

منظمة أنقذوا الأطفال والصليب الأحمر والكنيسة السويدية تتعاون معاً لدعم و مساعدة المهاجرين:

منظمة أنقذوا الأطفال منظمة لحقوق الأطفال مستقلة سياسياً ودينيّاً. ومنذ تأسيسنا منذ 100 عام تقريباً والدعم المقدم للأطفال الفارين جزء مهم من عملنا. نحن موجودون في موقع الحدث وعلى طول الطريق - من مناطق الحرب وبمحاذاة طرق الفرار وهنا في السويد. ونعمل لإحداث تغييرات مستدامة وطويلة الأجل

والصليب الأحمر هي أكبر منظمة للتعامل مع الكوارث في العالم. ونعمل يومياً في مناطق الأزمات والكوارث والصراعات في جميع أنحاء العالم. وتتكون من ملايين المتطوعين الموجودين في موقع الحدث قبل الكارثة وأثناءها وبعدها لمساعدة الآخرين. نحن موجودون في موقع الحدث وبمحاذاة طريق الفرار كاملاً. ونكافح انطلاقاً من المعارف المحلية والإنسانية كي يُترك أحد بمفرده في الكارثة.

رعاية الانسانية هي مهمة ومسئولية الكنيسة السويدية

تحاول الكنيسة السويدية مساندة اللاجئين عبر كل رحلتهم الطويلة، فهي تعطي المساندة الطارئة من خلال عملها الممتد لايجاد عالم ينعم بالسلام و العدل، كنائسنا في السويد تسعى نحو الدعم الانساني والمجتمعي الكنيسة السويدية هي اكبر الطوائف الدينية إذ يبلغ عدد أعضائها 6.3 مليون عضواً وأكثر من 3000 كنيسة في جميع أنحاء البلاد اهم جانب في الهوية المسيحية هو الترحيب بالجميع بصرف النظر عن الخلفية والدين

إلى أصدقائنا الجدد في السويد

- نصائح يمكنك العمل بها لمساعدة نفسك والآخرين

Photo: Alex och Martin/IKON

عندما يضطر الإنسان لمغادرة وطنه فيجد نفسه في وضع جديد يشكل تحدياً كبيراً في حياته. وقد يعاني عدة صعوبات. ونقدم لكم هنا أمثلة على ردود الفعل الشائعة وما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك والآخرين.

ردود الفعل الشائعة في الظروف الصعبة:

عاطفياً:

خوف – عدم القدرة على التصرف – القلق – الحزن الشديد – الإنكار – الشك – اليأس – الوحدة – فقد السيطرة على العواطف – الحيرة – فرط الحساسية والغضب – التمكّن – فرح – راحة

جسدياً:

التعب – آلام الصدر – ضيق التنفس – خفقان القلب – الضعف البدني – الدوخة – أنواع مختلفة من الألم في الجسم – القوة والطاقة.

سلوكياً:

زيادة الشهية أو نقصها – احتمال زيادة إقبال على السجائر أو الكحول أو المخدرات والأدوية أو التمرين – اضطرابات النوم أو عدم القدرة على أخذ قسط من الراحة – السلوك الأناني أو العدوانية – ويعني السلوك، الذي إما أن يكون مفراطاً اجتماعياً أو بعكس ذلك، أن الشخص يبتعد عن الآخرين.

ذهنياً:

صعوبة اتخاذ القرارات واستيعاب المعلومات والتركيز – صعوبات التعلم – صعوبات التذكر.

ردود الفعل هذه:

- عادية في حالة الشعور بالضغط ويمكن أن تصيب أي شخص.

- يمكن أن تظهر خلال فترات مختلفة (فيما بعد ذلك فوراً أو بعد ذلك بفترة تتراوح بين الأيام إلى الشهور).

- قد تستمر من بضعة أيام إلى أشهر، أو حتى لفترة أطول. ويعتمد ذلك على مدى درجة الضغط.

- امنح نفسك الوقت للتفكير بشكل منفرد إن كان هذا يمنحك الطمأنينة.

- احرص على التوازن بين النشاط والراحة.
9. اعتن بصحتك.

- تجنب شرب الكثير من القهوة أو الشاي.

- تحرك، عبر المشي مثلاً. فهو يخفف الإجهاد النفسي.

- تناول وجبات طعام منتظمة ومتنوعة.

10. قم بما كنت تقوم به من أنشطة دينية ترتاح بها، مثل الصلاة أو غير ذلك.

ساعد أفراد عائلتك:

- حافظ على تماسك الأسرة قدر الإمكان.

- خصص وقتاً للأسرة واجعل الجميع يشارك في حواراتكم عما جرى وعن المستقبل.

- طمأن عائلتك وأطفالك وشريك الحياة فهذا يجعلك ويجعلهم تشعررون بالهدوء.

- ابق على التواصل مع أقاربك ومعارفك. إذا كان ذلك يساعدك. حافظ على عادات الأسرة وكن منفتحاً لعلاقات وتقاليد جديدة.

- حافظ على ذكرياتك مع أحبائك البعيدين و ابق على صور من فقدت منهم بالقرب منك إذا كان ذلك يساعدك.

- اسمح لنفسك ولعائلتك بالاستراحة في نشاط ممتع وبالضحك معاً وباللعب وزيارة مكان ممتع وبالإبتكار وبالأعمال اليدوية.

- غد، عندما يكون ذلك ممكناً، إلى القيام بالأنشطة التي كنت معتاداً على القيام بها مع الأسرة قبل الأزمة، على سبيل المثال تناول الطعام معاً أو الصلاة أو وسائل المرح المشتركة.

- حاولوا إيجاد سبل جديدة للاحتفاء ببعضكم بعضاً.

ساعد الأطفال في محيطك:

وللأطفال، مثل الكبار بالضبط، ردود أفعال تختلف من طفل لآخر لدى تعرضهم لصعوبات شديدة. إلا أن الأطفال أكثر هشاشة لكونهم معتمدين على البالغين الآخرين. كما يتأثر الأطفال بردود فعل وأفعال الوالدين أو الأشخاص الآخرين البالغين المقربين من الطفل.

• أهم ما يمكنك القيام به باعتبارك أحد الوالدين أو شخصاً آخر بالغاً مهماً للطفل، في حالة شعور طفل بالقلق، هو توفير الهدوء والأمان وعدم نقل قدر أكبر من اللازم مما قد يعتربك من قلق إلى الطفل. وعندما نطلق نحن البالغون نظام قلقنا، مثلاً لدى مشاهدة الصور التليفزيونية القاسية، فقد يكون لقلقنا تأثير أقوى على الطفل من الصورة نفسها.

- وقد يكون الطفل القلق بحاجة إضافية للقرّب والرعاية. كن متسامحاً ولبّ احتياجات الطفل عندما يرغب على سبيل المثال في الجلوس في حضنك أو يطلب قربك على نحو آخر.
- واجعل إجاباتك عمّا يتساءل الطفل عنه بسيطة وعملية قدر الإمكان. ولا تُعرقه في بحر تفاصيل لا يفهمها إلا الكبار، وتذكر أن التمييز بين مشاركتك ومشاعر طفلك أمر مهم.
- ووضح أن هناك من البالغين من يعمل لجعل الأمور أفضل وامنح الطفل فرصة الوثوق بعالم الكبار. وتنبني هذه الثقة من خلال كون الكبار المحيطين بالطفل صادقين، ولكن لا يصح في الوقت نفسه تخويف الطفل بإعطائه معلومات تفوق مستوى نضجه أو ما يطلبه. ولهذا فإنه من المهم الاستماع إلى ما لدى الأطفال من أسئلة، حتى تلك التي لا تُطرح. ويمكن بدلاً من ذلك التعبير عن الأسئلة بطرق أخرى، من خلال اللعب مثلاً.