

ስደተኛ ኳንካ ዲኻ ናብ ኔዘርላንድ መጸእካ?
ካብ ሶርያ፡ ዒራቕ ወይ ኤርትራ ዲኻ መጸእካ?
ሓደሓደ ግዜ ጸኛቲ ወይ ጓሂ ይስመዓካ'ዶ?
ዕድሜኻ ካብ 16 ክሳብ 25 ዓመት ኣብ ዘሎ ክሊ ዕድመ ድዩ?



መጽናዕታዊ መደብ "REMAIN"

ንዝያዳ ሓበሬታ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ተወከስ:-



ትግርኛ 06-43214953
ዓረብ 06-43218773



WWW.REMAIN-PROJECT.EU



REMAIN.FGB@VU.NL



LINKEDIN.COM/IN/REMAINPROJECT



VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

FACULTY OF
BEHAVIOURAL AND
MOVEMENT SCIENCES

ናይ ስደተኛ ድሕረ ባይታ ንዘለዎም ነጻሽቱ መንእሰያት ዝግበር ሓገዝ

ናይ ስደት ድሕረ ባይታ ዘለዎም መንእሰያት ካብ ካልኣት መንእሰያት ንላዕሊ ጸኞጥን ናይ ወጥሪ ሽግራትን ኣለዎም። ኣብ ሕሉፍ ህይወቶም ብዙሕ ጸገማት ስለዘሕለፉ፣ ኣብዚ ግዜ/ዚ እውን እንተኾነ ኣብ መዓልታዊ ህይወቶም ጸገማት ከጋጥሞም ይኸእል እዩ። ንኣብነት ቋንቋ ነዘርእንድ ምምሃር፣ ምንጻል ከምኡ/ውን ጽምዖ። ሓጻርቲ ዘኾኑ ስጉምትታት (ምትእትታዎት) ምውሳድ ነዞም ጸገማት እዚኣቶም ንምንካይ ክሕግዝ ይኸእል ኢዩ።

መጽናዕቲ

ናብ ፒ.ኤም.ፕላስ(PM+) ዝተባህለ ጸገማት ንምእላይ ዝሕግዘና ሓጺር ሜላ (ስጉምቲ) ዘተኮረ መጽናዕቲ ንገብር ኣለና። ኣብቲ መጽናዕቲ እዚ ምስታፍ ወለንታዊ ምርጫ እዩ። ፈላጊ ኣብዚ ኸትሳተፍ ትኸእል እንተ ኻንካ ንምፍላጥ ሓጺር ቃለ መጠይቕ ክንገብር ኢና። ክትሳተፍ ከም እትኸእል እንተ ተፈሊጡ፣ PM+ ብቐጥታ ዲኻ ክትረክብ ወይስ ኣብ ቀጻሊ ኢኻ ክትጅምር ብመልክዕ ዕጫ እዩ ክውሰን። ንኛ ቃለ-መጠይቓት ክትዕድም ኢኻ፣ እዚ ድማ ቅድሚያ PM+፣ ኣብ እዋን PM+ ከምኡ/ውን ድሕሪ PM+ እዩ። ኣብ እዋን ቐለ-መጠይቓት ብዛዕባኻን ብዛዕባ ዘሸግሩኻ ጸገማትን ሕቶታት ክንሓትት ኢና። ንነፍሲ ወከፍ ቃለ-መጠይቕ 10 ኤውሮ (10 euro) ክትወሃብ ኢኻ።

ጸገማት ናይ ምእላይ ሜላ፣ ፒ.ኤም.ፕላስ (PM+)

ናይ ፒ.ኤም.ፕላስ (PM+) ሜላ ብውድብ ጥዕና ዓለም (WHO) ዝመዕበለ ኮይኑ፣ ንከም በዓል ጸኞጥን ጓሂን ዝኣመሰሉ ጸገማት ንምንካይ ተባሂሉ እዩ ማዕቢሉ። PM+ ብፅዕ ዝርርባት ነፍሲ ወከፍም 75 ደቐኛ ዝወሰድ ዝርርብ ዝሓዘ እዩ። ኣብ እዋን እዞም ዝርርባት ድማ ምስ ሓደ ሓጋዚ (helper) ብሓባር ብምኻን ንመዓልታዊ ጸገማት ብኸመይ ከም እትሰግርም ዝምህር ልምምድ ከተካይድ ኢኻ። እቲ ዝርርብ ድማ ምስ ሓደ ዓረብኛ፣ ትግርኛ ወይ ነዘርእንድስ ዝዛረብ ስልጠና ዝወሰደ ሓጋዚ እዩ ዝካየድ። እቲ ዝርርብ ብውልቁ (ሓደ ምስ ሓደ)፣ ከምኡ/ውን ብኣካል ወይ ብሺድዮ ብምድዋል እዩ ዝግበር።



ሓላፊት ናይ መጽናዕቲ

Prof. dr. Marit Sijbrandij
Hoogleraar Klinische Psychologie

ኣካየድቲ ናይ መጽናዕቲ

Cansu Alözkan Sever, PhD student
Ilse Verhagen, Junior onderzoeker

ነዚ መጽናዕቲ እዚ ንምግባር ካብ ኮሚተ ሕክምናዊ ስነ-ምግባር (METc) ናይ VUmc ፍቓድ ተረኺቡ ኢዩ።