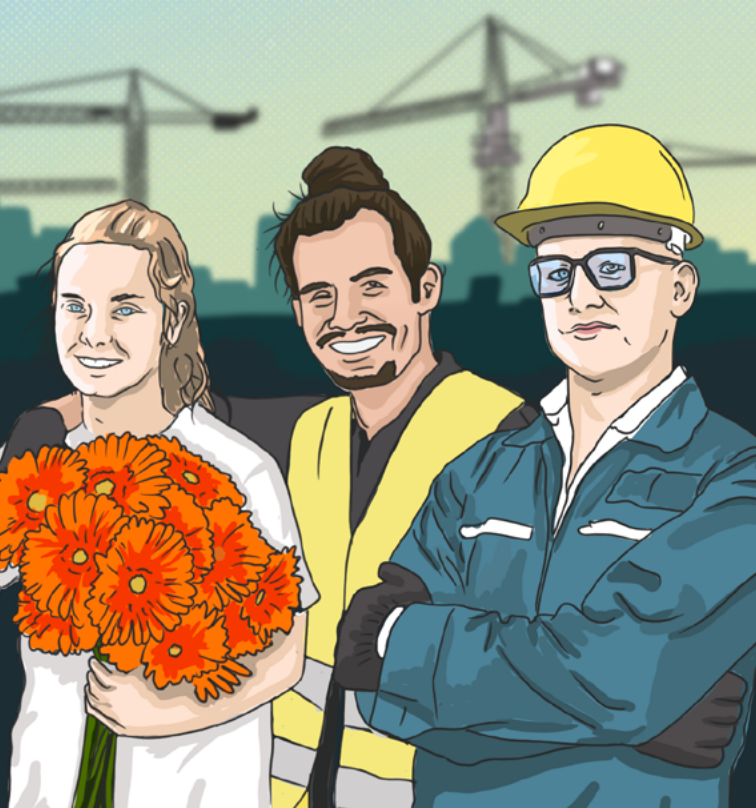




RESPOND

PROJEKT BADAWCZY

Wsparcie psychologiczne dla migrantów
zarobkowych mieszkających w Holandii





WSPARCIE TYCH, KTÓRZY PRZYJECHALI DO HOLANDII DO PRACY

Badania sugerują, że pandemia COVID-19 pogorszyła **zdrowie psychiczne i samopoczucie migrantów zarobkowych**. Krótkie interwencje mogą pomóc zmniejszyć objawy stresu, lęku i depresji.



STOPNIOWA INTERWENCJA OPIEKUŃCZA

Stopniowe interwencje opiekuńcze oferują wsparcie, w którym **intensywność interwencji wzrasta**, w zależności od postępu osoby. W projekcie RESPOND badamy taką krótką stopniową interwencję opieki. Całość interwencji jest **indywidualna** i oferowana **online** przez przeszkolonych pomocników mówiących w Twoim języku (np. języku polskim).



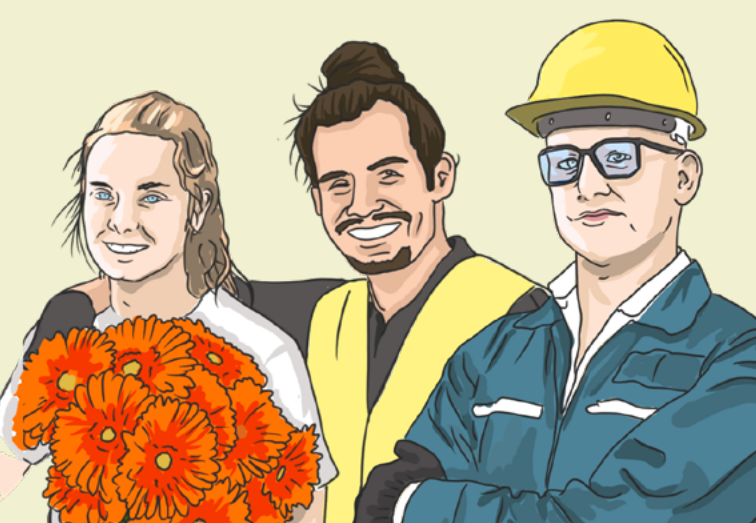
KROK 1: ROBIENIE TEGO, CO JEST WAŻNE, W CZASACH STRESU

Pierwszym krokiem interwencji jest aplikacja telefoniczna składająca się z kursu redukcji stresu. Kurs składa się z 5 modułów zawierających informacje o objawach stresu, lęku lub depresji. Zawiera on również ćwiczenia z różnymi technikami, które mogą pomóc zmniejszyć Twoje objawy. Co tydzień nowy moduł zostanie odblokowany. Dodatkowo w każdym tygodniu pomocnik będzie kontaktował się z Tobą, aby przejrzeć, czego się nauczyłeś(-łaś) i pomóc Ci pokonać przeszkody, które mogą pojawić się podczas kursu.



KROK 2: RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI

Drugim krokiem jest trening **radzenia sobie z problemami** składający się z 5 **cotygodniowych sesji**, podczas których rozmawiasz z pomocnikiem poprzez rozmowy wideo. Każda sesja trwa około 60 minut. Podczas tych rozmów poznasz strategie, które mogą pomóc Ci w radzeniu sobie z codziennymi problemami.



CZY MOGĘ WZIĄĆ UDZIAŁ?

Jeśli odczuwasz objawy stresu, lęku lub depresji i masz ukończone 18 lat ten projekt badawczy może być dla Ciebie. Skontaktuj się z zespołem badawczym, aby uzyskać więcej informacji.

DODATKOWE INFORMACJE

- * Uczestnictwo jest **bezpłatne** i dobrowolne
- * **Elastyczne** godziny; w czasie, który Ci odpowiada
- * Całkowicie **zdalnie**; na własnym telefonie, laptopie lub komputerze
- * Program jest dostosowany do migrantów zarobkowych mieszkających w Holandii
- * Połowa osób biorących udział w projekcie RESPOND przejdzie stopniową interwencję opiekuńczą. Druga połowa zostanie przydzielona do grupy kontrolnej. To będzie zrobione losowo; masz 50% szans na otrzymanie stopniowej interwencji opiekuńczej.
- * Wszyscy uczestnicy odpowiedzą na 4 (krótkie) kwestionariusze dotyczące objawów stresu, lęku i depresji w 4 różnych momentach.

E-MAIL

respond.project.fgb@vu.nl

TELEFON

+31 (0)6 - 43 21 49 64

WEB

www.respond-project.eu

FACEBOOK

www.facebook.com/RESPOND.project.VU

GŁÓWNY BADACZ

Prof. dr. Marit Sijbrandij, profesorka zwyczajna na wydziale Psychologii Klinicznej na Vrije Universiteit Amsterdam

KOORDYNATOR

Rinske Roos, doktorantka na wydziale Psychologii Klinicznej na Vrije Universiteit Amsterdam



Projekt RESPOND jest finansowany przez Unię Europejską w ramach Horizon 2020 Programu Badań i Innowacji na podstawie umowy o dofinansowanie Nr. 101016127