

هل أتيت إلى هولندا كلاجئ؟
هل أنت من سوريا أو العراق أو إريتريا؟
هل تعاني أحياناً من التوتر أو الحزن؟
هل عمرك بين 16 و 25 سنة؟



المشروع البحثي **REMAIN**

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل معنا على:

☎ 06-43218773 لِّلغة العربية
TIGRINYA 06-43214953



WWW.REMAIN-PROJECT.EU



REMAIN.FGB@VU.NL



LINKEDIN.COM/IN/REMAINPROJECT



VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

FACULTY OF
BEHAVIOURAL AND
MOVEMENT SCIENCES

من المحتمل أن يعاني الشباب اللاجئين من الإجهاد والتوتر أكثر من الشباب الآخرين. لقد مروا بكثير من الصعوبات في الماضي وقد يواجهون الصعوبات في الحياة اليومية؛ على سبيل المثال، تعلم اللغة الهولندية أو الطرد أو الشعور بالوحدة. ويمكن للتدخلات السريعة أن تساهم في تخفيف هذه المشكلات.

البحث

نجري بحثًا عن التدخل السريع لإدارة المطورة للمشكلات (PM+). المشاركة في هذا البحث طوعية.

قبل كل شيء، سنجري مقابلة قصيرة لمعرفة إذا بإمكانك المشاركة. فإذا كان بإمكانك المشاركة، ستحدده القرعة فيما إذا ستتلقى جلسات الإدارة المطورة للمشكلات PM+ فورًا،

أم أنه بإمكانك البدء بجلسات الإدارة المطورة للمشكلات PM+ فقط في وقتٍ لاحق. ستدعى إلى 3 مقابلات؛ قبل وأثناء وبعد جلسات الإدارة المطورة للمشكلات PM+. خلال هذه المقابلات، نطرح عليك أسئلة عنك وعن المشاكل التي قد تواجهها. ستحصل على 10 يورو لكل مقابلة.

الإدارة المطورة للمشكلات (PM+)

طورت منظمة الصحة العالمية (WHO) برنامج الإدارة المطورة للمشكلات (PM+) لحل بعض المشاكل مثل التخفيف من الاكتئاب والحزن. يتكون برنامج الإدارة المطورة للمشكلات من 6 جلسات مدة كل جلسة منها 75 دقيقة. أثناء الجلسات ستؤدي تمارين مع المساعد (مقدم الجلسة) لتعلم كيفية التعامل مع المشكلات (اليومية). تكون الجلسات مع مُساعدٍ مَدْرَبٍ يتكلم اللغة العربية أو التفرينية أو الهولندية. وهي جلسات إما أن تكون فردية (1 إلى 1) وإما وجهاً لوجه وإما عبر مكالمات الفيديو.



رئيس فريق البحث

Prof. dr. Marit Sijbrandij
Hoogleraar Klinische Psychologie

الباحثين الرئيسيين

Cansu Alözkan Sever, PhD student
Ilse Verhagen, Junior onderzoeker