



ورقة معلومات الرفاه ورعاية الصحة النفسية



الرفاه

الأخصائيون الاجتماعيون

في بعض الأحيان، قد لا تنجح في حل الأمور بنفسك. وقد تتعقد الأمور وتجد نفسك عاجزًا عن التصرف. على سبيل المثال فيما يتعلق بملك أو أموالك أو صحتك أو منزلك. وفي هذه الحالة يمكن للأخصائي الاجتماعي أن يساعدك. حيث يستمعون إليك، ويساعدونك في تنظيم شؤونك وفي إيجاد حل للصعوبات التي تواجهها. وهم يعرفون الخيارات التي يمكن اللجوء إليها لحل مشكلتك. ويمكن أن يتم تقديم دعم عملي لك أيضًا. على سبيل المثال، عند ملء استمارة أو نموذج، وتقديم التوجيه والإرشاد لك عند حضور مقابلات في البلدية أو في مؤسسة الرعاية الصحية. أو يساعدونك إذا كنت ترغب في المشاركة في نشاط جديد.

www.meewering.nl



088 00 75 000

مركز تقديم خدمات الرعاية غير الرسمية

مقدمو خدمات الرعاية غير الرسميين هم أشخاص يعتنون بالأشخاص المقربون منهم. حيث يعتنون بهم ويرافقونهم إلى المستشفى أو يزورونهم كثيرًا للتأكد من أنهم على ما يرام. وهذا عمل صعب. ويمكن أن يحتاج مقدمو خدمات الرعاية غير الرسميين أنفسهم إلى دعم أيضًا. لكي لا يشعروا أنه يجب عليهم فعل كل شيء بمفردهم. على سبيل المثال، يتم تنظيم أنشطة لمقدمي خدمات الرعاية غير الرسميين. أو يقوم شخص آخر أحيانًا برعاية الشخص الذي يحتاج إلى رعاية.

www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers



MANTELZORG
CENTRUM

072 562 76 18

مقدمو خدمات الرعاية غير الرسميين الشباب

عادة ما يتولى الأطفال القيام بمهام الأشخاص الذين لا يتحدثون الهولندية بشكل جيد و/أو الذين يعانون من أمراض جسدية أو عقلية. على سبيل المثال، يساعدونهم في الأمور المالية أو في ملء الاستمارات أو بالذهاب مع والديهم إلى المستشفى. يعتبر هؤلاء الأطفال أيضًا مقدمو رعاية غير رسميين لو والديهم. ويحتاجون إلى تلقي الدعم أيضًا.

www.mantelzorgcentrum.nl/jmz

مؤسسة Veilig Thuis

إذا كنت كطفل تتعرض لعنف منزلي أو إساءة معاملة، فيمكنك الاتصال بمؤسسة Veilig Thuis. يمكن للضحايا والجنات والمارة التوجه إلى هذه المؤسسة لطلب المساعدة والمشورة من خبراء متخصصين. حيث يمكنك أن تطرح عليهم أسئلتك أو أن تحكي لهم عن قصتك أو تجربتك. أو يمكنك أن تحكي لهم ما رأيته يحدث لشخص آخر. سوف يستمع لك مقدم خدمات الرعاية التابع لمؤسسة Veilig Thuis ويجيب عن أسئلتك ويقدم لك المشورة. كما سيبحث مقدم خدمات الرعاية أيضًا ما هو نوع المساعدة المهنية المطلوبة. وإذا كنت ترغب في ذلك، فيمكن أن يتم إخفاء بيانات هويتك وعدم الكشف عنها.

www.veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/



0800 2000

الرفاق

إذا كنت تشعر بالوحدة، فيمكنك التواصل مع "رفيق" من خلال مؤسسة Humanitas. على سبيل المثال، سيقيم أحد الرفاق بزيارتك مرة واحدة في الأسبوع. أو سيخرج في نزهة معك. في بعض الأحيان، قد يكون لديك أسئلة أو تشعر بالقلق بشأن شيء ما، ولكن في معظم الأحيان يكون الأمر ممتعًا.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/humanitas-maatjes---nkl

humanitas

072 540 18 00



ورقة معلومات الرفاه ورعاية الصحة النفسية



مؤسسة Home-Start

في بعض الأوقات لا تسير الأمور على ما يرام في أسرتك. قد يكون ذلك بسبب المرض أو مواجهة صعوبات مع الأطفال أو حدوث توتر مع شريك حياتك. أو قد يكون التواصل بينك وبين العائلة والأصدقاء قليلاً، أو قد تكون لديك مشكلات في العمل أو عدم وجود من يكفي من المال. في هذه الحالة، قد يكون من الجيد أن يكون لدى شخص ما الوقت للاستماع إليك أو مساعدتك في ترتيب هذه الأمور العملية.

تقدم مؤسسة Home-Start الدعم والمساعدة العملية والصدقة للأباء والأمهات الذين لديهم طفل واحد على الأقل حتى سن 18 عاماً.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/home-start-nkl/

مؤسسة Stichting Present

يتجمع في مؤسسة Present الأشخاص الذين لديهم ما يقدمونه للآخرين، والأشخاص الذين يحتاجون إلى تلك المساعدة. في هذه المؤسسة، يمكنك الحصول على مساعدة تطوعية، ويمكنك أيضاً تقديم مساعدة تطوعية للآخرين. على سبيل المثال، للأشخاص الذين لديهم القليل من المال، أو الذين يعانون من مشكلات صحية، أو الذين يعانون من الوحدة. سواء ليوم واحد أو لفترة طويلة.

<https://stichtingpresent.nl/alkmaar/hoe-werkt-present/>



مؤسسة Veilige Haven Alkmaar

إذا كنت تنتمي إلى LHBTI (المثليات والمثليون ومزدوج الميول الجنسية والمتحولين جنسياً وثنائيي الجنس)، فإن ذلك غير مقبول في الكثير من الثقافات. ليس من المستغرب أن تشعر بالارتباك بشأن من أنت وما تمثله. إذا كانت بينتك لا تتسامح مع مجتمع الميم LHBTI، فيمكنك الاتصال بمؤسسة Veilige Haven Alkmaar. وسوف يساعدونك ويقدمون لك التوجيه والإرشاد، على سبيل المثال، فيما يتعلق بالمحادثات مع عائلتك أو أصدقائك.

www.Veiligehavenalkmaar.nl



مؤسسة COC Noord-Holland-Noord

تدافع مؤسسة COC Nederland عن مصالح المثليات والمثليون ومزدوج الميول الجنسية والمتحولين جنسياً وثنائيي الجنس (LHBTI). حيث يعمل مشروع Maatjesproject على توصيل طالبي اللجوء من مجتمع LHBTI بأفراد هولنديين من مجتمع LHBTI أيضاً. كما أنهم ينظمون الأنشطة، ويقبلون من العزلة التي يجد الكثير من طالبي اللجوء المثليين أنفسهم فيها عندما يأتون إلى هولندا.

www.cocnoordhollandnoord.nl/activiteiten-2/informatie-over-het-maatjesproject/



قانون الدعم الاجتماعي (Wmo)

يجب أن تضمن الحكومة أن تكون قادرًا على العيش بشكل مستقل في المنزل لأطول فترة ممكنة والمشاركة في المجتمع. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن ذلك، فيمكنك التقدم بطلب للحصول على دعم اجتماعي. يمكنك تقديم طلب للحصول على دعم اجتماعي في مكتب Wmo التابع للبلدية.

www.zorgwijzer.nl/faq/wmo

www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wmo-uitgelegd



دعم العملاء (الزبناء)

إذا كنت تعاني من إعاقة جسدية أو عقلية، فيمكنك الحصول على المساعدة مجاناً. حيث سيتم تخصيص أحد موظفي دعم العملاء (الزبناء) لك. وسيساعدك موظف دعم العملاء (الزبناء) بالإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالرعاية والتعليم والسكن والعمل والأمور المالية. وسيساعدك أيضاً فيما يتعلق بالمقابلات مع الشركات والمؤسسات والشكاوى المتعلقة بها. يمكنك أن تطلب من البلدية أو مركز الحي تخصيص أحد موظفي دعم العملاء (الزبناء) لك.



088 00 75 000



ورقة معلومات الرفاه ورعاية الصحة النفسية



www.meewering.nl

للأطفال

متطوع للقراءة للطفل بصوت مسموع يأتي المتطوع إلى المنزل لقراءة الكتب الهولندية لطفلك بصوت مسموع. وهو أمر ممتع ومفيد تعليميًا، حتى لك أنت نفسك أيضًا. هل يتراوح عمر طفلك بين عامين و 8 أعوام ولا تتحدث اللغة الهولندية بشكل جيد حتى الآن؟ إذا، سجّل نفسك! وسوف يزورك متطوع ليقرا عليك الكتب الهولندية بصوت مسموع لمدة ساعة مرة واحدة في الأسبوع.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/voorleesproject-alkmaar/

humanitas

072 540 18 00

Schoolwijs

كيف تسير الأمور في المدرسة وما هو المتوقع مني كوالدة؟ ما هي مقابلة الـ 10 دقائق؟ ما الذي يمكنني أن أسأل المعلمة أو المعلم عنه؟ ما هو المكتوب في التقرير؟ ما هو المكتوب في الرسالة الإخبارية؟ سوف يأتي متطوع تابع لـ Schoolwijs لزيارتك كصديق 20 مرة للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمدرسة ولمساعدتك.

www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/steun-aan-ouders-schoolwijs/

رعاية الصحة العقلية والنفسية

مؤسسة رعاية الصحة النفسية GGZ Noord-Holland-Noord سوف تساعدك مؤسسة رعاية الصحة النفسية GGZ Noord-Holland-Noord فيما يتعلق بأي مشكلات عقلية أو نفسية. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو القلق أو الذهان أو إعاقة عقلية، مثل التوحد أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. سوف يأتي ممثلو المؤسسة إلى منزلك أو سيقدمون لك التوجيه والإرشاد في مراكز الأنشطة أو في مراكز الإسكان المحمية. الأخصائيون النفسيون التابعون لمؤسسة رعاية الصحة النفسية موجودون أيضًا في عيادة طبيب الأسرة وفي دور رعاية المسنين.

www.ggz-nhn.nl/site/Overggznhn/Kennismaken-met-GGZ-NHN



I-psy

تقدم I-psy التوجيه والإرشاد للأشخاص القادمون من ثقافة أخرى ممن يعانون من مشكلات عقلية مثل الاكتئاب و/أو القلق و/أو التمييز و/أو الشعور بالحنين إلى الوطن و/أو الشعور بالألم و/أو الصدمة. وهم يتمتعون بقدرات معرفية جيدة فيما يتعلق باللغات المختلفة والثقافة والهجرة. وسوف يضعون معتقداتك في الاعتبار، ونمط حياتك المعيشية أيضًا.

www.i-psy.nl

i-psy^{FG}

088 358 94 40