

German - Deutsche

Ziele

Das Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers soll als erste Anlaufstelle für Informationen und Hilfestellungen für Fachkräfte aus dem Bereich der psychischen Gesundheit und der sozialen Unterstützung, für Gemeinden, gesetzliche sowie internationale und nationale Organisationen des dritten Sektors und Flüchtlinge und Asylsuchende selbst dienen. Das Portal bietet einen erleichterten Zugang zu einer Fülle an Informationen und und praktischem Handwerkszeug, die so nicht an einer Stelle verfügbar sind. Diese Materialien wurden von Fachkräften der Gesundheitsfürsorge, von internationalen und nationalen Organisationen, von Wissenschaftlern und Experten mit Erfahrung aus der praktischen Arbeit mit Flüchtlingen und Asylsuchenden sowohl aus Großbritannien als auch international, erstellt und entwickelt.

Das Online Portal drückt den Ethos des zivilen Engagements der University of East London durch die Schaffung eines interdisziplinären Ansatzes aus, mit dem Ziel Professoren und Studierende der verschiedenen Schulen und Services der University of East London zusammen zu bringen und die Zusammenarbeit und den Austausch zwischen Facheinrichtungen, NGO's, Charities und öffentlichen Einrichtungen sowohl in East London als auch auf nationalen und internationalen Ebenen zu erleichtern.

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.

Kontaktieren Sie uns

Wir freuen uns über Feedback von Menschen, die unseren Service nutzen. Die Rückmeldungen helfen uns, unser Portal zu verbessern. Gleichgültig welche Vorschläge Sie zur Verbesserung unseres online Portals haben, wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Außerdem gibt es immer wieder neue und aktualisierte Materialien, zum Beispiel die Veröffentlichung neuer Richtlinien und Leitfäden; neue oder verbesserte psychosoziale Interventionen werden erforscht und entwickelt; neue Organisationen oder Dienstleistungen beginnen und bestehende Organisationen und Dienstleistungen verändern ihr Angebot.

Bitte mailen Sie uns Ihre Vorschläge und/oder aktualisierte Informationen an die unten stehenden Email-Adressen und helfen Sie uns dabei, das Online Portal am neuesten Stand zu halten und so Flüchtlinge und Asylsuchende zu unterstützen.

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

Das Ressourcen Zentrum

Die Informationen und Hilfestellungen auf dem Mental Health and Wellbeing Portal dienen als erste Anlaufstelle für Flüchtlinge und Asylsuchende, für Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, Organisationen und Stellen, die mit ihnen in Großbritannien und international in Refugee Camps die mit ihnen arbeiten.

Die Informationen und Hilfestellungen beinhalten:

- Materialien für psychische Gesundheit auf Englisch
- Übersetzte Materialien für psychische Gesundheit
- Leitfäden und Downloads zu psychischer Gesundheit und sozialer Unterstützung für Geflüchtete und Asylsuchende
- Audios und Videos
- Entspannungstechniken und Audioübungen
- Referenzen für Psychosoziale Interventionen und Links zu Flüchtlinge und Asylsuchenden
- Präsentationen und Lernmaterialien zur Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten
- Persönliche Erfahrungen und Geschichten junger Flüchtlinge und Asylsuchender
- Adressbuch zu Dienstleistungen und Organisationen für Flüchtlinge, Asylsuchende und Migranten
- Referenzen zur psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden von Flüchtlingen, Asylsuchenden und Migranten

Das Ressourcen Zentrum und seine vielfältigen Materialien wurden untersucht und erstellt von Dr Farkhondeh Farsimadan, eine amtlich zugelassene Beratungspsychologin, die Associate Fellow der British Psychological Society und HCPC registrierte Psychologin ist.

Die Ressourcen können erreicht werden über die unten stehenden Links:

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:

Übersetzte Ressourcen für psychische Gesundheit

Diese Seite stellt direkte Links zu zuverlässigen nationalen und internationalen Websites und Datenbanken zur Verfügung. Sie sind darauf ausgerichtet, Flüchtlinge und Asylsuchende, Fachkräfte aus dem sozialen Bereich und dem Gesundheitsbereich, Organisationen und Stellen, die mit ihnen in Großbritannien und international arbeiten, dabei zu unterstützen, leicht Zugang zu einer großen Fülle an übersetzten Gesundheitsressourcen und Informationen in verschiedenen Sprachen zu erhalten.

Bitte benutzen Sie die Links unten, um die Webseiten aufzurufen.

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.

Entspannungstechniken und Audio-Übungen

Auf dieser Seite werden Ihnen eine Reihe von Entspannungstechniken und Links zu Audio-Übungen zur Verfügung gestellt. Darunter sind Englische, Französische, Arabische, Urdu, Farsi in verschiedenen Stimmen (zum Beispiel: Stimme einer Frau) mit dem Zweckel, die Arbeit von Fachkräften aus dem Bereich der psychischen Gesundheit mit Flüchtlinge und Asylsuchenden zu ergänzen und, um Stressbewältigung zu unterstützen.

Obwohl Entspannungstechniken weitgehen als risikolos für gesunde Menschen angesehen werden, sollten Menschen mit körperlichen oder psychischen Gesundheitsproblemen ihre zuständigen Betreuer für psychische Gesundheit konsultieren, bevor sie sie anwenden.

Bitte nutzen Sie die Links unten, um zu den verschiedenen Entspannungstechniken und Audioübungen zu gelangen.

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.

Adressbuch von Dienstleistungen und Organisationen für Flüchtlinge, Asylsuchende und Migranten

Dieses Adressbuch richtet sich an Flüchtlinge, Asylsuchende, Einrichtungen für Migranten, Fachkräfte aus sozialen und gesundheitlichen Bereichen und Stellen, die mit ihnen arbeiten, um Informationen zu Dienstleistungen zur Unterstützung und Beratung erhalten zu können. Dienstleistungen für Flüchtlinge, Asylsuchende und Migranten, die Migranten ihr Leben in Großbritannien aufbauen und sich hier niederlassen wollen.

Charity-Organisationen und Projekte ändern sich regelmäßig; manche Dienstleistungen / Organisationen schließen oder reduzieren ihr Angebot. Obwohl hier jede Anstrengung unternommen wird, um sicher zu stellen, dass die Informationen in diesem Adressbuch korrekt und aktuell sind, bitten wir Sie, diese Informationen bei den Dienstleistungsanbieter zu überprüfen, bevor Sie sie an andere weitergeben. Die Nennung von Dienstleistungen und Organisationen in diesem Adressbuch ist kein Hinweis auf unsere Befürwortung dieser Dienstleistungen.

Wenn Sie Organisationen und Dienstleistungen kennen, die hinzugefügt werden sollten und/oder bei denen Angaben korrigiert werden sollten, lassen Sie es uns bitte wissen und emailen Sie an farahfarsimadan@yahoo.co.uk .

Die Organisationen sind unterteilt in national, regional, international und ansässig in London, sie sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt und mit einem Website-Link versehen. Das Adressbuch schließt mit nützlichen Weblinks zu Gesundheits-Charity-Organisationen und Dienstleistungen, die Unterstützung, Beratung und Informationen anbieten, die für Flüchtlinge, Asylsuchende und Fachkräfte aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich und Unternehmen, die mit ihnen arbeiten, nützlich sein können.

Dieses Adressbuch wurde erstellt von Dr Farkhondeh Farsimadan, amtlich zugelassene Beratungspsychologin. Sie ist ein Associate Fellow der British Psychological Society und eine von der HCPC registrierte Psychologin.

Sie können das Adressbuch hier als PD herunterladen: **Directory of Refugee Services & Organisations**

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**