

برگه اطلاعات بهزیستی و سلامت روان



رفاه

مددکاری اجتماعی

اگر بعضی کارها را به تنهایی انجام دهید نتیجه خوبی به دست نمی آید. ممکن است گیر کنید. مثلا در زمینه کار، پول، سلامتی یا خانه. در این صورت یک مددکار اجتماعی می تواند به شما کمک کند. او به حرف های شما گوش می کند. آنها به سر و سامان دادن اوضاع کمک می کنند. او احتمالا راه حل مشکل شما را خواهد دانست. همچنین می توانید کمک عملی بگیرید. مثلا در زمینه پر کردن فرم، کمک در زمینه گفتگو با شهرداری یا مرکز بهداشتی. یا آنها می توانند به شما کمک کنند فعالیت جدیدی را شروع کنید.

www.meewering.nl

مرکز مراقبان غیررسمی

مراقبان غیررسمی کسانی هستند که از عزیزانشان مراقبت می کنند. آنها از آنها مراقبت می کنند، با آنها به بیمارستان می روند، یا اغلب به آنها سر میزنند تا وضعیتشان را بررسی کنند. این، کار زیادی است. مراقبان غیررسمی هم می توانند مورد حمایت واقع شوند. تا احساس نکنند همه کارها را باید به تنهایی انجام دهند. مثلا فعالیت هایی برای مراقبان خانواده وجود دارند. یا کسی دیگری گهگاه از همسایه مراقبت می کند.

www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers

مراقبان غیررسمی جوان

معمولا فرزندان کارهای کسانی را که نمی توانند خوب هلندی حرف بزنند و/یا بیماری جسمی یا روحی دارند انجام می دهند. مثلا آنها در مورد مسائل مالی و پر کردن فرم ها کمک می کنند یا با والدینشان به بیمارستان میروند. این فرزندان هم مراقبان والدینشان هستند. آنها هم می توانند مورد حمایت قرار بگیرند.

www.mantelzorgcentrum.nl/jmz

Veilig Thuis

اگر خشونت خانگی یا آزار کودک را تجربه می کنید می توانید با Veilig Thuis تماس بگیرید. این سازمانی است که در آن قربانیان، متجاوزان و شاهدان حادثه می توانند به آنجا بروند تا کمک تخصصی و مشاوره بگیرند. آنجا می توانید سوال پرسید یا چیزی را که تجربه کرده اید بگویید. یا جای دیگری دیده اید. مددکار Veilig Thuis به حرفهای شما گوش می کند، به سوالاتان جواب می دهد و توصیه می کند. همچنین مشاور می سنجد که چه کمک تخصصی ای نیاز است. در صورت تمایل می توانید گمنام باقی بمانید.

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

رفقا

اگر احساس تنهایی می کنید، از طریق Humanitas می توانید "رفیق" بگیرید. رفیق مثلا هفته ای یک بار با شما دیدار می کند. یا با شما پیاده روی می کند. ممکن است برخی اوقات سوالاتی داشته باشید یا درگیر چیزی باشید ولی بیشتر مواقع سرگرم کننده است.

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

خانه-شروع

برخی اوقات اوضاع خانوادگی خوب پیش نمی رود. دلیل آن ممکن است بیماری، مشکل با فرزندان یا تنش با همسر باشد. یا ارتباط کمی با خانواده و دوستان یا مشکلات کاری دارید یا پول ندارید. در آن صورت اگر کسی برای گوش دادن به حرفهایتان کمک کردن در انجام کارهای عملی وقت دارد، خوب است.

home-start حمایت، کمک عملی، و دوستی را برای والدین دارای حداقل یک فرزند زیر 18 سال ارائه می دهد.

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



088 00 75 000



MANTELZORG
CENTRUM

072 562 76 18



0800 2000

humanitas

072 540 18 00

برگه اطلاعات بهبودی و سلامت روان



موسسه Present

پرزننت کسانی را که چیزی برای ارائه دارند به کسانی که به کمک آنها نیاز دارند پیوند می دهند. شما می توانید کار داوطلبی ارائه دهید و کمک دریافت کنید. مثلا به کسانی که پول کمی دارند، مریض یا تنها هستند. به صورت پاره وقت روزانه یا برای مدت طولانی تری.

www.stichtingpresent.nl/alkmaar/dit-is-present/de-presentbeweging



Veilige Haven Alkmaar

دگرباش [لزبین، گی، دوجنس گرا، تراجنسیتی یا دوجنسه] بودن در بسیار از فرهنگ ها پذیرفته شده نیست. اگر نمی دانید چه چیزی یا چه کسی هستید عجیب نیست. اگر محیط شما با دگرباشها مدارا نمی کند می توانید از Veilige Haven کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد و مثلا در گفتگو با خانواده و دوستان شما را راهنمایی خواهند کرد.

www.Veiligehavenalkmaar.nl



COC Noord-Holland-Noord

مرکز COC هلند از منافع لزبین ها، گی ها، دوجنس گراها، تراجنسیتی ها، و دوجنسه ها دفاع می کند. پروژه رفیق آنها پناهجویان دگرباش را به دگرباشان هلندی پیوند می دهد. آنها فعالیت هایی ترتیب می دهند و انزوایی را که بسیاری از پناهجویان دگرباش در هنگام مهاجرت به هلند تجربه می کنند، کاهش می دهد.

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



قانون حمایت دولتی

دولت باید مطمئن شود که شما می توانید تا زمانی که بتوانید به طور مستقل در خانه زندگی کنید و در جامعه شرکت کنید. اگر به کمک نیاز دارید، می توانید تقاضای کمک دولتی کنید. در مرکز خدمات قانون حمایت دولتی در شهرداری تقاضای حمایت دولتی کنید.

www.zorgwijzer.nl/faq/wmo

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



حمایت از موکل

اگر معلولیت جسمی یا ذهنی دارید می توانید کمک رایگان بگیرید. آنگاه می توانید یک متخصص حمایت موکل بگیرید. یک متخصص حمایت موکل در مورد مراقبت سلامتی، تحصیلات، مسکن، کار و پول شما را راهنمایی می کند. او در گفتگو با شرکت ها و سازمان ها و شکایات در مورد آنها هم به شما کمک خواهد کرد. در شهرداری یا مرکز اجتماعی می توانید درخواست متخصص حمایت موکل درخواست کنید.

www.meewering.nl



برگه اطلاعات بهزیستی و سلامت روان



برای بچه ها

خواندن اکسپرس

یک داوطلب خواندن به خانه شما می آید تا برایتان کتاب هلندی بخواند. سرگرم کننده و آموزشی، حتی برای شما. آیا فرزندانتان 2 تا 8 سال دارند و شما هنوز به هلندی مسلط نیستید؟ پس در بلند خواندن ثبت نام کنید! یک داوطلب خواندن هفته ای یک بار 1 ساعت به خانه شما می آید.

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

humanitas

072 540 18 00

از نظر مدرسه

ساز و کار مدرسه چطور است و از من به عنوان والدین چه انتظاری می رود؟ گفتگوی 10 دقیقه ای چیست؟ چه چیزی می توانم از معلم بپرسم؟ کارنامه چه چیزی را نشان می دهد؟ نامه اخبار چه چیزی را نشان می دهد؟ یک داوطلب از طرف Schoolwise به عنوان رفیق 20 بار با شما دیدار می کند تا به سوالات در مورد مدرسه پاسخ دهد و به شما کمک کند.

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

مراقبت بهداشت روان

GGZ Noord-Holland-Noord

GGZ Noord-Holland-Noord به شما در مورد مشکلات سلامت روان کمک می کند. مثلاً افسردگی، اضطراب، جنون یا معلولیت ذهنی، مانند اوتیسم یا بیش فعالی بزرگسالان. آنها به خانه شما می آیند یا تا ماکز فعالیت یا مراکز پناهگاه شما را همراهی می کنند. روانشناسان هم در مطب پزشک یا در آسایشگاه حاضر هستند.

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



088 65 65 010