

**اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط  
إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول**



**مبارك على عثمان الضو  
تحرير: ميف موييهان وجون أندرسون  
حررت النص العربي: جميله كمال**



**أمستردام، فبراير 2012**

اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط  
إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

جدول المحتويات

2	جدول المحتويات
5	1. مقدمة
5	1.1 المؤلف:
5	2.1 تمهيد:
6	2. حقوق وواجبات جديدة للاجئين
6	1.2 ماذا يعني طلب اللجوء؟
6	2.2 تعريف اللاجئ:
7	3.2 متى ينتهي وضعك كلاجئ؟
7	4.2 الفئات المستبعدة من الحماية الدولية:
8	5.2 تعريف منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا:
8	6.2 تعريف الإدماج والإنصهار:
8	7.2 حقائق عليك أن تتذكرها:
9	8.2 خلاصة:
10	3. حقوق وواجبات اللاجئ في معسكر اللجوء
10	1.3 العيش في معسكر:
10	2.3 حقوق طالب اللجوء:
11	3.3 حقوقك في الدستور:
11	4.3 ما هي حقوقك كلاجئ؟
12	5.3 إجراءات الحصول على وضع اللاجئ:
12	6.3 المعايير المطبقة على مرحلة النظر في طلب اللجوء:
13	7.3 خلاصة:
14	4. إدارة الحياة في مركز اللجوء
14	1.4 العيش في مخيم أو معسكر:
14	2.4 استفد من وقتك بشكل جيد:

اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط  
إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- 3.4 تعلم اللغة: 15.....
- 4.4 التحكم في التفاعل عند مواجهة الناس: 15.....
- 5.4 إدارة حياتك الصحية بما فيها حياتك الجنسية: 16.....
- 6.4 الأطفال: 17.....
- 7.4 النوم بشكل أفضل: 18.....
- 8.4 استخدام التأمل والاسترخاء: 18.....
- 9.4 إيقاف الاستخدام المفرط للكحول والتدخين وتخزين القات والوصفات الطبية أو المخدرات: 20.....
- 10.4 الصحة العقلية للاجئين: 20.....
- 11.4 العودة إلى الوطن: 21.....
- 12.4 خلاصة: 21.....
5. الاستقرار: ثقافة جديدة ونظم قيمية مختلفة: 22.....
- 2.5 الدين والتفكير الحر: 22.....
- 3.5 وضع المرأة في الثقافات المختلفة: 23.....
- 4.5 التهذيب والدمائة مقابل الصدق والأمانة: 24.....
- 5.5 استخدام التراث الثقافي الخاص بك: 24.....
- 6.5 خلاصة: 24.....
6. الاستقرار واسترداد الصحة البدنية والعقلية: 25.....
- 1.6 عودة حياة الناس إلى مجراها العادي والمنتظم: 25.....
- 2.6 الحصول على منزلك الأول: 25.....
- 3.6 العمل: 26.....
- 4.6 المزيد من الرقابة على المال: 27.....
- 5.6 المراهقين: الخلافات والانضباط: 28.....
- 6.6 المراهقين: تقوية واستقرار العلاقات الإنسانية: 28.....
- 7.6 العودة إلى تناول الطعام بشكل أفضل: 29.....
- 8.6 للوالدين المسؤولين عن إطعام الأسرة: 29.....

اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط  
إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- 9.6 استخدام العلاج عن طريق الفضة: 30.....
- 10.6 المساعدة من خلال الرفقة: 30.....
- 11.6 المشاكل النفسية: 30.....
- 12.6 خلاصة: 31.....
- 13.6 كلمة أخيرة: 31.....
7. مزيد من الموارد على الإنترنت 32.....

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 1. مقدمة

#### 1.1 المؤلف:

ولد مبارك في السودان لكنه اضطر إلى مغادرته فجأة لأسباب سياسية وهو في سن الثالثة والثلاثين من العمر، حيث عاش في مصر كلاجئ، ثم أنتقل إلى هولندا، حيث أمضى أربعة أشهر في مركز اللجوء. ويتمتع مبارك حالياً بالجنسية الهولندية وظل يقيم في هولندا منذ أربعة عشر عاماً.

#### لمن هذا الدليل:

كتب هذا الدليل لطالبي اللجوء في أوروبا الشمالية وخاصة القادمين الجدد والذين يعيشون في مراكز اللجوء. يناقش الدليل ويحدد حقوقهم وواجباتهم كما وردت في القوانين والاتفاقيات الدولية ويناقش الأساليب العملية والنفسية التي تساعد على البقاء والتكيف على المدى القصير والطويل. على الرغم من أن بعض النصائح تستند على الخبرة المتراكمة في هولندا إلا أن المؤلف حاول توسيع نطاق هذه المعرفة والخبرة لتشمل بلدان أخرى. ساعدت السيدة ميبف في كتابة الجزء المتعلق بالصحة.

#### 2.1 تمهيد:

لقد عشت في أفريقيا أو العالم العربي، وهناك سمعت قصصاً عن معارف وأصدقاء وأقارب عبروا البحر إلى أوروبا. لقد كانت قصصهم وردية، مما دفعك للإعتقاد أنك بمجرد وصولك إلى أوروبا ستسير الأمور بسهولة حيث من السهل العيش والعثور على عمل وكسب الكثير من المال وخلق تقدم حقيقي في حياتك. ولكن ليس مثل هذه القصص والتوقعات صحيحة دائماً.

وربما قصتك مختلفة. وقد تضطر لمغادرة بلدك مع عدم وجود فرصة للتفكير في البدائل الممكنة. هل كان لديك أي فكرة عما قد يكون في انتظارك، فقد كنت تخشى ألا تصل بشكل آمن لأي مكان. وكانت رحلتك إلى أوروبا محفوفة بالمخاطر الكبيرة غير المتوقعة، فقد سافرت عبر العديد من البلدان بطريقة غير مشروعة. كما عبرت البحر في قارب عرضة للتحطم في أي وقت مما يسبب خسائر في الأرواح. وحتى الآن لا زلت تفكر في المال الذي اقترضته لتمويل الرحلة وربما لدفع تكاليف المهريين الذين قاموا بتوصيلك. فإذا عدت إلى بلدك ستواجه خطر السجن وربما الموت.

ما زلت شاباً مفعماً بالحياة على غرار العديد من اللاجئين. وتريد أن تقوم وتنجز أشياء كثيرة وبناء حياة جديدة. كما أن عائلتك في وطنك تنتظر أن تسمع منك وتحصل على الدعم المالي بحيث يمكن لبعضهم الالتحاق بفرص التعليم التي أصبحت صعبة المنال.

في الواقع، أن العيش في أوروبا ليس أمراً سهلاً إلا إذا كنت تفعل ما يجب القيام به. لقد تم كتابة هذا الدليل لجعل الناس على بينة من بعض المشاكل التي قد يواجهونها، ولتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم متى ما عبروا تلك الأراضي والبحار للوصول إلى أوروبا الشمالية، وتسهيل عملية كيفية الاندماج في هذه المجتمعات. وقد بني هذا الدليل على أساس تجارب الآلاف من اللاجئين وإستند على الإحصاءات ومن تقارير المنظمات الحكومية وغير الحكومية العاملة، في المجالات ذات الصلة، وفي مجالات الهجرة وقانون حقوق الإنسان والخدمات.

#### ويهدف الدليل إلى:

- سد الثغرات في معلومات طالبي اللجوء الذين يصلون إلى أوروبا الشمالية وليس لديهم أدنى معرفة عن حقوقهم وواجباتهم.
- إعطاء تعريفات واضحة عن المفاهيم المرتبطة باللاجئين واللجوء.
- تقديم عرض لبعض الاختلافات الثقافية التي تواجه اللاجئين.
- مساعدة اللاجئين على الاندماج في مجتمعات أوروبا الشمالية.

## 2. حقوق وواجبات جديدة للاجئين

عندما يتم إجبار شخص على مغادرة وطنه، فهو لا يفكر في الخطوة التالية. ذلك أن سرعة الخروج والهروب هو ما يسيطر عليه، لأن هناك خطراً حقيقياً على حياته وعلى أسرته وأصدقائه. وهذا الخوف هو ما يضعه ضمن تعريف اللاجئ. ينتقل الناس، في البلدان الأفريقية، من بلد إلى آخر ويتم قبولهم، في أغلب الأوقات، بسهولة في المجتمع المتلقي أو المستقبل. غالباً ما يمكنهم من دخول سوق العمل والبدء في عيش حياة طبيعية وخاصة عندما ينحدرون من نفس المجموعة الإثنية أو القبلية التي تعبر الحدود. ولكن ليس لدى الجميع مثل هذه التجربة. فاليوم أصبحت البلدان الأفريقية أكثر تنظيماً بخصوص دخول وإقامة اللاجئين.

إذا إطلعت على هذا الدليل قبل أن تدخل أوروبا وتتقدم بطلب اللجوء، فتذكر أن طلب اللجوء الخاص بك هو جواز سفرك لوضع اللاجئ والإقامة في البلد الذي ترغب في دخوله. ويتوقع منك أن تطلب اللجوء فور وصولك، حيث عليك أن تطلب ذلك من شرطي أو موظف جمارك على الحدود أو في المطار. لذا عليك أن تفكر بعمق أكثر عما ستقوله في المقابلة. وعليك أن تطلب وتستخدم المساعدة التي يوفرها المحامي والمترجم أو المنظمات غير الحكومية. استمع إلى طالبي اللجوء الذين تصادفهم وتعلم من قصصهم إذا كان لديك وقتاً كافياً لذلك.

إنتبه: يعتمد هذا الفصل على الصكوك الدولية لحقوق الإنسان وبتركيز خاص على الشريعة الدولية لحقوق الإنسان واتفاقية جنيف المتعلقة بوضع اللاجئين لعام 1951 والبروتوكول الملحق بها لعام 1967 (المسمى بروتوكول نيويورك) وميثاق الاتحاد الأوروبي لحقوق الإنسان وعلى موجهات الاتحاد الأوروبي بخصوص إجراءات اللجوء لعام 2005 والصكوك الدولية والأوروبية الأخرى ذات الصلة.

### 1.2 ماذا يعني طلب اللجوء؟

عندما يتقدم شخص ما ويضع نفسه تحت سلطة دولة ليست بلده ويطلب منها إسباغ الحماية الدولية عليه بموجب اتفاقية جنيف لعام 1951 وبروتوكولها أو أي شكل آخر من أشكال الحماية التكميلية حينئذ يقال أن الشخص طالب لجوء. وعليه فطلب اللجوء هو طلب يقدم إلى السلطة في البلاد التي دخل الشخص أراضيها. وهذا يعني أنه يطلب حماية هذا البلد تمشياً بصكوك حقوق الإنسان الدولية والإقليمية (في هذه الحالة الصكوك الأوروبية).

ويدخل الشخص بواسطة هذا الطلب مرحلة من الإجراءات للحصول على الحماية الدولية. فما زال الشخص حتى هذه المرحلة خارج نطاق هذه الحماية - أي غير معترف به كلاجئ. ولكن لا يزال لدى طالب اللجوء الكثير من الحقوق والتي يحتاج إلى معرفتها.

لذا فطلب اللجوء هو عملية لها سيرورة مع الوقت، إنها خطوة حاسمة بالنسبة لكل لاجئ أثناء إنتظاره صدور قرار من الدولة المستقبلية. وقد تتخذ السلطة قراراً خلال أسابيع قليلة أو قد يستغرق الأمر سنوات، اعتماداً على قوة حجة الطلب الخاص بك، وقدرتك على إقناع الضابط المسئول بأن قضيتك حقيقية وخطيرة. وربما يعتمد أيضاً على الوضع السياسي في البلد المتلقي أو المستقبل.

### 2.2 تعريف اللاجئ:

تعرف اتفاقية جنيف لعام 1951 وبروتوكولها لعام 1967 اللاجئ بإعتباره، نعيد هنا صياغة التعريف، "أي شخص أجبر على الفرار من بلده الأصلي ولديه خوف له ما يبرره من التعرض للاضطهاد بسبب عرقه أو لونه أو دينه أو جنسيته أو عضويته في فئة اجتماعية معينة أو رأي السياسي. وهذا الشخص غير قادر أو غير راغب في الاستفادة من حماية بلد المنشأ، أو العودة إلى هناك خوفاً من الاضطهاد. (انظر المادة الأولى فقرة 2.أ من إتفاقية جنيف). كذلك انظر المادة 14 من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

تحتاج السلطات إلى تحديد ما إذا كان لديك قصة حقيقية وإذا ما كان ينبغي قبول طلبك. وعادة ما تقوم السلطة بعملية النظر في طلبك على مرحلتين. أولاً سوف يسمع أحد الموظفين قصة طالب اللجوء والنظر في المعلومات المقدمة في الطلب والتي وردت في المقابلة التي أجريت معك. يجب بعد ذلك على السلطة التأكد ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

إذا إقتنعت السلطات أن المعلومات المقدمة صحيحة فسوف تعتبر هذه المعلومات حقائق واقعية وتضم وتوضع في الملف الخاص بك. ويتم بعد ذلك فحص هذه الحقائق على ضوء التعريف الوارد في اتفاقية جنيف لعام 1951 والبروتوكول الملحق بها وأيئة صكوك أخرى واجبة التطبيق.

ويعتبر الشخص الذي يفي بالمعايير التالية قانونياً لاجئاً:

- أجبر على مغادرة بلده.
- هناك خوف له ما يبرره من الاضطهاد بسبب أي من العناصر الواردة في اتفاقية اللاجئين.
- أنه لا يرغب في العودة إلى بلده.
- أنه يبحث عن الحماية الدولي.

تمثل الحماية الدولية التي يطلب طالب اللجوء من المجتمع الدولي إسباغها عليه جوهر قضية اللاجئ. ومع ذلك، تختلف تعريفات الدول حيث يتم في بعضها تضمين بعض طالبي اللجوء باعتبارهم يستحقون الحماية وفي حين يتم استبعاد آخرين من هذه الحماية. ومنبع هذا الإختلاف أن كل دولة مستقبلة تعرف بلد المنشأ أما باعتباره بلد أمن أو تعتبره مأموناً بالنسبة لبعض الأشخاص.

قد تعتقد في هذه المرحلة أنك وحدك وأنتك معزولاً ولا أحد يهتم لوضعك. وهذا ليس صحيحاً. أولاً عائلتك وأصدقائك يهتمون لمصيرك. بالإضافة إلى ذلك، فقد وافق المجتمع الدولي، ممثلاً في 144 دولة، على بذل قصارى جهده لمساعدتك كلاجئ. وهذه الدول على استعداد لتقديم مساعدتها لك. علاوة على ذلك، هناك مئات من المنظمات غير الحكومية في جميع أنحاء أوروبا والتي تركز الوقت والطاقة والموارد لمساعدة اللاجئين.

كما يوجد في أوروبا الغربية عنصر إضافي مشجع ألا هو استعداد المجتمعات المحلية على قبول ومساعدة اللاجئين الحقيقيين. فالمتطوعون الذين يهبون لمساعدتك في الأشهر الأولى وربما لعدة سنوات قادمة، كلهم يعملون دون أجر، وبعضهم يقتسم معك حتى طعامهم. لذا عليك أن تتعلم التفاوض وتكون إيجابياً.

### 3.2 متى ينتهي وضعك كلاجئ؟

ينبغي منح الحماية الدولية حيثما تكون هناك حاجة أو مبرر لذلك. فإذا تغير الوضع السلبي في بلدك وزال، فينبغي وقف الحماية. وهذا ما يسمى شرط الإنهاء؟ إيقاف منح وضع لاجئ. ويتم وقف منح وضع اللاجئ في ست حالات تشمل:

- إذا قمت طوعاً بإعادة طلب الاستفاداة من حماية بلد جنسيتك الأصلي.
  - إذا قمت طوعاً بفقدان جنسيتك بعد إعادة إكتسابها.
  - إذا قمت بالحصول على جنسية جديدة، وتتمتع بحماية الدولة الجديدة.
  - إذا قمت طوعاً بالإقامة وإعادة تأسيس نفسك في البلاد التي تركتها.
  - إذا حدث تغيير في الظروف ولديك استعداد للاستفاداة من حماية بلد جنسيتك الأصلي.
  - إذا كنت بلا جنسية وكنت على استعداد للعودة إلى بلد الإقامة المعتاد السابق.
- ويمكن تصنيف هذه الحالات إلى قسمين. المجموعة الأولى هي عندما يعود اللاجئ طوعاً إلى بلده بسبب تغير الوضع هناك مما يجعل العودة ممكنة. الشيء الذي ينهي وضع اللاجئ. ولا بد من أن تكون العودة إلى الوطن عودة طوعية وهو شرط مسبق للعودة إلى البلد الأصلي.

تشمل الحالات الأخرى التي تنهي وضعك كلاجئ الاندماج في المجتمع الجديد والحصول على الجنسية، أي الحصول على جنسية البلد المضيف، والإقامة فيه بصفة دائمة حيث تصبح بعدها مواطناً في المجتمع الجديد ولم تعد تنتمي إلى مجموعة اللاجئين.

### 4.2 الفئات المستبعدة من الحماية الدولية:

لايمنح كل من يصل إلى أوروبا صفة اللاجئ. فهناك فئات عديدة من الناس الذين يصلون إلى أراضي البلدان الأوروبية. وبعض هؤلاء الناس يتم استبعادهم من الحماية التي توفرها اتفاقية جنيف لعام 1951. وهذه الفئات تشمل:

- كل شخص يتمتع بالفعل بحماية الأمم المتحدة.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- كل شخص يعتبر أنه ليس بحاجة إلى الحماية الدولية.
- كل شخص يعتبر أنه لا يستحق الحماية الدولية.
- وينبغي التمييز بين الفئة الثالثة والفئات الأخرى. فالمجموعة الثالثة تشمل جميع الأشخاص المشتبه في أنهم:
- ارتكبوا جريمة ضد السلام أو جريمة حرب أو جريمة ضد الإنسانية أو جريمة خطيرة غير سياسية خارج بلد اللجوء، أو
- تورطوا في أعمال مخالفة لمقاصد ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة.

### 5.2 تعريف منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا:

تضم منطقة شمال أفريقيا البلدان الواقعة على طول الساحل الجنوبي للبحر الأبيض المتوسط، من المغرب في الغرب إلى مصر في الشرق؛ ويضيف بعض الباحثين ومؤلف هذا الدليل كل من موريتانيا والسودان. وفي حين يشمل الشرق الأوسط بالإضافة إلى شمال أفريقيا الضفة الغربية وقطاع غزة والأردن وإيران والعراق واليمن، وتصنف الدول الغنية مثل السعودية وعمان وقطر والإمارات العربية المتحدة والكويت واسرائيل تحت عنوان آخر لأغراض هذا الدليل.

#### الملاحم المميزة لمنطقة الشرق الأوسط :

- وجود لغة واحدة مهيمنة هي اللغة العربية ومع لهجات مختلفة.
  - توجد في بعض هذه البلدان أقليات، وبعض هذه البلدان على سبيل المثال ليبيا هي مجتمعات قبلية.
  - الإسلام هو الدين المهيمن. كما يوجد أتباع للمسيحية واليهودية.
  - حتى وقت قريب كانت الأنظمة السلطوية هي السائدة.
  - ترتيب هذه الدول في مجال التنمية الاقتصادية متدني للغاية.
  - تعتبر سجلات هذه الدول في مجال حقوق الإنسان متدنية على الرغم من أن بعض التغييرات قد طرأت خلال الربيع العربي.
- يمثل وجود الأديان الثلاثة الكبرى في العالم: المسيحية والإسلام واليهودية الميزة الفريدة من نوعها التي تميز هذه المنطقة الجغرافية. كما تعاني هذه المنطقة منذ عقود من نزاعات طويلة الأمد.

### 6.2 تعريف الإدماج والإنصهار:

يشير مصطلح الإدماج إلى العملية التي بموجبها يستقر الشخص، وهذا يعني هنا اللاجئ، في المجتمع الجديد، ويتعلم ثقافة جديدة ولغة جديدة، ليصبح جزءاً من المجتمع الجديد، ويحصل على الجنسية، وعندما يتجنس الشخص يفقد وضع اللاجئ ويصبح مواطناً. حيث يوفر له البلد الوثائق الثبوتية، مثل جواز السفر وبطاقة الهوية، ويصبح لديه قدر أكبر من حرية الحركة. والإدماج عملية ذات وجهين، تشمل كلا من اللاجئ والمجتمع. ومع الإدماج يحتفظ القادمون الجدد بثقافتهم ولغتهم ولاختقني فرديتهم. ويرغب معظم الناس في تكوين مجتمع يشبه طبق "السلطة" مع كل عنصر من عناصره المتميزة وليس مثل طبق "الحساء".

أما مفهوم الإنصهار فيذهب إلى أبعد من ذلك. فهو يعني الإدماج الكلي في المجتمع الجديد. وعادة ما تستغرق هذه العملية سنوات وأجيال عدة. فقد تشمل هذه العملية أطفالك أو أحفادك. ويجري حالياً استخدام مفهوم الإنصهار بشكل متنامي من جانب بعض السياسيين، ولكن في الواقع لا تترتب عليه آثار بالنسبة لك كلاجئ من الجيل الأول. عندما يحدث الإنصهار، تنصهر تماماً كجيل في المجتمع الجديد ويصبح المجتمع عبارة عن طبق من "الحساء" وليس من "السلطة".

### 7.2 حقائق عليك أن تتذكرها:

- 1 تحتاج في أوروبا إلى أن تضع بعض الحقائق بعين الاعتبار. وتشمل هذه ما يلي:
- 2 يعتبر جميع الناس متساوون أمام القانون.
- 3 يطبق القانون على الجميع دون تمييز.



## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- 4 النساء والرجال متساوون في الحقوق والحريات.
- 5 النساء والأطفال والمعاقين والمسنين يحصلون على معاملة تفضيلية بإعتبارهم من الفئات المستضعفة، وربما تتم حمايتهم من قبل القانون.
- 6 يتم التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل مختلف وفقاً لحالتهم.
- 7 استخدام العنف غير مقبول اجتماعياً، ويعاقب عليه القانون.
- 8 يتعامل الناس مع بعضهم البعض كالبغايا.
- 9 يتعامل الناس مع بعضهم البعض باحترام ولا يميزون ضد بعضهم البعض على أي أسس، على الأقل ليس علناً.
- 10 التمييز يعاقب عليه القانون.
- 11 التعليم الأساسي إلزامي.
- 12 بالنسبة لك يعني تعلم لغة البلد التواصل مع المجتمع الجديد، وذلك أمر ضروري.

## 8.2 خلاصة:

- ◀ طلب اللجوء هو طلب يقدم إلى السلطة، وتطلب فيه الحماية الدولية من الاضطهاد من بلد المنشأ.
- ◀ اللاجئ هو شخص أُجبر على مغادرة بلاده بسبب وجود مخاوف معقولة على حياته.
- ◀ العامل المهاجر هو شخص باحث عن فرص اقتصادية أفضل ويتمتع بحماية دولة المنشأ.
- ◀ ينتهي الوضع الخاص للاجئ عند الحصول على جواز سفر من بلد اللجوء أو عند العودة طوعاً إلى الوطن الأصلي.
- ◀ يتم استبعاد بعض الناس من الحصول على وضع اللاجئ.
- ◀ بالإضافة إلى المفوضية العليا لشؤون اللاجئين وهيئات الأمم المتحدة الأخرى فهناك العديد من المنظمات غير الحكومية في أوروبا التي تؤيد وتدعم حقوق اللاجئين.

### 3. حقوق وواجبات اللاجئين في معسكر اللجوء

عند دخول أراضي الدولة وتتقدم بطلب للحصول على وضع لاجيء، سيتم إيقافك من قبل السلطة. وتختلف البلدان في كيفية القيام بذلك. فبعض الدول لديها معسكرات استقبال، والبعض الآخر يعتمد على المنظمات غير الحكومية مثل الصليب الأحمر أو منظمات اللاجئين، في حين أن مجموعة ثالثة تسمح للاجئين بالبحث عن مكان لإقامته داخل أراضيها.

#### 1.3 العيش في معسكر:

المعسكر هو مرفق سكني حيث يتم فيه إحتجاز طالبي اللجوء والداخلين إلى أراضي الدولة. يختلف هذا المرفق السكني بين الدول وداخل كل دولة. وفي بعض البلدان يتم تصنيف هذه المعسكرات: فالنوع الأول هو معسكر أو مركز التسجيل. ومن ثم بعد مراجعة طلب اللجوء ربما يتم نقل طالب اللجوء إلى مركز طالبي اللجوء.

لا تعامل كل دولة أو معسكر طالبي اللجوء بشكل مقبول. فبعض قصص اللاجئين سلبية ومؤسفة. وفي مثل هذه الحالة فأنت سيئ الحظ، رغم ذلك أنت بحاجة إلى معرفة حقوقك وإلى طلب المساعدة.

#### 2.3 حقوق طالب اللجوء:

إن طلب اللجوء ليس عملية سهلة، لذلك عليك أن تكون في حالة تأهب واستعداد. فطلبك الذي تقدمت به والمقابلات التي أجرتها السلطة معك لتحديد ما إذا كان سيتم التعامل مع طلبك بسرعة ويتم منحك وضع لاجيء. وتذكر خلال هذه المرحلة أنه يمكنك طلب المساعدة من مترجم أو الاتصال بمحام على سبيل المثال. فكلاهما يمكن أن يساعدك في هذه المرحلة الأولى. فالمترجم سيساعدك في تجاوز مشكلة اللغة. أما المحامي فسيساعدك في العملية القانونية ويمكن أن يوفر لك المشورة. وعلاوة على ذلك، يمكنك أيضاً طلب مساعدة المنظمات غير الحكومية التي تعمل بشكل وثيق مع طالبي اللجوء السياسي والدفاع عن حقوقهم، وهذه متوفرة في جميع البلدان. ويمكنك في كثير من البلدان التمتع بحقوق كثيرة في أثناء النظر في طلبك من قبل السلطة.

ويفترض أن يتمتع طالبي اللجوء بالحقوق التالية:

1. الحق في إجراءات لجوء عادلة وفعالة.
2. الحق في الحصول على مستشار قانوني.
3. الحق في الحصول على مترجم.
4. الحق في الرعاية الصحية.
5. الحق في الحصول على المعلومات.
6. الحق في المشورة القانونية.
7. الحق في ممارسة شعائرهم الدينية.
8. حرية التنقل.
9. الحرية من الاحتجاز.
10. حق ضحايا التعذيب والذيت تعرضوا لضغوط نفسية في المساعدة الطبية أو النفسية الفورية.

انظر في هذا الصدد موجهاً الاتحاد الأوروبي EC/2003/9 الصادرة في 27 يناير 2003 والمعنونة "وضع المعايير الدنيا لاستقبال طالبي اللجوء"، المجلة الرسمية للاتحاد الأوروبي.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 3.3 حقوق في الدستور:

تنص جميع الدساتير الأوروبية على حقوق الأشخاص الموجودين على أراضي هذه البلدان. وتنظم حقوق اللاجئين بموجب قوانين مختلفة في البلدان مختلفة. ومع ذلك، فإن لدى الاتحاد الأوروبي لوائح خاصة واتفاقيات والتي من المفترض أن توحد الإجراءات المتبعة في جميع البلدان الأوروبية وتجعلها منسجمة. إضافة لذلك، تضمن المادة 18 من الميثاق الأوروبي للحقوق الأساسية الحق في اللجوء، وتمنح المادة 19 الحق في الحماية في حالة الطرد أو الترحيل أو التسليم. انظر الرابط التالي:

([http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text\\_en.pdf](http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_en.pdf))

كان عزيز وزوجته في مركز اللجوء، ولا يعلمان شيئاً عن الإجراءات المتبعة ولكنهما إتصلا بإحدى المنظمات غير الحكومية وقام ممثل المنظمة بتقديم النصح والتوجيه لهما ومدّهم بما يحتاجونه من معلومات. ولقد عانى عزيز دائماً من مشكلة حقيقية مع الأوراق الرسمية. وقال أنه يشعر بأنها تربكه وتلصق به تصنيفاً معيناً. ونتيجة لسوء تعامله مع الأوراق الرسمية ضاعت منه ثلاثة طلبات حيوية. ودخلت الأسرة في ورطة حقيقية إذ أن الطلبات ينبغي أن تسلم في وقت معلوم. ولكنه وجد أحد طالبي اللجوء وبدأ بينها تبادل للحديث والحوار. حيث كان مجرد مروره على ذكريات تاريخه صعبة ولا تطاق مما تؤثر عليه في تعامله مع الأوراق. وواصل الإثنان الحديث والفضضة. وبعد تلك المحادثات أصبح عزيز أكثر تنظيمياً وسارت إجراءات اللجوء بشيء من اليسر - بدون أن يفقد أية أوراق أخرى.

### 4.3 ما هي حقوق كلاجيء؟

عند الحديث مع العديد من الذين يخضعون لإجراءات الحصول على وضع لاجئ إتضح أن العديد منهم لم يكن لديهم أية معلومات بشأن حقوقهم. وحتى لو كانت لديهم معلومات من هذا القبيل، والتي عادة ما تقدمها لهم السلطة، لا يجرأون على التذرع بأي منها لأنهم يخشون أن تقوم السلطة بطردهم إلى البلد الذي تعرضوا فيه للاضطهاد بدعوى أنهم مشاغبين.

يعيش الكثير من طالبي اللجوء حالة من التوتر والقلق والخوف خلال الفترة الأولى من طلب اللجوء. وقد تستمر بالنسبة لبعضهم هذه الحالة للفترة القادمة، حتى عندما يحصلون على حق اللجوء. وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشكلات في مجال الصحة النفسية والجسدية. وما زال البعض منهم يحمل هذه المشاكل لسنوات.

عليك أن تعرف، كطالب لجوء، أن لديك بعض الحقوق في أثناء إنتظار قرار السلطة. حيث تمنحك نصوص اتفاقية عام 1951 المتعلقة بوضع اللاجئين وغيرها من الصكوك الإقليمية والدولية حقوقاً من وقت وصولك بلد اللجوء وطلب الحماية الدولية فيه. وتشمل هذه الحقوق:

♦ الحق في عدم التعرض للتمييز (المادة 2 من الإعلان العالمي، الميثاق الأوروبي للحقوق الأساسية)

♦ الحق في عدم التعرض للطرْد إلا بموجب شروط معينة محددة بدقة (اتفاقية جنيف، المادة 32 وكذلك المادة 13 من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية).

♦ الحق في ألا يعاقب على الدخول غير المشروع إلى أراضي الدولة المتعاقدة (اتفاقية جنيف، المادة 31).

♦ الحق في العمل (اتفاقية جنيف، المواد من 17 إلى 19).

♦ الحق في السكن (اتفاقية جنيف، المادة 21).

♦ الحق في التعليم (اتفاقية جنيف، المادة 22).

♦ الحق في الإغاثة والمساعدة العامة (اتفاقية جنيف، المادة 23).

♦ الحق في حرية الدين (اتفاقية جنيف، المادة 4).

♦ الحق في الوصول إلى المحاكم (اتفاقية جنيف، المادة 16).

♦ الحق في حرية التنقل داخل أراضي بلد الملجأ (اتفاقية جنيف، المادة 26).

♦ الحق في أن تصدر له هوية ووثائق سفر (اتفاقية جنيف، المواد 27 و 28).

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

<http://www.unhcr.org/pages/49da0e466.html>

[http://www.europarl.europa.eu/charter/default\\_en.htm](http://www.europarl.europa.eu/charter/default_en.htm)

[http://ec.europa.eu/home-affairs/policies/asylum/asylum\\_intro\\_en.htm](http://ec.europa.eu/home-affairs/policies/asylum/asylum_intro_en.htm)

يمثل التحرر من التمييز – الحق في عدم التمييز ضده – حق إنساني عالمي أصيل وينطبق على جميع الأشخاص في جميع الأوقات، ولا يقتصر على طالبي اللجوء واللاجئين. ويعني هذا الحق، فيما يتعلق باللاجئين، أن تلتزم السلطة في البلد الملتقي بعدم التمييز ضد طالب اللجوء لأي سبب يتعلق بأصله أو دينه أو خلفيته الاجتماعية أو لونه أو عرقه الخ.

كما أن الحق في عدم التعرض للطرده واضح جداً، وينبغي ألا يتم ترحيل أو طرد طالب اللجوء الذي يسعى من أجل الحماية الدولية من البلد الملتقي. هناك بعض الاستثناءات لهذه القاعدة في ظل ظروف معينة مثل الأمن القومي أو النظام العام. وهذه المفاهيم لها تفسيراً ضيقاً – وهو ما يعني أنه ينبغي أن يكون طرد اللاجئ كماًز أخيراً، وباعتباره السبيل العملي الوحيد لحماية مصالح الدولة. كما أن الحق في عدم معاقبته لدخوله غير المشروع إلى أراضي الدولة المتعاقدة واضح.

بين الحقوق الاقتصادية والاجتماعية للاجئين هي الحق في العمل والحق في سكن. كلاهما يضمنان حقوق اللاجئ في الاستقرار في المجتمع الجديد، في حين أن الحق في العمل يفتح له الطريق لبناء مستقبل جديد. ويمثل الحق في السكن حق غير القابل للتصرف لأي إنسان، فدون وجود مكان مناسب للعيش فيه، فقد تواجه اللاجئ صعوبات في الاندماج في المجتمع الجديد. ضمن هذه الفئة أيضاً الحق في التعليم والذي يعتبر مهماً للغاية. وينبغي أن يمنح اللاجئ فرصة لتحصيل التعليم وكذلك أفراد أسرته.

كما أن طالب لجوء في حاجة ماسة، في الفترة الأولى، للمساعدة والعون الإغاثي. فهذا الحق يحفظ بقاء الشخص على قيد الحياة وحرمانه من هذا الحق سوف ينتقص من حقه في الحياة والكرامة.

كذلك هناك حقوق أخرى هامة وهي تلك المتعلقة بالحالة المدنية للشخص، مثل الحق في حرية التنقل والدين والحصول على وثيقة هوية. وتعتبر هذه الحقوق ضرورية لطالب اللجوء.

ومن الحقوق المهمة الحق في الوصول إلى المحكمة التي تنظر في قضيته وطلبه. يعتبر هذا الإجراء في غاية الأهمية، حيث يضمن للشخص أن تنظر قضيته سلطة مختصة وتمنحه الحق في الدفاع عن قضيته سواء بنفسه أو بواسطة محامي من إختياره.

### 5.3 إجراءات الحصول على وضع اللاجئ:

عليك أن تعلم أن هناك إختلافات بين دول الاتحاد الأوروبي في تعاملها مع قضايا وطلبات اللجوء. وقد حاولت بعض الدول أن تلتزم بالمعايير والممارسات الدولية في تقديم الخدمة الجيدة. إلا أن البعض الآخر ظل متردداً. وتقدم بعض الدول الأعدار؛ مثل عدم وجود موظفين مدربين في هذا المجال. وتمارس العديد من المنظمات الدولية والمحلية، حالياً، ضغوطاً من أجل تحسين الأوضاع.

[http://ec.europa.eu/home-affairs/policies/asylum/asylum\\_common\\_en.htm](http://ec.europa.eu/home-affairs/policies/asylum/asylum_common_en.htm)

### 6.3 المعايير المطبقة على مرحلة النظر في طلب اللجوء:

يفترض في هذه المرحلة من عملية البحث عن ملجأ تطبيق بعض المعايير من أجل استقبال اللاجئ. وهي مرحلة التقدم بطلب اللجوء والنظر فيه. حيث أوصت المفوضية العليا لشؤون اللاجئين، في دراسة سابقة، إلى تنسيق وانسجام إجراءات استقبال طالبي اللجوء في دول الاتحاد الأوروبي: (اعتمدنا في هذه الفقرة بشكل مكثف على تلك الدراسة المعنونة: 'معايير استقبال طالبي اللجوء"، جنيف، يوليو 2000، وكذلك على تعليق المركز الأوروبي للاجئين وطالبي اللجوء. انظر هذا الرابط:

(<http://www.ecre.org/>)

#### 1. الاستقبال في حالة الوصول إلى أراضي الدولة

ملاحظة: ينبغي دائماً الفصل بين معايير الاستقبال وإجراءات النظر والفصل في طلب اللجوء وتحديد وضع اللاجئ. فقد تواجه طالبي اللجوء صعوبات في هذه المرحلة المبكرة من عملية طلب اللجوء وخاصة في الحالات التالية:

← قد يفشل العديد من طالبي اللجوء، الذين لديهم قضايا حقيقية، في تقديم صياغة لطلب لجوءهم رسمياً. فهم في حاجة إلى مساعدة مستشار قانوني أو مترجم.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- ◀ ضحايا التعذيب أو الأشخاص الذين عانوا من تجربة مؤلمة ومؤثرة والذين هم عادة ما يحتاجون إلى مساعدة طبية أو نفسية فورية .
- ◀ طالبي اللجوء الذين لا يحملون هوية أو وثائق سفر رسمية والذين فروا من بلدانهم من دون أن يتوفر لهم الوقت لحمل تلك الوثائق معهم.
- ◀ طالب اللجوء الذي لا يفهم لغة البلد. ولذا نوصي كل طالب لجوء، عند البدء في إجراءات اللجوء، بالتأكد من طلب خدمة مترجم ومحامي. فهناك العديد من المنظمات غير الحكومية التي تقدم مثل هذه المساعدة.

### II. المعلومات والمشورة القانونية:

بالإضافة إلى ذلك، حاول معرفة النذر اليسير عن الإجراءات الإدارية للبلد الذي تسعى للحصول على اللجوء فيه. فقد أدى جهل بعض الناس بتلك المعلومات إلى التقدم بطريقة يشوبها الخطأ في طلب اللجوء. قم من جانبك بالسعي للحصول على معلومات أساسية، بما في ذلك خدمات مترجم ومشورة قانونية. وهذا أمر بالغ الأهمية إذا ما كنت ستقدم طلب اللجوء في المطار أو على المنفذ الحدودي. ويتوقع منك أن تقدم طلب اللجوء في أول فرصة تتوفر لديك. وعادة يتم إجراء المقابلة الأولى في هذه المواقع وقد تضطر إلى الانتظار للحصول على قرار من السلطة بقبول طلبك.

### III. حرية التنقل والحرية من الاحتجاز

تلجأ العديد من الدول الأوروبية إلى احتجاز طالبي اللجوء في ظل ظروف معينة. وتكون أسباب الاحتجاز مختلفة وتشمل ضمن أخرى: الإحتجاز السابق على قبول الطلب، "الاعتقال والاحتجاز قبل الترحيل" و"الاحتجاز لأغراض الترحيل إلى بلد ثالث آمن"، و"الاحتجاز لأغراض الترحيل إلى الدولة مسؤولة بموجب اتفاقية دبلن"، و"الإحتجاز المرتبط بالدخول والخروج غير القانوني لأرض الدولة أو التزوير في الوثائق". وفي هذا المجال انظر الروابط التالية:

انظر أيضاً:

## 7.3 خلاصة:

- ◀ العيش في معسكر ليس سهلاً إلا إذا حصلت على الحد الأدنى من ضروريات العيش.
- ◀ أعرف كطالب لجوء حقوقك ولا تتوقف عند حد المعرفة وإنما اطلب من المستشار القانوني تفسيراً لكل ما يصعب عليك فهمه.
- ◀ يحق لك، بسبب الاتفاقيات الدولية، حق الطعن في أي قرار من السلطة – استفسر من المحامي الخاص بك عن ذلك.
- ◀ تختلف الإجراءات من بلد إلى آخر – قم بالحصول على معلومات حول ذلك واطلب المساعدة.
- ◀ هناك معايير تطبق على مرحلة طلب اللجوء، قم بالتعرف عليها وقم بتكوين مجموعة من طالبي اللجوء لمناقشة تلك المعايير وتقديم مساعدة إلى إحدى المنظمات غير الحكومية في هذا الشأن.

## 4. إدارة الحياة في مركز اللجوء

### 1.4 العيش في مخيم أو معسكر:

تحتجز السلطات طالبي اللجوء والداخلين إلى أراضيها في ما يسمى المخيم أو المعسكر الذي هو عبارة عن مرفق سكني. ويختلف هذا المرفق السكني بين الدول وداخل كل دولة. وتصنف بعض البلدان المعسكرات: فالنوع الأول هو معسكر أو مركز التسجيل. ربما يتم نقل وتحويل طالب اللجوء، بعد النظر ومراجعة طلبه، إلى مركز طالبي اللجوء.

**مكان الإقامة:** قد تمنح غرفة عائلية مع حمام خاص إذا كنت برفقة عائلتك. ولكن قد يضطر بعض طالبي اللجوء إلى تقاسم غرفة مع آخرين وغالباً مع حمامات ومراحيض مشتركة. ويتم منح طالبي اللجوء غير المتزوجين مرافق مشتركة. كما يتم فصل طالبي اللجوء من النساء عن الرجال. وعادة تكون المغسلة والكافتيريا وغرفة الأنشطة والعبادة والهواتف مشتركة. وعلى النساء العازبات أن يستفسرن عن مدى سلامة هذه المرافق في وقت متأخر من الليل وعليهن أن يكن نشطات للمحافظة على أنفسهن من التعرض للاعتداء. وفي بعض الأحيان، توجد في المعسكرات لوائح بشأن مغادرة المعسكر والعودة إليه، وهذا يعني أن الأبواب قد تفتح وتغلق في ساعات معينة كل يوم. أحياناً يتم الطهي في مطبخ مركزي ويتم تقديم وجبات الطعام في أوقات معينة في غرفة الطعام. ولدى المسلمون واليهود الحق في الغذاء الذي لا يحتوي على لحم الخنزير.

ما يلي مجموعة من النصائح التي تم تجميعها من اللاجئين في مختلف البلدان. يمثل المبدأ الأساسي احترام عادات الآخرين وقيمهم وخلفياتهم – أي التعامل مع الآخرين باحترام. سوف يكون للسلوك المناسب تأثير دائم على صحتك وعلى شبكة علاقاتك الخاصة ومستقبل إندماجك في المجتمع الجديد.

### 2.4 استفد من وقتك بشكل جيد:

قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يتم منحك حق اللجوء. فقد يستغرق النظر في الطلب بضعة أشهر. ولكن بالنسبة للكثيرين فقد استمر ذلك سنتين أو ثلاث سنوات. وهذا وقت طويل والأمنية أن تترك المعسكر بأسرع وقت ممكن. ولذلك ننصحك بالتخطيط للاستفادة من الوقت من خلال خطة تغطي فترة سنتين وإذا منحت حق اللجوء قبل هذه الفترة فلا ضير من ذلك. أما إذا كنت تعتقد أنك ستخرج من المعسكر فوراً ومن ثم تجاهلت التخطيط لاستخدام وقتك جيداً، فسوف تعاني هدراً في الوقت إذا تأخرت في الخروج.

يمكنك استخدام معظم المهارات التي اكتسبتها في المعسكر بمجرد خروجك منه:

- قم بمراقبة واستكشاف البيئة والمناطق المحيطة بالمعسكر؛ تعلم كيفية استخدام خريطة ودراسة. فالدراسة توفر لك وسيلة تنقل مجانية كما أنها مفيدة لصحتك.
- انضم لمجموعة لممارسة رياضة المشي. إذا كنت قلقاً من الضياع أو أن تضل الطريق، قم بكتابة عنوانك على ظهر مظروف وضع بداخل الظرف ورقة مالية، ثم أحمله معك، وإذا ضللت الطريق، يمكنك إيقاف سيارة أجرة وأبراز المظروف الذي عليه عنوانك للسائق.
- يمكنك ان تتعلم الطبخ أو قص الشعر أو كتابة الرسائل أو ملء الاستمارات للآخرين أو العزف على آلة موسيقية. فربما تكتسب مهارة يمكن أن تتحول إلى مهنة. وربما يجب عليك التعامل مع أشياء أو تعلم أنشطة كنت تعتقد في الماضي أنها مؤذية ولكن إذا كان الغرض من ذلك مفيداً فلماذا لا تكرر المحاولة.
- تعلم وتعرف على التوقيت الأوروبي.
- فكر في استخدام مهاراتك الخاصة من أجل الأعمال الخيرية من خلال العمل التطوعي. إذا كنت تتحدث الإنجليزية أو الفرنسية فضلاً عن لغتك الأم قد تكون مفيداً كمترجم شفهي أو كمترجم تحريري. وهذا سوف يتيح لك فرصة الاتصال بالمواطنين خارج المعسكر وبذلك ستتعلم الكثير عن البلد الذي أنت فيه.
- فكر في تشكيل مجموعة دعم. فإذا كنت سيدة غير متزوجة تحاول الحفاظ على سلامتها أو إذا كنت أب تمتلكه الحيرة حول تربية أولاده، فهناك أشخاص آخرين يعانون من نفس المشاكل ويتحدثون ذات اللغة. يمكنكم أن تساعدوا بعضكم

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

البعض. وسوف تشعر بأن هناك من يشاركك الهم والمصير وأنت لست وحيداً وقد تكون بداية لصداقات حقيقية مدى الحياة. كذلك تعلم كيفية استخدام الخطابات ورسائل البريد الإلكتروني وسكايب (الهاتف المجاني) للبقاء على اتصال عندما تغادر المعسكر.

### 3.4 تعلم اللغة:

تمثل لغة البلد الذي أنت فيه جواز سفرك إلى الاندماج في المجتمع الجديد والتواصل مع الناس والذي بدوره قد يساعدك في العثور على وظيفة مناسبة. ووفقاً لمدرسي اللغات وتجربة الآلاف من اللاجئين الآن في أوروبا الغربية، تعتبر الممارسة أفضل طريقة لتعلم اللغة بسرعة وبشكل جيد، ولذا نوصي بالآتي:

- تكلم مع الناس والجيران بشكل منتظم. فمعظم الناس يقدرّون سماعك وأنت تتحدث لغتهم.
- لا تشعر بالحرج إذا أخطأت. فهم يعرفون أنك في سياق عملية تعلم اللغة.
- اطلب منهم تصحيحك إذا أخطأت.
- استمع إلى الأخبار في التلفزيون أو الراديو.
- استمع إلى أغاني الأطفال.
- قم بالتسجيل والالتحاق بدورة في اللغة.
- تعلم من أطفالك. إذا كان لديك أطفال صغار يذهبون إلى المدرسة فأنت محظوظ، لأن الأطفال يتعلمون اللغة بسرعة ويمكنك التعلم منهم.

### 4.4 التحكم في التفاعل عند مواجهة الناس:

يتصرف الجميع بطرق مختلفة عندما يجتمعون بأنواع مختلفة من الناس. على سبيل المثال فكر في المقابلات التالية – لقاء الشرطة أثناء قيادة السيارة بسرعة جنونية – مقابلة الطبيب الجديد الذي يعالج طفلك – مقابلة طفلة صغيرة تبلغ ثلاث سنوات من العمر والتعرف عليها. ففي كل حالة من هذه الحالات تختلف طريقتنا وتعبيراتنا وحتى نبرة صوتنا وما سنقول. إذا فهمنا السلوك الخاصة بنا يمكننا السيطرة ليس فقط على الطريقة التي نظهر بها أمام الآخرين، ولكن على الطريقة التي يعاملنا بها هؤلاء الآخرين. ففي جذر وقاعدة كل سلوك إنساني هناك افتراض أن كل الناس يستحقون أن يعاملوا باحترام.

وحتى ندرك ذلك هناك طريقة واحدة لفهم كل هذا من خلال نظرية التحليل النفسي التفاعلي ( ) والذي يقول أن لدى الفرد ثلاث طرق عند التصرف: شخصية الوالدين وشخصية البالغ والناصح وشخصية الطفل.

ونقدم هنا شرح مبسط لهذه النظرية:

**شخصية الوالدين:** أنها تمثل الماضي وهو ذلك الجزء من شخصية الإنسان التي تأمر فتقول "يجب أن... ولا يجب أن..." و"أجداننا كانوا...."، "إذا رأتك والدتك يمكن أن...."

**شخصية البالغ:** إنها تمثل الوقت الحاضر، وهي تعني السير مع الحياة على ما هي عليه من دون عاطفة.

**شخصية الطفل:** إنها الجانب الإبداعي – المشاغب – والمرح.

عندما تقابل شخص ما، فإن شخصياتك الثلاثة تقابل شخصياته الثلاثة وأنت تتفاعل بجزء منك مع ذلك الجزء الأكثر سيطرة والمطروح من قبل الطرف الآخر. فإذا قابلت شخصيتك البالغة شخصيته البالغة، فسوف تسير الأمور بينكما على ما يرام، وكذلك إذا قابلت شخصية الطفل لديك مع شخصية الطفل لديه فسوف تقضيان وقتاً طيباً ومرحاً. كما إذا لعب أحدكم دور الوالدين في حين كان الشخص الآخر مستعداً للعب دور شخصية الطفل، فسوف تسير الأمور على ما يرام.

في العديد من البلدان النامية تسود شخصية الراعي والعميل أو الزبون وليس شخصية الوالدين والطفل. ففي معظم المكاتب والأسر أو الإدارات هناك الراعي المسؤول عن توفير الوظائف والفرص والتدريب والترقيات للآخرين – في حين يكون الزبون ملزماً بأن يكون خاضعاً وغير نقدي ومتعاون ومطيعاً. وفي العديد من الحالات تعقد الكثير من الاجتماعات بين الراعي والعميل.



## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

ويختلف الأمر في أوروبا الشمالية: فمعظم الناس سعداء في دور البالغ ولا يرغبون في تركه أثناء عملهم.

### عند مقابلة مسؤولي الهجرة والأطباء والمحامين

إذا ذهب لاجئ لمقابلة موظف أوروبي وقام بدور الوالد أو الطفل فقد يشعر الموظف الأوروبي بعدم الارتياح. هذه الأدوار لا تتطابق مع توقعات البالغين لديهم. وتسير معظم الاجتماعات بصورة أفضل إذا كنت تتعامل كشخص بالغ – وتذكر احترام الآخر وتوقع الاحترام منه.

لا تفقد أعصابك، أو تنزلق إلى الغضب. فإذا حدث ذلك، فسوف تفقد السيطرة على اللقاء، وربما تفشل في تحقيق ما كنت تأمل في تحقيقه. تميل بعض الجنسيات الأفريقية سريعاً إلى الغضب في المناقشات – وهذه في أوروبا قد لا تغتفر بسهولة. استثناء واحد: في بعض الأحيان قد يعاني اللاجئ من اضطراب ما بعد الصدمة. وقد يكون أحد أعراض هذا الاضطراب هو قلب المزاج. إذا أمكنك الحصول على رسالة من قبل الطبيب يوضح فيه ذلك وتقوم بإبرازها عند الضرورة.

### لقاء المعارف خارج المعسكر أو العمل

التعامل مع الوقت: عادة يكون الأوروبي مشغولاً ويتعامل مع الوقت من خلال تحديد وقت ومواعيد في أجندته اليومية. إذا قمت بترتيب لقاء مع أحد الأشخاص في وقت معين فحافظ على الموعد، إذا لزم الأمر، أحمل معك هاتفك أو أي شيء للاطلاع عليه إذا ما وصلت في وقت مبكر. وقد يعينك في ذلك أن تقوم بشراء نوتة مواعيد بحيث يمكنك كتابة مواعيدك مع الناس الآخرين، فسوف تساعدك على تذكر كل المواعيد إذا كان لديك شبكة واسعة من المعارف. سيكون من دواعي سرور الأصدقاء المقربين من الشمال الأوروبي أن ترسل لهم بطاقات تهنئة في عيد ميلادهم وهذا يمكن أن يكون موضوعاً آخر تضعه في أجندة مواعيدك.

### الدعوات والعروض:

إذا تقدم بعض الناس بعرض لمساعدتك في شأن ما – على سبيل المثال دفع ثمن كتب لدورة اللغة – استمع بعناية وصدق ما يقولونه. ولكن تذكر أنهم وعدوا بدفع ثمن الكتب لا أكثر وليس دفع تكلفة الدورة. ونعود للمقارنة، ففي بعض الثقافات الآسيوية والأفريقية يقدم بعض الناس عروضاً ضخمة بحيث تبدو أنها الحل لكل شيء، ولكنهم لا يوفون بوعدهم وهذا لا يتفق مع السائد عموماً في شمال أوروبا. إذا كان العرض واضحاً وواقعياً ومقصوداً، فيمكنك القبول وتكون مطمئناً أن من قدم العرض يستطيع تحمل تبعاته، وأنت لست بحاجة للشعور بالذنب في قبول.

### مقابلة الجنس الآخر:

عادة ما يتسبب بعض الرجال في خلق مشاكل لأنفسهم عند مقابلة المرأة الأوروبية الشمالية ويحكمون عليها وفقاً لمعايير ثقافية أخرى. فهن يلبسن أو يتصرفن بطريقة تعتبر في ثقافة أخرى غير محتشمة؟ ولكن نمط لباس المرأة يعكس القيم الثقافية والاجتماعية للبلد الذي أنت ضيف فيه ويرتكب القادمون الجدد أخطاء جسيمة عندما يحكمون على امرأة من خلال مظهرها. ويمكن لأي خطوة أخرى من جانبهم أن تجعلهم ينتهكون القوانين التي تجرم التحرش الجنسي. لا تعكس طريقة المرأة الأوروبية الشمالية في النقاش أي نوع من أنواع الإنحلال. فإذا كنت تناقش فتاة وهي تنظر إليك في العين فهذا يعني أنها، وفقاً للمعايير الأوروبية الشمالية، أنها تصغي إليك باهتمام ولا تغش وأنها صادقة. ربما هذا هو عكس ما تعلمته في ثقافات أخرى حيث يتم الفصل بين الرجال والنساء، وليس من المفترض أن تنظر الفتاة إلى المتحدث في العين. ومع ذلك إذا كنت غير متأكد من كيفية تفسير سلوك معين من جانب فتاة، فقم بالحديث معها مباشرة، أو تحدث مع أصدقائك ومعارفك عما يعنيه سلوكها أو حديثها.

## 5.4 إدارة حياتك الصحية بما فيها حياتك الجنسية:

توجد في المخيمات مرافق صحية وهذه فرصتك لمعالجة أية مشاكل صحية تثير القلق حول صحتك وصحة أفراد أسرتك. **العناية بالأسنان:** يحتاج الآباء إلى ضمان حسن رعاية أسنان الجميع، مع الاستخدام المنتظم لفرشاة الأسنان، وتنظيف الأسنان باستخدام فرشاة جديدة عند الضرورة وزيارة طبيب الأسنان. قد يحتاج المسنين لأسنان صناعية. ويتوفر في معظم بلدان أوروبا الشمالية ذلك مجاناً في المخيمات؛ لاحقاً عليك تغطية جزء من تكاليف العناية بالأسنان بواسطة التأمين الصحي.



## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### الأمراض الجنسية:

بالنسبة لبعض الأفراد غالباً ما يعقب فترة الاضطراب أو العنف فترة من زيادة النشاط الجنسي – فهل هذا التوقع ينطبق عليك؟ هل أنت متأكد من استخدام الواقي الذكري في كل مرة؟ أم هل تخاطر وتصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسياً وربما فيروس نقص المناعة؟ وإذا كان الحال كذلك فإن شريكك سواء زوجتك الحالية أو المستقبلية معرضة للخطر. وهذا يعني أن عليك الاستفسار من طبيب المعسكر أو الممرضة من أجل إجراء الاختبارات والفحوصات الضرورية واتباع أية علاجات توصف من قبل الطبيب. وتذكر أن فيروس نقص المناعة لم يعد يعني حكماً بالاعدام وأن لديك مستقبل ولكنه لن يكون مستقبلاً سهلاً. حاول البحث عن مجموعة دعم والتحق بها أو قم بإنشاء مجموعة بنفسك مع الآخرين.

**تنظيم الأسرة :** كذلك تعني أوقات الشدة بالنسبة للأزواج الفترة التي يتم فيها الحمل بالأطفال – على الرغم من أنها ليست أفضل الأوقات. إذا كنت زوجاً فعليك التفكير في استخدام وسائل منع الحمل. هل هو الأسلوب الذي يناسب كلاكما وتاريخك الجنسي؟ ربما أنت بحاجة إلى نقاش طويل مع شريك حياتك، لأن هذا الموضوع مهم بالنسبة للعلاقة بأسرها. ويمكن للمرأة التي تبحث عن معلومات أن تصر على رؤية عاملة صحية، إذا كان ذلك يشكل مصدر قلق لها.

وعلى المدى الطويل تغطي الرعاية الصحية الجنسية جميع أنواع القضايا حول الحياة الجنسية الخاصة بك. فهل ستتوقف نهائياً عن ممارسة الجنس؟ ربما لديك أسئلة حول قضايا الإنجاب. إذا كنت تعاني من مشكلة العقم أو إذا كنت قد خضعت للختان وتريدون إلغاء ذلك، يمكن أن تحصلين على المساعدة. (لاحقاً عندما تعيش بشكل مستقل، تغطي معظم وثائق التأمين الصحي هذه التكلفة). يمكنكم من خلال الإنترنت وغرف الدردشة وغيرها من الموارد الحصول على معلومات مفيدة، على سبيل المثال دعم

صحة المرأة السوداء والأسرة: <http://www.bwhafs.com>

إذا كنت خارج إنكلترا وتعاني من مشاكل اللغة الجديدة، حاول العثور على الخدمة التي تحتاجها في بريطانيا وراسلهم بالبريد الإلكتروني لمعرفة ما هو متاح حيث تقيم. ومن ثم يمكنك الحديث مع الممرضة أو طبيب المعسكر.

**نقص التغذية المزمن:** ربما عانى اللاجئ لفترة طويلة من الضغوط النفسية ويأكل وينام بشكل سيء. أو ربما كان يعيش لفترة طويلة يعاني من نقص مزمن في جزء أساسي من النظام الغذائي. فعلى سبيل المثال، تعاني بعض النساء من فقر الدم لسنوات طويلة. وبسبب ذلك فقد تعاني من عدم النشاط ويمكن أن تشعر بالبطء ونوع من البلادة طوال الوقت.

## 6.4 الأطفال:

تصل العديد من عائلات اللاجئين إلى أوروبا مع أطفالهم. وعلى الوالدين تبعاً لسن أطفالهم من ترتيب التحاقهم بالحضانة أو المدرسة. التعليم حق لجميع الأطفال والتعليم الابتدائي مجاني وإلزامي. إذا كان طفلك في الحضانة أو المدرسة، فأنت في حاجة إلى معرفة اللوائح. عادة ما توفر لك الحضانة أو المدرسة التقويم السنوي، حيث يمكنك العثور على معلومات أساسية عن موعد الحضور والانصراف والعطلات وكيفية الحصول على إذن للأطفال أيام العطل الدينية وكيفية إبلاغ المدرسة أو الحضانة إذا كان الطفل مريضاً.

في جميع البلدان الأوروبية التعليم الأساسي إلزامي، وهذا يعني أن يتم تسجيل الأطفال في المدرسة في سن مبكرة، من حوالي 4 إلى 5 سنوات وحتى 7 سنوات، تبعاً للبلد المعني. وينظم كل ذلك القانون، والآباء مسؤولون أمام القانون عن ذلك.

يتعلم الأطفال اللغة بسرعة، فهم في سن حيث يكون الدماغ مشغولاً بالتعلم، وهم على اتصال مع غيرهم من الأطفال من خلال اللغة التي هي وسيلة الاتصال واللعب الوحيدة. إذا كنت متقنًا يمكنك أن تتعلم من أطفالك عندما يعودون إلى المنزل.

كما سيتعلم الأطفال في المدارس قيماً جديدة مثل الاستقلال والتفكير النقدي والانفتاح في التعبير عن أفكارهم – حتى تناول موضوعات لا تناقشها عادة. فقد يسألونك عن الدين أو الجنس أو حقوق المرأة أو التمييز أو الحرية وما إلى ذلك من القيم التي قد ترى فيها تعارضاً مع قيمك ودينك ولكنها فرصة للجانبيين للتعلم.

**مساعدة أطفالك مع ماضيهم:** عموماً تؤثر الأحداث السيئة في الأطفال كما في البالغين. وفي الواقع، يكون الأطفال أكثر تضرراً من البالغين، لأنهم لا يملكون الخبرة التي تمكنهم من فهم كل شيء، إذ كيف يمكن لطفل عمره أربع سنوات أن يفهم لماذا تم قتل والده في الحرب؟ أو أن يفهم لماذا اضطرت العائلة إلى مغادرة بلدهم؟

قد تظهر على الأطفال، مثل البالغين أيضاً، مشاكل عضوية. فقد يفقدون حيويتهم أو يتوقفون عن تناول الطعام أو اللعب، كما قد يشكون من سلسلة من آلام المعدة والصداع إلخ. وقد يتشبثون بأحد الوالدين، ساعين وراء الطمأنينة، أو تفرغ غضبهم من خلال

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

السلوك العدواني مع أصدقائهم. ولكن بعض الثقافات تنكر أن الأطفال يمكنهم المرور بتجربة الصدمة، أو أنهم يعانون منها، أو أنهم بحاجة للمساعدة. قم بمناقشة هذا الأمر مع زملائك. ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول حزن وغضب الأطفال في دليل "استرداد الصحة العقلية بعد انتهاء النزاعات المسلحة" المنشورة على [Networklearning.org](http://Networklearning.org) (تجد الرابط في القسم الأخير)

يحتاج الجميع بمن فيهم أطفالك إلى الاتصال مع كبار السن من كلا الجنسين وجميع الأعمار. إذا كانت أسرته صغيرة فقم بالاتصال وتوسيع شبكة علاقاتك مع الناس الطيبين.

### 7.4 النوم بشكل أفضل:

يجد كثير من الناس صعوبة في النوم بشكل جيد وهذا يمكن أن يستمر لفترات طويلة. وقد يترتب على ذلك أن يجدوا صعوبة أكبر في التعامل مع كل شيء آخر. وقد تساعد بعض التغييرات الطفيفة في السلوك من النوم بشكل أفضل:

- ❖ اتخذ قراراً من أجل تحسين الأمور واستعد في المساء لتحقيق ذلك. تجاهل أية دعوة من الأصدقاء للذهاب والانضمام إليهم. أغلق الراديو أو الهاتف المحمول.
- ❖ قد يساعد القيام بممارسة بعض التمارين الرياضية في بداية المساء، مثل المشي. قم بالدرشة مع الجيران الإيجابيين (تفادي القصص المحزنة)
- ❖ قم بتعتيم مكان النوم واجعله بعيداً عن مصادر الضوء. مستخدماً في ذلك القماش أو الأغطية. بدل الوسادة غير المريحة بأخرى أفضل.
- ❖ قبل ساعة من النوم ابدأ في الاسترخاء. لا تستمع إلى الأخبار السيئة أو مناقشتها وبدلاً من ذلك، اجلس على الفراش واسترخي، تنفس ببطء وركز على شيء واحد ممتع. قد يكون عملية طهي طبق معقد، أو تفكيك دراجة نارية لقطع وتنظيف المحرك. إذا عبرت أفكار أخرى ذهنك، اطردّها وعد مرة أخرى إلى التفكير في الطبخ أو الدراجة النارية. وسوف يتسنى لك هذا مع الممارسة.
- ❖ يمكن للقليل من المواد الغذائية أن تساعد الدماغ على الاسترخاء. يمكن للمرء أن يحاول حفظ وجبة خفيفة صغيرة من وجبة المساء، وأكلها قبل ساعة من النوم. و إذا توفر الموز، فهذا فعال بشكل خاص. ويجب تجنب القهوة أو الشاي.
- ❖ إذا كان الجو المحيط صاخباً، يمكن للمرء مضغ قطعة قماش نظيفة بعد قسمها إلى قسمين وعمل حشوات صغيرة واستخدامها كسدادات للأذن. كما نطلب من الأسرة أن تكون هادئة في الليل.
- ❖ تساعد بعض الروائح بعض الناس على الاسترخاء. ففي أوروبا، تستخدم أزهار الخزامى/اللافندر. تحدث إلى المعالجين التقليديين المحليين في هذا الشأن وحاول تجربة النباتات العطرية المحلية لمعرفة ما هو فعال.
- ❖ يمكن مساعدة الأطفال من خلال إطار روتيني. مثلاً تناول وجبة ومن ثم الاستحمام وممارسة لعبة هادئة أو قراءة قصة وهم على السرير أو أداء الصلاة في حين يقوم أحد الوالدين بالاستماع إليهم بعضاً من الوقت، وأخيراً منحهم قبلة قبل النوم. وتكرار نفس الروتين كل مساء في نفس الوقت.
- ❖ يمكن للبالغين أو الأطفال ممارسة تمارين الاسترخاء الواردة في القسم التالي.

### 8.4 استخدام التأمل والاسترخاء:

يعاني بعض الناس من الاجهاد الواضح. فقد تكون أجسادهم مشدودة وقاسية ومنحنية حيث ترتجف أيديهم. كما قد ينتفضون بشكل مفاجيء لمجرد سماع صوت أو لمسة. وآخرون لديهم أعراض عضوية لها علاقة بالضغوط والاجهاد - مثل الأرق والصداع وآلام المعدة والشعور بالغثيان. و يمكن أن يكون الإجهاد إما بسبب العقل أو الجسم (في معظم الأحيان بسبب العقل) حيث ينتج أعلى مستويات من الأدرينالين، وهذا بدوره يسبب حالة من السلوك المسمى "الهروب أو القتال". إن أسرع طريقة لكسر ارتفاع الأدرينالين وتقليل مشاعر الإجهاد هي في ممارسة الرياضة أو القيام بعمل جسدي - قم بنزهة سريعة (تمشية)، أو اعجن الخبز، أو قم بتكسير حطب الوقود ومن ثم قم بشرب النعناع.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

في الوقت نفسه، يحتاج العقل إلى أن يكون منضبطاً ومسترخياً. ويأتي الكثير من التوتر من دوامة الأفكار المحبطة التي تدور في العقل. وهذه العادة يمكن أن تستبدلها بتعلم عادات أخرى – على سبيل المثال: التفكير بسرعة في شيء آخر، أو قراءة قصيدة (أو حتى جداول الضرب) أو وضع خطط لطيفة. كما يمكنك أيضاً القيام بتمارين الاسترخاء. يمكن أن يتعلم الناس، بما فيهم الأطفال الصغار، كيفية استرخاء أجسادهم. ويساعد هدوء المكان، بطبيعة الحال، على ذلك. (وإذا كنت ترغب في تنفيذ هذا التمرين، عليكم ممارسته أولاً فيما بينكم).

### تمرين الاسترخاء:

نطلب من الناس الاستلقاء على الأرض، باستثناء شخص واحد يقرأ التعليمات.

إذا كنت تستطيع قم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة.

ينبغي للقارئ أن يقرأ ببطء حتى يستطيع الجميع اتباع الإرشادات:

"أغض عينيك، وأرخي جسدك في وضع مريح وخذ نفساً عميقاً وبطيئاً عن طريق الأنف وأخرجه عن طريق الفم.

الآن فكر في أصابع قدميك. حركها. هل يمكنك أن تشعر بها؟

ثم فكر في قدميك. أرخي وشد الكاحلين. ثم انتقل إلى الركبتين... الوركين... الخصر... الصدر... الذراعين... اليدين... الرقبة... الرأس. إذا عبرت الأفكار السلبية عقلك، أذفعاها وفكر في جسمك. اشعر بكل جزء من جسمك، ومن ثم شد ومن ثم أرخي كل عضلة من عضلات جسمك.

عندما تصل إلى رأسك، الآن فكر في الشمس والتي ترسل أشعة ذهبية جيدة إلى رأسك و تنحدر إلى أسفل جسمك لتصل إلى بطنك.

ومن ثم ينتشر الضوء في جسمك، ويدفع كل الأفكار والمشاعر السيئة الخاصة باليوم. وينتشر في رأسك وذراعيك والساقين ويخرج الأشياء السيئة من أطراف الأصابع وأخمص القدمين.

ابق هكذا للحظة وتمتع بضوء الشمس الذهبي."

في هذه اللحظة (يناير 2012) يوجد بديل على الإنترنت وهو عبارته عن تمرين للتأمل لمدة عشر دقائق وتجده على الرابط

التالي:

<http://www.bbc.co.uk/news/12263893>

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 4. 9 إيقاف الاستخدام المفرط للكحول والتدخين وتخزين القات والوصفات الطبية أو المخدرات

هل تعاني من مشكلة المواد المسببة للإدمان؟ أو هل يعاني أحد أفراد أسرتك من ذلك؟ فقد لا يتعرف الناس على أنك تعاني من ذلك، لأنه في العديد من الثقافات يعتبر استخدام تلك المواد بشكل معقول شيء طبيعي. ولكن يمكن للناس الذين في أزمة من استخدامها كوسيلة لتجنب مشاكلهم فهي تساعد الناس على الشعور بأنهم في أفضل حال لبعض الوقت، ولكن الثمن قد يكون عالياً: فتناول كميات كبيرة منها غالباً ما تؤثر على صحتهم. وتزيد كلاً من السجائر والكحول من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، كما أنها تضر بالكبد إلخ. وهناك المزيد حول محاربة الإدمان في الدليل: "استرداد الصحة العقلية بعد انتهاء النزاعات المسلحة" بما في ذلك إجراء اختبارات الفحص الذاتي على الرابط التالي:

[http://www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&Itemid=52)

### 10.4 الصحة العقلية للاجئين:

إذا كنت أنت أو أحد أصدقائك من الجنود السابقين (مسرحين) وبدأت في التصرف بجنون حقيقي، ففكر في الإدمان وأيضاً في عبء الذكريات التي تشكل أساس هذا السلوك. حاول إيجاد وسيلة للشخص المريض للحصول على تقييم من قبل ممارسين في الصحة النفسية. قم بعرضه على طبيب المعسكر أو طبيب العائلة. يمكن معالجة بعض أنواع الجنون من خلال وصفات دوائية صحيحة.

أما المشاكل النفسية الأخرى التي تواجه اللاجئين هي أن يصاب بسهولة بالاكتئاب. وهذا ليس مستغرباً إذا ما أصبح الشخص في مركز اللجوء مع عدم وجود أفق لمخرج واضح. ومرة أخرى عليك التحدث مع طبيب المعسكر أو الأسرة وذلك لأن الأدوية يمكن أن تساعد في هذا الشأن، خاصة إذا اقترنت بالعلاج من خلال الفضة. لمزيد من المعلومات راجع: "استرداد الصحة العقلية بعد انتهاء النزاعات المسلحة" المنشورة على [Networklearning.org](http://www.networklearning.org).

**ممارسة الرياضة:** ربما قد تطول مدة إقامتك في مركز اللجوء وتعاني من البطالة أو وجدت عملاً لا يتطلب الكثير من النشاط والحركة. فقد تصبح الزوجات ربوات بيوت ويقمن بالقليل من الحركة، وقد يصبح الأطفال مدمنين على تناول الحلويات. في بعض البلدان ليست المدرسة مسؤولة عن التربية البدنية. ويصبح خطر زيادة الوزن أعلى بكثير عن ذي قبل لجميع أفراد العائلة. ويحتاج الوالدان إلى إيجاد رياضة مناسبة لكل فرد في الأسرة، واضعين في الاعتبار أن الأطفال الذين ينجحون في المدرسة هم من يميلون إلى ممارسة الرياضة أكثر من الآخرين.

توجد بعض الأنشطة المجانية (مثل المشي وركوب الدراجات وكرة القدم وفي فصل الشتاء التزلج) وبعضها يكلف بعض المال مثل السباحة أو دورات في رياضة الكاراتيه والجودو والرقص واليوغا. لذا عليك أن تفكر في تكلفة المعدات أو الملابس وقرر ما إذا كنت بحاجة للذهاب مع أطفالك لتشجيعهم. كما أن انضمامك إلى المجموعة التي تمارس الرقص التقليدي لبلدك قد تكون وسيلة جيدة لجعل أطفالك على اتصال مع جزء من تراثهم.

**إعادة بناء العلاقات الشخصية:** هل هناك أفراد من الأسرة أو الأصدقاء المقربين الذين فقدت الاتصال بهم؟ وهل حاولت الوسائل الواضحة للحصول على عناوينهم، عن طريق أصدقاء مشتركين أو الأسرة أو من خلال المسجد أو الكنيسة أو المسؤولين في مراكز اللجوء الكبيرة؟ إذا حاولت كل هذه الوسائل ولم توفق فما يزال هناك الصليب الأحمر:

<http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Finding-missing-family>

وكذلك جيش الخلاص:

<http://salvos.org.au/familytracing>

المنظمتان متخصصتان في جمع شمل الأسر.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 11.4 العودة إلى الوطن:

قد يقرر بعض الناس، وبعد وقت من محاولة الحصول على وضع لاجيء في أوروبا، العودة إلى وطنهم. ربما تغيرت الظروف السياسية، وربما تبدو أرض الوطن أفضل من المخيم. إذا كان هذا هو قرارك فحظاً سعيداً. يتردد بعض المنفيين واللاجئين في العودة إلى وطنهم لأنهم يتوقعون أن يكونوا موضع سخرية وأنه لن يرحب بهم إذا كانت أيديهم خالية من المال والهدايا. أي قريب يعتقد مثل هذا، فهو لا يستحق تعاملك معه.

### 12.4 خلاصة:

- العيش في معسكر اللجوء يتيح لك الوقت لتتعلم كيفية التفكير بشكل إيجابي، حاول الاستفادة من الوقت.
- تعلم اللغة وتواصل مع الناس.
- لديك الفرصة لإدارة صحتك البدنية والنفسية لذا استفد من تواجدك في المعسكر، وحاول الاستفادة من هذه الفرصة لذلك.
- جرب تمارين الاسترخاء مع العائلة والأصدقاء.
- قم بمساعدة أطفالك، وبناء علاقة جيدة معهم.
- خطوتك نحو حياة أفضل هو وقف الاستخدام المفرط للمواد التي تتسبب في الإدمان.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 5. الاستقرار: ثقافة جديدة ونظم قيمية مختلفة

تختلف نظم القيم في منطقة الشرق الأوسط، عموماً، عن نظم القيم في شمال أوروبا، ورغم وجود قيم مشتركة بين المنطقتين. فقد انتقلت بلدان شمال أوروبا إلى موقع مختلف من الناحية الاقتصادية. وتستند كافة القيم على العوامل الجغرافية والاجتماعية والاقتصادية، لذلك يتوقع معظم الأوروبيين الشماليين أن ينعموا بالدفء في الشتاء وبتناول ثلاث وجبات يومياً، وبتخاذ قراراتهم باستقلال وأن يرون أبناءهم يحصلون على تعليم ورعاية صحية جيدين. وعلى هذا الأساس يمكنك المقارنة بين بلدك وهذه القيم وأسأل نفسك إذا كنت تحمل نفس هذه القيم.

لا يحب كل الأوروبيين النظام الأوروبي. فبعضهم يرى أنه قائم ويعتمد على المال بشدة، وأنه يستهلك حصة ضخمة من موارد العالم، وينتج عن ذلك مجموعة في أسفل السلم الاجتماعي هم الأكثر فقراً حقاً، في حين أن الأثرياء يمارسون الترفيه. تستجيب المجموعات المختلفة لهذه الآراء بطرق مختلفة، فعلى سبيل المثال، فهناك من يدعمون مؤسسات العمل الخيري وإعادة تدوير المخلفات الخ.

**الفريجانيزم (Freeganism):** يعتبر أسلوب حياة يتحدى النظام المقبول والمعتاد لدى الناس. وقد تم تطويره من قبل مجموعة تحاول الحد من الاستهلاك وتقليل تكاليفه (التقشف). ويتجمع أتباع هذا النمط في المنازل الخالية ويجمعون المواد الغذائية من براميل مخلفات السوبر ماركت، وبرغم ذلك لا يزالون بحاجة إلى بضعة آلاف من اليورو في السنة لشراء سلع مثل الهواتف المحمولة. ولكنهم سعداء لدفع ثمن حرية الاختيار وعلى المناورة على هامش المجتمع.

ما هي المجالات الكبرى لاختلاف القيم؟

#### 1.5 الأسرة مقابل الفرد:

تعتبر الأسرة تقليدياً في منطقة الشرق الأوسط أوسع من الأسرة النووية الصغيرة المكونة من الزوج والزوجة والأطفال؛ وينظر لكبار السن على أنهم حكماء ويستحقون الاحترام، وفي بعض الأحيان يقرر كبار السن بعض القضايا مثل مهن الأطفال والتحكم في خيارات الزيجات للفتيات. ويعتبر من المشرف في هذا المجتمع اتباع توجيهات كبار السن. وفي المقابل، تمثل الأسرة شبكة أمان لأعضائها بشكل مستمر. كما قال روبرت فروست: "المنزل هو المكان الذي تجده عندما تذهب إليه، فهم سيحتضنونك دائماً"

أما الأمر في أوروبا فمختلف، حيث يثمن الناس قيمة الفرد، ويعتقدون أن كل شخص يولد مع مجموعة من القدرات؛ وأن كل فرد ملزم باستخدام عقله وتعليمه لتحقيق طموحاته واستخدام قدراته إلى أقصى درجة ممكنة. وإذا كانت الأسرة التي ولد فيها الفرد قمعية أو سيئة، فمن الأفضل تركها ومواصلة الحياة بعيداً عنها. وإذا تعقدت الأمور فالدولة هي التي ينبغي أن توفر أساسيات الحياة للفرد من دفاء وسكن وغذاء. وهذا يخلق العديد من المشاكل في القرن الحادي والعشرين حيث تعاني العديد من الدول من نفاذ المال. والآن هناك مشكلة إضافية وهي تزايد عدد السكان من كبار السن الذين لم يعودوا منتجين ويحتاجون إلى الرعاية ولكن ليس لديهم عائلات رغبة أو قادرة على توفير تلك الرعاية.

#### 2.5 الدين والتفكير الحر:

قد يكون بعض القراء متعصبين لدين ما، سواء كان المسيحية أو الإسلام أو أية ديانة أخرى. أو لا ينبغي لأحد أن يوجهك حول كيفية ممارسة عقيدتك والعبادة. ولكن قد يكون من المفيد أن تحاول فهم ماذا يعني أن يكون الشخص لا ديني. على سبيل المثال فكر في الفرد الأوروبي كما هو موضح في الفقرة أعلاه. ومن وجهة النظر هذه يمكنك النظر إلى الأديان على أنها توجه الفرد على كيفية التصرف. كما قد ينظر إليها على أنها تقدم إغواء كاذب. ويبدو لكثير من الناس أن الدين المنظم مسؤولاً عن القتل والحروب والبؤس.

تجد في بلدان أوروبا الشمالية أن حوالي ثلث السكان من أتباع الدين المنظم وأكثرهم يؤمنون بالله واليوم الآخر ويقدمون المزيد من المال للأعمال الخيرية. وعادة لا يكون الدين مادة في المحادثات العادية. برغم أنه يوجد في كل مجموعة أناس غاضبون

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

ومتحاملون ولكن يوجد أيضاً الأوروبي ذو القلب الكبير والذكي الذي لا ينظر إلى كل مسلم باعتباره مسؤولاً عن أحداث نيويورك في 11 / 9 تماماً كما يوجد المسلم ذو القلب الكبير والذكي الذي لا يرى كل يهودي مسؤولاً عن الاعتداءات الإسرائيلية في قطاع غزة. إن مثل هذا التسامح والاحترام محمي بموجب القانون؛ وكل جريمة يحركها ودافعها ديني فهي غير قانونية في معظم دول شمال أوروبا وإذا أُدين شخص في مثل هذه الجرائم يحصل على عقوبة أطول.

### 3.5 وضع المرأة في الثقافات المختلفة:

تتمتع المرأة، في أوروبا، بحقوق متساوية مع الرجل أمام القانون. ويمكنها أن تدخل في عقود وتكون مستقلة اقتصادياً. ومن الضروري على كلا الجنسين احترام ذلك.

في حين تحكم حقوق المرأة، في العائلات المنحدرة من المجتمعات التقليدية، العادات والتقاليد وللرجل اليد العليا في كل الشؤون خارج المنزل. حيث يقرر هو والشيوخ الآخرين كل ما يتعلق بشؤون الأسرة. ومع ذلك، لقد بدأت الأمور تتغير حتى في المجتمعات التقليدية ولكن بصورة بطيئة. فعلى سبيل المثال الزواج المرتب: في ثقافات الشرق الأوسط بدأت تنمو الاحتجاجات ضد الزيجات من دون موافقة كاملة من كلا الطرفين أو عندما يكون طرف ما صغير في السن أو يحتاج إلى الانتهاء من الدراسة.

وفي الآونة الأخيرة شاركت النساء، على الرغم من العادات والتقاليد، في منطقة الشرق الأوسط، بشكل مطرد في الحركات الاجتماعية والسياسية ضد الأنظمة الاستبدادية في كثير من البلدان، في تونس ومصر واليمن وليبيا والبحرين. ويمكن وصف مشاركة المرأة في هذه البلدان باعتبار أن ذلك أمراً أساسياً إذ بدون مشاركة النساء لن تحقق هذه الحركات أهدافها. وبدأت النساء في استخدام الإنترنت وقنوات التواصل الاجتماعي لمناقشة حقوق الإنسان عموماً وحقوق المرأة بشكل خاص.

وعادة ما يمكن للمرأة الأوروبية أن تكون مستقلة اقتصادياً إذا رغبت في ذلك. يمكنها اتخاذ قراراتها بنفسها وليس لعائلتها سلطة عليها. ووفقاً لكل من القانون ونظام القيم، فالأزواج الذين يدخلون مؤسسة الزواج متساوون في الحقوق والمسؤوليات. ومن الناحية النظرية يقومان معاً برعاية الأطفال، ويتقاسمان الواجبات المنزلية ولديهما تقسيم متوازن للعمل بينهما. وينبغي على كليهما المساهمة في ميزانية الأسرة سواء نقدياً أو خدمياً. فمثلاً إذا كان الزوج هو الراعي الرئيسي للأطفال فإن الزوجة هي التي تكسب المال، أو العكس بالعكس. وفي الواقع العملي، تبين الدراسات أن الرجال يتحملون عبئاً أقل بكثير من المهام المنزلية حتى إذا كان كلا الوالدان يعملان – وتحتاج معظم العائلات اليوم إلى المال. إن المثل العليا التي ناقشناها هنا لا تزال بعيدة عن التحقيق. وفي العديد من البلدان الأوروبية تتعرض النساء للتمييز. رغم ذلك حققت المرأة الأوروبية نوعاً من الاستقلال الاقتصادي والذي يتزايد ببطء.

غالباً تعتمد النساء، في المجتمعات التقليدية، اقتصادياً على الرجل سواء الأخ أو الأب أو الزوج. حتى عندما يكون للمرأة وظيفة فإن اعتمادها على الرجل لا يزول تماماً. كما أن تقسيم العمل أكثر صرامة بين الزوجين، والمرأة مسؤولة عن المهام المنزلية بشكل كامل بما في ذلك تربية وتنشئة الأطفال.

ترعرت أمينة في أسرة محافظة جداً، وتزوجت من رجل ينحدر من أسرة محافظة أخرى. بعد وفاة زوجها عثرت على وظيفة لحفظ الكتب في شركة تجارية صغيرة يديرها شقيقان. ويتعامل الشقيقان معها بتهديب وغاية اللطف. ولكن ابنها الذي يبلغ من العمر ثمانية عشر عاماً الآن، ويدرس القرآن، أصبح يطالبها بأن تعترف بسلطته كرجل وأن تترك العمل – لأنه غير مناسب. ولكن أين ستجد وظيفة أخرى؟

ينبغي على القادمين الجدد إدراك جانباً مهماً من كل هذه الاختلافات، أي طريقة تعامل الرجال والنساء مع بعضهم البعض. حيث يتعامل الرجال والنساء في المؤسسة الزوجية وفي أماكن العمل بانفتاح واحترام وتفاهم. وتعكس الطريقة التي ترتدي بها المرأة الأوروبية ملابسها الثقافة والقيم والمعايير السائدة. إذا قمت بالحكم على مظهر زميلتك الإنثى وفقاً لمعايير ثقافية أخرى فقد تدخل في صراع. إذا تجاوز الرجل السلوك الملائم بالاعتداء الجسدي على هذه الزميلة فقد يمثل ذلك خرقاً للقانون.

وقد تجد إحدى النساء الوافدات فرصة لتحرير نفسها من الاعتماد الاقتصادي على الرجل. حيث تقدم لها الدول الأوروبية الفرصة حتى تكون مستقلة اقتصادياً. كما يحمي القانون المرأة، ويوفر لها الحماية من العنف.

**ختان الإناث:** يمكن للمرأة الشابة من طلب اللجوء في العديد من البلدان الأوروبية إذا كانت تواجه في بلدها الأصلي خطر الختان أو تشويه الأعضاء التناسلية، الذي يعتبر غير قانوني في الاتحاد الأوروبي.

لا يزال بعض اللاجئين يضعون قيمة خاطئة لمفهوم الشرف. فيرون زوجاتهم أو بناتهم أو أخواتهم كمتلكات، وإذا كانت المرأة تتصرف بطريقة تعجبه، فيجب السيطرة عليها وإيقافها وتأديبها. ولكن في أوروبا تتم حماية النساء من العنف (كما تتم أيضاً حماية الرجال). يمكن أن ينهي العنف المنزلي عائلتك ويتم الفصل بينك وبين أسرتك ويمكنك فقط رؤية أطفالك عن طريق ترتيب



## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

خاص من المحكمة. وبالنسبة للنساء هناك مراكز المساعدة المتوفرة عن طريق الهاتف، حيث يمكن أن تحضر الشرطة أمام بابك في دقائق، وتوجد ملاجيء للنساء وأطفالهن لحمايتهم من الزوج العنيف.

وصلت إمتياز مع والدتها إلى أوروبا عندما كانت في التاسعة. وفي سن الخامسة عشر أعجبت بصبي. حرمت كلا العائلتين علاقة الصداقة بين إمتياز والصبي بسبب صغر سنهم. وهدد أولياء أمر إمتياز بارسالها إلى بلدهم الأصلي في شمال أفريقيا، فهربت من المنزل. وبعد حين تدخلت الشرطة في الموضوع. وقبلت عائلة الصبي إمتياز كزوجة لابنهم ولكنه بالكاد يبلغ السابعة عشر وليس لديه عمل. وكلاهما لم تنمو شخصيته بما يكفي حتى يتحملا مسؤولية الزواج. الآن يدعو الجميع ألا تصل علاقتهما إلى حد الحب وفي ذات الوقت لم يتحرك أحد ويذهب معهما إلى عيادة تنظيم الأسرة.

### 4.5 التهذيب والدمائة مقابل الصدق والأمانة:

يتربى الناس في العديد من البلدان النامية على التهذيب والدمائة في الخلق. في حين في الغرب يثمن الناس قيمة الصدق والأمانة أكثر من قيمة التهذيب والدمائة. لنفترض أنه طلب منك أن تذهب غداً لمساعدة شخص ما لنقل وترحيل متعلقات منزله، فهل سنقول لهم "نعم" فقط على سبيل المجاملة، حتى لو كنت في واقع الأمر لن تحضر؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تفقد الكثير من الأصدقاء المحتملين. ويتعلم الأطفال في أوروبا الصدق والأمانة، وهذا يمكن أن يسبب بعض المشاكل في المنزل.

تشكيل مجموعة لمناقشة تباين القيم. يمكنك أن تطلع وتزور المواقع على الإنترنت، والتحقق من القصص التي تسمعها.

لدى حسين ابنة تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً. وبدأت البنات في ارتداء ملابس يعتقد حسين أنها استغزالية. فكانت البنات تقوم في الحافلة المدرسة بتبديل ملابسها أثناء الذهاب إلى المدرسة وحين العودة تلبس من جديد ملابسها التي خرجت بها من المنزل. وقام أحد مساعدي التدريس بإخبار حسين بذلك. وفي البداية غضب حسين جداً وصاح في وجه بنته وبدورها صاحبت البنات في وجه أبيها. ولم يسد السلام في المنزل بعد ذلك، حتى جاءت جارة لهم في أحد الأيام وتحدثوا عن هذه المشكلة. فاعترفت هذه السيدة أنها كانت تفعل نفس الشيء عندما كانت في مثل عمر بنت حسين، وكان ذلك جزئياً بغرض إغضاب والدها. وتطرقوا في الحديث عن كيفية شعورها كفتاة شابة. ولقد ساعد هذا النقاش حسين على إدراك مغزى ما تقوم به بنته. وبدأ حسين يرى بنته تدريجياً بدون غضب. ثم تطورت الأمور وأصبح يقدم لها شرحاً في مادة العلوم وأحب حماسها وتحسنت العلاقة بينهما.

### 5.5 استخدام التراث الثقافي الخاص بك:

تمثل ثقافتك جواز سفر اضافي للاندماج في المجتمع الجديد، وسوف تثير ثقافتك إعجاب جيرانك الجدد خاصة بعض القيم والعادات، وحتى طريقة اللبس والأكل ويجدونها ثقافة أرض الشمس المشرقة؛ قم بإخبار الناس عن ثقافتك وعاداتك وقيمك بحيث لا تكون هذه أبداً قضية صراع.

### 6.5 خلاصة:

- ◀ التفكير الحر لا يعني أن عليك التخلي عن الاعتقاد الخاص وإنما هو طريقة للحياة .
- ◀ يقرن في المجتمع التقليدي احتراماً كبيراً للنساء والرجال المسنين ولا يتم التمييز ضد كليهما. ومع ذلك، فإن قضية النساء الأقل عمراً مختلفة.
- ◀ لا تعني الاختلافات في أنظمة القيم في الثقافة الأوروبية والشرق أوسطية صداماً بين القيم، بل ربما تكون مجالاً للتفاعل والاندماج لصالح كل المجتمعات.
- ◀ استخدم العادات الخاصة بك وتراثك الثقافي، وحتى القصص من أجل الاندماج في المجتمعات الجديدة، ويمكنك بذلك المساهمة في إثراء التراث الثقافي الإنساني.



## 6. الاستقرار واسترداد الصحة البدنية والعقلية

بعد حصول اللاجئين أخيراً على مسكن خاص في البلد الجديد، فقد يكون مر سنوات من عدم القدرة على السيطرة على كثير من مجريات وجوانب حياته. وخلال ذلك الوقت من السهل بالنسبة للبعض أن يكونوا سلبين للغاية، ويسمحون لأشخاص آخرين باتخاذ القرارات والمواقف نيابة عنهم. ربما حان الوقت الآن لتحسين الأمور. ما يلي مقترحات وجدها العديد من اللاجئين أنها مفيدة. اطلع أكثر على الفصلين السابقين عن "إدارة الحياة في مركز اللجوء" وكذلك "نظم القيم" فكلهما يتداخل مع مواضيع هذا الفصل.

### 1.6 عودة حياة الناس إلى مجراها العادي والمنتظم

تعلم كل عائلة عادية أنه عليها:

- أن تنهض من النوم في وقت محدد
- وأن عليهم أن يكونوا في مكان العمل أو المدرسة في فترة زمنية معينة
- وأنهم إذا تأخروا سوف يتم إغلاق مضخة الماء
- وأن عليهم البدء في طهي البقوليات في وقت معين وذلك لأن عائل الأسرة سيعود إلى البيت خلال ساعتين وسيكون جائعاً

إن هذا النوع من الإطار - على الرغم من أنه قد يغضب المراهقون المتمردون - إلا أنه يعطي شعوراً بالأمان لأفراد الأسرة. فالأسر النازحة بحاجة إلى تحسين جداولها الزمنية، على سبيل المثال، أن لا يعرقل النوم المتأخر للابن المراهق حتى وقت الغذاء حركة الجميع في مكان العيش المشترك المحدود المساحة أو أن يطلب المراهق نوع من الوجبات الخاصة.

### 2.6 الحصول على منزلك الأول

قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يتم منحك حق اللجوء. وبمجرد أن تتخذ السلطات القرار تدخل مرحلة جديدة. فعليك مغادرة المعسكر والبحث عن مسكن دائم للعيش فيه. فقد تحتاج إلى البحث عن منزل وتأثيثه ومن ثم الانتقال. وربما تساعدك السلطات في البحث والعثور على منزل أو قد تقوم بذلك بنفسك، وهذا قد يستغرق بعض الوقت.

#### منزلك:

قد تحصل على منزل أو شقة، اعتماداً على وضعك، في قرية أو مدينة. وتحدد ميزانيتك نوع البيت الذي ستؤجره وما سيتبقى من ذلك للسلع الأخرى.

إن المتغير الرئيسي هو ما إذا كان هناك خيار بين السكن في المناطق الحضرية والريفية. وهذا يعتمد على هيكل سوق الإسكان العام. ففي المملكة المتحدة على سبيل المثال تثنى المساكن الريفية عالياً وحتى العمال الزراعيين المحليين الشباب يواجهون صعوبات في الحصول على منزل في هذه النواحي، الشيء الذي يجعل من الصعب على اللاجئين الحصول على سكن في الريف وهذا ما يجعل أغلبهم يسكن في المدن. ولذا عليك أن تجمع معلومات عن مختلف المدن مقدماً. إذا كنت تفضل المدن الصغيرة أو تريد الابتعاد عن مدينة مثل غلاسكو لأن الشتاء فيها قارس جداً فعليك أن تدبر حجتك من الآن.

إذا تلقيت إشعاراً بأن هناك منزلاً شاغراً، فاذهب وتحقق من ذلك. عليك التأكد من أن كل شيء على ما يرام. إذا وجدت أي شيء ليس على ما يرام فعليك إخطار المالك أو الشركة أو السلطة حول ما لاحظت للتو أو ما تعتقد في رأيك أنه ليس جيداً بما فيه الكفاية. فهم سيقومون بعمل الإصلاحات الضرورية. وعند توقيع عقد الإيجار تصبح ملزماً به.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

عندما تتسلم مفاتيح البيت، قد تحتاج إلى إجراء تغييرات مثل طلاء الجدران ووضع الموكيت أو السجاد على الأرض، وإجراء بعض الإصلاحات الصغيرة، ومن ثم بعدها نقل الأثاث. وفي بعض البلدان، على سبيل المثال في هولندا، يقوم المتطوعون بمساعدتك في ذلك، ولكن عليك أن تشترك معهم في العمل إذا كنت تتمتع بالصحة.

تتوفر في هولندا المنازل الريفية والتي قد تعتقد أنها الخيار الأفضل لأسرتك من السكن الحضري. ولكن إذا كان منزلك في بلدة كبيرة أو مدينة قد تواجه القليل من المشاكل في بعض النواحي لأن هناك العديد من الأجانب الآخرين مثلك. أما إذا وقع منزلك في قرية صغيرة فسيكون عليك التواصل بكثافة مع الجيران وسكان القرية. عندئذ ستواجه حقا مشكلة حاجز اللغة. فيما يلي جدول للمقارنة بين السكن الحضري والسكن الريفي:

الجوانب	في القرية	في المدينة
1 الحياة الاجتماعية	تواصل جيد مع الجيران وبدون تمييز ضد أطفالك	يعتمد على المنطقة في المدينة. ربما تواجه بعض التمييز
2 اللغة	فرصة التدرّب من خلال الاحتكاك	تعدد اللغات لا يتيح فرصة التدرّب على اللغة
3 العمل	فرص محدودة جداً	فرص أوسع
4 السكن	حسب الحاجة والمنازل رحبة والخدمات جيدة	المنازل صغيرة
5 شراء السلع والخدمات	محلات محدودة	تركز السوبر ماركت الضخمة والفرص الكثيرة
6 المواصلات العامة	محدودة بالبص والتاكسي والدراجة الهوائية	يوجد البص والترام والمترو والقطار والتاكسي إضافة للطيران
7 العناية الصحية	طبيب القرية وفي الحالة الحرجة أو المستعجلة تحول إلى أقرب مستشفى	مستشفيات ضخمة
8 المساعدة للبدء في عمل خاص	محدودة ومعقدة والسوق ضيق	سوق أوسع ومساعدة من منظمات مختلفة
9 تربية الأطفال	سهلة وبيئة صحية للتربية والمدارس متوفرة ومن السهل للأطفال من صحبة الأطفال الآخرين	تعتمد على المدينة والحي السكني
10 مساعدة المتطوعين	متوفرة	تعتمد على المدينة
11 التواصل مع الأجانب من أهل بلدك	صعوبة التواصل بسبب التكلفة والوقت (الانتقال والسفر إلخ)	سهولة التواصل ممكنة وتكلفته معقولة
12 مساعدة البلدية	تعتمد على البلدية	تعتمد على البلدية

### 3.6 العمل:

بعد الاستقرار عليك التسجيل مع المكتب الحكومي للباحثين عن عمل. والوضع الحالي في أوروبا (يناير 2012) يشي تخيم عليه نذر الأزمة المالية والاقتصادية الحادة. ونتيجة لذلك هناك ارتفاع في معدلات البطالة في كثير من البلدان، وحال القادمين الجدد أسوأ من أي وقت مضى. انظر هذا الرابط:

[http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/Unemployment\\_statistics](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Unemployment_statistics)(.

الخطوة الأولى نحو العثور على وظيفة مناسبة هي في التسجيل مع العديد من مكاتب ووكالات التوظيف الخاصة، وهذه متوفرة في جميع أنحاء أوروبا. وقد سهل الإنترنت ذلك وسوف تجد العديد من الموارد المهمة على الرابط التالي:

( [http://www.quintcareers.com/Europe\\_jobs.html](http://www.quintcareers.com/Europe_jobs.html))

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

ولا يعني التسجيل كباحث عن عمل أنك ستحصل على وظيفة على الفور. فالكثير من اللاجئين يعتمدون على المساعدات الاجتماعية وهي الحد الأدنى لتغطية تكاليف حاجات البقاء الأساسية.

تم قبول طلب **عمر** وحصل على وضع لاجيء وهو في السادسة والعشرين. كان يعلم أن هناك إمكانيات للحصول على عمل ولكنه كان يعلم أيضاً أن النجاح أو الفشل الحقيقي يتوقفان على جهوده لتعلم اللغة الدنماركية بشكل جيد. فبعد فترة وجيزة من وصوله خلق علاقة صداقة مع الفراش في مركز اللجوء وتحديثاً معاً. ثم دعاه الفراش لتناول القهوة وقدمه لجاره مدرس اللغة الدنماركية. وعرض الجار على عمر اعطائه دروس في المحادثة. وفي غضون ثمانية عشر شهراً تمكن عمر من التحدث بطلاقة نسبياً وجلس لامتحان في اللغة. عندما حصل مؤخراً على وظيفة كانت لديه مهارات اللغة بحيث أصبح موظفاً متميزاً.

حتى تحصل على وظيفة عليك السعي على الفور. أولاً تعلم اللغة بسرعة ومارسها فهي التي ستوسع فرصك. عندما تبدأ في البحث عن عمل قم بتكثيف مفهوم العمل الذي يمكنك القيام به وحاول توسيعه قدر الإمكان، وكن على استعداد لقبول الوظائف التي قد تكون أقل من مستوى مؤهلاتك وخبرتك. وهذا سوف يساعدك في الترقى لأعلى أو الانتقال إلى عمل أفضل. تجنب قدر الأمكان البطالة لفترة زمنية طويلة، إذ أن ذلك يشكل نقطة غير حميدة في سيرتك الذاتية.

يمكنك حالياً مع توافر الإنترنت من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك ولينكدان (LinkedIn) لإنشاء شبكة واسعة من الاتصالات التي قد تساعدك في العثور على عمل مناسب. تقدم الحكومات في كل البلدان الأوروبية مساعدة في هذا الشأن. عليك استغلال هذه المساعدة ومتابعة الدورات التي تقدمها المؤسسات في هذا الشأن للباحثين عن عمل.

إذا كنت من حاملي الشهادات العليا والخبراء في مجالك، قم بمحاولة الاتصال مع زملاء التخصص وابق هذا الاتصال مستمراً وعززه قدر الإمكان. ثم اتصل بمؤسسات التعليم العالي وقطاع المنظمات غير الحكومية في البلد الجديد. ففي بعض الأحيان تسعى المنظمات غير الحكومية على توظيف من ذوي الخبرة في منطقة الشرق الأوسط.

بعد الخروج من المعتقل وصل **مالك** إلى أوروبا. فعندما أطلق سراحه قامت عائلته بالحجز له مع أسرته الصغيرة في مركب متجه إلى أوروبا، اختبأ مالك وأسرته في حجرة تحت السطح لعدة أيام. وفي أسفل المقصورة الرطبة التي تفوح منها روائح كريهة، بدأ مالك في التعرف على زوجته وأطفاله الأربعة بشكل جيد للمرة الأولى. وعندما حصلوا لاحقاً على وضع لاجيء والحق في العمل – ذهب مالك مع زوجته إلى مكتب العمل. و جلس مالك في الممر خلال أول مقابلة لزوجته، وسمعها تتحدث عن إدارة الموارد البشرية بعلم وشغف. وأثناء استراحة تناول القهوة قال لها مالك: "أريد أن أرى الأطفال، وإن كنت يمكنك قبول هذه الوظيفة والعمل بدوام كامل لأنك تحبين هذا العمل وهم يريدونك أن تعملي معهم." وهذا ما حدث بالفعل لأسرة مالك وهو ما يفعلونه الآن. تقول **ناتسي سميث** "مقابل كل خطوة تخطوها المرأة نحو تحررها، هناك رجل يرى أن الطريق إلى الحرية قد أصبح أسهل قليلاً"

## 4.6 المزيد من الرقابة على المال:

يمثل المال عنصراً مهماً يجب عدم إهماله أو التقليل من شأنه. فالمال يلعب دوراً أكبر في أوروبا مما كان عليه في الوطن. فربما كنت معتاداً على فتح محفظتك والصراف دون التفكير في المستقبل. الآن تحتاج إلى وضع ميزانية للإنفاق والدخل. وهذا أمر مهم لأنك ستحصل على المال شهرياً فقط، وقد يبدو مبلغاً ضخماً وتشعر لمدة يوم بأنك ثري. ولكن مازالت هناك ثلاثين يوماً في انتظارك، حيث عليك دفع تكاليف الخدمات مثل الغاز والكهرباء والتأمين والماء والإيجار. و ما يتبقى من هذا المبلغ فعليك دفع تكلفة الطعام والشراب والملابس والأحذية والنقل ونفقات المدرسة. علاوة على ذلك، قد تكون ملزماً بدفع الضرائب وربما إصلاح السيارة أو الدراجة، وأيضاً قد يطلب أطفالك جهاز كمبيوتر من أجل حل الواجبات المدرسية أو المشاركة في الرحلات المدرسية المكلفة، ولا يبدو أن لقائمة النفقات نهاية.

عليك أن تعلم أن بعض هذه البنود تدفع يومياً وبعضها شهرياً وأخرى كل ثلاثة أشهر أو سنوية. لذا لا بد من وضع موازنة وهذه عملية غير معقدة على الإطلاق، لكن الأكثر صعوبة هو أن تلتزم بهذه الميزانية بعد وضعها وتحتاج إلى التحكم في كيفية إنفاق وكسب المال ولا سيما الآن في ظل الأزمة المالية والاقتصادية الراهنة. وقد استخدمت النصائح التالية من قبل العديد من اللاجئين واستحسنوها.

- ← أعرف دخلك ومن أين يأتي وكم مقداره وفي أي فترة من الشهر.
- ← قم بوضع قائمة من الاحتياجات الشهرية مثل الطعام والشراب والملابس والتأمين.. الخ.
- ← لا تنسى بدلات الإيجار والضرائب إذا كانت تنطبق على وضعك.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- ◀ قم بشراء ما تحتاج إليه فقط.
- ◀ قم بالشراء من محلات الجملة التي يمكن العثور عليها في كثير من المدن، على سبيل المثال يمكنك شراء خروف كامل ويقسم بين ثلاث عائلات أو حزمة من مائة علبة من الفاصولياء أو الفول المدمس أو مائة كيلوغراماً من البطاطس. وتحتاج في هذه الحالة إلى مساحة للتخزين والتجميد ومجموعة من الأصدقاء أو العائلات حتى تشتروا سوياً ما تحتاجونه.
- ◀ كذلك قم بعمليات الشراء الجماعي مع نفس المجموعة من الأصدقاء أو العائلات للسلع اليومية، مثلاً للحوم والأسماك والخبز والخضار. تبيع العديد من محلات السوبر ماركت عبوات تحتوي على كميات كبيرة وبأسعار مخفضة. كذلك يمكنك الشراء من بعض المزارع مباشرة.
- ◀ إذا قدم لك الباعة عقود لخدمات أو سلع على باب المنزل، فمن المستحسن أن ترفض حتى لو كنت تفهم اللغة جيداً.
- ◀ حاول وضع خطة للتوفير.
- ◀ قم بالبديء في زراعة الخضروات والفاكهة بنفسك، في حديقة منزلك إذا كان لديك واحدة. إذا لم يكن كذلك يمكن أن تسأل عما إذا كانت في القرية أو البلدة أو المدينة أرض مخصصة (قطع صغيرة) للإيجار. فعادة ما تكون رخيصة جداً. وتعني البستنة أنك يمكن أن تزرع المواد الغذائية المألوفة لديك وبذلك توفير بعض المال، كما أن البستنة مفيدة جداً لمعالجة المزاج السلبي وفي ذات الوقت تلتقي مجموعة من الناس الطيبين.

### 5.6 المراهقين: الخلافات والانضباط:

يرغب الأطفال، عند بلوغ سن المراهقة، في المزيد من الحرية والاستقلال حتى يقرروا مستقبلهم بأنفسهم. تنشأ الصراعات بين الأهل والمراهقين والكل يميل إلى محاولة فرض قراراتهم على بعضهم البعض. ولتجنب مثل هذه المعضلة، يجب على الآباء أن يكونوا أكثر تفهماً للتغيرات التي تحدث خلال سنوات المراهقة. كما عليهم أيضاً الاستماع إلى أطفالهم مع إيلاء اهتمام أكثر لوجهات نظرهم. عندما ينشأ الصراع بين الآباء والمراهق، يجب على الآباء مناقشة القضايا مع المراهق والاعتراف بوجهات نظرهم. فهم بحاجة إلى أن نتذكر أنهم أطفال يمرون بفترة من تضارب الهرمونات وعدم الخبرة، بحيث لا يرون عواقب ما يتخذونه من خطوات وخطط. وتذكر أنه حتى في الأسر الأوروبية يمكن ضبط ومعاينة الأطفال والمراهقين - حيث يعاقب الطفل والمراهق على الأخطاء وتتم مكافأتهم على العمل الجيد. وتشمل العقوبات ما يلي: المنع من الخروج من الغرفة أو المنزل لفترة معينة (حيث يقال للطفل البقاء في غرفته أو البقاء في المنزل لفترة معينة)؛ الحرمان من مصروف الجيب ومصادرة الألعاب الإلكترونية والمنع من الكمبيوتر أو الهاتف النقال الخ.

### 6.6 المراهقين: تقوية واستقرار العلاقات الإنسانية:

علينا نذكر تاريخ فترة المراهقة التي يمر بها المراهق. فهل اختفى بعض الأبناء في تلك الفترة؟ هل توفي مثلاً الأعمام أو دخلوا السجن؟ فكيف يمكن لشباب أن يثق في بقاء الآخرين؟ ربما يختفون هم أيضاً. قد يرغب بعض الشباب التخلص من الجميع ودفعهم بعيداً.

ولكن المراهقين، مثل الآخرين، يحتاجون إلى بناء علاقات مستقرة مع الراشدين. فهل يمكن لعائلتك الاعتماد على بعض الثقافات من "الأعمام" و "العمات" حتى وإن كانوا ينتمون لعرق أو قبيلة أخرى؟ هل يمكن لعائلتك دعوة واحد أو اثنين من هؤلاء الثقافات للقيام بدور أكبر مع المراهق المضطرب؟

إذا كانت هناك محاولة من المراهق لإبعاد كبار السن، فيقع على عاتق الشخص الناضج دور مقاومة هذه المحاولة. ما يحتاجه بعض المراهقين من الراشدين علاقات صداقة مفتوحة، يجب على الناضجين أن يشيروا على بعض المراهقين بالخروج للتمشي والنزهة والحديث، بدعوى الاستماع إليهم، "وبعدها يذكرون لهم بأن: "النزهة كانت جيدة طالبيين منهم تكرارها مرة أخرى في الأسبوع المقبل".

هل هناك أي شخص يمكنه أن يحل محل الجدة أو العم - شخص يكون بالقرب منهم لفترة خمس سنوات أو أكثر؟ ما الذي يمكن عمله لتعزيز العلاقات داخل الأسرة؟

وجود الأب الذي يستمع حقاً مهم وخاصة بالنسبة للبنات. فإذا شعرت البنات بالحب وقيمتهم ممن حولها، فإنها لن تكون عرضة للضواري من الذكور.

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 7.6 العودة إلى تناول الطعام بشكل أفضل:

يرتبط شعور الناس بصحة عقولهم وأبدانهم (العقل - الجسد). ويؤثر ما تناولناه من طعام أو شراب بالأمس على كيفية شعورنا في اليوم التالي. سوف نتعرف على هذا الشعور إذا استيقظت في الصباح الباكر بعد تناول الكثير من الكحول أو الكثير من الفواكه الخضراء.

تتطلب أنماط الحياة والأوضاع المختلفة ضرورة ضبط وجبات الطعام المختلفة. فيحتاج كل من العمل البدني الشاق والطقس البارد إلى كميات أكبر من المواد الغذائية التي يستخدمها الجسم كوقود - مثل المواد الغذائية عالية المحتوى في الكربوهيدرات مثل السكر والأرز والبطاطس. ولكن معظم العمل في شمال أوروبا ليس بدنياً، ولذلك فالأطعمة التي تؤكل كثيراً تسبب للعديد من الناس السمنة. ومن المهم أن نتذكر كذلك أن الناس عندما يشعرون بالبرد وبالتعاسة فإنهم يتوقون لهذه الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات نفسها. ويمكنك التحكم في طاقتك بشكل أفضل وتناول الكثير من الأطعمة المحتوية على الألياف مثل الأرز البني والخبز الأسمر بدلاً من الأبيض. فالبدايل البنية من الأطعمة تحتوي أيضاً على الكثير من الحبوب الكاملة وبالتالي الحصول على مزيد من الفيتامينات.

فيما يتعلق بالأغذية يحتاج الناس إلى بعض البروتين وربما لم يكن بمقدورهم الحصول أو ربما لا يحصلون على ما يكفي منه. حيث يبني البروتين العضلات والعقول. ويوجد البروتين في اللحوم والسمك والبيض والحليب والجبن والفاصوليا وكلها مصادر جيدة للبروتين. تحتوي البقوليات أيضاً على الكثير من الألياف.

على العموم، تحصل الأسرة على أفضل قيمة إذا اشترت المواد الخام مثل البطاطس ومن ثم طهيه بدلاً من شراء السلع المصنعة مثل الوجبات السريعة أو البسكويت. وهذه الأخيرة تحتوي على الكربوهيدرات غير المفيدة والكثير من الزيت والملح والسكر. وعندما يسيطر الناس على ميزانيتهم ففي الغالب يستهلكون كميات أكبر من الطعام ويستخدمون الكثير من الزيت. سوف تسهم مثل هذه العادات الغذائية في زيادة الوزن ومن الضروري مراقبة ذلك.

بالكاد تعطي حبوب الفيتامين قيمة أفضل عندما تكون الأموال غير متوفرة. كما هناك العديد من العلاجات العشبية الرخصية التي ثبتت فعاليتها. على سبيل المثال، يمكن استخدام النعناع من أجل سوء الهضم وألم المعدة والإجهاد وفقدان الشهية، لذا ننصح الذين يعانون من هذه الأعراض من شرب شاي النعناع (على أن لا يكون مركزاً وبدون سكر).

### 8.6 للوالدين المسؤولين عن إطعام الأسرة:

عليك مراجعة الطريقة التي تتناولون بها الطعام كأسرة. ما تأكله يؤثر على كيفية شعورك، وما تشعر به يؤثر على ما تريد تناوله من الطعام في المرة التالية. فعليك مناقشة وزن وأداء كل فرد في الأسرة بالمقارنة مع ما كنت تعلمه عنه من مقدرات. فقد يميل فرد من الأسرة إلى العادات السيئة مثل عدم تناول المواد المغذية أو تناول الكثير من الشوكولاتة. وبالمناسبة السكر من المواد التي يمكن إيمانها. وتتمثل أفضل مساعدة لهذا الشخص من خلال تغيير في عادات الأسرة بأكملها. فإذا كان هناك فرد في الأسرة يحتاج إلى فقدان الوزن أو تناول المزيد من الخضروات، يمكن أن يبدأ الجميع في تناول الطعام بطريقة صحية و أكثر توازناً - والقليل من الكربوهيدرات والكثير من الخضروات.

لأن لكل عضو في الأسرة احتياجات مادية مختلفة، فعلى العائل أن يقوم بتقسيم منصف وليس تقسيم الحصص الغذائية إلى حصص متساوية بل وفقاً للحاجة، خاصة إذا ضمت عائلتك امرأة في فترة الحمل أو طفل رضيع أو صغير أو امرأة في فترة الحيض أو شخص مسن، وجميع هؤلاء هذه الفئات لديها احتياجات غذائية مختلفة. ويحتاج على الأقل فرد واحد من الأسرة أن يحصل على معلومات ومعارف بحيث يتم تلبية هذه الاحتياجات. ولذلك تحدث مع الطبيب أو الممرضة، أو قم بشراء كتاب متخصص في هذا الموضوع أو قم بتصفح الإنترنت. ويمكنك أن تبدأ من دليل: "استرداد الصحة العقلية بعد النزاعات المسلحة" المنشور على:

[http://www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&Itemid=52)

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

### 9.6 استخدام العلاج عن طريق الفضفضة:

يمثل العلاج من خلال الفضفضة أو تقديم المشورة طريق لمساعدتك على اتخاذ قرار بشأن الخيارات المتاحة لك. فإذا قررت أنك تريد معرفة المزيد عن الطرق المختلفة التي يمكنك سلوكها فعليك أن تجد مستشاراً. وفي معظم دول أوروبا، إذا قام طبيب العائلة بتحويلك إلى الأخصائي فسيقوم التأمين الصحي بدفع جزءاً من تكاليف المشورة والدواء. وقد تجد نفسك تتحدث إلى طبيب نفسي. فالطبيب النفسي حصل على تدريب في مجال الطب وكذلك في علم النفس. وعادة يكون الطبيب النفسي مؤهلاً في مجال محدد من المشاكل النفسية الحادة مثل اضطراب ما بعد الصدمة ويتم التحويل من قبل طبيب العائلة ويكون مؤهلاً في الطب الغربي.

وهذا ليس المصدر الوحيد للمساعدة. فربما تعرف شخصاً مؤهلاً أو من ذوي الخبرة والسمعة الجيدة. فهناك بعض ممن يقدم المشورة وينحدرون من خلفيات أخرى، على سبيل المثال، من يعمل في وظيفة إمام الجامع أو كاهناً أو قسيساً.

**المهنيون والمستشارون غير المدربين:** يقدم الكثير من الناس أنواع أخرى من العلاج عن طريق الفضفضة. وعليك أن تكون حذراً للغاية. فبعض هؤلاء يقدمون خدمة معقولة ولكن البعض الآخر قد يكون ضررهم أكثر من نفعهم. لذا عليك أن تصر على رؤية الوثائق المؤهلة لهم واطرح الكثير من الأسئلة عن طريقة عملهم.

حاشية: يود المؤلفون عمل قائمة من المعالجين الذين يوصى بهم القراء في هولندا حيث يقيمون. ويدعون الآخرين المقيمين في دول أخرى على المساعدة في عمل قوائم مشابهة بإرسالها على البريد المذكور هنا. هل يمكنك المساعدة؟ أرسلها على البريد الإلكتروني: [info@networklearning.org](mailto:info@networklearning.org)

### 10.6 المساعدة من خلال الرفقة:

تتمثل الرفقة أو إيجاد رفيق وسيلة للأشخاص المصابين بمرض الإيدز، حيث يقوم شخصين عاديين يعانين من مشكلة مماثلة في مساعدة بعضهم البعض. فقد يجتمعان سوياً وفي أيامنا هذه عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف: ويمكننا من الحديث مع بعضهما البعض ويتناقشان ويشجعان بعضهما البعض على سبيل المثال في الاستمرار في تناول الدواء أو الابتعاد عن الكحول. ففي يوم ما قد يصيب أحدهما الاكتئاب فيساعده الآخر ومن ثم مع مرور الوقت يمكن أن ينعكس الوضع. ويحتاج كل طرف إلى معرفة حدوده الخاصة وإذا لزم الأمر أخذ قسط من الوقت والابتعاد عن الرفيق.

**كيفية خلق رفيق:** قد تبحث كلاجئ عن الرفقاء. يمكنك وضع إعلان في أقرب نادي اجتماعي في الحي أو مركز اللجوء، أو يمكن أن تستفسر من طبيب العائلة أو القسيس أو الإمام أو الكاهن.

#### المجموعات

إذا توفرت لدى الناس أجهزة كمبيوتر أو يستخدمون مقاهي الإنترنت، يمكنك التفكير في تكوين مجموعة للدعم على الإنترنت. إذا لم تتمكن من العثور على مجموعة تناسب ثقافتك، يمكنك بدء مجموعة جديدة.

ويمكن للناس تسطير قصصهم وتعليقاتهم وردودهم على مداخلات الآخرين، سواء كتابة ذلك مرة واحدة على الهواء أو عندما يتوفر للشخص الوقت. وهذه المجموعات مناسبة بشكل خاص للأشخاص الذين لا يريدون الكشف عن هويتهم، على سبيل المثال الشخص المصاب بمرض عقلي أو المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز أو الأشخاص مثلي الجنس.

هناك مزيد من المعلومات حول تكوين المجموعات في دليل "استرداد الصحة العقلية بعد الصراعات المسلحة" والمنشور على الرابط التالي:

[http://www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&Itemid=52)

### 11.6 المشاكل النفسية:

هذا القسم موجز بالضرورة. وينبغي على اللاجئين في أوروبا الشمالية أن يكون لديهم طبيب شخصي والحصول على المعدل الطبيعي من الخدمات الصحية. وقد توجد في أي مجموعة بشرية نسبة من الأفراد الذين يعانون من سوء الصحة العقلية. ولكن هناك حالتان ترتبطان بصفة خاصة بتجربة اللاجئين: وهي الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة.

وفي جميع الحالات عندما يصاب شخص بمرض عقلي فعلى المجتمع تذكر النقاط التالية:

## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

◀ ليس هناك عيب في الاعتراف بمثل هذه المشكلة وطلب المساعدة.

◀ العلاج من خلال المجموعة أو العلاج الفردي المترافق مع تناول الدواء يساعد في العلاج من معظم هذه الأمراض. ويجوز أن يكون الطبيب الذي يعالج الفرد قادراً على اقتراح الكيفية التي يمكن للمجموعة أن تتكيف بها حتى تكون مفيدة للغاية. إذا شملت المجموعة أشخاص آخرين من ذات المنطقة الجغرافية فقد تساعد في تسريع حدوث العلاج.

العناية بمقدمي الرعاية: غالباً ما يتحمل أحد أفراد الأسرة الكثير من عبء اعتلال الصحة النفسية. ويمكنهم الاستفادة من الدعم المقدم من الأفراد في المجتمع. كما قد يستفيد أيضاً من لقاء أشخاص آخرين يعانون من نفس الحالة – الذين هم في وضع يمكنهم من تقديم أفضل النصائح. انظر في هذا الشأن "استرداد الصحة العقلية بعد الصراعات المسلحة".

[http://www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&Itemid=52)

### 12.6 خلاصة:

- ◀ حاول تحديد المكان الذي يمكن أن تعيش فيه وتشعر بأنك على أحسن حال. قم بالموازنة بين الجوانب المختلفة لاختيار منزلك الجديد.
- ◀ يعتبر العمل مهم جداً، ولكن ليس من السهل العثور عليه. حاول توسيع مفهومك عن نوع العمل الذي ترغب في أن تمارسه.
- ◀ المال مهم ولذا عليك وضع خطط للتوفير، والمثل يقول: "القرش الأبيض لليوم الأسود".
- ◀ يحتاج أطفالك في سن المراهقة إلى معاملة خاصة وتفهم.
- ◀ استخدم امكانيات العلاج من خلال الفضفضة وكن إيجابياً.

### 13.6 كلمة أخيرة:

أنت الآن مستقل وقد نجوت من إجراءات عملية اللجوء وقريباً يمكنك الحصول على الجنسية. ما نأمله هو أن تكون روحك المعنوية عالية ولم تصب بأذى وأن حماسك ما زال متقدماً – ذلك أنه إذا حدثت أشياء سيئة على طول الطريق، يمكنك أن تغفر لمضيفك الجدد. الآن الهدف هو التوظيف وإيجاد فرصة العمل التي توفر ليس فقط المال ولكن أيضاً التي تكون مشحونة بالتحديات والانجازات. ونحن نأمل أن تستطيع قيادة عائلتك عبر الصعوبات وبناء علاقات جيدة مع أطفالك وأن تراهم يكبرون وناجحون. ولكم كل الأمنيات الطيبة والجميلة من فريق العمل في Networklearning



اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط  
إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

## 7. مزيد من الموارد على الإنترنت

### 1. الصكوك الدولية والإقليمية:

- ◀ الإعلان العالمي لحقوق الإنسان
  - ◀ العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية
  - ◀ العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية
  - ◀ الاتفاقية الأوروبية لحقوق الإنسان
  - ◀ ميثاق الحقوق الأساسية للاتحاد الأوروبي
  - ◀ الاتفاقية الخاصة بوضع اللاجئين لعام 1951
- انظر قائمة الدول الموقعة على الاتفاقية أو البروتوكول الملحق بها على هذا الرابط:
- <http://www.unhcr.org/protect/PROTECTION/3b73b0d63.pdf>

### 2. للحصول على معلومات حديثة عن اللاجئين في جميع أنحاء العالم، والصكوك القانونية والأخبار والتعليقات حول اللاجئين انظر الروابط التالية:

- <http://www.unhcr.org/cgi-bin/teaxis/vtx/home>
- <http://refugeenews.tripod.com/>

هذا الموقع سوف يقودك إلى العديد من المنظمات غير الحكومية الهامة مثل:

- <http://www.icrc.org/>
- <http://www.reliefweb.int/>

كما تجد روابط المنظمات التالية:

- منظمة العفو الدولية
- هيومن رايتس ووتش
- إنتر أكشن
- خدمة اللاجئين اليسوعية
- المنظمة الدولية للاجئين
- منظمة أطباء بلا حدود

### 3. حول طالبي اللجوء في أوروبا انظر هنا:

- [http://www.hhri.org/thematic/asylum\\_seekers.html](http://www.hhri.org/thematic/asylum_seekers.html)
- [http://ec.europa.eu/home-affairs/policies/asylum/asylum\\_common\\_en.htm](http://ec.europa.eu/home-affairs/policies/asylum/asylum_common_en.htm)

### 4. أما موضوع الاحتجاز والاعتقال في أوروبا فتجده على الروابط التالية:



## اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

- [http://detention-in-europe.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=97&Itemid=129](http://detention-in-europe.org/index.php?option=com_content&view=article&id=97&Itemid=129)
- [http://detention-in-europe.org/images/stories/DEVAS/jrs-europe\\_becoming%20vulnerable%20in%20detention\\_june%202010\\_public\\_updated%20on%2012july10.pdf](http://detention-in-europe.org/images/stories/DEVAS/jrs-europe_becoming%20vulnerable%20in%20detention_june%202010_public_updated%20on%2012july10.pdf)

5. المنظمات غير الحكومية العاملة في مجال اللاجئين والمنفيين:

ستجد على الرابط التالي معلومات حديثة دائماً حول اللاجئين في الاتحاد الأوروبي منشورة من قبل المجلس الأوروبي للاجئين والمنفيين، وهو تحالف يضم حوالي سبعين منظمة في ثلاثين دولة.

- <http://www.ecre.org>

سيقودك هذا الرابط إلى منظمات أخرى، مثلاً الصليب الأحمر في فنلندا:

- [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi)

يمكنك أيضاً البحث من خلال غوغل عن المنظمات الأخرى في الدولة التي تقدمت فيها بطلب اللجوء.

6. كتب المساعدة الذاتية:

- [http://www.mentalhelp.net/poc/center\\_index.php?id=353&cn=353](http://www.mentalhelp.net/poc/center_index.php?id=353&cn=353)

"عندما لا يوجد طبيب نفسي" متوفر من TALC ولكن بمقابل مالي:

- <http://www.talcuk.org/books/where-there-is-no-psychiatrist.htm>

"استرداد الصحة العقلية بعد انتهاء الصراعات المسلحة"

- [http://www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&Itemid=52)

7. فيما يخص تنظيم الأسرة واستخدام وسائل منع الحمل:

استخدام الواقي الذكري:

- [www.birth-control-comparison.info/condom.htm#prevent-condom-failure](http://www.birth-control-comparison.info/condom.htm#prevent-condom-failure)

مواقع تشرح استخدام وسائل منع الحمل تشمل:

- <http://www.plannedparenthood.org>
- <http://www.fpa.org.uk>

8. القضايا النفسية: (كتيبات ومنظمات و اسئلة التقييم الذاتي)

"إجراء المقابلات والاستشارات على مستوى القواعد الشعبية" تجده على الرابط التالي: (وأيضاً باللغة الفرنسية والصومالية)

- [www.networklearning.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=45&Itemid=52](http://www.networklearning.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=45&Itemid=52)

إدمان الكحول:

- <http://alcoholism.about.com/od/problem/a/blquiz1.htm>

اللاجئون القادمون من الشرق الأوسط  
إلى أوروبا الشمالية: الضغوط والحلول

مدمني الكحول المجهولين (يحتوى الموقع على مواد مفيدة):

- [www.aa.org](http://www.aa.org)

:الإدمان على مواد أخرى

- [www.healthyplace.com/psychological-tests/drug-abuse-screening-test](http://www.healthyplace.com/psychological-tests/drug-abuse-screening-test)

وقف التدخين: (يشمل مقترحات)

- [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

:الاكتئاب:

- <http://psychcentral.com/quizzes.htm>

: اضطراب ما بعد الصدمة

- [www.healthyplace.com/psychological-tests/ptsd-test](http://www.healthyplace.com/psychological-tests/ptsd-test)

:العنف المنزلي

- [www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf](http://www.shelterincalpena.org/Domestic%20Violence%20Self-Assessment.pdf)

9. كتيبات عن قضايا أخرى للتحميل مجاناً من مكتبة:

- [www.networklearning.org](http://www.networklearning.org)

وتشمل "التربية الصحية من أجل تغيير السلوك" و "المعلومات: جمعها واستخدامها في دورة المشروع" و"كيفية تشغيل ورشة عمل". بعض المواد باللغة الفرنسية والعربية