

عربي – Arabic

من نحن

الأهداف والغايات

أنشئت بوابة الرفاهية والصحة النفسية للاجئين وطالبي اللجوء لاستخدامها كمورد أول لتمكين متخصصي الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية، والمنظمات المجتمعية، ومنظمات القطاع الثالث الوطنية والدولية والقانونية، واللاجئين وطالبي اللجوء أنفسهم من أجل سهولة الوصول إلى ثروة من المعلومات والموارد، بالإضافة إلى الأدوات العملية التي لا يمكن الوصول إلى الكثير منها في مكان واحد. وقد أنتجت هذه الموارد وطوّرت من قبل ممارسي الرعاية الصحية، والمنظمات الدولية والوطنية، والهيئات الأكاديمية والبحثية ذات الخبرة والمعرفة الثاقبة بالعمل مع اللاجئين وطالبي اللجوء في المملكة المتحدة وعلى الصعيد الدولي.

تجسد البوابة الإلكترونية روح المشاركة المدنية في جامعة شرق لندن من خلال تأسيس نهج متعدد التخصصات يهدف إلى الجمع بين الموظفين والطلاب من عدد من مدارس وإدارات جامعة شرق لندن بالإضافة إلى تسهيل التفاعل مع الهيئات المهنية، والمنظمات غير الحكومية، والجمعيات الخيرية، والمنظمات المجتمعية في شرق لندن وعلى الصعيدين الوطني والدولي.

About Us

Aims & Objectives

The Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers has been created to be utilised as a first stop resource to enable mental health and social care professionals, community organisations, statutory, international and national third sector organisations and refugees and asylum seekers themselves, to easily access the wealth of information and resources, and practical tools many of which are not accessible in one place. These resources have been produced and developed by health care practitioners, international and national organisations and academic and research bodies with experience and expert knowledge of working with refugees and asylum seekers, both in the UK and internationally.

The online portal embodies the ethos of civic engagement at university of East London through the creation of an interdisciplinary approach aimed at bringing together staff and students from a number of UEL schools and services as well as facilitating interaction with professional bodies, NGO's, charities and community organisations in East London and at national and international levels.

اتصل بنا

يسرنا تلقي أية ملاحظات من مستخدمي خدماتنا، والتي نستخدمها لتحسين بوابتنا. إذا كانت لديك أي اقتراحات حول كيفية تحسين بوابتنا الإلكترونية، فيسعدنا تلقي ملاحظتكم. بالإضافة إلى ذلك، ستكون هناك دائمًا موارد ومعلومات جديدة مُتَصَمِّتة؛ على سبيل المثال، تُنشر الإرشادات الجديدة بانتظام؛ ويتم إجراء البحث والتطوير للتدخلات النفسية الاجتماعية الجديدة أو المُحَسَّنة؛ وقد تُعدُّ المنظمات أو الإدارات الجديدة الخدمات التي تقدمها، أو قد تشرع المنظمات أو الإدارات القائمة بالفعل في تغيير تلك الخدمات التي تقدمها.

يرجى إرسال اقتراحاتك أو مواردك ومعلوماتك المُحدَّثة عبر البريد الإلكتروني باستخدام عناوين البريد الإلكتروني الواردة أدناه، ومن ثم مساعدة هذه البوابة الإلكترونية على أن تبقى مُحدَّثة ووثيقة الصلة بمساعدة اللاجئين وطالبي اللجوء.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Contact Us

We welcome feedback from our service users and use them to improve our Portal. If you have any suggestions about how we can improve our online Portal, we would like to hear from you. In addition, there would always be new resources and information to be included e.g. new guidelines are published regularly; new or improved psychosocial interventions are researched and developed; new organisations or services may set up or existing ones may alter services they provide.

Please email us your suggestions and/or updated resources and information using emails below and help this online Portal remain current and relevant in assisting refugees and asylum seeking population.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

مركز الموارد

يمكن استخدام الموارد على بوابة الرفاهية والصحة النفسية كمركز موارد أول للاجئين وطالبي اللجوء بالإضافة إلى متخصصي الرعاية الاجتماعية والصحة النفسية، والمنظمات والوكالات التي تعمل معهم في المملكة المتحدة، ودوليًا من قِبَل اللاجئين في المخيمات، ومحليًا من قِبَل النازحين والمتخصصين الذين يعملون معهم.

تشمل الموارد ما يلي:

- موارد الصحة النفسية باللغة الإنجليزية.
- موارد الصحة النفسية المترجمة.
- إرشادات وتنزيلات عن الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية للاجئين وطالبي اللجوء.
- موارد الصوت والفيديو.
- تقنيات الاسترخاء والتمارين الصوتية.
- روابط ومراجع التدخلات النفسية الاجتماعية بشأن اللاجئين وطالبي اللجوء.
- عروض توضيحية ودروس حول العمل مع اللاجئين والمهاجرين.
- التجارب الشخصية وقصص اللاجئين وطالبي اللجوء الشباب.
- دليل المنظمات والإدارات للاجئين، وطالبي اللجوء، والمهاجرين.
- مَرَاجع بشأن الصحة النفسية ورفاهية اللاجئين، وطالبي اللجوء، والمهاجرين.

أُجْرِيَ البحث والتطوير بشأن مركز الموارد وموارده المتنوعة من قِبَل دكتورة فرخنده فارسيمادان، وهي طبيب نفسية معتمدة لتقديم الاستشارات، وزميلة مشاركة في الجمعية النفسية البريطانية، وطبيبة نفسية مسجلة لدى مجلس مهن الصحة والرعاية (HCPC).

يمكن الوصول إلى الموارد عبر الروابط التالية:

Resource Centre

Resources on the Mental Health and Wellbeing Portal can be utilised as a first stop Resource Centre for refugees and asylum seekers as well as mental health and social care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally by refugees in camps, internally displaced people and professionals working with them.

The resources include:

- Mental Health Resources in English
- Translated Mental Health Resources
- Guides & Downloads on Mental Health and Social Care of Refugees & Asylum Seekers
- Audio and Video Resources
- Relaxation Techniques and Exercise Audios
- Psychosocial Interventions References & links on Refugees & Asylum Seekers
- Presentations & Teachings on Working with Refugees & Migrants
- Personal Experiences & Stories of Young Refugees & Asylum Seekers
- Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants
- References on Mental Health & Wellbeing of Refugees, Asylum Seekers & Migrants

The Resource Centre and its various resources have been researched and developed by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

The resources can be accessed via the links below:

موارد الصحة النفسية المترجمة

توفر هذه الصفحة روابط مباشرة لمواقع إلكترونية وقواعد بيانات وطنية ودولية موثوقة تُمكن اللاجئين، وطالبي اللجوء، ومتخصصي الرعاية الصحية النفسية والاجتماعية، والمنظمات، والوكالات التي تعمل معهم في المملكة المتحدة وعلى الصعيد الدولي من أجل الوصول بسهولة إلى عدد كبير من الموارد والمعلومات الصحية المترجمة بمجموعة متنوعة من اللغات.

يرجى استخدام الروابط أدناه للوصول إلى المواقع الإلكترونية.

Translated Mental Health Resources

This page provides direct links to reliable national and international websites and databases enabling refugees and asylum seekers, social and mental health care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally to easily access an abundance of translated health resources and information in a variety of languages.

Please use the links below to access the websites.

تقنيات الاسترخاء والتمارين الصوتية

تُزوّد في هذه الصفحة بعدد من تقنيات الاسترخاء وروابط تمارين صوتية بخمس لغات وهي: الإنجليزية، والفرنسية، والعربية، والأردية والفارسية. وتكون هذه التمارين بأصوات ذكور وإناث، والتي تهدف إلى استكمال عمل ممارسي الصحة العقلية مع اللاجئين وطالبي اللجوء للمساعدة في إدارة الإجهاد.

على الرغم من أن تقنيات الاسترخاء تعتبر آمنة عمومًا بالنسبة للأشخاص الأصحاء، إلا أن الأفراد الذين يعانون من بعض مشكلات الصحة البدنية والنفسية ينبغي لهم استشارة متخصصي الصحة النفسية لديهم قبل تطبيقها.

يرجى استخدام الروابط أدناه لعرض تقنيات الاسترخاء والتمارين الصوتية.

Relaxation Techniques and Exercise Audios

On this page, you are provided with a number of relaxation techniques and exercise audio links in five languages including English, French, Arabic, Urdu, Farsi all in male and female voices that are intended to complement the work of the mental health practitioners with refugees and asylum seekers to aid stress management.

Although, relaxation techniques are generally considered safe for healthy people, individuals with some physical and mental health problems should consult their mental health professionals before applying them.

Please, use the links below to view the relaxation techniques and exercise audios.

دليل منظمات وإدارات اللاجئين، وطالبي اللجوء، والمهاجرين

يعد هذا الدليل مخصصًا للاجئين، وطالبي اللجوء، والجماعات المهاجرة، ووكالات وممارسي الرعاية الصحية والاجتماعية الذين يعملون معهم لتحديد الإدارات التي تقدم المشورة والدعم لمساعدة اللاجئين، وطالبي اللجوء، والمهاجرين على إعادة ترسيخ حياتهم واستقرارهم في المملكة المتحدة.

تتغير المشاريع والمنظمات الخيرية بانتظام. وهناك بعض الإدارات أو المنظمات التي قد تغلق أو تقلل الخدمات التي تقدمها. ورغم الجهود الضخمة المبذولة لضمان أن تكون المعلومات الواردة في هذا الدليل صحيحة ومحدثة، إلا أنه يرجى التحقق من هذه المعلومات مع مزودي الخدمة قبل الانتقال إلى غيرها. كما أن إدراج الإدارات والمنظمات في هذا الدليل لا يعني تأييدنا لتلك الإدارات.

إذا كانت لديك معلومات بشأن أية منظمات أو إدارات ينبغي إضافتها أو أي تفاصيل ينبغي تصحيحها، يرجى إخبارنا بذلك عبر البريد الإلكتروني farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

تنقسم المنظمات إلى محلية، وإقليمية، ودولية، بالإضافة إلى المنظمات التي تتخذ من لندن مقرًا لها. ورُتبت هجائيًا مع تزويدها برابط موقع إلكتروني أيضًا. ويُختتم الدليل بروابط مواقع المنظمات والإدارات الخيرية المفيدة للصحة النفسية التي توفر الدعم والمشورة والمعلومات التي قد تكون مفيدة للاجئين، وطالبي اللجوء، وإدارات ومتخصصي الرعاية الصحية والاجتماعية الذين يعملون معهم.

أعدَّ هذا الدليل من قبل دكتور فرخنده فرسبمادان، وهي طبيبة نفسية معتمدة لتقديم الاستشارات، وزميلة مشاركة في الجمعية النفسية البريطانية، وطبيبة نفسية مسجلة لدى مجلس مهن الصحة والرعاية (HCPC).

نَزَّل الدليل بتنسيق PDF: دليل إدارات ومنظمات اللاجئين

Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants

This directory is intended for refugees, asylum seekers, migrant communities, health and social care practitioners and agencies working with them to identify services that offer advice and support to assist refugees and asylum seekers and migrants rebuild their lives and settle in the UK.

Charity organisations and projects change regularly; some services/organisations may close down or reduce the services they offer. Although, every effort has been made to ensure that the information on this Directory is correct and up-to-date, please check this information with service providers before passing onto others. The inclusion of services and organisations in this Directory is not indicative of our endorsement of such services.

If you are aware of any organisations and services that should be added and/or details corrected, please let us know by emailing farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organisations are divided into nationwide, regional, international and London-based, are in alphabetical order and a website link is also provided. The Directory concludes with useful mental health charity organisations and services website links that provide support, advice and information which may be beneficial to refugees, asylum seekers and health and social care professionals and services working with them.

This Directory has been produced by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

Download the directory as a PDF: **Directory of Refugee Services & Organisations**