

Danışmanlık Süreci

Danışmanlık genellikle üzgün hissettiren duyguları ve acı veren anıları tartışmanızı gerektirir. Başlangıçta bu düşüncelerden bahsetmek zor gelebilir ve kendinizi daha kötü hissedebilirsiniz. Ancak ilerlemek için bu süreç gereklidir ve zamanla kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız.

Danışmanlık oturumlarınızdan en iyi şekilde yararlanmak için bunları tutarlı hale getirin. Bazı oturumlar diğerlerinden daha faydalı olacaktır, ancak danışmanınızın yaptığı her şeyin, başlangıçta öyle görünmese bile, uzun vadede size yardımcı olmak için tasarlandığını fark etmeniz önemlidir.



Supporting people who care

02083663677
info@enfieldcarers.org
www.enfieldcarers.org

Britannia House
137-143 Baker Street
Enfield, Middx EN1 3JL

Unutmayın: Danışmanlık hızlı bir çözüm değildir. Siz ve danışmanınız arasında güçlü bir ilişkiyi ve sizin de bir miktar çaba göstermenizi gerektirir - bu iki unsuru bir araya getirdiğinizde sorunlarınızı çözenize yardımcı olacak başarılı bir yöntem ortaya çıkar.

Kayıtlı Yardım Kuruluşu No: 11400891

Şirket No: 7149774



Supporting people who care

Danışmanlık nedir?

Nasıl yardımcı olabilir?

İlk olarak yardım almaya ve karşılaştığınız sorunları çözmeye karar vermeniz önemli bir adımdır ve takdir edilmeye değerdir. Bu broşürde hazırlanmanıza yardımcı olacak bazı yararlı bilgiler bulunmaktadır.



Nasıl yardımcı olabilir?

Danışmanlığın nasıl yardımcı olacağı, tedaviyi alan kişiye göre değişir. Pek çok kişi açısından danışmanlığın güvenli ve gizli bir konuşma ortamı sunması yeterlidir.

Hayatımızda başkalarına söylediklerimiz bazen zincirleme bir etki yaratabilir, ilişkileri ve insanların birbirlerini görme biçimlerini değiştirebilir.

Danışmanlık bu sorunu ortadan kaldırır ve tarafsız bir kişiyle kendi düşüncelerinizi keşfetmeniz açısından size alan ve özgürlük sunar.

Hepimiz bazen yardıma ihtiyaç duyarız

Bir danışmanlık oturumundan ne bekleyeceğinizi bilmek, ilk randevunuz hakkında daha hazırlıklı ve daha rahat hissetmenize yardımcı olacaktır.

Danışmanınız ilk oturumunuzda muhtemelen sizi neyin endişelendirdiğini anlamak ve sizi tanımak için bazı sorular soracaktır. Tartışılan tüm bilgiler gelecek oturumlarda size yardımcı olmak amacıyla kullanılacaktır.

Danışmanlık, 'konuşma terapileri' başlığı altında yer alır ve insanların sorunlarını ve karşılaştıkları zor duyguları güvenli ve gizli bir ortamda tartışmalarına olanak tanır. Bu terim farklı insanlar için farklı anlamlara gelebilir, ancak genel olarak insanların hayatlarında bir şeyleri değiştirmek ya da sadece düşünce ve duygularını daha derinden keşfetmek istediklerinde başvurdukları bir süreçtir.

Bir danışman sizin yerinize oturup ne yapmanız gerektiğini söylemek için orada değildir - daha ziyade, temel nedenleri ortaya çıkarmak ve belirli düşünme biçimlerinizi belirlemek üzere sizi rahatsız eden şey hakkında konuşmanızı teşvik edecektir.

Danışman daha sonra sorunlarınızla uzlaşmanıza ya da başa çıkma yolları bulmanıza yardımcı olabilecek bir eylem planı oluşturmaya çalışabilir.



Enfield Carers Centre, bir akrabasına veya partnerine bakan gayri resmi/aile bakıcıları için başka hizmetler sunmaktadır. Web sitemizi ziyaret edin: www.enfieldcarers.org veya daha fazla bilgi için 02083663677 numaralı telefonu arayın

Danışmanlar size somut tavsiyeler veya kendinizi daha iyi hissetmeniz için yapmanız gerekenleri içeren bir kontrol listesi vermeyebilir, ancak yapacakları şey sorunlarınızla ilgili olarak kendi anlayışınızı keşfetmenize yardımcı olmak ve bunları kendi başınıza çözmeye katkıda bulunacak araçları size sağlamaktır.

Danışmanlık bir yolculuktur ve etkili bir şekilde çalışması için zaman ve istikrar gerekir. Bu nedenle, birçok kişi süreçten en iyi şekilde yararlanmak gayesiyle düzenli danışmanlık oturumlarını tercih ediyor.

Danışmanlık, kendinizi ve düşünme şeklinizi daha iyi anlamana yardımcı olabilir, böylece sorunlarınız hakkında daha net bir anlayışa sahip olursunuz. Aynı zamanda diğer insanların bakış açısından daha iyi anlamana yardımcı olabilir, bu sayede kelimeleri veya eylemleri nasıl yorumladığınıza dair size ışık tutabilir.

