات. وإذا تعذر عليك الحضور فالرجاء اعلامنا لكي نتمكن من الغاء الموعد في الوقت المناسب. بهذه الطريقة نستطيع إعطاء هذا الوقت لحالات أخرى مستعجلة تنتظر دورها في قائمة الانتظار ونستثمر الوقت لمساعدة اكبر عدد من اللاجئين.

## هل يجب عليك التحدث باللغة الهولندية؟

لا يجب عليك التحدث باللغة الهولندية ، **نحن نوفر لك مترجمًا فورياً** حتى تتمكن من التعبير عن الأمور الصعبة بلغتك الأم. كما يتمتع المترجمون الفوريون بالسرية المهنية والحيادية، تمامًا مثل المعالجون النفسيون.

## أين تتم الجلسات؟

تجرى محادثات العلاج النفسي في مواقع مختلفة في بلجيكا. نحن نحاول مساعدتك في تحويلك الى مراكزنا القريبة من منزلك. كما يمكن ان تكون جلسة العلاج عبر الإنترنت إذا لزم الأمر.

## كيف يمكنك التسجيل؟

ليس من الممكن تحديد موعد بنفسك. يمكنك التسجيل من خلال **المساعد الاجتماعي المباشر الخاص بك عبر النموذج الإلكتروني**.

لذا ناقش هذا الخيار من فضلك مع مساعدك الاجتماعي أو الرفيق الاجتماعي أو الموجه العام أو مشرف CLB أو أي مسؤول آخر في قطاع الرعاية.

