BEDRE PSYKIATRI
KØBENHAVN

للأطفال والشباب دون سن 18 عامًا

TIL BØRN OG UNGE UNDER 18 ÅR



دليل لك بصفتك والدًا أو من المقرّبين

لطفل دون سن 18 عامًا يعاني من مرض نفسي أو تدهور في الرفاه النفسي أو اضطراب نمائي - مقيم في بلدية كوبنهاغن

هكذا تبدأ بطلب المساعدة

ابدأ من المكان الذي تشعر فيه بأكبر قدر من الأمان - البلدية أو الطبيب أو المدرسة. تواصل معهم وأخبرهم بما يقلقك. تذكّر أن هناك كثيرين يرغبون في مساعدتك ومساعدة طفلك. باتخاذ الخطوة الأولى، تُظهر أنك تريد الأفضل لطفلك. طلب المساعدة علامة قوة، وتوجد إمكانيات عديدة يمكن أن تُحدث فرقًا.

بصفتك والدًا، قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ عندما يواجه طفلك أو ابنك المراهق مشكلات نفسية. إليك نظرة عامة على الأماكن التي يمكنك فيها أنت وطفلك أو الشاب الحصول على المساعدة والدعم والإرشاد:

1. **مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية** - للحصول على الدعم والمشورة والخدمات المحتملة
2. **بيت التوحّد والاستشارة الأسرية** - دعم الأسر وأدوات عملية
3. **مدخل إلى صحة نفسية أفضل** - مساعدة في العثور على الخدمة المناسبة وجلسات وبرامج وعلاج
4. **بيت المقرّبين ومرشدو المقرّبين** - شخص تتحدث معه بصفتك والدًا أو من المقرّبين
5. **طبيبك** - تقييم وإحالة للحصول على مزيد من المساعدة
6. **خدمات الرعاية النهارية** - الرعاية المنزلية للأطفال والحضانة ورياض الأطفال يمكنها دعم الأطفال الأصغر سنًا
7. **المدرسة الحكومية** - دعم الحياة اليومية للطفل ورفاهه
8. **مساعدة عاجلة** - إذا كان الوضع خطيرًا ويتطلب تدخّلًا سريعًا
9. **منظمات تطوعية** - دعم إضافي وأنشطة جماعية ومشورة

❶ مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية

يمكنك التواصل مع مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية في الحي الذي تسكن فيه أنت أو طفلك. يمكنك الاتصال أو الحضور خلال ساعات العمل. وإذا كنت بحاجة إلى مترجم، يمكنكم الاتفاق على لقاء يحضره مترجم. هذه الخدمة مجانية.

مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية في الأحياء الخمسة:

Nørrebro-Bispebjerg
Griffenfeldsgade 44, 2200 København N
الهاتف: 15 40 17 33

City-Østerbro
Svendborggade 5, 2100 København Ø
الهاتف: 20 49 17 33

Amager
Lyongade 25, 2300 København S
الهاتف: 37 23 17 33

Brønshøj-Husum-Vanløse
Brønshøjvej 17, 2700 Brønshøj
الهاتف: 10 47 17 33

Valby-Vesterbro-Kgs. Enghave
Hanne Varmings Plads 4 (سابقًا Gl. Køge Landevej 3)
2500 Valby
الهاتف: 04 55 17 33

ساعات العمل والاتصال (جميع الأحياء):
الاثنين إلى الأربعاء: 9.00–15.00
الخميس: 12.00–17.00
الجمعة: 9.00–13.00

توفّر بلدية كوبنهاغن خدمات عديدة يمكنها دعم طفلك أو الشاب وأسرتك ودعمك بصفتك من المقرّبين. تحدّث مع مستشار الأطفال والشباب المسؤول عن طفلك في الحي الذي تسكن فيه.

يمكنك، على سبيل المثال، الحصول على المساعدة في:

- **الإرشاد الأسري** - مشورة حول أفضل طريقة يمكن للأسرة بها دعم الطفل
- **العلاج الأسري** - دعم بالعلاج النفسي للأسرة بأكملها
- **شخص اتصال للطفل أو الشاب** - شخص ثابت يقدّم دعمًا وثيقًا
- **شخص اتصال للوالدين** - مستشار يدعمكم بصفتكم والدين
- **تخفيف أعباء الرعاية أو توفير بديل** - رعاية مؤقّتة لتمكين الوالدين من أخذ استراحة
- **شخص داعم في المنزل** - دعم عملي وعاطفي في الحياة اليومية
- **مساعدة ودعم عمليان** - مساعدة مثلًا في إعداد الطعام أو تنظيم الحياة اليومية
- **دعم مالي للنفقات الإضافية** - مثل النقل أو المعدات الخاصة
- **تعويض فقدان الدخل من العمل** - إذا اضطررت إلى تقليل ساعات عملك
- **إعانة يومية** عند الغياب المرضي الطويل بسبب مرض الطفل
- **دعم خاص في المدرسة والتعليم** - مثل شخص داعم أو وسائل مساعدة
- **استشارة بشأن شبكة العلاقات** - بناء شبكة العلاقات وتعزيزها
- **الاستعداد لحياة البالغين** - يبدأ التخطيط للدعم عندما يبلغ الطفل نحو 16 عامًا
- **دعم الشباب** - دعم بعد بلوغ سن 18 عامًا، مثلًا عند الانتقال من منزل الأسرة
- **الإقامة خارج المنزل** - إذا تبيّن أنها ضرورية لرفاه الطفل.

❷ بيت التوحّد والاستشارة الأسرية

يقدّم بيت التوحّد خدمات للمصابين بالتوحّد من جميع الأعمار، وكذلك للوالدين والمقرّبين. يتطلب عدد من هذه الخدمات إحالة من مستشار الأطفال والشباب في مدخلك إلى الخدمات الاجتماعية.

بيت التوحّد
(Autismehuset)
Høffdingsvej 34
2500 Valby
الهاتف: 50 88 17 33

ساعات العمل:
الاثنين إلى الخميس: 10.00–20.00
الجمعة: مغلق
السبت: 11.00–16.00

الاستشارة الأسرية المفتوحة:
يمكنك هنا الحصول على استشارة هاتفية أو الاتفاق على ما يصل إلى ثلاث جلسات شخصية. يتوفر مترجم عند الحاجة، والخدمة مجانية.

أمثلة على الخدمات:

- دورة أساسية لوالدي الأطفال المصابين بالتوحّد (7–12 عامًا و13–18 عامًا) - معلومات وأدوات وإمكانية لقاء والدين آخرين في الوضع نفسه
- برنامج دورات لوالدي الأطفال والشباب (0–17 عامًا) المصابين بالتوحّد ممن يحتاجون إلى مساعدة مترجم.

الهاتف: 50 88 17 33
الثلاثاء إلى الجمعة من 11.00–13.00

3 مدخل إلى صحة نفسية أفضل

إذا لاحظت بصفتك والدًا أن طفلك يعاني من تراجع في الرفاه النفسي - مثلًا لا يريد الذهاب إلى المدرسة، أو يشعر بالحزن، أو يعاني من ألم في البطن أو صعوبة في النوم - يمكنك التواصل مع مدخل إلى صحة نفسية أفضل لإجراء حوار حول المشكلات والطريق المناسب للمضي قدمًا مع طفلك.

الخدمة مخصّصة للأطفال والشباب من الصف التمهيدي وحتى سن 17 عامًا شاملًا.

يمكن للشباب بين 15 و17 عامًا التواصل بأنفسهم مع مدخل إلى صحة نفسية أفضل.

مركز الصحة النفسية
(Center for Mental Sundhed)
Vesterbrogade 121
1620 København V

الهاتف: 11 22 17 33

ساعات الاتصال:
الاثنين والثلاثاء والأربعاء:
8.30-11.00 و 11.30-14.00
الخميس: 12.00-16.30
الجمعة: 8.30-11.00

يتوفر مترجم للجلسات التمهيدية، ولكن ليس للبرامج الممتدة لفترة أطول.

4 بيت المقرّبين ومرشدو المقرّبين

بيت المقرّبين
(Huset for pårørende)
(تابع لمركز الطب النفسي في كوبنهاغن)
Strandboulevarden 96
2100 København Ø

الهاتف: 29 14 15 21
مباشر: 16 73 31 29

احصل على جلسة مجانية ودون الكشف عن الهوية مع مرشد لدعم المقرّبين. نقدّم أيضًا مقهى مفتوحًا ومجموعات حوار. لا يتطلب ذلك إحالة أو موافقة.

مرشدو المقرّبين في بلدية كوبنهاغن:
الهاتف: 87 79 37 23 أو 85 00 94 24

5 طبيبك

احجز موعدًا لدى طبيبك وأخبره بما تلاحظه لدى طفلك. إذا كنت بحاجة إلى مترجم، يمكنك الحصول عليه مجانًا. لا تُفرض رسوم على الترجمة عند علاج الأطفال والشباب دون سن 18 عامًا.

إذا كنت بصفتك والدًا بحاجة إلى مترجم لفهم علاج الطفل، فهذا أيضًا مجاني.

يمكن للطبيب المساعدة في:
- الإحالة إلى تقييم نفسي - التواصل مع المختصين في الطب النفسي للأطفال والشباب
- التقييم الطبي - تقييم الحالة النفسية للطفل وعلاجها عند الحاجة
- المشورة - إرشاد حول الخطوة التالية ومساعدة في العثور على الخدمة المناسبة

6 الرعاية النهارية - الرعاية المنزلية والحضانة ورياض الأطفال

تواصل أولًا مع المدير أو المربّي أو الممرضة الصحية وشاركهم مخاوفك بشأن طفلك.

يمكنكم معًا التواصل مع PPR - الاستشارات التربوية النفسية، التي تقدّم المشورة عند القلق بشأن رفاه الطفل وتطوّره وسلوكه.

يمكن لـ PPR، على سبيل المثال، المساعدة في:
- تقديم المشورة للوالدين والعاملين
- تقييم احتياجات الطفل
- طلب الدعم - مثل مربٍّ داعم في المنزل أو مؤسسة الرعاية النهارية

7 المدرسة الحكومية

يمكن للمدرسة دعم طفلك إذا كان يواجه صعوبات. تحدّث مع معلّم الصف أو مدير المدرسة أو الأخصائي الاجتماعي المدرسي وشاركهم مخاوفك.

يمكن للمدرسة بالتعاون مع PPR (الاستشارات التربوية النفسية) توفير دعم إضافي، مثل:
- **برامج تعزيز الرفاه** - تدخّلات تعزّز الرفاه الاجتماعي والدراسي للطفل
- **التعليم الخاص** - مساعدة إضافية في المواد التي يواجه الطفل فيها صعوبات

جميع المدارس الحكومية في كوبنهاغن لديها أخصائي اجتماعي مدرسي مرتبط بها.

يمكن للأخصائي الاجتماعي المدرسي:
- تقديم المشورة للأطفال والوالدين والمعلّمين
- تقديم المساعدة مبكرًا عند القلق بشأن الرفاه أو الغياب أو النزاعات
- تقديم الدعم دون فتح ملف رسمي مباشرةً

8 مساعدة عاجلة

الخدمة الاجتماعية المناوبة
(Den Sociale Døgnvagt)
Åboulevard 38
2200 København N
الهاتف: 33 33 17 33

إليك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في مشكلات اجتماعية عاجلة أو كنت قلقًا بشأن طفل أو شاب. يمكنك الاتصال (وترك رسالة ليتم الاتصال بك) أو الحضور إلى العنوان.

قسم استقبال الطوارئ النفسية للأطفال والشباب
(Psykiatrisk Akutmodtagelse for børn og unge)
Nordstjernevej 29-31
2600 Glostrup

مفتوح على مدار الساعة
الهاتف: 71 06 64 38

يمكنك الحضور مباشرةً أو الاتصال أولًا للحصول على مشورة وإرشاد للتعامل مع الوضع العاجل. يُقيّم ما إذا كان الحضور ضروريًا أو يمكن وضع خطة أخرى.

خط الطوارئ
(Akuttelefonen)
يمكنك الاتصال على 1813 للحصول على مساعدة عاجلة وإرشاد.

9 منظمات تطوعية - مشورة مجانية ودون الكشف عن الهوية

بيدره بسيكياتري
(Bedre Psykiatri)
مشورة وشبكات تواصل ودعم للمقرّبين من الأشخاص المصابين باضطرابات نفسية

تقدّم، من بين أمور أخرى، جلسات حوار ودورات ودعمًا للمقرّبين

الهاتف: 91 34 74 71

ساعات الاتصال: الثلاثاء والخميس من: 10:00–11:00

النفس
(SIND)
خدمة الاستشارة الهاتفية على مستوى البلاد

الهاتف: 50 27 23 70

ساعات الاتصال
الاثنين والأربعاء والجمعة: 9:00–15:00
الثلاثاء والخميس: 10:00–16:00
السبت: مغلق

تقدّم خدمة الاستشارات النفسية في SIND ما يصل إلى خمس جلسات مجانية.

هيدسبيس
(Headspace)
جلسات ودعم للأطفال والشباب بين 12 و25 عامًا

Ravnsborggade 2–4, 4. sal
2200 København N

مفتوح: الاثنين إلى الخميس من 12:00–19:00

الهاتف: 01 30 73 53

الرسائل النصية: 45 12 54 54

يمكنك الاتصال أو الكتابة أو الحضور.

يو-تيرن كوبنهاغن
(U-turn København)
مساعدة في مشكلات الكحول أو الحشيش أو غيرها من المواد المُسكِرة والمخدّرة

للأطفال والشباب بين 12 و25 عامًا ولذويهم. يمكنك عدم الكشف عن هويتك، وتُكيَّف المساعدة وفقًا لوضعك.

ساعات العمل:
الهاتف: 00 23 56 82
الاثنين: 12.00–16.00
الثلاثاء إلى الخميس: 12.00–17.00

يتوفر مترجم عند الحاجة.

بورنس فيلكور – هاتف الأطفال
(Børns Vilkår - Børnetelefonen)

مفتوح على مدار الساعة طوال العام

الهاتف: 11 61 11

مشورة مجانية ودون الكشف عن الهوية للأطفال والشباب.