

Patientinformation til traumatiserede flygtninge og deres familier



Om behandling i Oasis

Hvad er Oasis?

Oasis tilbyder behandling til voksne, børn og familier, som har været udsat for traumatiske oplevelser i et andet land end Danmark. Vi behandler også ægtefæller og børn, som ikke direkte har været udsat for traumer, men bor sammen med en traumatiseret.

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 prøver at skubbe tankerne om dine oplevelser væk, men de vender hele tiden tilbage.
- At du ikke kan sove om natten pga. angst, mareridt og smerter.
- At du ikke kan huske, koncentrere dig og let bliver vred på andre.
- At du ikke har lyst til at være sammen med andre mennesker, er trist og føler dig alene.

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 udvikle sig til 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 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, des sværere er det at få dem løst 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, kropsbehandlere, socialrådgivere og læger. Behandlingen består af samtaler og kropsbehandling 1-3 gange om ugen. Længden af behandlingen kommer an på omfanget af dine symptomer og belastninger, om du møder stabilt, og om du bruger øvelserne og opgaverne derhjemme.

Sådan hjælper Oasis

- Psykologen hjælper dig med at håndtere dine tanker og følelser fra fortiden og klare din hverdag i Danmark.
- Kropsbehandleren hjælper dig med at håndtere og lindre smerter og ubehag i kroppen. Fysioterapeuten kan genoprette visse skader.
- 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 skrive under på en samtykkeerklæring, før vi må give og få oplysninger om dig.

Henvi sning til behandling

Din egen læge eller sagsbehandler i kommunen kan henvise dig til behandling.

Henvi sningsskemaet findes på vores hjemmeside på www.oasis-rehab.dk/henvi sning

Skemaet skal udfyldes af henvi ser sammen med dig. Både du og en læge skal underskrive det. Oasis godtager ikke et henvi sningsskema uden *begge* underskrifter.

Når vi har modtaget henvi sningen, bliver du indkaldt til samtaler hos psykolog, socialrådgiver, kropsbehandler og evt. psykiater.

Du bliver indstillet til behandling, hvis vi er enige om, at Oasis er den rigtige behandling til dig.

Efter de første samtaler (visitationen) kan der være ventetid, inden behandlingen begynder.

Se på vores hjemmeside www.oasis-rehab.dk, hvor lang den aktuelle ventetid er.

Her ligger Oasis

Oasis ligger midt i København på Strøget, Nygade 4, 2. sal. 1164 København K. (Elevator haves)

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

Transport

Vi anbefaler, at du kører med bus eller tog, da det er dyrt og svært at parkere i Indre By. Bor du mere end 50km fra Oasis, kan du evt. få dine udgifter betalt. Kontakt Patientkontoret i din Region.