

French - français

Qui sommes-nous

Buts et objectifs

Le portail pour la santé mentale et le bien-être des réfugiés et des demandeurs d'asile a été créé pour être utilisé comme première ressource d'arrêt pour permettre aux professionnels de la santé mentale et des soins sociaux, les organisations communautaires, les organisations statutaires, internationales et nationales du tiers secteur et les réfugiés et demandeurs d'asile eux-mêmes, pour accéder facilement à la richesse de l'information et des ressources, et des outils pratiques dont beaucoup ne sont pas accessibles en un seul endroit. Ces ressources ont été produites et développées par des praticiens de la santé, des organisations internationales et nationales et des organismes universitaires et de recherche ayant une expérience et des connaissances expertes en matière de collaboration avec les réfugiés et les demandeurs d'asile, tant au Royaume-Uni qu'à l'étranger.

Le portail en ligne incarne l'ethos de l'engagement civique à l'Université de l'Est de Londres par la création d'une approche interdisciplinaire visant à réunir le personnel et les étudiants d'un certain nombre d'écoles et de services GUE ainsi que de faciliter l'interaction avec les organismes professionnels, ONG, organismes de bienfaisance et organisations communautaires à l'est de Londres et aux niveaux national et international.

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.

Contactez-nous

Nous accueillons les commentaires des utilisateurs de nos services et nous les utilisons pour améliorer notre portail. Si vous avez des suggestions sur la façon dont nous pouvons améliorer notre portail en ligne, nous aimerions avoir de vos nouvelles. De plus, il y aurait toujours de nouvelles ressources et informations à inclure. par exemple, les nouvelles lignes directrices sont publiées régulièrement; des interventions psychosociales nouvelles ou améliorées sont recherchées et développées; les nouvelles organisations ou services peuvent être mis en place ou existants peuvent modifier les services qu'ils fournissent.

S'il vous plaît envoyez-nous vos suggestions et/ou mises à jour des ressources et de l'information en utilisant des courriels ci-dessous et aider ce portail en ligne restent à jour et pertinent pour aider les réfugiés et demande d'asile population.

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

Centre de ressources

Les ressources sur le portail santé mentale et bien-être peuvent être utilisées comme premier centre de ressources pour les réfugiés et les demandeurs d'asile, ainsi que pour les professionnels de la santé mentale et des soins sociaux, organisations et organismes travaillant avec eux au Royaume-Uni et à l'étranger par des réfugiés dans des camps, des personnes déplacées à l'intérieur du pays et des professionnels travaillant avec eux.

Les ressources comprennent:

- ressources en santé mentale en anglais
- les ressources en santé mentale traduites
- guides et téléchargements sur la santé mentale et les soins sociaux des réfugiés et demandeurs d'asile
- ressources audio et vidéo
- techniques de relaxation et d'exercice audio
- interventions psychosociales références et liens sur les réfugiés et les demandeurs d'asile
- présentations et enseignements sur le travail avec les réfugiés et les migrants
- expériences personnelles et histoires de jeunes réfugiés et demandeurs d'asile
- Répertoire des services et organisations pour réfugiés, demandeurs d'asile et migrants
- références sur la santé mentale et le bien-être des réfugiés, des demandeurs d'asile et des migrants.

Le centre de ressources et ses diverses ressources ont été recherchés et mis au point par le Dr Farkhondeh Farsimadan, psychologue-Conseil agréé, qui est membre associé de la société de psychologie britannique et psychologue agréé HCPC.

Les ressources sont accessibles via les liens ci-dessous:

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:

Traduit les ressources en santé mentale

Cette page fournit des liens directs vers des sites Web et des bases de données nationaux et internationaux fiables, permettant aux réfugiés et aux demandeurs d'asile, aux professionnels des soins de santé sociale et mentale, aux organisations et organismes travaillant avec eux au Royaume-Uni et à l'étranger d'accéder facilement à une multitude de ressources et d'informations en matière

Veillez utiliser les liens ci-dessous pour accéder aux sites Web.

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.

Techniques de relaxation et d'exercice audio

Sur cette page, vous êtes fourni avec un certain nombre de techniques de relaxation et d'exercice des liens audio en cinq langues, y compris l'anglais, français, arabe, ourdou, farsi tous les hommes et les femmes voix qui sont destinés à compléter le travail des praticiens de la santé mentale avec les réfugiés et les demandeurs d'asile pour aider à la gestion du stress.

Bien que les techniques de relaxation soient généralement considérées comme sûres pour les personnes en bonne santé, les personnes souffrant de certains problèmes de santé physique et mentale devraient consulter leurs professionnels de la santé mentale avant de les appliquer.

S'il vous plaît, utilisez les liens ci-dessous pour voir les techniques de relaxation et de l'exercice audios.

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.

Annuaire des services et organisations pour réfugiés, demandeurs d'asile et migrants

Ce répertoire est destiné aux réfugiés, aux demandeurs d'asile, aux communautés migrantes, aux praticiens de la santé et aux soins sociaux et aux organismes qui travaillent avec eux pour identifier les services qui offrent des conseils et un soutien pour aider les réfugiés, les demandeurs d'asile et les migrants à reconstruire leur vie et à s'installer au Royaume-Uni.

Les organisations caritatives et les projets changent régulièrement; certains services/organisations peuvent fermer ou réduire les services qu'ils offrent. Bien que, tous les efforts ont été faits pour s'assurer que les informations dans ce répertoire est correcte et à jour, s'il vous plaît vérifier cette information avec les fournisseurs de services avant de passer à d'autres. L'inclusion des services et des organisations dans ce répertoire n'est pas indicative de notre approbation de ces services.

Si vous êtes au courant de toutes les organisations et services qui devraient être ajoutés et/ou les détails corrigés, s'il vous plaît laissez-nous savoir en envoyant un courriel à farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Les organisations sont divisées dans l'échelle nationale, régionale, internationale et basée à Londres, sont dans l'ordre alphabétique et un lien de site Web est également fourni. Le répertoire se termine par des organisations caritatives utiles de santé mentale et des liens site Web services qui fournissent un soutien, des conseils et des informations qui peuvent être bénéfiques pour les réfugiés, les demandeurs d'asile et les professionnels de la santé et des soins sociaux et des services de travail avec eux.

Ce répertoire a été produit par le Dr Farkhondeh Farsimadan, un psychologue de counseling agréé, qui est un membre associé de la société de psychologie britannique et un psychologue HCPC enregistré.

Téléchargez le répertoire en format PDF: répertoire des services et organisations de réfugiés.

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**