

# CIBA

د پناهنگانو د پراخي لارښوونې لپاره مرکز  
Centre for Intensive Guidance  
(of Asylum Seekers)



Belgian  
Red Cross  
Flanders

helps  
people help

معلومات پايه  
استوگنو لپاره

# پخیر راغلی

دا معلومات پانه توضیح درکوي چي CIBA څه وړاندې کوي. که ته CIBA کی په اوسپدلو غور کوي نو دا یو عملي لارښوونکی دی. دا معلومات په احتیاط سره ولوله. که د دې معلوماتپانې له لوستلو وروسته ته بیا هم پوښتنې لری، نو ستا د هرکلي مرکز کی حتماً د یو مرسته کوونکي څخه پوښتنه وکړه. هغوی به ستا په کومک کولو خوشحاله شي.

## په دې معلومات پانه کی څه شامل دي؟

- ۳.....CIBA
- ۳..... مونږ په څه طریقہ تا سره کومک کولی شو؟
- ۳..... د CIBA ټیم
- ۴..... CIBA کی اوسپدو لپاره درخواست څنگه ورکول کېدلی شي؟
- ۵..... ستا اوسپدل
- ۵..... ستا پیژندل
- ۵..... انفرادي ناستې
- ۵..... ډله یيزې ناستې
- ۸..... له CIBA وروسته؟
- ۸..... ستا د استوګني پر مهال CIBA څخه تلل
- ۹..... عملي معلومات
- ۷..... لاسرسی

## مونږ په څه طريقه تا سره کومک کولی شو؟

آيا ته د زيات پراخ ملاتړ د اړتيا احساس کوي؟ د بېلگې په توگه، له دې امله چې تا لپاره د هغو رواني ستونزو مقابله کول گران دي د کومو سره چې مخ يې. CIBA کي ستا د استوگني پر مهال به مونږ هڅه وکړو معلوم کړو چې تا سره په څه طريقه کومک کولی شو. CIBA کي ستا پاتي کېدل داوطلب دي. ته هره لمحہ خپل د استوگني مرکز ته د بېرته ستنېدلو پرېکړه کولی شي.

## د CIBA ټيم

ټيم ددې کسانو نه جوړ دی:

- ۱ کوارډيناتور؛
- ۳ روانشناسان؛
- ۸ انفرادي مرسته کوونکي؛
- ۲ د رواني ناروغيو نرساني؛
- ۲ د شپې مرسته کوونکي.

د ټيم ټول غړي د مسلکي رازدارۍ پابند دي. محرمانه معلومات فقط د ټيم دننه شريکول کېږي. که مونږ ستا د استوگني د مرکز سره معلومات شريکول غواړو نو لومړی به پري تا سره خبرې کوو. ستا د رضایت نه غیر مونږ هيڅکله نورو ادارو ته معلومات نه ورکوو.

## CIBA کي اوسيدو لپاره درخواست څنگه ورکول کېدلی شي؟

خپل د هرکلي مرکز کي يو مرسته کوونکي ته د کومک واضح درخواست ورکړه. کومک لپاره د واضح درخواست مطلب دادی چې مشخص کړه چې کومو ستونزو سره مخ یې او اضافي لارښوونې ته ولې اړتیا لري. که ستا د استوگني د مرکز جوړښت درسره په دي درخواست کي کومک نشي کولی او که هغوی زیاتې پراخي لارښوونې لپاره ستا اړتیا قبلوي، نو تاسو CIBA کي د پاتې کېدو درخواست ورکولی شئ. په نا به لازمي وي چې تا سره مرسته کوونکي کارمند سره په شریکه یوه فورمه بشپړه کړي او CIBA ته د يو يا دوه ابتدايي ملاقاتونو لپاره بلنه درکړی شي. تا سره په شریکه به مونږ معلومه کړو چې په څه طریقه درسره کومک کولی شو. ددي ملاقاتونو نه وروسته به د CIBA ټیم پرېکړه کوي چې آیا CIBA کي پاتې کېدل بهتر دي که نه.



# ستا اوسپدل

## ستا پېژندل

يو مرسته كوونكى به درته ښه راغلاست ووايي او په مركز كې به يو چكر دركړي چې بلد شي. تاته به د CIBA د طريقه كار په اړه عملي معلومات دركړي شي او مونږ به ستا د پېژندلو لپاره وخت دركړو.

## انفرادي ناستې

دلته ستا د اوسپدلو پر مهال به ستا لپاره يو انفرادي مرسته كوونكى او يو روانشناس وټاكل شي، د كوم سره چې به دې هفته واري ناستې كېږي. هغه به ستا دلته د اوسپدو پر مهال دې مرسته او ملاتړ كوي. ستا دلته د اوسپدو د لومړيو دوه هفتو پر مهال به ته او ستا مرسته كوونكى ځيني هدفونه وټاكي. دغه هدفونه به ددې انعكاس وي چې ته ستا رواني او نورې ستونزې څنگه حل كول غواړي. احتمالي هدفونه دا كېدلى شي: په دې كار كول چې زيات ارتجاعي حالت ولري، خپلې ورځ ته ترتيب وركول، په خپلو رواني ستونزو پوهېدل، استرس سره د مقابلي كولو ستراتېژي ارزول، د ورځې او شپې ترتيب بهترول، د ورځې پر مهال د معنادارو فعاليتونو لټون كول، او داسې نور.

## ډله ييزې ناستې

مونږ د ډله ييزو ناستو په ذريعه ستا په شخصي هدفونو هم كار كوو. ته د خپلو هدفونو د لاسته راوړلو لپاره د خپل مرسته كوونكي سره په شريكه د ډله ييزو ناستو انتخاب كوي. ددې كارونو په كولو (په وخت پاڅېدل، ورځنۍ نظافت، خوراك، او داسې نورو) كې به يو ټاكلې ورځنۍ مهالوېش تا سره كومك كوي.

دغه مهالویش په دی ترتیب دی.

## سهار

پاڅېدل	۰۷:۳۰
ناشته	۰۸:۰۰
ډله بیزه ناسته	۱۰:۱۵
دمه	۱۱:۱۵
ډله بیزه ناسته	۱۱:۳۰
دمه	۱۲:۱۵

## ماسپښین

غرمنی	۱۲:۴۵
ډله بیزه ناسته	۱۴:۳۰
وقفه	۱۵:۴۵
ډله بیزه ناسته	۱۶:۰۰
د ډله بیزو ناستو پای	۱۷:۰۰

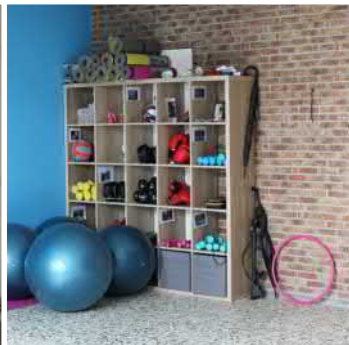
## مانښام

د ماسختن ډوډی	۱۸:۰۰
اختیاري ډله بیزه فعالیت	۲۰:۰۰
د مانښام خوراک	۲۲:۱۵
د ورځې پای	۲۳:۰۰

ته د لاندې ډله ییزو ناستو څخه انتخاب کولی شئ:

- معلوماتي ناستي
- آرامتيا
- تخليقي ناستي
- ډله یيزې ناستي
- پخلي کول
- تياتر
- نڅا (دانس)
- فزيوتراپي
- سپورټ (ورزش)
- د مرکز نه بهر فعاليتونه

د ټيم د مشورې په بڼه په مونږ  
کوېشن کوو چې تاسو سره وضعیت  
تعقيب کړو. په شريکه په مونږ د  
انفرادي او ډله یيزو ناستو له لارې  
معلوماتو چې په کومه طريقه ستاسو  
د لارښوونو د هدفونو په ترلاسه کولو  
کې د سره کومک کولی شو.



## له CIBA وروسته؟

ته CIBA کې د زیات نه زیات ۱۲ هفتو لپاره پاتې کېدلی شي.

ستا دلته د پاتې کېدو د مودې په اړه به تا، د CIBA ټیم او ستا د هرکلي یعنی استوګنې د مرکز د ټیم سره مشوره وکړی شي. دلته ستا د پاتې کېدو د دوه اړخي هفتو پر مهال به د CIBA ټیم ستا بېرته د استوګنې مرکز ته د ستنېدو تیارۍ ونیسي. مونږ به ددې خبرې په یقیني کولو کې د سره مرسته وکړو چې دا انتقال تر امکانې حده په اسانۍ سره ترسره شي.

په CIBA کې ستا د پاتې کېدو نه وروسته ته د دوه نورو انفرادي ناستو لپاره بېرته راتللی شي.

## ستا د استوګنې پر مهال CIBA څخه تلل

CIBA د هرې دویمې اونۍ په پای کې بند وي. ته به بیا بېرته خپل د استوګنې مرکز ته ستنېږي او یا به په اجازه سره په رخصتۍ ځي. ددې غم تل ستا د مرکز لخوا خوړل کېږي. ددغې اونۍ د پای په رخصتۍ کې به ته CIBA څخه د جمعې په سهار (له ناشتې کولو وروسته) ځي او تمه کېږي چې د یکشنبې په ماسپینین (د غرمې له دودۍ وروسته) بېرته راشي. د عامه ترانسپورت لپاره ټکټونه به د جمعې په ورځ د CIBA لخوا درکول کېږي او د یکشنبې په ورځ به ستا د استوګنې د مرکز لخوا درکول کېږي.

د لومړنیو دوو هفتو لپاره ته د CIBA څخه نه ځي ځکه چې دا مهمه ده چې ارام وکړي او CIBA او ټیم سره یې د پیژندګلو لپاره وخت ولري. ددې امکان شته چې مېلمانه درته راشي. له دغو دوو ابتدايي هفتو وروسته ته په اجازه سره تللی شي. بهتره ده چې دغه رخصتې د اونۍ په پای کې وکړي، په دې توګه د هفتې په اوږدو کې د وړاندې شوو خدماتو څخه بهترینه استفاده کولی شي.



## عملي معلومات

### د راورلو شيان

په CIBA کې د اوسېدلو لپاره ته بايد لاندې شيان خان سره راوري:

■ ضميمه چې د نړيوال حفاظت درخواست تصديقي

(لکه ضميمه لمبر ۲۶)

■ د نومليکني تصديق (نارنجي کارت)

■ د تشناب لوازم (وگورئ نطاقتي بسته)

■ پاڅامه

■ جامي او بوتان

■ د سپورټ کولو جامي او بوتان

■ د لږ تر لږه دوه هفتو دوا (که ضروري وي)

لطفأ د ارزښت وړ شيان خان سره مه راوره. که چيرته دغه شيان غلا يا ورک شول نو CIBA مسوول ندی.



## مرکز

CIBA د Sint-Niklaas مرکز کې په دریم پور موقعیت لري. دا مرکز د فعالیت مختلف اطاقونه او یو غټ د تفریح اطاق لري کومو نه چې تاسو په خپل وزگار وخت کې استفاده کولی شئ. د عامه استفادې لپاره په اول پور یو ستر انگر شته دی.

## د ملاقاتیانو ساعتونه

ملاقاتیانو د هرې سه شنبې په ورځ او د اونۍ په پای کې راتللی شئ، یوازې ماسپینین کې. ملاقاتیان یوازې د عامه استفادې ځایونو ته تللی شئ.

## ستا اطاق

دا مرکز یو نفري او دوه نفري اطاقونه لري. کله چې درته د لارښوونې چکر درکول کېږي نو یو اطاق به درته اختصاص کړی شئ. ته اجازه نلري چې د خپل اطاق انتخاب په خپله وکړی. کله چې راورسېږي، نو د کت روجایي، یو قاب، قاشوغه او پنجه او یوه پپاله به درکړی شئ.

ته د خپل اطاق د پاک صفا ساتلو په خپله مسوول یی.



## د تفریح اطاق

د تفریح اطاق د ماسختن د ۱۱ بجو پوری خلاص وي. دلته به د ورځي په بېلابېلو وختونو کې یوه مرسته کوونکی موجود وي. که گپ لگول غواړي، یوه پيالې چای یا قهوه غواړي، یو گیم لوبه کول غواړي، سامان تري قرض اخیستل غواړي یا د کمپیوټر نه استفاده کول غواړي نو دغه نفر ته ورتللی شي.

## د جامو مینځلو ماشینونه

د وقفو پر مهال د جامو مینځلو له ماشینونو استفاده کولی شي.

## خواره

خواره په ورځ کې درې ځل ورکول کېږي. مونږ خوراک تل په رستورانټ کې شریک کوو.

## جیب خرچ

CIBA کې ستا د پاتې کېدو پر مهال ستا د استوگنې مرکز به بیا هم ستا د دوسې د اداري چارو او ستا د جیب خرچ درکولو مسوول وي.

## محرمیت او اعتماد

په CIBA کې مونږ د یوې ډلې په بڼه اوسېږو او مونږ لپاره خونديتوب او اعتماد ډېر مهم ارزښتونه دي. مونږ د یو بل د محرمیت احترام کوو او دوه طرفه پوهاوي ته ارزښت ورکوو.

## الکول او مخاداره مواد

د الکولو، تحریکي موادو او مخاداره موادو څخه استفاده منه ده.

## سگریټ څکل

د سگریټ څکلو یوازې د سگریټو څکلو په ځای کې اجازه شته.

د تماس جزئیات

ته موټر سره په تلیفون په دي لمبر

۲۹ ۸۸ ۷۷۸ ۰۳ ۳۲ + او یا په دی ایمیل

تماس نیولی شی [ciba@rodekruis.be](mailto:ciba@rodekruis.be)

مرکز د Sint-Niklaas د سټیشن څخه د ۱۰ دقیقو پیاده لارې په واټن کې دی.

