

Turkish - Türkçe

Amaçlarımız ve Hedeflerimiz

Mülteci ve Sığınma Talep Edenler için Akıl Sağlığı ve İyi Yaşam Portalı, çoğu bir arada bulunamayan direk bilgi ve kaynakları ve pratik araçları kolay ulaşılabilir hale getirmek için bir ilk başvuru kaynağı olmak üzere oluşturulmuştur. Bu portalı, akıl sağlığı ve sosyal hizmetler uzmanları; toplum kuruluşları; yasal, ulusal ve uluslararası üçüncü sektör kuruluşları ve mülteci ve sığınma talep edenlerin kendileri kullanabilir.

Bu kaynaklar, mülteci ve sığınma talep eden gruplarla çalışma konusunda deneyim ve uzmanlığa sahip sağlık uzmanları, ulusal ve uluslararası kurumlar, akademik ve araştırma grupları tarafından hazırlanmış ve geliştirilmiştir.

Bu çevrimiçi portal, Doğu Londra Üniversitesinin sivil toplum/katılım bağlamında sahip olduğu değerleri yansıtır. Bunu, üniversitenin çeşitli fakülte ve hizmet birimlerinden öğrenci ve öğretim elemanlarını bir araya getirerek oluşturulan disiplinlerarası bir yaklaşımla, aynı zamanda Doğu Londra'daki ve ulusal ve uluslararası seviyelerdeki profesyonel gruplar, sivil toplum kuruluşları, gönüllü yardım ve toplum kuruluşların arasındaki etkileşimi sağlayarak yapmayı amaçlamaktadır.

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.

Bize Nasıl Ulaşabilirsiniz?

Sayfamızı kullanan her kişinin görüşü ve vereceği geri bildirim memnuniyetle duymak isteriz. Eğer sayfamızı geliştirmemize yardımcı olacak bir öneriniz varsa, görüşünüzü duymaktan memnun oluruz. Bunun yanı sıra, sayfamıza sürekli yeni kaynaklar ve bilgiler eklenmektedir. Örneğin, yeni kurallar ve ilkeler düzenli olarak yayınlanmakta; yeni veya geliştirilmiş psiko-sosyal tedaviler araştırılmakta ve yeni organizasyonlar veya hizmetler oluşturulmuşsa ya da var olanlar sundukları hizmetleri değiştirmişse bunlardan sizleri haberdar etmekteyiz.

Lütfen önerilerinizi ve(ya) yeni kaynak ve bilgilerinizi aşağıdaki e-postalar yoluyla bize ulaştırın ve bu çevrimiçi portalın, iltica ya da sığınma talep eden gruplar için güncel ve amacına uygun kalmasına yardımcı olun.

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 be 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

Kaynak Merkezi

Mülteci ve Sığınma Talep Edenler için Akıl Sağlığı ve İyi Yaşam Portalı kaynakları, mülteci ve sığınma talep edenlerin aynı zamanda, akıl sağlığı ve sosyal hizmet uzmanlarının, ve bu gruplarla İngiltere’de ve uluslararası olarak çalışan kurum ve kuruluşlar için bir ilk başvuru kaynağı olarak kullanılabilir.

Kaynakların içeriği:

- İngilizce Akıl Sağlığı Kaynakları
- Çevirisi yapılmış Akıl Sağlığı Kaynakları
- Mülteci ve Sığınma Talep Edenler için Akıl Sağlığı ve Sosyal Hizmetler Rehberleri ve İndirilebilir dosyalar
- Ses ve Video Kaynakları
- Rahatlama Teknikleri ve Alıştırmaları Ses Dosyaları
- Psiko-soyal Tedavi Başvuru Kaynakları & Mülteci ve Sığınma Talebinde Bulunanlara İlişkin Bağlantılar
- Mülteci ve Göçmenler ile İlgili Çalışmalara Dair Sunumlar ve Dersler
- Genç Mültecilerin ve Sığınmacıların Kişisel Deneyim ve Öyküleri
- Mülteci, Sığınmacı ve Göçmen Hizmetleri ve Organizasyonları Kataloğu
- Mülteci, Sığınmacı ve Göçmenlerin Akıl Sağlığı ve Refahı Üzerine Başvuru Kaynakları

Bu Kaynak Merkezi ve buna bağlı kaynaklar, Dr. Farkhondeh Farsimadan tarafından araştırıldı ve geliştirildi. Dr Farkhondeh Farsimadan, İngiliz Psikologlar Derneği’nin asil üyesi, lisanslı bir danışmanlık psikoloğudur. Ayrıca, HCPC’ye kayıtlıdır.

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 Intervention 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:

Çevirisi Yapılmış Akıl Sağlığı Kaynakları

Bu sayfa, güvenilir ulusal ve uluslararası web sitelerine ve veri tabanlarına direk bağlantılar vermektedir. Bu bağlantılar, mülteciler ve sığınma talep edenlerin, sosyal hizmet ve akıl sağlığı uzmanlarının ve bu gruplarla İngiltere’de veya uluslararası olarak çalışan organizasyon ve kuruluşların, çeşitli dillere çevirisi yapılmış sağlıkla ilgili pek çok kaynağa ve bilgiye ulaşmasına imkan vermektedir.

Lütfen, aşağıdaki bağlantıları kullanarak web sitelerine ulaşın.

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.

Rahatlama Teknigi ve Alıştırmalarının Ses Kayıdı

Bu sayfada, İngilizce, Fransızca, Arapça, Urdu ve Farsça olmak üzere beş farklı dilde hem erkek hem de kadın sesiyle hazırlanmış rahatlama teknikleri ve alıştırmaları içeren dinleme linkleri (bağlantıları) bulacaksınız. Bu dinleme dosyaları mülteci ve sığınmacı gruplar ile, stres yönetimi konusunda çalışan akıl sağlığı uzmanlarının yaptığı çalışmalara destek olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Her ne kadar rahatlama teknikleri sağlıklı kişiler için genelde güvenilir bir yöntem olsa da, fiziksel ya da zihinsel sağlık problemleri olan kişilerin bu yöntemleri kullanmadan önce akıl sağlığı uzmanlarına danışmalarını öneririz.

Lütfen, aşağıdaki bağlantıları kullanarak rahatlama teknik ve alıştırmalarının ses dosyalarına ulaşın.

Relaxation Techniques and Exercise Audios

On this page, you are provided with a number of links containing relaxation techniques and exercise audios 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.

Mülteci, Sığınma talep edenler ve Göçmenler için Yardım Hizmetleri ve Kurumları Rehberi

Bu rehber mülteci, sığınma talep eden ve göçmen kişilerden oluşan topluluklar, sağlık ve sosyal hizmet uzmanları ve bu gruplara İngiltere’de hayatlarını yeniden kurmak ve ülkeye yerleşmek konusunda tavsiye ve destek veren yardım hizmetlerini belirlemek için çalışan kuruluşlar için oluşturulmuştur.

Yardım kurumları ve projelerinin durumları sürekli değişmektedir; bazı hizmetler ve kuruluşlar sonlandırılabilir veya kapasiteleri azaltılabilir. Her ne kadar bu rehberdeki bilgilerin doğru ve güncel olması için gerekli tüm çaba harcanmışsa da, lütfen bilgileri hizmet sağlayıcılarla kontrol ettikten sonra paylaşın. Adı geçen hizmet ve kurumların bu rehberde dahil edilmesi, bizim onları onayladığımız anlamına gelmez.

Eğer bu rehberde eklenmesi gereken kurumlar ve/ya düzeltilmesi gerekli bilgiler olduğunu düşünüyorsanız, lütfen epostayla farahfarsimadan@yahoo.co.uk adresine bildiriniz.

Bu rehberdeki kurumlar, ulusal, bölgesel, uluslararası ve Londra merkezli olmak üzere, alfabetik şekilde düzenlenmiş ve web bağlantıları verilmiştir. Rehberin sonunda, mülteci ve sığınma talep eden kişilere, sağlık ve sosyal hizmet uzmanlarına ve bu gruplarla çalışan yardım hizmetlerine yararlı olabilecek, destek, tavsiye ve bilgi sağlayan akıl sağlığı yardım kurumlarının ve hizmetlerinin web sitesi bağlantıları vardır.

Bu rehber, Dr Farkhondeh Farsimadan tarafından oluşturulmuştur. Dr Farkhondeh Farsimadan, İngiliz Psikologlar Derneği’nin asil üyesi, lisanslı bir danışmanlık psikoloğudur. Ayrıca, HCPC’ye kayıtlıdır.

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.