

Будь ласка, зв'яжіться з нами

Запис на прийом до фахівця при centra завжди має сенс, якщо є підозра, що психологічні скарги у біженців можуть бути пов'язані з травматичним досвідом.

Якщо на передньому плані стоїть гостре психічне захворювання, ми намагаємося надати підтримку у пошуку необхідної організації чи служби надання допомоги.

Запис на прийом

Понеділок: 14.00-17.00
(німецькою, російською та фарсі/дарі)

П'ятниця: 9.00 - 12.00 Uhr
(німецькою, російською та арабською мовами)

Телефон: 040/2320 522 - 22

Електронна адреса: info@centra.hamburg

Додаткові запити

Стосовно інших питань, наприклад, навчання, супервізії чи нетворкінга Ви можете зв'язатися з нами за телефоном:

040/2320 522 - 0 або info@centra.hamburg



centra - координаційний центр
для травматизованих біженців
Heidenkampsweg 97 (2-й поверх)
20097 Гамбург

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

Klingelanlage / Система домофонного зв'язку
Натисніть стрілки („^" або „v"), доки на дисплеї
не з'явиться напис "centra". Потім натисніть "OK".

Як доїхати

Ви можете дістатися до нас від головного залізничного вокзалу по лінії метро S3/S31 у напрямку Harburg/Buxtehude/Stade (одна зупинка до Hammerbrook/City-Süd, далі пішки близько 7 хвилин).

На автобусі Ви можете дістатися до нас маршрутами 25, 112 або 154 (автобусна зупинка "Süderstraße").

Якщо Ви їдете до нас автомобілем, будь ласка, виділіть достатньо часу для пошуку місця для паркування.

centra

координаційний
центр для
травматизованих
біженців

Наші клієнти

Ми консультиємо та надаємо допомогу біженцям, які пережили сильний стрес у своєму житті та страждають від його психологічних наслідків. Вони можуть перебувати як у процесі отримання притулку, так і вже тривалий час жити в Гамбурзі.

Найпоширеніші травматичні переживання:

- війна та переслідування
- тортури та ув'язнення
- сексуалізоване та фізичне насильство
- примусова проституція
- торгівля людьми
- стихійні лиха
- втрата близьких

Скарги, які часто виникають як наслідок:

- переживання у вигляді стресових спогадів
- нічні жахи
- уникнення певних ситуацій
- відчуття «оніміння»
- дистанціювання від інших людей
- біль
- тривога та порушення сну
- депресія, страхи
- вживання алкоголю та інших наркотиків

Що чекає на вас у centra

Ми надаємо консультації та проводимо лікування з урахуванням специфіки травматичного досвіду, культурних особливостей та з цілісним розумінням. Спочатку протягом п'яти індивідуальних сеансів ми з'ясовуємо життєву ситуацію, симптоми та потреби наших клієнтів, щоб розробити відповідні рекомендації щодо допомоги. Це може включати як кризову терапію, так і психотерапію посттравматичного стресового розладу у нашому центрі. У якості альтернативи ми намагаємося направити клієнта до наших партнерів або інших організацій та служб у Гамбурзі, які надають послуги у цій сфері.

Інші послуги centra

- група для роботи із сильними почуттями
- група допомоги при вживанні психоактивних речовин
- щадна йога
- акупунктура згідно з протоколом NADA

Групові заняття проводяться як для жінок, так і для чоловіків 1-2 обраними мовами з мовним посередництвом (перекладачем). Консультації, лікування та мовне посередництво у центрі є безкоштовними. Наша команда є міжкультурною, багатомовною та мультипрофесійною. Вона складається з психотерапевтів, соціальних працівників, лікарів, медсестер, та реєр-консультантів. При необхідності ми працюємо із кваліфікованими мовними посередниками. (перекладачами) Будь ласка, зверніть увагу, що ми не пропонуємо медичне обслуговування, не призначаємо медичне лікування та не виписуємо ліки. Однак ми прагнемо до тісної співпраці з лікарями приватних клінік.

Підвищення кваліфікації, супервізії та нетворкінг

Для стабільного покращення допомоги травматизованим біженцям у довгостроковій перспективі необхідно співробітництво з усіма, хто їх супроводжує. Тому нашим завданням є професійна підтримка за допомогою надання експертизи всім існуючим у Гамбурзі службам, які працюють у галузі посттравматичного стресового розладу. Спеціалісти, волонтери та організації можуть зв'язатися з нами. Можливо, у Вас вже є досвід та професійні знання у роботі з постраждалими від психологічної травми або Ви бажаєте набути таких професійних навичок та знань.

Крім того, Ви можете скористатися наступними пропозиціями, що надаються centra безкоштовно:

- регулярне підвищення кваліфікації для різних професійних груп у приміщеннях нашого центру
- навчальні курси на Вашому підприємстві, розроблені з урахуванням потреб Вашої організації
- підтримка Вашої команди та консультування відповідно до Ваших потреб
- послуги супервізії та інтервізії

Для спрощення доступу до спілкування та обміну професійною інформацією, ми розробили цифрову платформу у рамках Гамбурга, до якої Ви можете приєднатися як партнер. Додаткову інформацію Ви можете знайти на нашій інтернет-сторінці: www.centra.hamburg

