

# **Hungarian - Magyar**

## **Rólunk**

### **Célok & Kilátások**

A mentális egészségügyi és jólét portál menekültek és menedék kérők számára létrehozott, első számú erőforrásként hasznosított portál, amely lehetővé teszi a mentális egészségügyi és szociális ellátásban dolgozók, valamint a közösségi szervezetek törvényen alapuló, nemzetközi és belföldi hármasszektorú szervezetek és menekültek, illetve menedék kérők számára a jóléti információk és erőforrásként egyszerűbb elérhetőségét, valamint számos praktikus eszközt, amelyek másutt nem elérhetők egy helyen. Ezek az erőforrások tapasztalattal és szaktudással ellátott egészségügyi szakemberek, nemzetközi és belföldi szervezetek valamint akadémiai kutatók által létrehozott és kifejlesztett, menekültekkel és menedék kérőkkel foglalkozó az Egyesült Királyságban és nemzetközileg egyaránt. Az online portál megtestesíti számos tudományon és szakterületen át érintő állampolgár részvételi erkölcsi világgépet a Keleti-Londoni Egyetem közreműködésével, melynek célja a dolgozók és a diákok együttműködése számos UEL iskolából és azok szolgáltatásain keresztül megkönnyítve a kapcsolat tartást a szakemberekkel, NGO's, segély és közösségi szervezetekkel Kelet-Londonban, valamint belföldön és nemzetközi szinten egyaránt.

## **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.

## Elérhetőségeink

Örömmel fogadunk visszajelzést a szolgáltatásaink felhasználótól, alkalmazva azt a honlapunk fejlesztéséhez. Ha rendelkezik Ön bármiféle javaslatokkal azzal kapcsolatban, hogy milyen módon tudjuk fejleszteni az online honlapunkat, mi szeretnénk ezt Öntől hallani.. Kiegészítésként, ott mindig megtalálhatóak új források és információk, mint például: rendszeresen kiadott útmutatók, kutatott és fejlesztett új vagy javított pszichoszociális beavatkozások, új szervezetek vagy szolgáltatások megalakulnak vagy a jelenlevők átszervezés szolgáltatás nyújtásaikat.

Kérjük üzenetek számunkra az Önök javaslataikat és/vagy felfrissített erőforrásaikról az alábbi email címet használva és kérjük segítse ezen online honlap jelenlegi fennmaradását és ehhez fűződően közreműködjön a menekültek és menedék keresők népességének.

[farahfarsimadan@yahoo.co.uk](mailto:farahfarsimadan@yahoo.co.uk)

[p.v.dudman@uel.ac.uk](mailto:p.v.dudman@uel.ac.uk)

[r.tribe@uel.ac.uk](mailto: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](mailto:farahfarsimadan@yahoo.co.uk)

[p.v.dudman@uel.ac.uk](mailto:p.v.dudman@uel.ac.uk)

[r.tribe@uel.ac.uk](mailto:r.tribe@uel.ac.uk)

## **Forrásközpont**

Az adatok az egészségügyi és mentális honlapon felhasználható elsősorban menekültek és menedék keresők részére továbbá az egészségügyben és szociális szakmában dolgozók személyek, szervezetek és cégek amelyek a fent említett személyekkel dolgoznak az Egyesült Királyságban és a nemzetközileg menekültek által táborokban, belsőleg áthelyezett személyek és dolgozók részére.

Az anyag tartalma:

- Mentális egészségügyi források angolul
- Fordított Mentális Egészségügyi Források
- Útmutató & Letöltések Mentális Egészségügyi és Szociális Gondolkodás Menekültek & Menedéket keresők számára
- Hang és Képanyag források
- Relaxációs Technikák és Gyakorlati hangfelvételek
- Pszichológiai tanácsadás és ajánlás & kapcsolatok Menekültek és Menedék Kérők számára
- Előadások & Tanítási munkák Menekültekkel es Menedék Keresőkkel
- Fiatal Menekültek és Menedék Kérők Személyes tapasztalatai & Történetei
- Szolgáltatási útmutatók & Szervezetek Menekültek és Menedék keresők & Bevándorlók számára
- Egészségügyi & Jóléti Utalások Menekültek & Menedéket keresők & Bevándorlók részére

A forrásközpont és azon forrásai Dr Farkhondeh Farsimadan által felkutatott és kifejlesztett, egy okleveles tanácsadó pszichológus, aki a British Pszichológiai Társaság munkatársa és HCPC regisztrált pszichológus.

## 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:

## **Fordított Mentális Egészségügyi Javaslatok**

Ez az oldal ellát közvetett kapcsolatokról méltányos belföldi és nemzetközi honlapokig és adatbázisokig feljogosítva menekülteket vagy menedéket keresőket, szociális és mentális egészségügyi dolgozók, szervezetek és ügynökségek akik velük dolgoznak az Egyesült Királyságban és nemzetközileg könnyen elérhető bőségesen fordított egészségügyi források és információk különböző nyelveken.

Kérjük használja az alábbi linken a honlap eléréséhez.

## **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.

## **Relaxációs Technikák és Gyakorló Hangfelvételek**

Ezen az oldalon, Ön ellátott számos Relaxációs technikával és hanganyagokkal öt nyelven beleértve angolul, franciául, arabul, urdu és farsighted nyelven mind női és férfi hangon melynek célja hogy kiegészítése a mentális egészségügyi gyakorlók munkáját a menekültekkel és menedék keresőkkel javítva a stressz kezelésükön.

Habár, a relaxációs technikák alapvetően biztonságosak vélt az egészséges emberek számára, egyének pszichés és mentális egészségügyi problémákkal elsősorban ajánlott konzultálni a mentális egészségügyi dolgozójával.

Kérjük, használja az alábbi linket a Relaxációs technikák és gyakorlati hanganyagok megtekintéséhez.

## **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.

## **Könyvtár Szervíz & Szervezetek Menekültek, Menedéket keresők & Bevándorlók számára**

Ezen könyvtár célja a menekültekkel, menedéket keresőkkel és vándorló közösségekben dolgozó gyakornokok és ügynökségek számára elismert szolgáltatás, amely tanácsadást és támogatást ajánl menekültek, menedéket keresők és bevándorlók megsegítésére hogy újraépíthessék és megalapozhassák életüket az Egyesült Királyságban.

Segély szervezetek és tervek folyamatosan cserélődnek , némely szolgáltatások/szervezetek bezártak vagy mérséklék a szolgáltatásaikat amelyeket ajánlanak. Habár, minden erőfeszítés meg lett téve annak érdekében hogy az információ ebben a könyvtárban helyes és pontos legyen, kérjük Önt, hogy nézze meg ezt az Információt szolgáltatókkal mielőtt átadná azt mások részére. A befogadóképessége ezen szolgáltatásoknak és szervezeteknek ebben a Könyvtárban nem jelzője ennek a jóváhagyott szolgáltatásnak.

Ha tudomása van Önnek bármilyen hozzáadható szervezetről vagy szolgáltatásról és/vagy javított adatról kérjük jelezze üzenetet keresztül [farahfarsimadan@yahoo.co.uk](mailto:farahfarsimadan@yahoo.co.uk).

A szervezetek országosan, regionálisan, nemzetközileg és London - székhelyileg, betűrendbe rendelve és a honlap kapcsolat is egyaránt biztosított. A könyvtár összefoglaló hasznos mentális egészségügyi segély szervezetek és szolgáltatások honlapjának elérhetőségét, amely támogató segítséget, tanácsot és információt nyújthat menekültek, menedék keresők számára valamint a velük szociális ellátásban dolgozók és szolgáltatók részére is.

Ez a könyvtár Dr Farkhondeh Farsimadan által készített, mérlegképes tanácsadó pszichológus, a Brit Pszichológiai Társaság munkatársa, egy HCPC regisztrált pszichológus.

Töltse le a könyvtárat mint PDF: **Könyvtári Szolgáltatások & Szervezetek Menekültek részére**

## **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](mailto: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: