سکالآکانی دل توو‌ندی و گرژی و چی

ده توانیت ده رباره یان بکه یت

زانیاری بۆپه ناهه نده کان

کوردی (سۆراني)

هۆڵه ندي

ئایا ته نها تۆ ئه م سكاڵا یانه ت هه یه ؟

هه ر كه سیك كه كێشه ی گه وره ی هه بێت له وانه یه تووشی ئه م جۆره سكاڵا یانه ببیت، خه لكیك هه ن كه كاتیك بیكار ئه بن تووشی ئه م سكاڵا یانه ده بن، یا ئه وانه ی زۆر قه رزارن یا ئه و ژن ومیردانه ی كه به رده وام ناریكن له گه ل یه كتر. له هه ر سه د كه س له هۆڵه ندكه ده چنه لای پزیشكی ماڵ نزیكه ی دوازده یان سكاڵا كانی دڵ توونديه تیان هه یه ، بۆیه ته نها تۆ ئه م سكاڵا یانه ت نیه .

تۆ زۆرباش ده زانیت چ جۆره كێشه وسكاڵا یه كت هه یه ، باشتره ئه گه ر بیان نوسیت وسه یر كه یت كامه یان زۆرتر ئازارت ده دات

حه سه ن

ته مه نی حه سه ن (32) ساڵه وكاتیك له عیراق پیی زانیبوو كه پۆلیس به دوایدا ده گه ری هه ڵهات بۆ هۆڵه ند وژنه كه ی له وی به جیهیشتوه . پاش سه فه ریكی شه ش رۆژی پر مه ترسی وسارد له ناو شوینی باركردنی شاحنه یه كدا گه یشتۆته هۆڵه ند، ئه و كاته له بیری خۆیدا ده یووت " ڵیره سه لامه تم". ده ستبه جی داوای په نابه ریه تی كرد وله سه نته ری په ناهه نده كان له گه ڵ چه ند سۆماڵی دا به یه كه وه له ژووریكدا بوون كه بۆ حه سه ن ئاسان نه بوو قسه ودوان له گه ڵیاندا بكات. حه سه ن له دوو مانگی یه كه مدا هیوایه كی زۆری هه بو وگورج وگۆڵیش بوو. به ڵام له به ر ئه وه ی ئه نجامی داواكردنی په نابه ریه تی هه ر دووا ده كه وت تا ده هات حه سه ن بیتاقه ت وعه سه بی ده بوو، تا جاریك ئه وه نده ی نه مابوو له گه ڵ ئه وانه ی ژووره كه یدا شه ربكات. له هه مان كاتیشدا زۆر بیری خیزانه كه ی ده كرد. پیش مانگیك هه واڵی بۆهات كه هاوسه ره كه ی زۆر نه خۆشه وله و كاته وه حه سه ن خه وی زۆر كه م بۆته وه . كاتیك حه سه ن چووه لای پزیشكی سه نته ره كه ، پزیشكه كه بۆی روون كرده وه كه سكاڵا كانی په یوه ندیان به نائارامی باری ژیانیه وه هه یه وبۆیه تووشی دڵ توونديه نی وگرژی بوه ، پزیشكه كه ئامۆژگاری كرد كه رۆژانه وه رزش بكات وپه یوه ندی به كارمه ندیكی كۆمه ڵا یه تیه وه بكات.

ئه م سكالاٚ یانه
ده ناسیته وه ؟

ئازاری سك، سه رئێشه ، بێخه وي، بوٚله بولٚ كردن، خێرا توره بوون، عه سه بی وبی ئوقره تی وبی ئاره زوویي، ئه مانه وچه ند سكالاٚ یه كی تر زوٚر له ژیانی په ناهه نده كاندا* ده رده كه ون، هه ندی له په ناهه نده كان بوٚئه وه ی ئه م كێشانه له بیر بكه ن به خه ستی ده ست به جگه ره كێشان وخواردنه وه ده كه ن، یاخود زوو زوو ده چن بوٚلای پزیشك وبه دوای یارمه تیدا ده گه رین، ئه مه ش كاریكی ئاساییه چونكه هه موو مروٴڤێك حه زده كات كه به خوٚشی وباشی بژیت، به لاٚم هه ندی جار كێشه كان ده مێننه وه یا خراپتریش ده بن.

له وانه یه له ده وروبه رت كه سێك بناسی كه ئه م سكالاٚ یانه ی هه یه ، یا ئه م كێشانه ئازاری خوٚت ده ده ن وزوٚر لاٚت مه به سته سه رچاوه وهوٚكانی ئه م سكالاٚیانه ت بوٚ روون ببنه وه وبزانیت ئایا ته نها توٚ كێشه ت له گه لٚیاندا هه یه . لاٚشت مه به سته كه بزانیت چوٚن ئه م كێشانه كه م ده بنه وه وچ كاتێك پێویست ده كات به دوای یارمه تیدا بروٴیت. له وه لاٚ می ئه م پرسیار ومه به ستانه دا ئه م نامیلكه یه زانیاریت پێشكه ش ده كات.

* مه به ست له په‌ناهه نده له م نامیلكه یه دا داواكه رانی مافی په ناپه ری وئه وانه ی وه ك په ناهه نده وه رگیراون.

ئه م سكالاٚ یانه په یوه ندیان به چیه وه هه یه ؟

وه ك په ناهه نده یه ك ناچار بویت كه ولاٚ ته كه ت به جی بهێلیت، له وانه یه ئه وه نده كاتت نه بوبێت بتوانی مالٚ ئاوایی ته واو بكه یت. ئێستا دووریت له ماله وه تان وته نانه تیش له هاوسه ر ومناله كانت، پێش هه لٚهاتن وله كاتی هه لٚهاتنیشدا دووچاری مه ترسی وكێشه بوویت. بارودوٴخی هوٚله نداش بوٚتوٚ غه ریبه ، شوین وباری ژیانت ئاسان نیه وكه می پاره بوٚ گوزه رانی ژیانت باره كه ی ئالوٚزتر كردوه ، وئه گه ر موٚله تی مانه وه شت نه بێت ئه وا ناتوانیت كاریش بكه یت، وله هه مان كاتیشدا چاوه روانی بریاریك ده كه یت له سه ر داواكاری په نابه ریه تي. له ناخی دلٚته وه هیوای ئه نجامیكی پوٚسیتیڤ ده كه یت، به لاٚ م له ده وروپشتی خوٚت ده بینیت كه به به رده وام خه لٚكی تر بریاری نیگه‌تیڤ وه رده گرن، وپوٚلیس خه لٚك له سه نته ری په ناهه نده كان (asielzoekerscentrum AZC) ده رده كه ن. ئه م باره نائارامی وترس دروست ده كات. له ناو گێژاوی ئه م باره سه خت وپر كێشه یه دا تووشی نائارامی ومه ترسی ده بێت وبه هوٚی ئه م باره ئالوٚزه وه له وانه یه تووشی كێشه كانی په ژاری (spanning) و دلٚ توو ندی (stress) ببیت وبه م جوٚره سكالاٚ وكێشه ت لاٚدروست ده بێت كه له رابووردودا نه تبوه .

دلٚ توونديه تی موزمن كێشه وسكالاٚ ی زۆر دروست ده كات، هه نديك له مانه ئه مانه ی خواره وه ن:

- بيخه وي
- ئازاری ماسولكه ، سه رئيشه ، ئازاری پشت وسك وگه ده
- گێژبوون
- قه بزي
- ميزكردنی زۆر
- نه مانی شه هيه ی خواردن
- نه بوونی ئاره زووی سيكسي
- دڵه خوركي
- بی ئارامی وپه ريشاني
- نه مانی هه ستكردن له هه نديك به شی له شدا
- خه م ودڵته نگي، بوڵه بوڵ كردن وترس
- نه بينينی خۆشی له شته كان وبی تاقه تي
- كه مبوونه وه ی ته ركيزكردن وله بيركردنی شته كان
- دوودڵی وگومكردنی باوه ر به خۆ
- ماندوبوون
- زۆر جگه ره كێشان وخواردنه وه ، يا به كارهينانی كه ره سه كانی بيهۆشكه ر (موخه ده رات)
- به كارهينانيكی زۆری ده رمانی خه و وهيمنكردنه وه
- خولاٚدان له په يوه نديكردن له گه ڵ خه ڵكی تر

سكالاٚ ی تريش هه ن كه نيشانه ی دلٚ توونديه تين.

هه روه ها هۆی تريش هه ن، بيجگه له دلٚ توونديي، بۆ ئه م سكالاٚ يانه ی باسمان ليكردن.

مريه م

ته مه نی مريه م (29) ساڵه ، كه له عيراق بوون پيويستی كردوه له گه ڵ ميرده كه ی ومنداڵه كانی خۆيان بشارنه وه وچه ند هه فته يه كيان له مه ترسی ئه وه ی ده ستگير بكرين بردۆته سه ر، به لاٚ م مريم كۆڵی نه داوه ومه به ستی بوه منداڵه كانی بپاريزيت. ئيستا هه موويان له هۆڵه ندان. بۆ مريم هه موو شته كانی هۆڵه ندا غه ريبه وهه ست ده كات كه باوه ری به كه س نيه وتا ئيستاش بۆی ئاشكرا نه بووه ئايا خيزانه كه ی مۆڵه تی ده دريت ليره بمينيته وه ، باری مريم له كه سيك ده چيت كه هه ردوو ده ستی به پشتيوه به سترابنه وه . مريم باسی خه م وخه فه تی خۆی له گه ڵ كه سدا ناكات ونايه ويت باری خيزانه كه ی زياتر ئاڵۆزتر بكات. مريم به رده وام وا هه ست ده كات كه دڵی پره ، وزۆربه ی كات سه رئيشه ی هه يه وخه ويشی خراپه .

هه رچۆنيك بێت مريم ده چيته لاٚی برينپيـرٚيكی پيشوازی ته ندروستی په ناهه نده كان (MOA-verpleegkundige), ئه ميش به مريمی راگه ياندوه كه باشتره بۆی ئه گه ر له گه ل يه كيك باسی خه مه كانی خۆی بكات وبۆيه مريه می ره وانه ی كارمه ندی كۆمه لاٚ يه تی (maatschappelijk werkster) كردوه ، كه له سه نته ری په ناهه نده كان كاتی دياريكراوی هه يه له هه فته كه دا بۆ دوان وباسكردن.

دڵ تووندیه تی وگرژیه تی چیه ؟

مروڤ له ژیانیدا دووچاری ترس وگرژی ده بێت، بۆ نموونه کاتیك که سیك پیویسته تاقیکردنه وه یه ك بکات، یا که سیك که نه هیڵیت رووداویك رووبدات، یا که سیك که بریار ده دات هه لبیت بۆ ئه وه ی به ر ده ستی پۆلیس نه که ویت. له باریکی وادا گرژی ودڵ تووندیه تی دروست ده بێت وله و حاله ته دا دڵ به په له تر لیده دات وهه ناسه سواری توش ده بی وماسولکه کان گرژده بنه وه ، ئه م شتانه ئۆتۆماتیك رووده ده ن، چونکه له باریکی وادا ماده یه ك له له شدا به کارده بێت: هۆرمۆنیکه که ئه و که سه له کاتی گرژیدا هان ده داو ئاماده ی ده کات ئه و کارانه بکات که له باریکی وادا پیویسته بکرین. کاتیك مه ترسیه که نه ما یا کێشه کان چاره کران جاریکی تر به ده ن خاوده بیته وه وخوینیش هۆرمۆنه که له ناوده بات. ئه و که سانه ی که گرژیه تیان پیوه دیاره ناتوانن خه ویان لی بکه ویت، پاشان هه ست به ماندویه تی ده که ن و به باشی وبه هیمنی خه ویان لیده که ویت، چونکه له شی مروڤ توانای هه یه باری خۆی چاك بکاته وه .

له دڵ تووندیه تی وگرژیه وه سکالاٚ وکێشه دروست ده بن

کاتیك کێشه کان بی چاره ده مینه وه وهه ستکردن به مه ترسیش هه رده مینی ئه وا گرژی وتوندیش له له شدا ده مینه وه ، بۆ نموونه ئه گه ر به به رده وامی بیربکه یته وه له ئه نجامی پرۆسه ی په نابه ریه تی یا خه میکی زۆری خیزانه که ت بخۆیت که له عیراق ماونه ته وه . هه موو که سیك به رده وام پیویستی به خاوی وپشوودان هه یه بۆ ئه وه ی سه رله نوی وزه ی خوی کۆبکاته وه . ئه گه ر توندیه تی به رده وام بێت، ئه وا وزه ش که متر ده بێت وتوانای به ره نگاربوونه وه ش که م ده بیته وه ، به م باره ده وتریت دڵ تووندیه تی کۆن وبه رده وام (موزمن)، له وانه شه له م باره دا سکالاٚ وکێشه ی ته ندروستی لاٚی ئه و که سه سه رهه ڵبهینن که مه رج نیه هه موو جاریك به به کارهینانی ده رمان چاره بکرین.

چی ده توانیت خۆت بیکه یت بۆ سکالاٌ و کێشه کانت؟

زۆربه ی کێشه کانت په یوه ندیان هه یه به بارودۆخی ژیانته وه ، ئه م کێشانه زۆربه ی جار به زوویی چاره ناکرین, له بارودۆخیکی وادا پیویستیه کی زۆرت هه یه به ئارامی وتوانای به ره نگاربوونه وه . ده توانیت باشتر ده ره قه تی کێشه کان بییت به ریگای زیاتر هیمنی وکردنه وه ی دلٌی خۆت، له به ر ئه وه ی هه ر که سیك ئه فزه لیه ت وئه گه ره کانی خۆی هه یه، بۆیه شتیك نیه که پیی بوتری چاکترین ریگایه : یه کیك له ریگای تۆپ توپینه وه خۆی خه ریك ده کات، وکه سیکی تر به لینانی خواردنی خۆش. ئه وه ی گرنگه که چالاٌکیه ك هه لبژیریت که به دلٌی خۆت بیٌت. هه ولٌ بده به یادت بیته وه له ولاٌ تی خۆت چیت ده کرد له باری ناخۆش وناهه مواریدا، له وانه یه ئه م بیکردنه وه یه یارمه تیت بدات.

به باسکردنی کێشه کانت وخۆ خه ریك کردن به کاری تره وه ده توانیت باری سه ر شانت سوك بکه یت.

چه ند ریگاپیشاندانیك بۆئه وه ی شتیك سه باره ت به سکالاٌ کانت بکه یت

- هه ولٌ بده سیسته می رۆژانه ت وه ك خۆی رابگریت، بۆ نموونه له کاتی خۆیدا له خه و هه لٌسیت
- باسی کێشه کانت بکه له گه لٌ ئه و که سانه ی متمانه یان پی ده که یت
- شتیك بنووسه له سه ر کێشه کانت
- له کاتی ناخۆشی وناهه مواری به دوای شوینیکی هیمندا بگه ری
- له گه لٌ بینینی لاٌیه نه کێشه دار وناهه مواره کانی ژیانتا لاٌیه نه پۆسیته ڤه کانیش ببینه
- بگه ری به دوای یارمه تیدا له و شتانه ی باوه رت پییان هه یه، بۆ نموونه نویژ بکه بۆ دلٌدانه وه وبه هیزبوون ولیبوردن
- بگه ری به دوای ئه و که سانه ی کێشه ی وه ك تۆیان هه یه وهه ولٌ بده ن به یه که وه شتیك ئه نجام بده ن
- بگه ری به دوای چالاٌکیدا له ناو یا ده ده روه ی سه نته ری په ناهه نده ن، ئه و که سانه ی هیچ ناکه ن زۆرتر خه ریکی بۆلٌه بۆل کردنن
- بگه ری به دوای ئه و چالاٌکیه دا که له گه لٌ تۆدا ده گونجیت وبه دلٌته ، بۆ نموونه کۆرسیك بخوینه ، بۆئه م مه به سته ش ده توانیت زانیاریت لاٌی کارمه ندیکی سه نته ری په ناهه نده کان یا له مه کته به ی گشتی ده ستکه ویت
- هه ولٌ بده پشو بده یت به خویندنه وه ی کتیبیك یا ئه نجامدانی کاریکی دلٌخۆشکه ره
- به ریگای چالاٌکی فیزیك (جه سته یي) ه وه ، بۆنموونه راکردن، بۆ ماوه یه کیش بیٌت کێشه کانت له بیر ده که یت وگرژیه که ت نامیني.

کێشه کان چه ند ئالۆز وخه ستن؟

پیویست ناکات ده ستبه جی خه م بخوێت ئه گه ر جاریك باش نه نویت یا سه رئیشه یه کت تووش بێت، هه روه ها باشیش نیه وا هه ڵس وکه وت بکه‌یت که کێشه کان بوونیان نیه ، له هه مان کاتیشدا بی سووده ئه گه ر زۆر ئه لکهولٌ بخوێته وه بۆ ئه وه ی خه وت لی بکه ویت یا کێشه کانت له بیر بکه یت، یا زۆر جگه ره بکیشیت وقاوه بخوێته وه . ئه مانه سه رقاڵیه که ت تۆزیك سووك ده که ن به لاٌم کێشه کان به په له سه ر هه ڵده هیننه وه .

کێشه کانت به جدی وه ربگره وخۆتیانی لی غافل مه که وهه وڵ بده کێشه کان که م بکه یته وه .

کێشه کانی هاوسه ریتي

ژن ومیردیکی عیراقی له سه نته ری په ناهه نده کان ده چنه لاٌی کارمه ندیکی کۆمه لاٌ یه تی وده یانه ویت له یه کتر جیاببنه وه له به رئه وه ی به رده وام په یوه ندی نیوانیان ناخۆشه . کارمه نده که لییان ده پرسیت ئایا له بارودۆخیکی وادا له عیراق بونایه چیان ده کرد، له وه لاٌمدا ووتیان که یه که م جار رووبان ده کرده خیزانه کانیان وئه مانیش ده که وتنه نیوانیانه وه . کارمه نده که لییان ده پرسیت ئایا که سانیك ناناسن لیره که ئه و رۆڵه ببینن؟ پاش بیر کردنه وه ژن ومیرده که ناوی چه ند که سیك ده به ن. کارمه ندی کۆمه لاٌ یه تی ئاموژگاریان ده کات که هه وڵ بده ن یه که م جار به و شیوه یه کێشه که یان چاره بکه ن. ژن ومیرده که ئاموژگاریه که جیبه جی ده که ن ودووسالٌ دواتر به یه که وه ن وله یه ك جیا نه بوونه ته وه .

نه نگ و شوره یی نی یه ، ئه گه ر پیویستیت به یارمه تی هه بوو

زۆر که س هه ن شه رم ده که ن ئه گه ر پیویستیان به یارمه تی هه بوو، وابیرده که نه وه که خه ڵکی تر به شیتیان ده زانن، پیویستیت به یارمه تی مانای ئه وه نیه که شیتیت، تۆ پیویستیت به یارمه تی هه یه چه نکه بی یارمه تی کێشه کانت ده میننه وه ، چون ئه گه ر ئازاری سکت هه بێت، پزیشکی ماڵه وه ره وانه ی نه خۆشخانه ت ده کا، هه روه هاش بۆ ئه م کێشانه به شه کانی کاری کۆمه ڵا یه تی (maatschappelijk werk)، خزمه تگوزاری ته ندروستی ده روونی (GGZ, Riagg) یا خزمه تگوزاری ئیدمان (verslavingszorg) یارمه تی پیویست پیشکه ش ده که ن.

پاراستنی نهینیه کان: کارمه ندی یارمه تی له سه ر شانییه تی که نهینیه کانت بپاریزیت، ته نها به ڕه زامه ندی خۆت کارمه نده که بۆی هه یه زانیاریه کانی له سه ر تۆ بدات به خه ڵکی تر. بۆشی نیه بی ره زامه ندی تۆ زانیاریه کان بدات به ئه ندامانی خیزانه که ت. زانیاریه کانی سه باره ت به تۆ له فایلیکدا هه ڵده گیرین وته نها کارمه نده که بۆی هه یه سه یری بکات، خۆشت پاش داواکردن ده توانیت سه یری بکه یت. ئه م فایله پاش ماوه یه ك له ناو ده بریت.

وه رگیران: ئه گه ر زمانی هۆڵه ندیه که ت وه ك پیویست نه بوو، کَارمه ندی یارمه تیدان ده توانیت وه رگیرِیك په یدابکات که له دانیشتنه کاندا ئاماده ببیت یا به ته له فۆن ته رجومه ده کات، ئه م وه رگیر ه ش ده بێت نهینیه کان بپاریزیت.

سکاڵا کان: ئه گه ر سکاڵا ت هه بێت له سه ر یه کیك له شیوه کانی مامه ڵه کردن له گه ڵتا، ده توانیت ئه م سکاڵا یه تۆماربکه یت، هه ر یه کیك له ده زگاکانی خزمه تگوزاری ته ندروستی سیسته میکی هه یه بۆ ئه م سکاڵا یانه.

خه رجییه کان: به شی خه رجی نه خۆشی داواکه رانی په نابه ري، خه رجی یارمه تیدانیان ده دات. په نابه ره کان بۆ ئه م خه رجیانه بیمه کراون لای بیمه که رانی نه خۆشی

چ کاتیك باشه بۆ گه ڕان به دوای یارمه تیدا؟

ئه گه ر کێشه کان بۆ ماوه یه کی درێژ ئازارت بده ن باشتره بچیت بولاّی کارمه ندیکی پیشوازی ته ندروستی په نابه ران ((MOA-medewerker یا پزیشکی مال (huisarts)، ئه مان فه حست ده که ن وله گه ڵتا باسی بارودۆخت ده که ن. هه ندیك جار پزیشکی مالّ ده رمانت بۆ ده نوسیت، بونموونه حه بی خه و بۆ بیخه وی وده رمانی هیمنکردنه وه به رامبه ر هه لچوونی ده رونی وتوره یي.

ڕِه وانه کردن

پزیشکی مالّ له کاتی پیویستدا ره وانه ت ده کا بۆ پزیشکیکی پسپۆر (specialist) له نه خۆشخانه بۆ فحوساتی تر سه باره ت به سکالاّ جه سته یی یه کانت. هه روه ها پزیشکی مالّ ئاموژگاریت ده کات که بچیته لاّی کارمه ندیکی کۆمه لاّ یه تی (maatschappelijk werker) که له گه ڵتا باسی کێشه کانت ده کات ویارمه تیت ده دات وبه دوای چاره دا ده گه ریت. ئه گه ر کێشه ت هه بوو سه باره ت به په روه رده ی منالّه کان یا ناخۆشی زۆرت له گه لّ

هاوسه ره که ت هه بوو ده توانیت بچیت بولاّی کارمه ندی کۆمه لاّ یه تي. ئه گه ر، بۆ نموونه ، ئازاری ماسولکه ت هه بوو پزیشکی مالّ ده توانیت ره وانه ت بکات بولاّی پسپۆری فیزیۆتیراپی (fysiotherapeut) بۆ یارمه تیدانت وفیرت ده کات چۆن هیمن بیته وه . هه ندی جار باشتره بۆ کێشه کانت رووبکه یته ده زگایه کی ته ندروستی بۆ خزمه تگوزاری ده روونی (Geestelijke Gezondheidszorg, GGZ یا پیشی ده وتریت Riagg)، بۆ نموونه ئه گه ر زۆر غه مگین وخه فه تدار بویت، یا ترست هه بوو، به گومان بویت ویا سه رت لی شیوا بێت. کارمه نده کانی ده زگای خزمه تگوزاری ته ندروستی ده روونی شاره زاییان هه یه له م جۆره کێشه وسکالاّ یانه . ده شتوانیت ده رمان وه رگریت که هیمنترت ده کاته وه یا باشتر خه وت لی ده خات.

له وانه یه کێشه کانت به هۆی به کارهینانی ئه لکهولّ یا مه وادی بیهۆشکه ره وه (موخه درات) بن وئه گه ر به کاریان نه هینیت هه ست بکه یت که نه خۆشیت، له و حاله ته دا پزیشکی مالّ ره وانه ت ده کات بۆ ده زگای خزمه تگوزاری ئیدمان (verslavingszorg)، کارمه نده کانی شاره زاییان هه یه له یارمه تی دانی ئه و که سانه ی ئیدمانیان کردوه .

زانیاری زیاترت ده ست ده که ویت له :

کتیبخانه ی گشتی شاره وانیه کان

نامیلکه کان

- له کوی یارمه تی ده دریت بۆ کێشه کانت؟– زانیاری بۆ په نابه ران له سه ر خزمه تگوزاری ته ندروستی ده رووني به ریگای www.pharos.nl
- ئه گه ر کێشه ت هه بوو له گه ڵ ته رکیزکردن، خه وبینینی ترسناك وناخۆش، غه مگینی وترس...– زانیاری بۆ ئه و په نابه رانه ی ره وانه ی خزمه تگوزاری ته ندروستی ده روونی کراون به ریگای www.pharos.nl
- ئه لکهول، توتن، ماده بیهۆشکه ره کان وده رمان له هۆڵه ندا __ بۆ داواکه رانی په نابه ری وپه ناهه نده کان به زمانه کانی سرب وکرواتي، عه ره بي، فارسي، ئینگلیزی وفه ره نسي. بلاوکراوه ی NIGZ وبه ریگای www.nigz.nwl

مالپه ره کانی ته ندروستی له ئینته رنیت:

www.stichtingpandora.nl

www.benjijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.afghana.com

www.multilingual-health-education.net

کوڵوٚفوٚن (زانیاریه سه ره کیه کان وهه ڵسورینه ران وسه رچاوه کان)

ئه م نامیلکه یه به یارمه تی سندوقی ئه وروپی بۆ په نابه ران (Europees Vluchtelingen Fonds – EVF) و بیمه که رانی خزمه تگوزاري VGZ داریژراوه وله لاٚیه ن ده زگای خه رجی نه خۆشی داواکه رانی په نابه ري Ziektekostenregeling Asielzoekers (ZRA) ه وه ئه نجام دراوه به یه که وه کارکردن له گه ڵ GGZ Nederland, Altrecht, LHV وگروپی MO , MOA, NIGZ و VON ه وه به رهه م هینراوه . ئه م نامبیلکه یه له سه ر رۆشنایی ئه و لیدوانانه ی کراوه ی له گه ڵ په ناهه نده کان سازکراوه . سه نته ری ناسینی په ناهه نده وته ندروستي

© 2004 Pharos – Kenniscentrum Vluchtelingen en gezondheid

ئه م نامیلکه یه به م زمانانه ده ست ده که ویت: پاشتو، داري، فارسي، کوردی سۆراني، عه ره بي، سربی وکرواتی وسۆمالی وده توانیت لاٚی Pharos داوای بکه یت.

ناوه رۆکی نامبلکه کان له سه ر مالپه ری Pharos هه ن www.pharos.nl (به زمانه کانی ئینگلیزی وفه ره نسیش)

دارشتن وشیوه دانان له لاٚیه ن: Studio Casper Klaasse, Amsterdam

ZIEKTEKOSTENREGELING VOOR ASIELZOEKERS EN BIJZONDERE CATEGORIEËN VREEMDELINGEN