

QENDRA E TERAPISE PER REFUGJATE

KUSH JEMI NE?

Qendra e Terapise per Refugjate ofron konsullim dhe psikoterapi per refugjate dhe azil kerkues. Ne jemi nje grup konsulloresh, psikoterapistesh, psikologesh dhe psikiatresh. Shume prej nesh ishim refugjate dhe deshirojm te ndimojme refugjatet te cileve mund te u duket jeta e veshtire ketu ne Britanine e Madhe. Ne mund te degjojme dhe simpatizojme dhe ndonjehere te kontribojme nga pervoja dhe njohurija jone. Ne mund ta kemi dike qe flet gjuhen tuaj nese ju e deshironi kete, apo mund edhe ta preferoni nje person qe flet gjuhen angleze. Vendimi eshte i juaji.

QELLIMI/OBJEKTIVI

Qellimi i Qendres se Terapise per Refugjate eshte qe tu ndihmohet refugjateve dhe azil kerkueseve duke u ofruar perkrahje, ndihme, psikoterapi dhe tretmane te ngjashme dhe te promovojm vetedijen per shendetin mendor ne komunitetet refugjate.

CFARE ESHTË SHENDETI MENDOR?

Shendeti mendor ka te bej me menyren se si mendojme, ndihemi dhe ja dalim mbane me jeten. Cdo njeri ka nevoja ne aspektin e shendetit mendor dhe kjo eshte pjese e rëndësishme e shëndetit tone të përgjithshem e cila drejtperdrejte ka te bej me cilesine e jetes sone.

Shume faktore ndikojne ne shendetin tone mendor, posaqerisht *kur jemi* refugjate ose azil kerkues. Kjo nuk ka te bej vetem me ate se cfare mund te na kete ndodhur neve dhe komuniteteve tona, por gjithashtu me:

- humbjen dhe ndarjen qe perjetuam,
- fajin qe e ndijejm se mbijetuam (shpetuam)
- humbjen e ambientit tone familjar (te njohur)
- pershtatjen ne nje menyre te re jete te mesuarit e gjuheve te reja

Ne gjithashtu mund te ndihemi nder stres me procesin e integritimit dhe adaptimit në Britanine e Madhe, pervojat tona te banimit, punesimit, shkollimit, transportit, te ambientit, pengesat e gjuhes si dhe menytrat e jeteses. Ndoshta pas shumë paknaqesishe, nese ne nuk kerkojm ndihmen e duhur, mund te mbesim me plage te padukshme ose shume pyetje te pa pergjigjura si dhe me probleme praktike qe kan te bejn me menagjiminin e jetes sone te perditshme, te jetes se femijeve tane ose te atyre qe mvaren nga ne.

Si rrjedhim, here pas here, shumica prej nesh ndihemi te stresuar, ne ankth, te brengosur dhe te frikesuar. Ne gjithashtu mund te kemi eksperienca/pervoja nga e kaluara te cilat nuk na heqen nga mendja dhe jane shume te veshtira te perballohen. Keto mund te jene humbja e nje personi te dashur, marrdhenje e thyer me dike, keqtrajtime te perjetuara ose humbja e kontaktit me njerez te dashur, si dhe ndjenja se trajtohemi padrejtesisht dhe ndjenja e diskriminimit kunder nesh.

Disa njerez perjetojne diskriminim seksual ose racial, ose trajtohen ndryshe per shkak te races qe kan, besimit, prejardhjes, kultures, religjionit ose gjuhes se tyre. Ne procesin e rivendosjes disa njerez mund te ndihen se nuk kan ze (nuk merren ne konsiderate) sepse jane shume te rinje ose te vjeter apo thjesht ndryshe nga shumica ; dhe kjo mund te jet gje e veshtire dhe e frikshme. Nese ju jeni nje person i ri ose prind i cili jeton ne Islington, Hackney ose Haringey dhe ndiheni se ballafaqoheni dhe ju mundon ndonjera prej ketyre qe u permenden mesiper atehere te bisedoni me dikend per keto, mund te ju ndihmoj. Lirisht merreni telefonin dhe na beni nje thirrje tani.

Duhet kurajo per tu shprehur, sidomos nese ndiheni te vetmuar, te izoluar ose ne depresion. Nëse ju keni keto probleme, mos hezitoni të na kontaktoni! *Ne jemi këtu për të ndihmuar.*

Nese deshironi te dini me teper, ju lutem kontaktoni Qendren. Ju mund të flisni me punonjesit e administrates sone dhe me vone te takoheni me nje punonjes/e vleresues – person me të cilin mund te flisni per situaten dhe nevojat e juaja. Me tej, ne qofte se e ndjeni te nevojshme dhe te pershtatshme ju mund te keni takime te rregullta me nje konsullor/e ose psikoterapist/e me te cilin mund te flisni hapur per rreth nje ore cdo jave, per aq kohe sa mund t’ju duket e nevojshme. Ndoshta ju jeni prind dhe mund te deshironi te flisni me dike rreth brengave qe I keni per femijun tuaj. Ju mund te sillni femijun tuaj te takoje nje nga terapistet tane per te aranzhuar ndihmen per femijun tuaj-ne poashtu ofrojme ndihme per familjen si teresi. Gjithashtu udheheqim grupe nese kete e preferoni per veten tuaj apo per femijun e juaj. Te gjitha keto mund te diskutohen ne hollesi me punonjesin vleresues/e ne takimin fillestar.

Gjuhet

Ne mundohemi te ofrojme sherbimet tona ne gjuhet amtare te refugjateve dhe azil kerkuesve. Tani ne ofrojme sherbime ne keto gjuhe:

**Shqip, Amharik, Arabisht,
Kantoneze, Kreole, Deri, Farsi, Anglisht,
Frengjisht, Gjermanisht, Greqisht, Italisht, Kurte,
Lingala, Serbo-
Kroat, Spanjollisht, Somali, Tigre, Tigrinia,
Turqisht.**

ADRESA:

Refugee Therapy Centre
Della Clyne House
40 St John’s Way
London N19 3RR

Tel : 02072722565
Fax : 02072818647

www.Refugeetherapy.org.uk

Si mund te na gjeni:



Metro:

Stacioni Archway
(Northern line)

Autobuset:

4, 17, 41, 43, 134, 143, 210,
263, 271, 390, C11 & W5

Orari I Zyres:

Te Henave deri Te Premtave
09:00 deri 17:30

Kompani e Regjistruar me no: 3895072
Karitas i Regjistruar me no: 1085922

QENDRA E TERAPISE PER REFUGJATE

(Refugee Therapy Centre)

A jeni refugjate ose azil kerkues?

- A ndiheni te shqetesuar, te izoluar, te vetmuar, ne depresion?
- A e keni te veshtire te flini apo keni eksperiencen e endrrave te keqija?
- A keni femije apo adoloshent per te cilet brengoseni?
- A e tallin/keqtrajtojne femijen tuaj ne shkolle?
- A jeni te shqetesuar per mire-qenien tuaj?
- A ju duket e veshtire te mendoni dhe te beni plane per te ardhmen?

**Deshironi te bisedoni
me dike per cilatdo pika qe
u permenden mesiper?**

Ne jemi ketu per t’ju ndihmuar!