

شكرا لك على اهتمامك بدراسة!

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الدراسة
والمشاركة من خلال طبيب الأسرة أو من خلال
التواصل مع جهات الاتصال التالية:

improve-mentalhealth@rub.de



PD Dr. Karoline Lukaschek
عنوان البريد الإلكتروني:
Karoline.Lukaschek@med.uni-muenchen.de
هاتف: +49 89 4400 / 54971



Karim Zagha
عنوان البريد الإلكتروني:
Karim.Zagha@rub.de
هاتف: +49 (0) 234 / 32 23816



Prof. Dr. Silvia Schneider
جامعة الرور في بوخ
مركز البحث والعلاج
الطب النفسي السريري للأطفال والمرأهفين

Forschungs- und
Behandlungszentrum für
psychische Gesundheit

تحسين الصحة النفسية
→ فرصة للأهل الذين اختبروا اللجوء



IMPROVE Mental Health

دعم الصحة النفسية للوالدين وأطفالهم

Förderung der psychischen Gesundheit
bei geflüchteten Eltern und ihren Kindern

دراسة تحسين الصحة النفسية هي مشروع إقليمي مشترك مع مراكز في
بوخوم وآيسن وميونيخ، حيث يعمل أطباء الأسرة والأخصائيون النفسيون معاً.



دعم الأهل من أجل تطور سليم لصحة أطفالهم النفسية

Gefördert durch das



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Förderkennzeichen 01EF1801A

بمساعدتك لنا نستطيع أن نساعد في المستقبل عائلات أخرى عاشت خبرة اللجوء

من هم الأشخاص الذين يستطيعوا المشاركة:

أشخاص عاشوا خبرة اللجوء

- لديهم شعور بالإجهاد والإرهاق (على سبيل المثال: فراق أو حزن أو ضغط نفسي).
- متحدين باللغة العربية.
- لديهم طفل يتراوح عمره بين 0 - 6 سنوات.

التكاليف:
المشاركة بالدراسة مجانية.

بدل مصروفات:

سوف تلتقي مبلغ مالي مقابل المشاركة في الاستطلاعات.

للتواصل:

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات التفصيلية حول العلاج أو أي استفسار آخر من خلال عيادة طبيب الأسرة الخاص بك أو من خلال الرابط التالي:

<https://www.mentalhealth4refugees.de/ar/brnamj-thsyn-alsht-alnfsyt>



ما الذي سيتم القيام به؟

سيتم تقديم برامجين:

- برنامج "إمبروف" للدعم النفسي
- الرعاية النفسية والجسدية الأساسية

1. برنامج "إمبروف" للدعم النفسي يتكون من:

أربعة مواعيد مع طبيب الأسرة حيث تلتقي معلومات حول كيفية التعامل مع المشاكل النفسية.



برنامج الرعاية الوالدية عبر الإنترن트 (Triple P) حيث تتعلم مهارات الرعاية الوالدية الإيجابية في التعامل مع طفلك.



متابعة عن طريق الهاتف من قبل أخصائي نفسي يساعدك على تطبيق ما تعلمته من برنامج الرعاية الوالدية في الحياة اليومية.



2. العلاج المعتمد يحتوي على:

العلاج من قبل طبيب الأسرة الخاص بك على سبيل المثال الفحوصات الطبية أو الأدوية أو الإحالات.



نود التتحقق من مدى مساعدة كلا البرنامجين في دعم الأشخاص الذين عاشوا تجربة لجوء ولديهم إجهاد وتوتر. نود أن نقيم وضعك ووضع طفلك الحالي وما إذا كانت المشاركة في الدراسة ذات تأثير إيجابي على صحتك وصحة طفلك. لهذا السبب نطلب منك الإجابة على بعض الاستبيانات والمشاركة في المقابلات معنا بشكل منتظم.



الآباء والأمهات الأعزاء

من المحتمل أنك مررت بمواقف صعبة خلال خبرة اللجوء والتي قد تؤدي إلى ظهور مشاعر مختلفة من الحزن والقلق وهبوط المزاج حيث ترتبط هذه المشاعر بصحنك النفسي وقد يؤدي هذا إلى ظهور بعض التحديات في استجابتك لاحتياجات طفلك.

ذلك من المهم أن تستطيع اكتساب مهارات إضافية تحاول من خلالها السيطرة والتعامل مع مواقف الحياة الصعبة فكلما نجحت في ذلك كلما استطعت أن تكون بجانب طفلك بطريقة أفضل.

إذا كان لديك أي استثناء حول صحتك الجسدية والنفسي فإن طبيب الأسرة هو الشخص المختص الذي تستطيع التواصل معه حيث بدوره سيقدم لك برنامج "إمبروف" المطور حديثاً بهدف تحسين رفاهتك ورفاهية عائلتك.

هل أنت مهتم بالمشاركة في برنامج "إمبروف" للدعم النفسي؟ بمشاركتك أنت تساعدنا لكي نقوم مستقبلاً بمساعدة عائلات أخرى عاشت خبرة اللجوء.