

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 me konsullore psikoterapist, psikolog dhe psikiatrist. Shume prej nesh ishim refugjate dhe ne deshirojm te u ndimojme refugjateve të cileve mund te u vie 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 dikend qe flet gjuhen e uaj nese ju e deshironi kete, apo edhe mund ta preferoni nje person qe flet gjuhen angleze. Ju mund te vendosni.

OBJEKTIVI/ SYNIMI

Objektivi i Qendres se Terapise per Refugjate eshte qe tu ndihmojm refugjateve dhe azil kerkueseve duke ofruar perkrahje, ndihme, psikoterapi dhe tretmane te ngjashme qe te promovojme shendetin mendor ne komunitetet refugjate.

CKA ESHTË SHENDETI MENDOR?

Shendeti mendor ka te bej me menyren se si mendojme, ndjihemi 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 afekton 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 ka mundur te na ndodhe neve dhe komuniteteve tona, por gjithashtu ka te bej me:

- humbjen dhe ndarjen qe perjetuam,
- fajin te cilin e ndjejm qe mbijetuam (shpetuam)
- humbjen e ambientit tone te njohur
- pershtatjen ne nje menyre te re jetese
- te mesuarit e gjuheve te reja

Ne gjithashtu mund te ndjihemi nder stres me procesin e integritimit dhe adaptimit në Britanine e Madhe, pervojat tona rreth banimit, punesimit, shkollimit, transportit, ambientit, pengesat e gjuhes si dhe menytrat se si jetojm jetet tona. 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 ndjihemi te stresuar, ne ankth, te brengosur dhe te frikesuar. Ne gjithashtu mund te kemi 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 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 te tjeret ; 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 apo Hackney dhe ndjiheni se ballafaqoheni me ndonjeheren qe u permend mesiper, atehere biseda me dikend per keto mund te ju ndihmoj. Lirisht merreni telefonin dhe na beni nje thirrje tani.

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

Nese deshironi te dini me teper, ju lutem kontaktoni Qendren. Ju mund të flisni me punonjesit e administrates tone dhe me vone te takoheni me nje punonjes/e vleresues – person me të cilin mund te flisni per situaten dhe nevojat e juaja. Pastaj, nese ndjihet e pershtatshme per ju, ju mund te keni takime te rregullta me nje konsullor/e ose psikoterapist/e me te cilen 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 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 e juaj-ne poashtu mund te ofrojme ndihme per familjen si teresi. Ne gjithashtu mbajme 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.

Gjuhët

Ne mundohemi te ofrojme sherbimet tona ne gjuhët amtare te refugjateve dhe azil kerkuesve. Tash per tash 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:

**1A Leeds Place,
Tollington Park
London N4 3RQ**

Tel : 02072722565

www.Refugeetherapy.org.uk

Si mund te na gjeni:

Metro:

Jemi disa minuta prej Stacionit Finsbury Park
(Linja Victoria dhe Piccadilly)

Autobuset:

4, 17, 29, 210, 236, W7, W3, 253, 254, 259

Orari I Zyres:

Te Marten deri Te Shtunden
09:00 deri 18:00

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? **(Ose ishit refugjate ose azil kerkues)**

- A ndjiheni te shqetesuar, te izoluar, te vetmuar, ne depresion?
- A keni veshtiresi te flini apo a keni ankthe nga enderrat e keqija?
- A keni femije apo adoloshent per te cilet brengoseni?
- A e tallin/keqtrajtojne femijen tuaj ne shkollë?
- A jeni te shqetesuar per mire-qenien e juaj?
- 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!