

سیا (CIBA)

مرکز رهنمای عاجل پناهجویان
Centre for Intensive Guidance)
(of Asylum Seekers



Belgian
Red Cross
Flanders

helps
people help

بروشور معلوماتی
برای ساکنین

خوش آمدید

در این بروشور معلوماتی، خدماتی که سیبا به شما عرضه می‌کند، معرفی شده‌است. اگر می‌خواهید در سیبا اقامت داشته باشید، این بروشور می‌تواند به حیث یک راهنمای کاربردی به شما ضرورت شود. این معلومات را با دقت بخوانید. اگر بعد از مطالعه این بروشور همچنان سوالی برایتان باقی ماند، حتماً با یکی از اسیستانت‌ها در بخش پذیرش خود سوالتان را مطرح نمایید. این اسیستانت‌ها از کمک کردن به شما بسیار خوشحال خواهند شد.

در این بروشور کدام نوع معلومات درج شده‌اند؟

- ۳..... سیبا
- ۳..... ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم؟
- ۳..... تیم سیبا
- ۴..... طرز ارائه درخواست برای اقامت در سیبا چیست؟
- ۵..... شما اقامت.....
- ۵..... آشنایی با شما.....
- ۵..... جلسات انفرادی.....
- ۵..... جلسات گروهی.....
- ۸..... بعد از ختم اقامت در سیبا کدام شرایط پیش خواهد آمد؟
- ۸..... خروج از سیبا در جریان دوران اقامت.....
- ۹..... معلومات کاربردی.....
- ۷..... قابل دسترسی.....

سیبا (CIBA)

ما چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم؟

آیا به پشتیبانی و حمایت جدی‌تری ضرورت دارید؟ بطور مثال، شاید ساختن با موضوعات و دغدغه‌های روحی و روانی برایتان سخت باشد. در جریان دوران اقامت در سیبا، ما برای شناسایی راحل‌های کارآمد برای کمک به شما بسیار کوشش خواهیم کرد. شما بنا به خواست خود و بصورت داوطلبانه در سیبا اقامت خواهید داشت. شما در هر زمان می‌توانید تصمیم بگیرید که به بخش پذیرش خود بازگردید.

گروپ سیبا

این گروپ متشکل از اعضای ذیل است:

- ۱ نفر نیروی هماهنگ‌کننده؛
- ۳ نفر روانشناس؛
- ۸ نفر نیروی اسپستانت؛
- ۲ نفر نرس و داکتر عصبی-روانی؛
- ۲ نفر نیروی اسپستانت شیفت شبانه.

تمام اعضای گروپ به اصل حفظ محرمانگی در مسلک خود متعهد هستند. معلومات محرمانه صرفاً در میان اعضای خود گروپ به اشتراک گذاشته می‌شوند. اگر ما قصد داشته باشیم که معلوماتی را درباره شما با بخش پذیرش‌تان به اشتراک بگذاریم، قبل از اقدام شما را در جریان خواهیم گذاشت. ما هیچ‌گاه معلومات شما را بدون بدست آوردن رضایت‌تان در اختیار طرفین دیگر قرار نخواهیم داد.

طرز ارائه درخواست برای اقامت در سیبا چیست؟

درخواست خود برای دریافت مساعدت را به صراحت به یکی از اسپسنتانت‌ها در بخش پذیرش خود ارائه کنید. هدف از درخواست صریح و روشن آن است که شما در مکتوب خود مشکلات خود را مشخصاً توضیح بدهید و دلیل ضرورت خود به رهنمایی و کمک بیشتر را هم واضح سازید. اگر بخش پذیرش شما نتواند به این درخواست شما رسیدگی کند و در عین حال، تأیید کند که شما به رهنمایی بیشتر ضرورت دارید، شما می‌توانید برای اقامت در سیبا درخواست ارائه دهید. شما باید به همراه اسپسنتانت خود یک فورمه را خانگی‌ری نمایید و بعد از آن، برای اشتراک در یک یا دو جلسه معارفه به سیبا دعوت خواهید شد. ما با همراهی خودتان متوجه خواهیم شد که چطور می‌توانیم به شما کمک کنیم. بعد از ختم این جلسات، گروه سیبا درباره اقامت شما در این مجموعه تصمیم خواهند گرفت.



اقامت شما

آشنایی با شما

یکی از اسپستانت‌ها از شما استقبال خواهد کرد و به همراه ایشان، مرکز را برای آشنایی بیشتر خواهید گشت. شما درباره طرز عملکرد سبباً معلومات کاربردی و کارآمدی به دست خواهید آورد و ما هم از زمانی که در دسترس داریم، برای معرفی هر چه بیشتر و بهتر با شما استفاده خواهیم کرد.

جلسات انفرادی

در جریان دوران اقامت خود در این مرکز، یک روانشناس و یک اسپستانت خصوصی برای شما تعیین می‌شود که در هر هفته یک جلسه با ایشان ملاقات خواهید کرد. ایشان شما را در جریان دوران اقامت‌تان کمک و حمایت می‌کنند. در دو هفته نخست اقامت خود، شما و اسپستانت شما چند هدف مهم برای خود تعریف می‌کنید. این اهداف در راستای رویکرد شما به رسیدگی به موضوعات روحی و روانی و دیگر درگیری‌هایتان تعریف می‌شوند. بعضی از اهدافی که احتمالاً برای شما تعریف خواهند شد، عبارتند از: کوشش برای افزایش توان‌مدارا و انعطاف‌پذیری، ساختاربندی پروگرام‌های روزانه، یادگیری طرز شناخت مشکلات روانی، ارزیابی استراتژی‌های در دسترس برای مقابله با استرس، بهبود کیفیت الگوی فعالیت‌ها در شبانه‌روز، جستجو به تعقیب فعالیت‌های روزانه موثر و پرمحصول، و غیره.

جلسات گروهی

ما از طریق برگزاری جلسات گروهی نیز بالای این اهداف شخصی شما کار خواهیم کرد. شما با همراهی اسپستانت خود جلسات گروهی ای را انتخاب خواهید کرد که شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک کنند. یک پروگرام کاری روزانه و ثابت، حامی شما در جریان این مسیر خواهد بود. (یعنی در هر روز باید در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید، به حفظ‌الصحه شخصی خود رسیدگی کنید، الگوی خورد و خوراکتان را تحت کنترل داشته باشید و غیره).

طرح کلی پروگرام کاری شما مانند طرح ذیل خواهد بود.

صبح

وقت بیدار شدن	۰۷:۳۰
وقت صبحانه	۰۸:۰۰
زمان برگزاری جلسه گروپی	۱۰:۱۵
زمان استراحت	۱۱:۱۵
زمان برگزاری جلسه گروپی	۱۱:۳۰
زمان استراحت	۱۲:۱۵

بعداز چاشت

زمان صرف نان چاشت	۱۲:۴۵
زمان برگزاری جلسه گروپی	۱۴:۳۰
زمان استراحت	۱۵:۴۵
زمان برگزاری جلسه گروپی	۱۶:۰۰
ختم جلسه گروپی	۱۷:۰۰

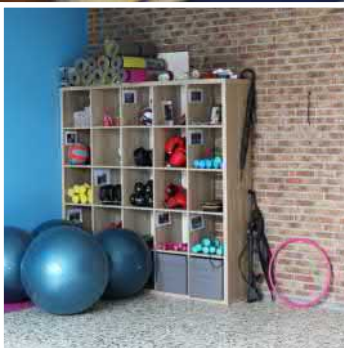
عصر

زمان صرف نان شب	۱۸:۰۰
فعالیت‌های گروپی اختیاری	۲۰:۰۰
زمان صرف خوراکی‌های شبانه	۲۲:۱۵
پایان روز	۲۳:۰۰

شما می‌توانید از میان انواع جلسات گروهی که در ادامه معرفی شده‌اند، موارد مناسب خود را انتخاب کنید:

- جلسات اطلاع‌رسانی
- جلسات ریلکسیشن (رفع خستگی)
- جلسات تعلیم خلاقیت
- جلسات بحث آزاد گروهی
- جلسات آشپزی
- جلسات تئاتر
- جلسات رقص
- جلسات فزوتراپی
- جلسات سپورتی
- فعالیت‌های خارج از مرکز

ما در کوشش آن هستیم تا با مشوره و مساعدت‌های گروه، جریان تعقیب امور مربوط به پناهندگی شما را بهبود ببخشیم. ما در کنار یکدیگر تصمیم خواهیم گرفت که کدام جلسات انفرادی و گروهی می‌توانند شما را در رسیدن به اهداف‌تان کمک کنند.



بعد از پایان اقامت در سیبا کدام شرایط پیش خواهد آمد؟

شما حداکثر به مدت ۱۲ هفته می‌توانید در سیبا اقامت داشته باشید.

ما درباره طول مدت اقامت شما در سیبا هم با خودتان و هم با گروپ سیبا و گروپ فعال در بخش پذیرش‌تان صحبت و گفتگو خواهیم کرد. در جریان دو هفته آخر اقامت خود در سیبا، شما به همراه گروپ سیبا برای بازگشت به بخش پذیرش آماده خواهید شد. ما برای آنکه این پروسه انتقال به بهترین شکل ممکن اجرا شود، شما را حمایت خواهیم کرد.

بعد از آنکه دوره اقامت شما در سیبا به خاتمه برسد، شما برای دو جلسه انفرادی دیگر می‌توانید به این مرکز مراجعه نمایید.

خروج از سیبا در جریان دوره اقامت

مرکز سیبا هر یک هفته یکبار در روزهای پایان هفته رخصت است. بنابراین، در جریان این روزها صرفاً با کسب جواز می‌توانید از مرکز خارج شوید یا به بخش پذیرش خود بازگردید. این جریان همواره از طرف بخش پذیرش مدیریت می‌شود. در جریان این روزهای رخصتی از پایان هفته شما می‌توانید در صبح روز جمعه (بعد از خوردن صبحانه) از مرکز خارج شوید و انتظار می‌رود که حداکثر الی یکشنبه بعد از چاشت (بعد از نان‌چاشت) به مرکز بازگردید. مرکز سیبا برای شما در روزهای جمعه تکیه و سائط ترانسپورت عمومی تهیه می‌کند. در ضمن، بخش پذیرش نیز در روزهای یکشنبه برای شما تکیه و سائط ترانسپورت عمومی ارائه می‌نماید.

در جریان دو هفته نخست اقامت در سیبا، شما نمی‌توانید از این مرکز خارج شوید؛ چرا که در این دوران، استراحت برای شما بسیار مهم است و باید از وقت خود برای کسب آشنایی بیشتر با این مرکز و گروپ‌های آن استفاده کنید. امکان پذیرش مهمان در این مرکز وجود دارد. بعد از این دو هفته نخست، شما منوط به کسب اجازه می‌توانید از مرکز خارج شوید. البته مهم است که جوازهای شما برای خروج با پروگرام‌های شخصی‌تان در مرکز تداخل نداشته باشند.

معلومات کاربردی

آنچه که باید همراه خودتان بیاورید

شما باید وسایل و چیزهای ذیل را در دوران اقامت در سیبا با خود داشته باشید:

■ اسناد الحاقی‌ای که گواه درخواست شما برای حفاظت بین‌المللی باشند

(مثل سند الحاقی نمبر ۲۶)

■ گواهی ثبت (کارت نارنجی)

■ لوازم صحنی (بسته موارد صحنی را مشاهده کنید).

■ کالای خواب

■ کالا و کفش روزمره

■ کالا و کفش اسپورتنی

■ دوا برای مدت دو هفته (در صورت ضرورت)

لطفاً هیچ نوع اشیای قیمتی را همراه خود نیاورید. در صورت سرقت یا مفقود شدن اشیاء و لوازم قیمتی شما،

مرکز سیبا هیچ مسئولیتی را متقبل نمی‌شود.



مرکز

سیبا در منزل سوم مرکز و در سینت نیکلاس (Sint Niklaas) واقع شده است. این مرکز دارای واحدهای متعدد برای فعالیت‌های مختلف و همچنان، یک تالار تفریحی کلان است که در دوران فراغت می‌توانید از آن استفاده کنید. یک صحن کلان نیز رویه‌روی تعمیر قرار دارد که همه بصورت مشترک می‌توانند از آن استفاده نمایند.

ساعات ملاقات

این مرکز در روزهای سه‌شنبه و پایان هفته و صرفاً در ساعات بعداز چاشت مهمان می‌پذیرد. مهمانان صرفاً به نواحی مشترک مرکز دسترسی خواهند داشت.

اتاق شما

این مرکز دارای اتاق‌های یک تختی و دوتخته است. اتاق شما در جریان وقت سیاحت در مرکز تعیین می‌شود. انتخاب اتاق به خواست شما نیست. در زمان وارد شدن به اتاق یک روجایی سرتختی، یک بشقاب، کارد و قاشق و قاشق‌پنجه و یک پیاله به شما تسلیم داده می‌شوند.

مسئولیت حفظ نظافت اتاق به عهده شماست.



بخش تفریحی

تالار تفریح الی ساعت ۱۱ شب باز است. در این مرکز شما در ساعات مختلف روز می‌توانید به اسپستانت دسترسی داشته باشید. شما برای گفتگو و مشوره، صرف یک پیاله چای یا قهوه، بازی، قرض‌گرفتن سامان‌آلات مختلف و استفاده از کمپیوتر می‌توانید به یک اسپستانت مراجعه نمایید.

ماشین کالاشویی

شما در جریان وقت بیکاری و استراحت خود می‌توانید از ماشین کالاشویی استفاده کنید.

وعده‌های غذایی

در هر روز سه وعده غذایی به شما داده خواهد شد. ما همیشه در کنار همدیگر و در رستوران غذا می‌خوریم.

خرچ پولی (جیب‌پولی)

در جریان دوران اقامت‌تان در سیبا، مسئولیت تطبیق نظارت به وضعیت زندگی و تأمین پول مورد ضرورت برای خرچ‌های شما به عهده بخش پذیرش خواهد بود.

حریم شخصی و اعتماد

ما در مرکز سیبا در قالب یک گروه متحد زندگی می‌کنیم و در کنار همدیگر به امنیت و اعتماد و بسیاری ارزش‌های مهم دیگر خواهیم رسید. ما به حریم خصوصی یکدیگر احترام می‌گذاریم و برای تفاهم دوجانبه ارزش زیادی قائل هستیم.

الکول و مواد مخدر

مصرف الکول، دواهای آرام‌بخش و مواد مخدر منع است.

مصرف دخانیات

مصرف دخانیات صرفاً در نواحی‌ای که برای این کار در نظر گرفته شده‌اند، مجاز است.

قابل دسترسی محلی

آدرس

کاستیل استرات ۸ (Kasteelstraat 8)

سینت نیکلاس ۹۱۰۰

معلومات تماس

شما می‌توانید از طریق نمبر تیلیفون

۳۲ ۰۳ ۷۷۸ ۸۸ ۲۹ یا ایمیل آدرس

ciba@rodekruis.be با ما در تماس شوید.

این مرکز به اندازه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی از ایستگاه سینت نیکلاس فاصله دارد.

