

روشهای درمانی و فعالیتهای

د ایفناار [De Evenaar]
مرکز روان درمانی فرافرهنگی شمال هلند

روان‌درمانی و فعالیتها

د ایفنار، مرکز روان‌درمانی فرافرهنگی، برای افراد خارجی‌الاصل که دارای مشکلات روحی یا رنجور از تجربه‌های ناگوار هستند، کمک روان‌درمانی ارائه می‌دهد.

در این کتابچه شما اطلاعات بیشتری درباره روشهای درمانی و فعالیتهای گوناگونی که شکلی از روشهای درمانی د ایفنار هستند، خواهید خواند.

روش درمانی با فعالیت

در زمان درمان با وسایل مختلف مثل پارچه، چوب و کاغذ کار خواهد شد. "مشغول بودن" میتواند سرگرمی دلپذیری باشد. روش درمانی با فعالیت میتواند از جمله تمرکز را بهبود بخشد و اعتماد به نفس را بالا ببرد. همچنین می‌توان به گذران وقت روزانه، کار(داوطلبانه) یا دوره آموزشی فکر کرد.

درمان خلاق

این یک نوع روش درمانی استوار بر تجربه است که در آن انجام دادن کار به جای صحبت کردن در مرکز توجه قرار می‌گیرد. دو شکل درمان خلاق وجود دارد:

• درمان تصویری

در زمان این روش درمانی ابزار مختلف مثل رنگ، مداد، کاغذ و گل مجسمه‌سازی، امکان طراحی یا نقاشی از آنچه که برای فرد مهم است در اختیار می‌گذارند. به این صورت احساساتی مثل اندوه و شادی میتوانند قابل دیدن و لمس بشوند.

• درمان بازی نقش

در این شکل درمانی از همه امکانات بازی نقش و تئاتر استفاده می‌شود. مثل بازی نقش دیگر، برداشت فوری، نوشتن متن، ساختن لباس یا نقاب و آرایش چهره. به این شکل احساسات، بدون آنکه لازم باشد در مورد آن حرف زده شود، قابل بیان خواهند شد.

دوره آموزشی انسان و فرهنگ

این جلسه ای است به شکل صحبت که در آن هر نکته ای که با فرهنگ ارتباط دارد در مرکز توجه قرار می‌گیرد. این دوره کمک می‌کند تا با فرهنگ هلند بیشتر آشنا شوید. هدف مهم دیگر این است که فکر کنید و راجع به جنبه‌های مثبت فرهنگ خودتان حرف بزنید.

دارو

در د ایفنار اغلب روش درمانی با دارو نیز شروع می‌شود. روانپزشک مسئول نوشتن نسخه برای دارو است. این داروها توسط داروخانه خودتان داده می‌شوند.

گنجایش بدن و اضطراب

این گنجایش در مورد افرادی به سنجش در می‌آید که توان جسمی خیلی بدی دارند و به دلیل دوران طولانی اضطراب دارای ناراحتی جسمی زیادی هستند. در گنجایش "بدن و اضطراب" روی بهسازی وضعیت جسمی کار می‌شود و این نکته که ناراحتی‌های جسمی بهتر شناخته و آموخته شود که چگونه با آن رفتار شود.

زبان هلندی

در صورت تشخیص امکان استفاده از درس زبان هلندی که توسط آموزگار مرکز روان‌درمانی درننه داده می‌شود، وجود دارد. برای مثال فرد مراجعی که به دلیل آشنایی ناکافی با زبان هلندی نمی‌تواند به اندازه کافی روش درمانی را دنبال کند.

روش درمانی تحرک جسمی (PMT)

این روش درمانی بر تحرک جسمی و تجربه تن خود استوار است. روش درمانی تحرک جسمی [PMT] در سالن ورزشی ارائه می شود. اگر به مدت طولانی تحرک جسمی اندکی وجود داشته باشد، این تحرک می تواند (دوباره) دلپذیر و آرامبخش باشد. پوشیدن لباس یا کفش ورزشی جالب خواهد بود.

آموزش تن – روان

اطلاعات در مورد ناراحتی های جسمی و روحی و ارتباط میان تن و جان بخشی از آموزش تن – روان است. در این روش درمانی موضوعاتی چون خواب، عصبیت و آرامش، رنجوری و احساسات مورد بحث قرار می گیرند. هدف این است که آشنایی با ناراحتی های خود افزایش یابد.

روان درمان / گفتار درمانی

بر اساس تشخیص روان درمانی با روانپزشک یا روانکاو انجام خواهد شد. در آغاز این کار به صورت فردی خواهد بود. از شکل های دیگر گفتار درمانی نیز می توان استفاده کرد.

روش درمانی سیستم

در روش درمانی سیستم، تنها به فرد مراجع توجه نمی شود، بلکه اعضای خانواده برای رابطه میان فرد و خانواده مورد توجه قرار خواهند گرفت. اغلب اتفاق می افتد که اگر کسی از خانواده بیمار باشد، اعضای دیگر خانواده نیز از این بیماری رنج می برند. همراه با هم نگاه می شود که چه کمکی می تواند مفید باشد تا هر کسی توان کافی برای کنار آمدن با مشکل را داشته باشد.

راهنمایی مرحله ای

در زمان درمان می توان آشنایی با فعالیتهایی را در محیط خانه آغاز کرد. می توان سنجید که فرد مراجع تا چه اندازه از گذران وقت روزانه کنونی راضی است. آموزشهای قبلی و تجربیات و نقاط ضعف و قوت فعلی فرد مراجع شناخته شده و برنامه مناسب گذران وقت روزانه پیشنهاد خواهد شد. از این طریق می توان با راهنمایی مرحله ای، برای مثال اداره تطابق فرهنگی، بنیاد کار (سازمانی برای پناهندگان) یا اداره کار اجتماعی فرهنگی همکاری کرد.

GGZ Drenthe

De Evenaar

مرکز روان درمانی فرافرهنگی

Altingerweg 1

9411 RA Beilen

Postbus 30000

9410 RA Beilen

Telefoon (0593) 53 58 42

Fax (0593) 53 58 51

E-mail: deevenaar@ggzdrenthe.nl

د ایفنار در ساختمان Weijerd مستقر است. مراجعانی که برای نخستین بار می‌آیند، می‌توانند به دفتر منشی، از ورودی اصلی و کنار ساختمان Etstoel رجوع کنند.

www.ggzdrenthe.nl

مرکز روان درمانی چه می‌کند؟

مرکز روان درمانی درنته [GGZ Drenthe] خدمات روان درمانی فوریتی، پلی کلینیکی و بالینی ارائه می‌دهد. خدمات روان درمانی در سه حوزه ارائه میشود: شمال درنته، جنوب شرقی درنته و جنوب غربی درنته. در کنار آن مرکز روان درمانی درنته خدمات درمانی بالینی و روان درمانی فوریتی حقوقی ارائه می‌دهد.

پرستاری و مراقبت از پیران توسط دو خانه پرستاری و دو خانه مراقبت ارائه می‌شود.

خدمات پیشگیری، خدمات مددکاری اجتماعی و تحقیقات از وظایف اولیه مرکز روان درمانی درنته هستند. مرکز روان درمانی درنته تعدادی برنامه آموزش نیز دارد، مثل آموزش روانپزشک، روانکاو بهداری، روانکاو بالینی، پرستار و کمک پرستار.

در مرکز روان درمانی درنته حدود 3000 نفر کار میکنند که در دهها بخش درنته تقسیم شده اند. سالانه حدود 15000 نفر برای دریافت خدمات به ما مراجعه می‌کنند.

© 2006 GGZ Drenthe, Assen, NL.

ZW.023P (11/06)

حقوق قانونی همه نوشته ها و تصاویر این کتابچه راهنما متعلق به مرکز روان درمانی درنته است و از نظر قانونی محافظت شده است. برداشتن همه یا بخشی از این نوشته ها، به هر شکلی که باشد، تنها با اجازه کتبی مرکز روان درمانی درنته مجاز است. برای این کار با بخش روابط تماس بگیرید.