

Calismalarimizla ilgili *Daha fazla bilgi için*, lütfen merkezi arayın. Aradiginizda sizi mutlaka ihtiyacinizla ilgili dogru kisiye yonlendireceklerdir. Bu ihtiyaciniza gore psikolojik danisman yada terapist olabilir. Ihtiyaciniz oldugu surece bu hizmetlerden faydalanablrirsiniz.

Diller

Amacımız hizmetlerimizi mültecilerin ve ilticacıların ana dilinde sunmaktır. Şu anda aşağıda listelediğimiz dillerde hizmet vermekteyiz :

Afganca, Almanca, Arapça, Sırpca /Hırvatca, İngilizce, İtalyanca, Farsca, Fransızca, Habes, Hollandaca, İsveçce, Kinyiruanda, Lingala, Luganda,, Swahili, Somalice, İspanyolca, İsveççe, Tigre ve Türkçe.

Adres:

1A Leeds Place

Tollington Park

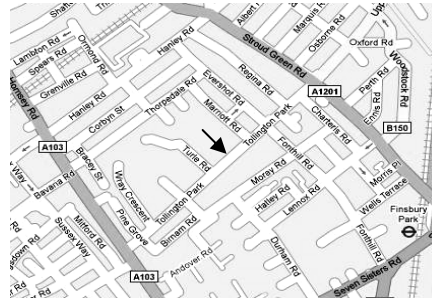
N4 3RQ

Tel: 020 7561 1587

Fax: 020 7281 8729

www.refugeetherapy.org.uk

Bize nasıl ulaşabilirsiniz:



Tube: Finsbury Park

Buses: 4,19,29,106,153,236,253,254,259

Çalışma saatlerimiz

Sali-Cumartesi

9.00am – 6.00pm

Board of Trustees:

Aida Alayarian, John Denford, Josephine Klein,
Lennox Thomas

Patrons:

Mr J Corbyn MP, Ms E Hoffman, Prof R Littlewood,
Mr C Moraes MEP, Dr E Rayner and Prof A Samuels

Registered company No.: 3895072

Registered Charity No.: 1085922

REFUGEE THERAPY CENTRE

Mülteci veya ilticacımısınız?

Endişeli, yalnız, yalnız veya üzgünmüsünüz?

Uyumakta güçlük çekiyor veya kötü rüyami görüyorsunuz?

Çocuklarınız ve gençleriniz için endişelimsiniz ?

Çocuğunuz okula gitmekten korkuyormu?

Kendi geleceğiniz sizi endişeleniyormu ?

Geleceğinizi düşünmekte ve plan yapmakta güçlük çekiyormusunuz?

Bu konulardan her hangi biri hakkında biriyle konuşmak istermisiniz?

Yardım için buradayız!

Biz Kimiz?

Goçmen Terapi Merkezi mülteci ve ilticacılara psikolojik danışmanlık ve piskoterapi sunar. Psikolojik danışmanlardan, piskoterapistlerden, psikologlardan ve piskiatristlerden oluşan bir grubuz. Bir çoğumuz bu ülkeye mülteci olarak geldimiz için goçmenlerin yaşadıkları zorlukları biliyor ve kendi deneyimimizi paylaşmak istiyoruz. Bundan dolayı sizi dinleyip anlayabiliriz ve bazen kendi tecrübelerimizi sizinle paylaşarakda size katkıda bulunabiliriz. İsterseniz kendi ana dilinizi konuşan biriyle veya İngilizce konuşan biriyle irtibatta bulunabilirsiniz. Seçim sizin.

Amacımız

Mülteci Terapi Merkezinin amacı mülteci ve ilticacılara destek, yardım, piskoterapi ve benzeri tedavi yöntemleri sunup yardım etmektir ve dolayısıyla mülteci toplumları arasında akıl ve ruh sağlığını geliştirmektir.

Akıl Sağlığı Nedir?

Akıl sağlığı nasıl düşündüğümüzle, neler hissettiğimizle ve hayatla nasıl mücadele ettiğimizle ilgilidir. Hepimizin akıl sağlığına ihtiyacımız vardır önemlidir ve dolayısıyla hayat kalitemizi etkiler.

Bir çok faktör akıl sağlığımızı etkiler, özellikle mülteci veya ilticacı olarak :

- yaşadığımız kayıplar ve ayrılıklar
- yaşamakla ilgili suçluluk hisleri
- kaybetmiş olduğumuz tanıdık ortam
- yeni dil öğrenmek

Bunun yanı sıra, İngiltere'ye uyum sağlama sürecinde kendimizi baskı altında hissedebilir, barınma, iş, eğitim, ulaşım, çevre, dil engeli ve günlük hayatımızı sürdürmede sıkıntılar yaşayabiliriz. Bir çok üzüntüden sonra, gerekli yardımı alamazsak, gözle görünmeyen derin yaralar alabilir veya bir çok yanıtlanmamış sorularla kalabilir ve hem kendi günlük hayatımızı hemde aile hayatımızı idare etmekte güçlük çekebiliriz.

Nitekim, zaman zaman, çoğumuz kendimizi stresli, endişeli, kaygılı ve korkmuş hissederiz. Bunun yanı sıra, geçmişte yaşadığımız kötü tecrübeler bugünkü hayatımızı etkileyerek bize zorluklar yaşatabilir. Bu kötü tecrübeler, sevdiğimizi birini kaybetmek, ilişkimizin bozulması, birisi tarafından kötü davranılmış olmak, sevdiğimizle bağlantımızın kopması ve haksızlığa yada ayrımcılığa uğramış olmak olabilir.

Bunların baska, bazılarımız cinsiyet veya ırk ayrımcılığına uğrayabilir yada ırkından, inançlarından, geçmişlerinden, kültürlerinden, dinlerinden veya konuştukları dilden dolayı farklı muamele görmüş olabiliriz.

Islington, Hackney yada Haringay'de yaşıyorsanız ve yukarıdaki bahsedilen her hangi bir sorunla karsıyorsanız biriyile konuşmak size yardımcı olabilir. Telefonu kaldırıp bizi arayın.

Konuşmak bazan cesaret gerektiriyor özellikle kendinizi yalnız, yalıtılmış veya üzüntülü hissediyorsanız. Bu durumdaysanız bizi arayabilirsiniz.

Biz yardım için buradayız.