

Greek - ελληνικά

Σχετικά με εμάς

Στόχοι & Επιδιώξεις

Η Πύλη Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας για Πρόσφυγες και Αιτούντες Άσυλο δημιουργήθηκε για να χρησιμοποιηθεί ως ένας αρχικός τόπος αναζήτησης πηγών υποστήριξης ώστε να επιτρέψει στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινωνικής περίθαλψης, τις κοινοτικές οργανώσεις, τις θεσμοθετημένες, διεθνείς και εθνικές οργανώσεις του τρίτου τομέα και τους ίδιους τους πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, να έχουν εύκολη πρόσβαση σε πλούτο πληροφοριών, καθώς και πρακτικά εργαλεία πολλά από τα οποία δεν είναι προσβάσιμα σε ένα μέρος. Οι πηγές αυτές έχουν παραχθεί και αναπτυχθεί από επαγγελματίες στον τομέα της υγείας, διεθνείς και εθνικούς οργανισμούς και ακαδημαϊκούς και ερευνητικούς φορείς με εμπειρία και εξειδικευμένες γνώσεις πάνω στα θέματα των προσφύγων και αιτούντων άσυλο, τόσο στο Ηνωμένο Βασίλειο όσο και διεθνώς.

Η διαδικτυακή πύλη ενσωματώνει και εκπροσωπεί το ήθος και τη συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα εκ μέρους του Πανεπιστημίου του Ανατολικού Λονδίνου (UEL) μέσω της δημιουργίας μιας διεπιστημονικής προσέγγισης με στόχο να φέρνει κοντά το προσωπικό και τους φοιτητές από διάφορα τμήματα και υπηρεσίες του UEL, καθώς και να διευκολύνει τη συνεργασία με επαγγελματικούς φορείς, ΜΚΟ, φιλανθρωπικές οργανώσεις και κοινοτικές οργανώσεις στο Ανατολικό Λονδίνο καθώς και σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

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.

Επικοινωνήστε μαζί μας

Τα σχόλια και οι παρατηρήσεις σας είναι πολύτιμα για τη βελτίωση της ιστοσελίδας μας. Παράλληλα, αναπτύσσονται διαρκώς νέα εργαλεία και πληροφορίες που θα προστίθενται στην ιστοσελίδα μας, όπως νέες οδηγίες από αρμόδιους φορείς, νέες ή βελτιωμένες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, ή νέοι φορείς και υπηρεσίες που θα εμπλουτίζουν ή θα αλλάζουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες τους.

Αν έχετε κάποιες προτάσεις και σχόλια, ή αν διαθέτετε νέες πληροφορίες ή και εργαλεία, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω e-mail, συμβάλλοντας έτσι στη διαρκή ενημέρωση της ιστοσελίδας για την βέλτιστη και αποτελεσματικότερη εξυπηρέτηση των προσφύγων και του πληθυσμού που αναζητά άσυλο.

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 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

Κέντρο Πληροφοριών

Το κέντρο πληροφοριών της Πύλης Ψυχικής Υγείας και Ευεξίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ενιαίο κέντρο πληροφόρησης για πρόσφυγες και αιτούντες ασύλου καθώς και επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινωνικής φροντίδας, οργανώσεις και υπηρεσίες που συνεργάζονται μαζί τους στο Ηνωμένο Βασίλειο και διεθνώς, ανθρώπους που βρίσκονται σε δομές και καταυλισμούς προσφύγων, ανθρώπους εκτοπισμένων στο εσωτερικό χωρών, και επαγγελματίες που συνεργάζονται μαζί τους.

Οι πληροφορίες περιλαμβάνουν:

- Πληροφορίες ψυχικής υγείας στα αγγλικά
- Μεταφρασμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- Οδηγούς και αρχεία για την ψυχική υγεία και την κοινωνική φροντίδα των προσφύγων και των αιτούντων ασύλου
- Οπτικοακουστικό υλικό
- Τεχνικές χαλάρωσης και ακουστικές ασκήσεις
- Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, αναφορές και συνδέσμους για πρόσφυγες και αιτούντες ασύλου
- Παρουσιάσεις & σεμιναριακό υλικό για την εργασία με πρόσφυγες και μετανάστες
- Κατάλογος υπηρεσιών & οργανισμών για πρόσφυγες, αιτούντες ασύλου και μετανάστες
- Βιβλιογραφικές παραπομπές για την Ψυχική Υγεία & Ευημερία Προσφύγων, αιτούντων ασύλου και μεταναστών

Το Κέντρο πληροφοριών και το παρεχόμενο υλικό ερευνήθηκε και αναπτύχθηκε από την Dr. Farkhondeh Farsimadan, Associate Fellow της British Psychological Society, πιστοποιημένη από το HCPC registered Psychologist.

Οι πληροφορίες παρέχονται μέσω των παρακάτω συνδέσμων:

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:

Μεταφρασμένες Πληροφορίες Ψυχικής Υγείας

Αυτή η σελίδα παρέχει απευθείας συνδέσμους σε αξιόπιστες εθνικές και διεθνείς ιστοσελίδες και βάσεις δεδομένων, που επιτρέπουν σε πρόσφυγες και αιτούντες ασύλου, επαγγελματίες κοινωνικής και ψυχικής υγείας και οργανισμούς και υπηρεσίες που εργάζονται μαζί τους στο Ηνωμένο Βασίλειο και διεθνώς, να έχουν εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας μεταφρασμένες σε διάφορες γλώσσες.

Χρησιμοποιήστε τους παρακάτω συνδέσμους για να προβείτε στις ιστοσελίδες.

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.

Τεχνικές Χαλάρωσης και Ακουστικές Ασκήσεις

Σε αυτήν τη σελίδα σας παρέχονται σύνδεσμοι για διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και ακουστικές ασκήσεις σε πέντε γλώσσες όπως Αγγλικά, Γαλλικά, Αραβικά, Ουρντού, Φαρσί, όλα σε ανδρικές και γυναικείες φωνές, οι οποίες έχουν στόχονα συμπληρώσουν το έργο των επαγγελματιών ψυχικής υγείας με πρόσφυγες και αιτούντες ασύλου στη διαχείριση του στρες.

Αν και οι τεχνικές χαλάρωσης θεωρούνται γενικά ασφαλείς για υγιείς ανθρώπους, τα άτομα με κάποια προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας πρέπει να συμβουλευτούν τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας τους πριν τις εφαρμόσουν.

Χρησιμοποιήστε τους παρακάτω συνδέσμους για να δείτε περισσότερα για τις τεχνικές χαλάρωσης και τις ακουστικές ασκήσεις.

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.

Κατάλογος Υπηρεσιών & Οργανισμών για Πρόσφυγες, Αιτούντες Ασύλου & Μετανάστες

Ο κατάλογος απευθύνεται σε πρόσφυγες, αιτούντες ασύλου, κοινότητες μεταναστών, επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής περίθαλψης και συνεργαζόμενους φορείς, και περιλαμβάνει τις διαθέσιμες υπηρεσίες παροχής συμβουλευτικής και υποστήριξης για πρόσφυγες, αιτούντες ασύλου και μετανάστες, προκειμένου να διευκολυνθεί η εγκατάστασή τους και η ζωή τους στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Οι φιλανθρωπικοί οργανισμοί και τα προγράμματα κοινωνικής αρωγής και πρόνοιας αλλάζουν τακτικά. Έτσι, ορισμένες υπηρεσίες και οργανισμοί μπορεί να διακόψουν τη λειτουργία τους ή να κάνουν αλλαγές στις παρεχόμενες υπηρεσίες τους. Παρόλο που έχει καταβληθεί κάθε προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες σε αυτόν τον κατάλογο είναι σωστές και ενημερωμένες, παρακαλούμε ελέγξτε αυτές τις πληροφορίες με τους αρμόδιους φορείς προτού τις μοιραστείτε με άλλους. Η συμπερίληψη υπηρεσιών και οργανισμών σε αυτόν τον κατάλογο δεν συνεπάγεται την κατ' οποιονδήποτε τρόπο υποστήριξή μας από αυτές.

Εάν γνωρίζετε τυχόν οργανισμούς και υπηρεσίες που πρέπει να προστεθούν ή / και αν υπάρχουν στοιχεία που πρέπει να διορθωθούν, ενημερώστε μας μέσω email στο farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Οι οργανισμοί χωρίζονται σε εθνικούς, περιφερειακούς, διεθνείς ή με έδρα το Λονδίνο, είναι σε αλφαβητική σειρά και παρέχεται ο σύνδεσμος στην αντίστοιχη ιστοσελίδα τους. Ο κατάλογος ολοκληρώνεται με χρήσιμους φιλανθρωπικούς οργανισμούς ψυχικής υγείας και ιστοσελίδες υπηρεσιών που παρέχουν υποστήριξη, συμβουλευτική και πληροφορίες που μπορεί να φανούν χρήσιμες για πρόσφυγες, αιτούντες άσυλου και επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας καθώς και υπηρεσίες που συνεργάζονται μαζί τους.

Ο κατάλογος έχει συνταχθεί από την Dr. Farkhondeh Farsimadan, Συμβουλευτική Ψυχολόγο, Associate Fellow της British Psychological Society, πιστοποιημένη από το HCPC.

Κατεβάστε τον κατάλογο ως PDF: **Κατάλογος Υπηρεσιών & Οργανισμών για Πρόσφυγες**

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**