

Пожалуйста, свяжитесь с нами

Запись на прием к специалисту centra всегда имеет смысл, если есть подозрение, что психологические жалобы у беженцев могут быть связаны с травматическим опытом.

Если на переднем плане стоит острое психическое заболевание, мы стараемся оказать поддержку в поиске подходящей организации или службы для оказания помощи.

Запись на прием

Понедельник: 14.00-17.00
(на немецком, русском и фарси/дари)

Пятница: 9-00-12.00
(на немецком, русском и арабском)

Телефон: 040/2320 522 - 22

Электронная почта:
info@centra.hamburg

Дополнительные запросы

Для всех дальнейших вопросов, например, повышения квалификации, супервизии или нетворкинга Вы можете связаться с нами по телефону 040/2320 522 – 0 или info@centra.hamburg



centra - координационный центр
для травмированных беженцев

Heidenkampsweg 97 (2-й этаж)
20097 Гамбург

Тел.: 040/2320 522 - 0
www.centra.hamburg

Система домофонной связи
Пожалуйста, нажмите стрелки ("^" или "v"),
пока на дисплее не появится надпись "centra".
Затем нажмите "OK".

Как добраться

Вы можете добраться до нас от главного железнодорожного вокзала по линии метро S3/S31 в направлении Harburg/Buxtehude/ Stade (одна остановка до "Hammerbrook/ City-Süd", далее пешком около 7 минут).

На автобусе Вы можете добраться до нас по маршрутам 25, 112 или 154 (автобусная остановка "Süderstraße").

Если Вы добираетесь на автомобиле, пожалуйста, выделите достаточно времени для поиска парковочного места.

centra

координационный
центр для
травматизированных
беженцев

Наши клиенты

Мы консультируем и оказываем помощь беженцам, которые в своей жизни подверглись сильному стрессу и страдают от его психологических последствий. При этом беженцы могут находиться в процессе получения убежища или уже проживать в Гамбурге в течение долгого времени.

Наиболее частые травмирующие переживания:

- война и преследования
- пытки и тюремное заключение
- сексуализированное и физическое насилие
- принудительная проституция
- торговля людьми
- стихийные бедствия
- потеря близких людей

Частые жалобы как следствие:

- переживания в форме стрессовых воспоминаний
- кошмары
- избегание определенных ситуаций
- ощущение «оцепенения»
- дистанцирование от других людей
- боль
- тревожность и нарушения сна
- депрессия, страхи
- употребление алкоголя и других наркотиков

Что ожидает Вас в centra

Мы предоставляем консультации и проводим лечение с учетом специфики травматического опыта, культурных особенностей и парадигмы целостного подхода. В начале, в течение пяти индивидуальных сессий, мы проясняем жизненную ситуацию, симптомы и потребности наших клиентов, чтобы разработать соответствующие рекомендации по оказанию помощи. В нашем центре это может включать в себя также кризисную терапию или психотерапию посттравматического стрессового расстройства. В качестве альтернативы мы стараемся направить клиента к нашим партнерам или другим организациям и службам в Гамбурге, оказывающим услуги в данной области.

Дальнейшие услуги centra

- группа для работы с сильными переживаниями
- группа помощи при употреблении психоактивных веществ
- щадящая йога
- акупунктура согласно протоколу NADA

Группы формируются как для женщин, так и для мужчин на 1-2 выбранных языках с языковым посредничеством (переводчиком). Консультации, лечение и языковое посредничество в centra являются бесплатными. Наша команда является межкультурной, многоязычной и мультипрофессиональной. Она состоит из психотерапевтов, социальных работников, врачей, медсестер и реф-консультантов. При необходимости мы работаем с квалифицированными языковыми посредниками (переводчиками). Пожалуйста, обратите внимание, что мы не предлагаем медицинское обслуживание, не назначаем медицинское лечение и не выписываем рецепты на лекарства. Однако мы стремимся к тесному сотрудничеству с врачами частных практик.

Повышение квалификации, супервизия и нетворкинг

Для стабильного улучшения помощи травмированным беженцам в долгосрочной перспективе, необходимо сотрудничество со всеми, кто их сопровождает. Поэтому в наши задачи входит профессиональная поддержка посредством предоставления экспертизы всем существующим в Гамбурге службам, работающим в области посттравматического стрессового расстройства. Специалисты, волонтеры и организации могут связаться с нами. Возможно, у Вас уже есть опыт и профессиональные знания в работе с пострадавшими от психологической травмы или Вы желаете приобрести такие профессиональные навыки и знания.

Помимо прочего, Вы можете воспользоваться следующими предложениями, предоставляемыми centra бесплатно:

- регулярное повышение квалификации для различных профессиональных групп в помещениях нашего центра
- внутриорганизационные учебные курсы, разработанные с учетом потребностей Вашей организации
- поддержка Вашей команды и консультирование в соответствии с Вашими потребностями
- услуги супервизии и интервизии

Для упрощения доступа к общению и обмену профессиональной информацией, мы разработали цифровую платформу в рамках Гамбурга, к которой Вы можете присоединиться в качестве партнера. Дополнительную информацию Вы можете найти на нашей интернет-странице: www.centra.hamburg