

Kendini daha iyi tanımak,
iç huzur ve yaşama coşkusunu



görülemeyen acılar



ruhsal sağlığımız

genellikle içinde bulunduğumuz sosyal ilişkiler, yaşam durumu ve aile içi ilişkilerle yakından ilgilidir.

Yeni bir ülkeye g, yakın iletişim ağının kaybı olduğu gibi, birçok göçmen yeni bir hayata başlamak durumunda kalınca, çok önemli olan kendi kendilerine olan özgüveni de yitirebilir. Yeni nesil için bu durum, kim oldukları ve hangi kltreden geldiklerini sorgulamalarına yolaıp ruhsal olumsuzluk yaratabilmektedir.

Ruhsal sağlığının bozulmaması için önceden nlem almak isteyen göçmen kadın veya genç kizlardan biri misiniz?

MiRA-Merkezi yıllardan beri, göçmen kökenli genç kız ve kadınlara gereksinim duyduklarında çeşitli konularda yardım etmiştir. şimdi ilgimizi ruh sağlığı üzerine odaklamış bulunuyoruz. Bu grevimizde sizlere kendi yeteneklerinizin farkına varmanız, kendinizi daha iyi tanımanız ve iç huzuru bulabilmeniz ve kendi seeneklerinizi kendiniz yapabilmeniz için destek olmak istiyoruz.

mira-merkezi'nin yapabilecekleri

- Konuşma grupları
- Teketek konuşarak tedavi ve destekleyici konuşmalar
- Ruh sağlığı ile ilgili sorularınız için açık telefon hattı
- Anne ve kız çocuklar/çocuk için hareketli günler
- Yaz gezintileri
- Çizgi ve resim kursları
- Kermes ve seminerler
- Sağlık tartışmaları



Ruhsal sađlık konuları genellikle ađır rahatsızlıklar ve psikiyatri ile ilgili olduđu dűşűncesi ile konuşulması gűç konulardır.

MİRA-Merkezi'nin çalışmaları, psikiyatriden farklı olarak, önceden alınacak önlemlerle ruhsal sağlığı korumak üzerine odaklanmış bulunmaktadır. Önceden nlem olarak yaşadıklarımızı ve bunların bizim üzerimizdeki etkilerini daha iyi anlayabilme olanağına sahip olabiliriz. Göçmen bir kadın olmanın ne anlama geldiğini ve içinde bulunduğumuz yeni toplumun bizden beklenti ve isteklerinin bizim üzerimizde bıraktığı etkilerinin daha iyi farkına varabiliriz. Belki biz böylece kendi durumumuzu anlamanın yanında, bağız konularda somut yardım alabiliriz.

Konuřma gruplarına ve diğer etkinliklere katılarak bu eř řiz fırsatı değerlendirin. MİRA-Merkezi'nin iři önceden önlem alma yoluyla psikolojik zorlukların nűne geçmektir ki, bu işlev kendi yaşamınızı kontrol altına almanızı, kendinize olan zgűveninizin sağlanması, kendi seçimlerinizi yaparak hareket edebilmenizi ve cesur olabilmenizi olanaklı kılmaktır.

MİRA-Merkezi sır saklamakla kanunen yűkűmlűdűr.

MİRA-Merkezi – Göçmen ve Sığınmacı kadınlar için Destek

Ziyaret adresi: Hausmannsgate 27, Oslo

Posta adresi: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

Telefonumuz: 22 11 69 20. Faksımız: 22 36 40 19

E-posta adresimiz: post@mirasenteret.no

Internet adresimiz: www.mirasenteret.no

