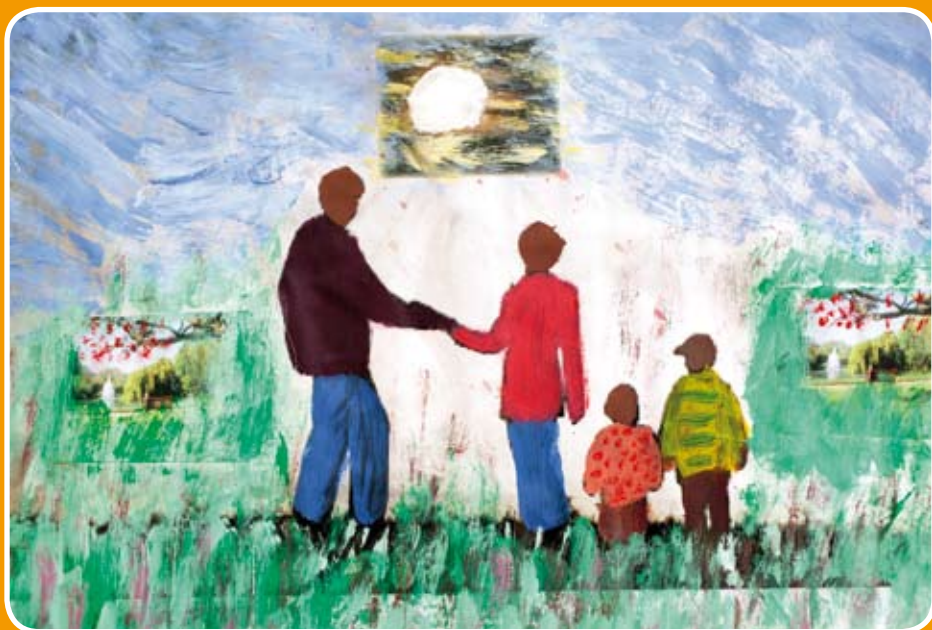




oasis

behandling og rådgivning for flygtninge



Patientinformation til
**traumatiserede flygtninge
og deres familier**

Hvad er Oasis?

Oasis tilbyder behandling til mennesker, som har været udsat for traumatiske oplevelser i et andet land end Danmark. Vi tilbyder også behandling til deres familier.

Behandlingen er gratis, men du skal henvises af din egen læge eller sagsbehandler.

Hvorfor behandling?

Oplevelser som krig, fængsling, tortur og flugt kan give symptomer som:

- At du ikke har lyst til at være sammen med andre mennesker.
- At du ikke kan sove om natten pga. angst, mareridt og smerter.
- At du er trist og har svært ved at se meningen med livet.
- At du ikke kan huske, koncentrere dig og let bliver vred på andre.

Hvis du har disse problemer, kan det være, at du lider af kompleks PTSD. Det er en tilstand, som påvirker både din krop, dit sind og din familie. Det er normalt at reagere på unormale oplevelser, men det kan påvirke dig som en sygdom, hvis du ikke kommer i behandling.

Tilstanden kan opstå pludseligt, hvis der sker noget alvorligt i din nære familie, som f.eks. sygdom eller dødsfald. Eller hvis du selv bliver arbejdsløs eller skilt. Den kan også udvikle sig over lang tid og blive værre og værre – især hvis man bliver udsat for stress.

Kan du genkende nogle af symptomerne, kan det være du har brug for professionel hjælp. Jo længere du holder problemerne for dig selv, jo sværere er det at få løst dem og ændre din tilstand. Derfor er det vigtigt at få behandling så hurtigt som muligt.

Behandlingen

I Oasis kan du få professionel hjælp af psykologer, kropsterapeuter, socialrådgivere og læger.

Behandlingen består af samtaler og kropsterapi 1-3 gange om ugen. Du skal regne med at behandlingen varer mellem et halvt og helt år. Længden af behandlingen kommer an på omfanget af dine symptomer, om du kommer hver gang og om du bruger øvelserne og opgaverne derhjemme.

Sådan hjælper Oasis

- Psykologen hjælper dig med at leve med dine tanker og følelser fra fortiden og klare din hverdag i Danmark
- Kropsterapeuten behandler dine smerter med bl.a. massage og giver dig øvelser til afspænding, som du kan lave derhjemme
- Socialrådgiveren rådgiver om regler og rammer i det danske samfund, hjælper med kontakt til kommunen og lægger planer sammen med dig om din fremtid.
- Lægerne udskriver medicin, der kan dæmpe dine symptomer, så du bedre kan sove og er mindre angst.



Du bliver altid tilbudt tolk.

Tolkene og behandlerne er professionelle og har tavshedspligt.

Du skal give samtykke, hvis vi må udveksle oplysninger om dig.

Henvisning til behandling

- Din egen læge eller sagsbehandler i kommunen kan henvise dig til behandling.
- Under alle omstændigheder skal en læge underskrive henvisningsskemaet.
- Henvisningsskemaet findes på vores hjemmeside på www.oasis-rehab.dk/henvisning.
- Når vi har modtaget henvisningen bliver du indkaldt til nogle samtaler hos psykolog, socialrådgiver og kropsbehandler. Når vi har vurderet, hvilken behandling du skal have, kan du blive indstillet til behandling.
- Du skal regne med ventetid efter de første samtaler (visitationen) til behandlingen begynder.
- Se på vores hjemmeside, hvor lang den aktuelle ventetid er.

Her ligger Oasis

Oasis ligger midt i København på Strøget, ikke så langt fra Rådhuspladsen eller Nørreport Station. Adressen er Nygade 4, 2. sal. (Der er elevator.)

Tag bus eller tog til Nørreport Station og gå/tag bus ned ad Fiolstræde/ Nørregade til Nygade. (Se kort)



Her finder du Oasis

Transport

Kør ikke i bil til Oasis. Det er svært og dyrt at finde parkering i IndreBy. Vi anbefaler, at du kører i bus eller tog.

Bor du mere end 50 km fra Oasis, kan du få dine udgifter betalt via Patientkontoret i din Region.

Se mere på: www.regionh.dk eller www.regionsjaelland.dk.



OASIS - Behandling og rådgivning for flygtninge

Nygade 4, 2. sal (Strøget), 1164 København K • Fax 35 26 55 33
Tlf. 35 26 57 26 • info@oasis-rehab.dk • www.oasis-rehab.dk