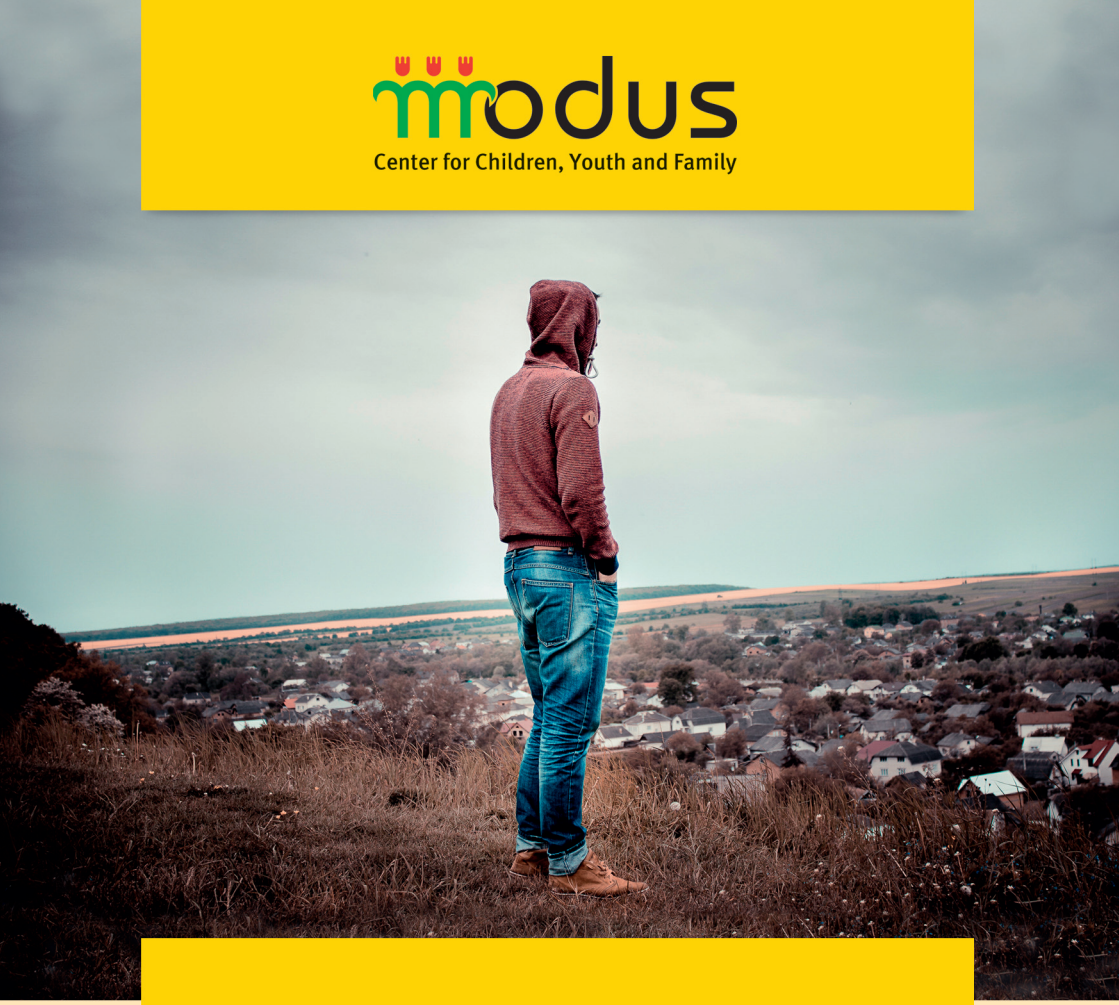
modus

Center for Children, Youth and Family



# الاستشارة للاجئين

SOCIETY FOR PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

هل تشعر بالاكتئاب؟

غير قادر على نسيان الايام الصعبة و المشاكل؟

لا تستطيع النوم بشكل جيد؟

هل أنت قلق كيف ستبدو حياتك؟

خائف مما سيحدث في المستقبل؟

لديك صعوبات في التعامل مع الناس؟

من الصعب أن تتأقلم مع البيئة الجديدة؟

تريد التكلم مع أحد, لكن لا تتكلم اللغة الكرواتية؟

تريد المساندة في التفكر كيف و ماذا بعد؟

مركز مودوس للاستشارة هو المكان الآمن يمكنك فيه التكلم عن الأشياء التي تقلقك و تجعلك تشعر بالاحباط, و التي لا تعرف كيف تتعامل معها. تلك المحادثة المختصة أساسها الثقة, تبادل الآراء و المشاعر دون انحياز, و الخصوصية ( أي أن الكل الذي يتكلم عنه الناصح مع الزبون يبقى سرا بينهما). الناصح الذي ستتكلم معه يريد أن يعرف كيفية أن تكون لاجئا و يستمع الى مشاعرك.

## ما هي الاستشارة النفسية؟

الاستشارة النفسية هي تقديم المساندة من خلال الحوار. في كثير الأحيان نجد أنفسنا في مواقف لا نستطيع حلها بأنفسنا أو بمساعدة الناس من حولنا. ببساطة لا نعرف ماذا بعد و نحتاج الى أحد أن نتكلم معه و الذي سيستمع الينا.

الهدف من تلك الحوار أن تتلقى المساندة المختصة , و بكل أمانة و خصوصية, من الشخص الذي يعرف كيفية الاستماع و التفهم, و الذي يمكنه المساعدة في ايجاد حل لمشاكل التي أصابتك. الناصح وظيفته ليست تشخيص الامراض أو توصيف الأدوية, و انما المساعدة من خلال الحوار في ايجاد حلول و اجابات. الموعد الواحد للاستشارة مدته 60 دقيقة, أما الموضوع للتكلم فسيتفق عليه الزبون مع الناصح.

## كيف يساعدنا الحوار؟

من خلال الحوار نحرر المشاعر المتراكمة من القلق, الخوف, الاحباط, الغضب, الحزن.....
الحوار يساعدنا ألا نشعر بالوحدة و أن نحصل على المساندة التي نحتاجها. عندما أحد يظهر لنا أنه يفهم علينا, من الأسهل أن نتعامل مع الوضع الذي نحن فيه. الحوار ايضا يمكننا من اكتشاف وجهات نظر جديدة و الحصول على افكار لم تخطر على بالنا من قبل.

## من يمكنه أن يستفيد من الاستشارة؟

الاستشارة مقصودة لكل شخص يحتاج المساعدة في التعامل و ايجاد حل لمشكلة معينة , أو يشعر بالاستياء. تلك المشاكل قد تكون في الارتباط مع الناس, أو أي شيء يقلقنا, مشاعر أو كوابيس التي تعذبنا, مخاوف التي تسود فكرنا, معاملة الناس و الأهل.... أثناء الحياة كل الناس أحيانا يصلون الى نقطة عندما ببساطة لا يعرفون ماذا بعد, يكون وضعهم صعبا و يشعرون بالوحدة .

فريق مركز مودوس يقدم الاستشارة مع الترجمة . الناصحون يتكلمون الانكليزية بطلاقة, و في حال تريد التكلم بلغة الأم أو بلغة تفهمها بشكل أفضل, هناك مترجمون يساعدون في التفاهم بين الناصح و الزبون لغات التالية: روسية, تركية, فرنسية, عربية.

اذا كنت مهتما, اتصل بنا. تحديد الموعد ممكن باللغة الكرواتية و الانكليزي

مركز مودوس للأطفال, الشباب و العائلات

شارع Kneza Mislava 11¹, Zagreb

هاتف: 014826111

فاكس: 014826113

خلوي: 0954826111

E-mail: modus@dpp.hr

Web: www.dpp.hr

ساعات العمل : من الاثنين الى جمعة من 9 الى 20

Ministry of Social Policy and Youth

The leaflet was printed thanks to the financial support of
the Ministry of Social Policy and Youth.