

# **Spanish - Español**

## **Quienes somos**

### **Aspiraciones y Objetivos**

Un Portal de Salud Mental, Bienestar para Refugiados y Solicitantes de Asilo.

El portal ha sido creado para ser utilizado como recurso de primera instancia por profesionales del área de la salud mental, asistencia social, organizaciones comunitarias y estatales, organizaciones nacionales e internacionales del tercer sector, refugiados y solicitantes de asilo.

Nuestro objetivo es permitir y facilitar el acceso a la totalidad de la información, recursos y herramientas prácticas que a día de hoy no son accesibles desde un solo lugar.

Estos recursos han sido producidos y desarrollados por profesionales de la salud, organizaciones nacionales e internacionales, organismos académicos y de investigación con experiencia y conocimientos especializados en trabajos con refugiados y solicitantes de asilo tanto en el Reino Unido como a nivel internacional.

El portal en línea parte del espíritu de compromiso cívico de la universidad de East London a través de la creación de un enfoque interdisciplinario para reunir a personal y estudiantes de varias facultades y servicios de UEL, así como facilitar la interacción con organismos profesionales, ONG y organizaciones en el este de Londres y a nivel nacional e internacional.

## **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.

## Contáctenos

Agradecemos los comentarios de nuestros usuarios y los requerimos para mejorar los servicios del portal. Si tiene alguna sugerencia acerca de cómo podemos mejorar el portal en línea, nos gustaría saber de usted.

Además, siempre habrá nuevos recursos e información; por ejemplo, nuevas directrices que se publican regularmente, nuevas o mejoradas intervenciones psicosociales que se investigan y desarrollan, pueden establecerse nuevas organizaciones o los servicios ya existentes se alteran.

Envíenos un correo electrónico con sus sugerencias y/o recursos e información actualizada usando los correos electrónicos a continuación detallados, en aras de que este portal en línea permanezca actualizado y operativo para asistir a las poblaciones de refugiados y asilados.

[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)

## Centro de Recursos

Los recursos del Portal de Salud Mental y Bienestar pueden ser utilizados como centro de recursos de primera estancia por refugiados y solicitantes de asilo, así como por profesionales de la salud mental, servicios sociales y las agencias que trabajan con ellos en el Reino Unido, e internacionalmente por los refugiados en campamentos de refugiados, desplazados y profesionales que trabajan con ellos.

Los recursos incluyen:

- Recursos de salud mental en ingles
- Recursos de salud mental traducidos
- Guías y Descargas sobre Salud Mental y Atención Social de Refugiados y Solicitantes de Asilo
- Recursos de audio y video
- Técnicas de relajación y audios de ejercicio
- Intervenciones psicosociales, referencias y enlaces sobre refugiados y solicitantes de asilo
- Presentaciones y Enseñanzas sobre el Trabajo con Refugiados y Migrantes
- Experiencias personales y relatos de jóvenes refugiados y solicitantes de asilo
- Directorio de Servicios y Organizaciones para Refugiados, Solicitantes de Asilo y Migrantes
- Referencias sobre Salud Mental y Bienestar para Refugiados, Solicitantes de Asilo y Migrantes

Centro de Recursos ha sido producido por la Dr. Farkhondeh Farsimadan, Psicólogo, colegiada para asesoramiento psicologico y miembro de la Sociedad Británica de Psicología y HCPC Psicólogo registrado.

Los recursos se pueden acceder a través de los siguientes enlaces:

## 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:

## **Fuentes traducidas de Salud Mental**

Esta página proporciona enlaces directos a sitios web y bases de datos nacionales e internacionales para refugiados, solicitantes de asilo, profesionales de la salud social y mental, organizaciones y agencias que trabajan con ellos en el Reino Unido e internacionalmente para acceder fácilmente a una abundancia de recursos e información de salud traducidos a diversos idiomas.

Utilice los enlaces a continuación para acceder a los sitios 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.

## **Técnicas de relajación y Audios de ejercicios**

En esta página se le proporciona una serie de técnicas de relajación y enlaces a ejercicios de audio en cinco idiomas, incluyendo, inglés, francés, árabe, urdu y farsi, todo en voces masculinas y femeninas que están destinados a complementar la labor de los profesionales de la salud mental con los refugiados y asilados para ayudar a manejar el estrés.

Aunque las técnicas de relajación generalmente se consideran seguras para las personas sanas, las personas con algún problema de salud física o mental deberían consultar a sus profesionales de la salud antes de aplicarlos.

Por favor, use los enlaces a continuación para ver las técnicas de relajación y audios de ejercicio.

## **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.

## **Directorio de Servicios & Organizaciones para Refugiados, Solicitantes de Asilo y Migrantes**

Este directorio está dirigido a refugiados, solicitantes de asilo, comunidades de migrantes y profesionales de la salud y servicios sociales, para identificar servicios que ofrecen apoyo y asesoramiento a las comunidades migrantes en su proceso de organizarse y relocalización en el Reino Unido.

Las organizaciones y proyectos caritativos cambian con regularidad; algunas organizaciones reducen o suspenden los servicios que ofrecen. Aunque se ha hecho todo lo posible para que la información en este directorio sea veraz y actualizada, recomendamos contrastarla con los proveedores de servicios antes de pasar la información a terceros. La inclusión de servicios y organizaciones en este directorio no debe tomarse como indicativo de aprobación de tales servicios por parte nuestra.

Si tiene conocimiento de organizaciones y servicios que deban incluirse y/o los detalles que deban corregirse, por favor háganoslo saber enviando un correo electrónico a: [farahfarsimadan@yahoo.co.uk](mailto:farahfarsimadan@yahoo.co.uk).

Las organizaciones están divididas a nivel nacional, regional, internacional y las radicadas en Londres, ordenadas alfabéticamente y con un enlace a la página web. El directorio concluye con links a información de organizaciones y servicios de apoyo para la salud mental. De utilidad a refugiados, solicitantes de asilo, y profesionales de la salud o servicios sociales que trabajan con estos.

Este Directorio ha sido producido por la Dr. Farkhondeh Farsimadan, Psicólogo, colegiada para asesoramiento psicológico y miembro de la Sociedad Británica de Psicología y HCPC Psicólogo registrado.

Descargue el directorio en formato PDF: **Directorio de Servicios y Organizaciones de Refugiados**

## **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**





