



Deze bijzondere Corona-tijden zijn ook voor de kwetsbare populatie van vluchtelingen een extra bron voor stress. De gevoelens van onzekerheid en overhoop gehaalde routines voegen zich bij de stress van oorlogstrauma en acculturatie.

Paniek aanvallen, psychosociale problemen en lichamelijke klachten van gejaagdheid, hartkloppingen, versnelde ademhaling, benauwd gevoel, stijve nek en schouders, trillen, hoofdpijn, slecht slapen, concentratieproblemen zijn het resultaat.

Vandaag wordt slechts een minderheid van deze populatie bereikt voor informatie en psychologische ondersteuning. Hierdoor dreigen de noden van de vluchtelingen vergeten te worden.

Om dit te verhelpen, is Solentra vzw een gratis HELPDESK VOOR VLUCHTELINGEN gestart in het **Arabisch en Dari/Farsi en het Spaans**.

De helpdesk is rechtstreeks te bereiken door de vluchteling voor:

- ***Psychosociale ondersteuning***
- ***Detectie van ernstige problemen***

De Solentra-psychologen die de oproep beantwoorden, spreken Dari, Farsi, Arabisch of Spaans.

bel gratis 0800/35247

- ***elke werkdag 10 -12u: Dari/Farsi***
- ***elke werkdag 15 -17u: Arabisch***
- ***maandag en woensdag van 13 – 17u: Spaans***

<https://www.solentra.be/nl/>