

CENTRO DE TERAPIA PARA REFUGIADOS

¿Quiénes Somos?

El centro de terapia para refugiados ofrece orientación y psicoterapia para refugiados y buscadores de asilo. Muchos de nosotros somos refugiados y queremos ayudar a otros refugiados que puedan estar encontrando difícil la vida. Nosotros podemos escucharte y apoyarte, y algunas veces contribuir desde nuestras propias experiencias. Seguramente tenemos alguien que hable tu lengua y quizás querías hablar con el/ella. O a lo mejor prefieres alguien que hable inglés. Tu decides!

Objetivo

Nuestro objetivo es ayudar a refugiados y buscadores de asilo dando asesoramiento, apoyo, asistencia, psicoterapia y tratamientos asociados, para promover la salud mental de las comunidades de refugiados.

¿Que es la Salud Mental?

La salud mental se refiere a nuestro modo de pensar, sentir y manejar nuestra vida. Todos tenemos necesidades de salud mental, y ellas son una parte importante de nuestra salud, la cual afecta nuestra calidad de vida.

Muchos factores afectan nuestra salud mental, especialmente siendo refugiados o en busca de asilo. No se trata solo de la que nos haya sucedido a nosotros o a nuestras comunidades, sino también se refiere a:

- a. La pérdida y separación que atravesamos;
- b. La culpa que sentimos como sobrevivientes, y;
- c. La pérdida de nuestro ambiente familiar.

Además, podríamos estar bajo estrés acerca del proceso de nuestra integración y adaptación a Gran Bretaña, o por nuestras experiencias referentes a vivienda, trabajo, escuela, transporte, ambiente, lenguaje, además de nuestros propios modos de vivir la vida. Quizá, después de mucha infelicidad, podemos quedar muchas heridas y preguntas además de problemas concretos. Como resultado,

varias veces nos sentimos estresados, ansiosos, preocupados o asustados. También podemos tener experiencias que arrastramos desde el pasado, las cuales nos hacen la vida difícil de continuar. Esto podría ser la pérdida de un ser querido la ruptura de una relación, o haber sido perseguidos o acosados.

Algunas personas son discriminadas por su sexo, raza, creencias, antepasados, cultura, religion o language, y son tratadas diferente por ello. En el proceso de reestablecimiento, algunas personas sienten que no tienen voz ni voto por ser muy jóvenes o muy viejos, o simplemente distintos, y esto puede resultar muy difícil o atemorizante.

Se requiere valor para hablar y desahogar tantas cosas, especialmente cuando se está solo o uno se siente aislado. Si este es tu caso, puedes contactarnos.

Si quieres saber más, por favor habla con algún miembro del Centro. Esto te podría llevar a una conversación con un asesor – alguien con quien hablar sobre tu situación y tus necesidades – durante una hora o más. Después de eso, si te parece bien, podrías pasar a hablar con un

orientador o psicoterapeuta, con quien podrías hablar durante una hora semanal, o por el tiempo que consideres necesario. Si eres padre/madre quizá quieres traer a tu hijo para que lo atienda uno de nuestros asesores. También trabajamos en grupo, si prefieres esto para ti o para tu hijo. Todo esto puede ser discutido con el asesor en la primera reunión.

Hablamos:

Albanés – Aleman - Amharico - Arabe - Bosnio -
Creole - Deri - Español - Farsi - Francés - Greco -
Inglés - Kurdish - Lingala - Serbo-Croate - Somali -
Swahili - Tigre - Tigrinia - Turco

Dirección:

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

Teléfono:

020 7272 2565

Fax:

020 7281 8647

website:

www.refugeetherapy.org.uk



Tube:

Archway (Northern Line)

Bus:

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

Registered Company No.: 3895072

Registered Charity No.: 1085922

¿Eres refugiad/a o en busca de asilo?

¿Te gustaría conversar con alguien?