

# **Romanian - Română**

## **Despre noi**

### **Scopuri & obiective**

Portalul pentru Sănătate Mentală și Bunăstare pentru Refugiați și Solicitanți de Azil a fost creat pentru a fi utilizat ca o primă resursă care să permită profesioniștilor din domeniul sănătății mentale și asistenței sociale, organizațiilor comunitare, organizațiilor statutare, internaționale și naționale din sectorul terț, precum și refugiaților și solicitanților de azil, să acceseze cu ușurință bogăția de informații, resurse și instrumente practice, în condițiile în care multe dintre acestea nu sunt accesibile într-un singur loc. Aceste resurse au fost elaborate și dezvoltate de către practicieni în domeniul sănătății, organizații internaționale și naționale precum și organisme academice și de cercetare cu experiență și cunoștințe de specialitate în lucrul cu refugiați și solicitanți de azil, atât în Regatul Unit cât și la nivel internațional.

Portalul online reflectă etosul angajamentului civic al University of East London prin crearea unei abordări interdisciplinare care are ca scop reunirea personalului și studenților din diferite școli și servicii ale UEL, precum și facilitarea interacțiunii cu organisme profesionale, ONG-uri, organizații caritabile și comunitare din estul Londrei precum și la nivel național și internațional.

## **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.

## Contactați-ne

Așteptăm cu plăcere părerile utilizatorilor serviciilor noastre pentru a le folosi la îmbunătățirea portalului. Dacă aveți orice fel de sugestie despre cum ne-am putea îmbunătăți portalul online, ne-ar face plăcere să primim sugestiile dumneavoastră. În plus, mereu vor fi de adăugat noi resurse și informații, de exemplu publicarea regulată de noi instrucțiuni; cercetarea și dezvoltarea de noi intervenții psihosociale sau îmbunătățirea celor existente; înființarea de noi organizații sau servicii sau modificarea serviciilor existente.

Vă rugăm să ne trimiteți prin e-mail la adresele de mai jos sugestiile dumneavoastră și/sau resurse și informații actualizate, precum și să sprijiniți portalul online astfel încât să fie la curent și relevant pentru asistarea refugiaților și solicitanților de azil.

[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)

## Centrul de resurse

Resursele Portalului pentru Sănătate Mentală și Bunăstare pot fi utilizate ca un prim Centru de Resurse pentru refugiați și solicitanți de azil, precum și profesioniști în domeniul sănătății mentale și asistenței sociale, organizații și agenții care lucrează cu aceștia în Regatul Unit și la nivel internațional, de către refugiați din tabere de refugiați, oameni forțați să își părăsească locuințele și rămași în țara de origine și profesioniști care lucrează cu aceștia.

Aceste resurse includ:

- Resurse despre sănătatea mentală în limba engleză
- Resurse despre sănătatea mentală traduse în alte limbi
- Ghiduri și alte materiale despre sănătatea mentală și asistență socială pentru refugiați și solicitanți de azil
- Resurse audio și video
- Tehnici de relaxare și exerciții audio
- Referințe și link-uri către intervenții psihosociale pentru refugiați și solicitanți de azil
- Prezentări și lecții despre munca cu refugiați și migranți
- Experiențe personale și relatări ale unor tineri refugiați și solicitanți de azil
- Lista serviciilor și organizațiilor pentru refugiați, solicitanți de azil și migranți
- Referințe despre sănătatea mentală și bunăstarea refugiaților, solicitanților de azil și migranților

Centrul de resurse și diversele sale resurse au fost cercetate și dezvoltate de Dr Farkhondeh Farsimadan, consilier psiholog acreditat, Associate Fellow al Societății Britanice de Psihologie și psiholog înregistrat la HCPC.

Resursele pot fi accesate prin link-urile de mai jos:

## 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:

## **Resurse traduse despre sănătatea mentală**

Această pagină oferă link-uri directe către site-uri și baze de date de încredere, naționale și internaționale, permițând refugiaților și solicitanților de azil, profesioniștilor din domeniul sănătății mentale și asistenței sociale, organizațiilor și agențiilor care lucrează cu aceștia în Regatul Unit și la nivel internațional, să acceseze cu ușurință numeroase resurse și informații despre sănătate traduse într-o varietate de limbi.

Vă rugăm să folosiți link-urile de mai jos pentru a accesa site-urile 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.

## **Tehnici de relaxare și exerciții audio**

Pe această pagină, vă sunt oferite link-uri către tehnici de relaxare și exerciții audio în cinci limbi, incluzând engleza, franceza, araba, urdu și farsi, toate cu voci feminine și masculine, care sunt destinate să complementeze munca practicienilor din domeniul sănătății mentale cu refugiați și solicitanți de azil pentru ajuta la gestionarea stresului.

Deși tehnicile de relaxare sunt în general considerate sigure pentru persoanele sănătoase, persoanele cu probleme de sănătate fizică sau mentală ar trebui să consulte profesioniști în sănătatea mentală înainte de a le aplica.

Vă rugăm să folosiți link-urile de mai jos pentru a vizualiza tehnicile de relaxare și exercițiile audio.

## **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.

## **Lista serviciilor și organizațiilor pentru refugiați, solicitanți de azil și migranți**

Acest document este destinat refugiaților, solicitanților de azil, comunităților de migranți, practicienilor din domeniul sănătății și asistenței sociale și agențiilor care colaborează cu aceștia pentru a identifica serviciile care oferă consultanță și sprijin pentru a ajuta refugiații, solicitanții de azil și migranții să își reconstruiască viața și să se stabilească în Regatul Unit.

Organizațiile și proiectele caritabile se schimbă regulat; unele servicii/organizații pot desființa sau reduce serviciile oferite. Deși s-au depus toate eforturile pentru ca informațiile din acest document să fie corecte și actualizate, vă rugăm să verificați aceste informații cu furnizorii de servicii înainte de a le transmite și altor persoane. Includerea serviciilor și organizațiilor în acest document nu indică faptul că și garantăm aceste servicii.

Dacă aveți cunoștință de orice organizații sau servicii ale căror detalii ar trebui adăugate și/sau corectate, vă rugăm să ne anunțați prin e-mail la adresa [farahfarsimadan@yahoo.co.uk](mailto:farahfarsimadan@yahoo.co.uk)

Organizațiile sunt structurate la nivel național, regional, internațional și londonez, sunt prezentate în ordine alfabetică și de asemenea se oferă link-urile către site-urile aferente. Documentul se încheie cu site-uri ale organizațiilor caritabile pentru sănătatea mentală care oferă sprijin, sfaturi și informații care pot fi utile refugiaților, solicitanților de azil precum și profesioniștilor din domeniul sănătății și asistenței sociale și serviciilor care lucrează cu aceștia.

Acest document a fost creat de Dr Farkhonden Farsimadan, consilier psiholog acreditat, Associate Fellow al Societății Britanice de Psihologie și psiholog înregistrat la HCPC.

Descărcați acest document sub formă de fișier PDF: **Lista serviciilor și organizațiilor pentru refugiați**

## **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: **Directory of Refugee Services & Organisations**



