

تقرير العيادة

ZENTRUM ÜBERLEBEN

بدء الحياة من جديد بعد الهروب والعنف

الوصول إلى المجموعة النفسية الاجتماعية

أهمية المساعدة الذاتية والمشاركة في مجموعات العلاج النفسية

بدء الحياة من جديد بعد الهروب والعنف

الوصول إلى المجموعة النفسية الاجتماعية

أهمية المساعدة الذاتية والمشاركة في مجموعات العلاج النفسية

أهمية المساعدة الذاتية والمشاركة في مجموعات العلاج النفسية

مصطلح «المساعدة الذاتية» وكذلك «مجموعات المساعدة الذاتية» مستخدم بصعوبة؛ بوصفه مفهومًا لتخفيف المصاعب في الكثير من الثقافات (NAKOS, 2012) فالكثير من المهاجرين والمهاجرات لا يثقون بطريقة تناول الموضوع هذه، ومن ثم تكون لديهم توقعات حول خدمات الدعم النفسيّ المقدمة في المراكز النفسية الاجتماعية، والتي تبني على مفاهيم مختلفة من المعاناة والعلاج. ومع ذلك، يمكن لمفهوم المشاركة المعزز للصحة، والذي يتضمن تطوير فرص المساعدة الذاتية على وجه الخصوص، أن ينجح بين مجموعة اللاجئين والمهاجرين ويؤدي إلى تحسن طويل الأمد في صحة المشاركين. وعلى الرغم من أن مجموعات المساعدة الذاتية التي تقدم الدعم النفسي والعلاج المهني ليست شائعة بين العديد من الثقافات، فإنها، في معظم الثقافات، من الممارسات الشائعة حيث يتم تبادل الخبرات وتقديم المشورة حول المشكلات مع الآخرين. ولا سيّما في فئات اللاجئين بسبب الثقافة و/أو الجنس، والتي تواجه تحديات كبيرة بالتزامن مع نقص الدعم النفسي والاجتماعي، فإن النصائح المتبادلة للتعامل المثمر مع المواقف الصعبة توفر دعمًا كبيرًا. ومن ثمّ، من المفيد، انطلاقًا من الرغبات والاحتياجات الفعلية للمشاركين الفرديين، اختيار مناهج قائمة

وغيابًا ما يكون العلاج الشامل للعملاء الفرديين، والمتمثل في صورة علاج نفسي، غير ممكن بسبب حالة الرعاية الحالية، ولا يوصى به بسبب الوضع غير المستقر للشخص المعنيّ. ويضاف إلى ذلك تحفظات العملاء تجاه العلاج المكثف من ناحيتي الوقت والمحتوى. ويمكن أن تلعب الأحكام المُسبقة والمخاوف من وصمة الخضوع لأمراض عقلية دوراً هنا. في هذا السياق، تعتبر العروض الأقل، والتي تهدف في المقام الأول إلى تنشيط واستخدام القدرات الذاتية والتي يمكن أن تساعد المعنيين على مواجهة وضعهم الحالي، هدفًا واقعيًا في تعزيز الصحة للمهاجرين (Zellmann, 2017).

في هذه المرحلة، يصبح من الواضح الدور الذي يمكن أن يلعبه التبادل المشترك بين اللاجئين مع اللاجئين الآخرين الذين مروا بنفس الموقف. وعلى وجه الخصوص، على خلفية الاختلافات الثقافية بين مقدمي الدعم المحترفين (الدعم النفسيّ / أو العلاجيّ / أو الاجتماعيّ) والعملاء اللاجئين وكذلك بعض الظروف المعيشية المحددة التي يواجهها المشاركون في هذه المجموعة (إجراءات اللجوء، والحياة في مكان ضيق للغاية، وخبرات الحرب والعنف)، تُصبح العلامة المائزة للنهج المشترك واضحة. من ناحية تأثير اللاجئين على عملية الدعم، والتي يمكن أن تركز بشكل كبير على الموضوعات الهامة، ومن ناحية أخرى تأثير تضايف أعضاء المجموعة، والذي يمكن أن يتجاوز نطاق جلسات المجموعة. وسيتم تغيير إستراتيجية جلسات المجموعة على ذلك النحو على المدى الطويل. فبينما يبقى عالم النفس في دوره القيادي، فإن «دور الخبر» يقع في النهاية على عاتق النساء أنفسهن. ويكتسب المشاركون وعيًا متزايدًا بالقضايا المعنية الخاصة بهم والتحديات المرتبطة بها بالإضافة إلى اكتسابهم سلطة إدراج هذه القضايا في عمليات المجموعة.

وتكتسب إدارة المجموعة نظرة ثاقبة حول قضايا الحياة اليومية للمشاركين، ويمكنها أن تساعد في تطوير خطوات ملموسة وخيارات حلول مع المجموعة وطرحها للنقاش. فتعزيز الإحساس بالاستقلالية فيما يتعلق بحياة الفرد وصحته هو من الأهداف المركزية للنهج المشترك. فعلى سبيل المثال، يتبع المركز العرقي الطبي في هانوفر هذا الأمر في مشروع MiMi - وهذا الاختصار يعني من المهاجرين وإلى المهاجرين. فعلى مدار فترة طويلة، يقدم المهاجرون ممن يعيشون في ألمانيا منذ فترةٍ طويلة بوصفهم «مرشدي الصحة» الإرشاد والتوجيه للاجئين الوافدين حديثًا (https://www.mimi-gegen-gewalt.de/das-projekt/ueber-mimi-gesundheitsfoerderung).

وفي ما يلي، نقدم فكرة جماعية قمنا بتطويرها مع النساء الأفغانيات في مشروع «بناء الحياة بعد معايشة العنف واللجوء»، بتمويل من مؤسسة Aktion Mensch. وبالإضافة إلى ذلك، عقدنا ورش عمل حول «التعليم والعمل»، و«البحث عن المسكن»، و«حقوق المرأة وصحتها»، و«التعامل مع الأطفال». إذا لزم الأمر، تتم مشاركة مستشارين خارجيين. الموضوعات ذات الصلة بحلقات العمل كانت على النحو التالي: «التعامل مع الخمول والخجل»، و«التغلب الجماعي على مشكلات المسكن»، و«التمييز والأحكام المسبقة»، و«قوة الشفاء الكامنة في الفكاهة والأمل»، و«الرعاية الذاتية»، و«التغذية الصحية». ولطالما عزز تنظيم الاحتفالات وغيرها من الأنشطة المشتركة من تماسك المجموعة وإمكانات المساعدة الذاتية.

مفهوم المجموعة: تعزيز الصحة والقدرة على التصرف بعد الهروب والتعرض للعنف

من خلال تدوين مفهوم مجموعتنا، نرغب في تزويد المهنيين والأشخاص المعنيين والمتطوعين بالاقتراحات والأفكار الخاصة بعروض المجموعة الخاصة. وتتوجه وحدات المحتوى إلى احتياجات المشاركين بعد وصولهم إلى ألمانيا. حيث يدور الأمر حول قضايا التوجيه والاستقرار والجوانب القانونية والصحية التي تم تطويرها بمساهمات المشاركين.

ونتبع نهجًا تشاركيًا في عملنا، وقد طبقناه هنا على النحو التالي: أولاً، أسهم المشاركون في المجموعة في القضايا التنظيمية والتحضيرية. وتدرّجياً، قاموا كذلك بإعداد المحتوى وأخيراً تصميم الجلسات بأنفسهم.

ييمكن أن تُعقد الجلسات أسبوعياً أو كل أسبوعين. المشاركة المنتظمة إلزامية. بشكل عام، يدور الأمر حول التعرف أولاً على الآخر وبناء الثقة والتعايش بين المجموعة بوصفها منطقة آمنة. ويسري هنا واجب السرية، عالم النفس والمترجم الفوري يخضعان له، كما يخضع له كذلك المشاركون في المجموعة. ومن الضروري إجراء الحوارات الواضحة حول ما إذا كان من الممكن طرح تجارب العنف في المجموعة أم لا. ومن المهم بالنسبة للمشاركين هو التأكد من أن المشاركين سيتحملون تجارب العنف المسرودة بشكل غير مفاجئ. حيث تتم إعادة صياغة تجارب العنف في المجموعة بتوجيه من الطبيب النفسي وحده. عند العمل مع وسطاء لغويين، من الضروري التأكد من أن كل التعبيرات، كما هو معتاد في المقابلة الفردية، مترجمة.

وفي بداية كل جلسة، تُمكن التدريبات القصيرة المختلفة، مثل الضوء الومضي أو طرح أسئلة مستهدفة حول الجوانب الإيجابية للحياة، وبعض التفاعلات من تعزيز بناء الثقة أو قد تكون هذه التدريبات كذلك ممتعة أو مُساعدة، أو تُعزز المهارات الاجتماعية.

كما يمكن استخدام الوحدات كمفهوم مجموعة مستقلة أو كمكمل للعروض والعلاجات الأخرى. تعتمد الوحدات الأولى والثانية على بعضها البعض ومن ثمّ يجب استخدامها بشكل مرتبط. ويمكن التعامل مع الوحدات الأخرى بمرونة واستكمالها بوحدات إضافية وفقاً لاحتياجات المشاركين.

- وحدة المجموعة الأولى الإجهاد، والصحة، وإجراءات اللجوء
- وحدة المجموعة الثانية الأمن الخارجي والداخلي
- وحدة المجموعة الثالثة مصادر الطاقة الخارجية والداخلية
- وحدة المجموعة الرابعة الصدمة، وفقدان السيطرة، وتجنبها
- وحدة المجموعة الخامسة الحالة المزاجية والموسيقى والنشاط
- احتفال ختامي

وحدة المجموعة الأولى الإجهاد، والصحة، وإجراءات اللجوء

الجلسة الأولى:

التعارف، وبناء الثقة، وتقديم محتويات العرض الجماعي، وشرح قواعد المجموعة، إلخ. توضيح العلاقة بين التوتر والصحة. عرض المراحل المختلفة في إجراءات اللجوء.

تسلسل الجلسة الأولى:

1. وصول المشاركين - تقديم الشاي والبسكويت

2. تقديم مدير المجموعة والمترجم الفوري

- حول ماذا يدور الأمر في المجموعة؟ مجموعات مُغلقة: المشاركة المنتظمة من الأمور الهامة
- توثيق المشاركة والمحتويات: يتم استخدام المعلومات المجموعه للأغراض الداخلية فقط، ولا يتم نقلها لأي طرف آخر
- التوعية بواجب الكتمان
- إعلان موضوع الجلسة

3. كتابة قواعد المجموعة وتعليقها في الجلسات التالية

4. تقديم المشاركين في المجموعات

- باستخدام التمارين الزوجية أو باستخدام خريطة: نسأل بعضنا البعض ونتعرف على بعضنا البعض في المجموعة
- الاسم؟ العمر؟ بلد المنشأ؟ من الذي قدم معك إلى ألمانيا؟ الوظيفة؟
- معنى الاسم - من الذي منحك إياه، ومعناه، وهل يوجد تقليد عائلي لهذا الاسم، إلخ.

5. مقدمة حول الإجهاد والصحة

- ما هو الضغط؟ كيف ألاحظ أنني أعاني الضغط؟
- جمع وتدوين الاقتراحات في المجموعة؛ يُكمل مدير المجموعة الاقتراحات ويدون بعض التعليقات [التوضيح بالصور]. الإجهاد هو رد فعل طبيعي للجسم لمواجهة تحديات الحياة اليومية. إذا استمر رد فعل الإجهاد لفترة طويلة و/أو إذا كان قوياً للغاية، فاطلب المساعدة:
- متى أذهب إلى الطبيب؟

< يوجد أطباء للصحة البدنية والعقلية، حيث إن الأطباء هم المختصون بوصف الأدوية ومنح الإجازات المرضية. إذا ساءت الأمور للغاية بطريقة لا يمكنك بها التعامل مع قضايا الحياة اليومية (الاستيقاظ في الصباح والاستحمام، والتسوق والأكل ورعاية الأطفال)، فمن الأفضل أن تقصد المستشفى لبضعة أيام أو أسابيع.

ما المواضيع والمشاكل التي تُطرح في المجموعة؟

- الصراعات الزوجية، وصعوبات التعامل مع الأطفال، والشعور بالوحدة والحزن

• الإجهاد العقلي (مشاكل النوم، ومشاكل التركيز، وأعراض الانسحاب، والقلق، والتهيج، والشكاوى الجسدية المتغيرة التي لا يمكن للأطباء إيجاد سبب لها)

• الإحساس بالغربة، والصعوبات اللغوية، والفقر، وتجارب العنصرية، والتمييز، والإقصاء، والإحساس بأن المستقبل دون منظورات ...

أيها لايطرح كذلك؟

- كما تُناقش التجارب المؤلمة والأفكار الانتحارية في مقابلات فردية. ولتحديد موعد، يجب التواصل مع مدير المجموعة بعد جلسة المجموعة.

6. تمرين التنفس أو التمرين 1-2-3-4-5، ثم قم بجولة في المكان

3. الإجهاد والصحة (مع الإشارة إلى الموضوعات المطروحة)

- محادثة حول الوضع الصحي / الشكاوى النفسية. يساهم المشاركون بذكر الأعراض والخبرات هنا.

• وغالبًا ما ترتبط تجارب العنف، فضلاً عن تجارب الهروب والتشريد والحياة بمستقبل غير واضح بالصدمة.

• الحديث حول أسباب اللجوء: (توضيح بالصور) الحروب والنزاعات المسلحة والزواج القسري والأزمات الاقتصادية والعنف في البيئة الأسرية ...

(من المهم هنا ضمان عدم قيام المشاركين بوصف تجاربهم الخاصة.)

تؤثر التطورات السياسية على الحالات الفردية، ويمكن أن تسبب القلق وتجعل الأشخاص قلقين وعاجزين. قلقين وعاجزين.

غالبًا ما ترتبط الأحداث الاجتماعية مثل التهديدات بالخوف والغضب والعجز. تجارب الخسارة (المنزل، والأشخاص، وما إلى ذلك) تسبب الحزن. وهناك حدود لما يمكن أن يتحملة الإنسان دون تعرضه لمعاناة نفسية. والنتيجة الشائعة لذلك هي التعرض لصدمة. تؤثر التجارب المؤلمة على الحواس، فهي تركز على إشارات من الماضي ومقاومة الخطر. في حالة الخوف يجب التحقق من البيئة المحيطة، حيث يمكن لتنشيط الحواس (ما أراه، وأسمعه، وأشعر به، وأشمه وأذوقه) أن تساعد على إدراك اللحظة الحالية ومعايشتها. في حالة أعراض ما بعد الصدمة يدور الأمر حول استجابة طبيعية لحالة تهديد استثنائية.

4. ممارسة تمارين الانتباه أو الرقص

- وبناء على التقاليد والطقوس يمكن تهيئة القدرات الذاتية وتعزيز الروابط بين المشاركين في المجموعة.

التعمق في موضوع التوتر والصحة يُعقد في جلسة أخرى

1. الترحيب، قائمة الحضور، جولة تمهيدية

- ما الأفكار والمشاعر التي صحبتك إلى هنا؟

2. تكرار قواعد المجموعة وتوضيح التوقعات (إذا لزم الأمر)

- التحدث عن المشاركة / العادات في جلسات المجموعة الأخرى

القلق: ما الذي تريد الدعم بشأنه؟

موضوعات عامة للمجموعة النفسية-الاجتماعية: النزاعات، والوحدة، والحزن، والضغط النفسي، والإحساس بالغرابة، والصعوبات اللغوية، والفقر، وتجارب العنصرية، والتمييز، والإقصاء، والإحساس بأن المستقبل دون منظورات ...

- الصراع في الأسرة (العنف المنزلي)

- فقدان الدور الاجتماعي

- الدور كامرأة، الحريات الجديدة (أيضًا لقضايا < تعليم الفتيات)

- انعدام الاستقلالية والخصوصية (السكن، ورعاية الأطفال)

- الاكتئاب واضطرابات الصدمة: أعراض مثل التفكك الاجتماعي واضطرابات النوم والنسيان

- الحزن والخسارة

- الخوف من الإصابة بالجنون أو الوحدة

- آفاق المستقبل غير الآمنة، وقضايا قانون الإقامة

تم التعبير عن مشاكل الهوية ومشاكل الدور بواسطة أحد المشاركين بالطرق التالية:

.. « كنساء، لم يكن يُسمح لنا بالخروج بمفردنا أو زيارة صديقاتنا. وإذا أردت زيارة صديقاتي هنا، فعليّ أن أطلب ذلك من زوجي: «سيدي، هل يمكنني رؤية صديقاتي؟» (...). ولكن بعد ذلك أقول له أيضًا: «إذا حصلت على تصريح إقامتي، فسأكون أنا رئيسة نفسي، وأتخذ القرارات.» إلا أنه يجب عليّ مراعاة ما إذا تم تحيلنا». (...)

وحدة المجموعة الثانية الأمن الخارجي والداخلي

لربط بين الظروف الاجتماعية والمجتمعية، والعواطف، والجسم، والأفكار، واستكشاف الإمكانيات المؤثرة المتاحة. الاستعارة في لفظ المظلة توضح الحماية التي توفرها الهياكل الأمنية.

1. الترحيب، قائمة الحضور، أضواء وامضة

كيف حالك اليوم؟ ما هو عملك؟ مدير المجموعة يبدأ بربط المشاعر مع الأحداث، ويعمل على مساهمة المشاركين في المجموعة (بحدث أو إحساس إيجابي واحد على الأقل)

2. شرح لمفهوم هيكل الأمن الخارجي عبر رمز المظلة [توضيح بالصور]

- جمع / شرح المخاطر التي يمكن مواجهتها في الحياة
- المظلة التي تحمينا - جميع المؤسسات والأشخاص والقواعد وما إلى ذلك التي تحمينا - توسيع هيكل الأمان الاجتماعي
- يشمل: الأسرة، المعارف، والأصدقاء، والعمل، والتواصل/الإعلام، والأندية، والجمعيات الثقافية ...
- ما هي الحالات التي يُمكن فيها فشل الحماية؟ أمثلة: دمرت الحرب، كلياً أو جزئياً، نظام الدولة والشبكة الاجتماعية والأسر

3. وردود الفعل التي تلت ذلك هي الإجهاد وانعدام الأمن الداخلي

ماذا يحدث للشخص عندما تنهار المظلة التي تحميه كلها/جزء منها؟
التعمق في قضايا الأعباء العاطفية (القلق، والإثقال، والعجز، وانعدام الأمن) وجمع وتسجيل النقاط على لوحة ورقية قلابة

4. تمرين استرخاء (الاسترخاء التدريجي للعضلات) أو تمرين التخيل „مكان آمن داخلي“ (وفقاً ل Reddemann)

على سبيل المثال تخيل حديقة في خيالك (مع الأفكار والصور التي تؤثر على أحاسيس الجسم ومشاعره)

مراحل إجراءات اللجوء

الخطوات المعتادة لإجراءات اللجوء

1. الترحيب، والتسجيل، وسبب الالتحاق

ما الذي أسعدك في القضايا اليومية؟ ما الذي أقلقك؟

2. قائمة المراحل المختلفة في إجراءات اللجوء مع القضايا الصعبة بها

يقوم المشاركون بإعداد أنفسهم لمواجهة المواقف المختلفة ومن ثمّ إبلاغ بعضهم البعض عن الموضوع الذي هم فيه حالياً. المشاركون في المجموعة يطرحون الأسئلة. التمرين من شأنه أن يوضح أن المشاركين حققوا الكثير. حيث تمكنوا من الوصول إلى بر الأمان، ونظموا حياتهم اليومية بطريقة معينة، إلخ.

3. ممارسة تمارين اليقظة أو الرقص

الخطوات في إجراءات اللجوء:

الوصول

- عند الوصول إلى ألمانيا: التسجيل
- طلب اللجوء اللاحق (يؤدي إلى منح تصريح إقامة مؤقتة)
- إذا كان قرار المكتب الاتحادي للهجرة وشؤون اللاجئين إيجابياً: تصريح الإقامة
- بعد 3-5 سنوات: يمكن الحصول على ترخيص إقامة دائمة أو الإقامة الدائمة في دول الاتحاد الأوروبي
- بعد 8 سنوات: يُمكن منح الجنسية

أو

- إذا كان قرار المكتب الاتحادي للهجرة وشؤون اللاجئين سلبياً: تعليق عملية الترحيل (إيقاف الترحيل المؤقت)
- تصريح الإقامة للحصول على تدريب، أو فرص التكامل للشباب، أو لجنة الحالات الصعبة أو تنظيم حق البقاء
- المغادرة الطوعية أو الترحيل]

(b) التنقل معًا (دائمًا شخصان مع بعضهما)
القاعدة: لا تلمس أحدًا؛ الشخصان أ وب متكئان على الحائط؛ يقترب أ من ب (يديه خلف ظهره) ويتوقف قبله مباشرة؛ تبادل الأدوار
استخدم إشارة التوقف: اليد المرفوعة؛ كما كان من قبل، ولكن الآن يمكن أن يتوقف بمجرد أن يريد الشخص ذلك
التفاوت بين الطرق واستخدام إشارات التوقف الصوتية: بصوت عال/هادئ، سريع/بطيء

التبادل: كيف تشعر؟ متى تشعر بالأمان؟
القرب/المسافة: أحيانًا يُمكن التلامس، وأحيانًا من المهم الحفاظ على مسافة للسلامة؛ هل تشعر أن الآخرين يقتربون منك أكثر من اللازم؟ أو هل تقترب بنفسك أكثر من اللازم من الآخرين وتشعر بأن الآخرين يتراجعون في أثناء إجراء المحادثة؟ الخبرات؛ اعتمادًا على الوقت الذي تمارس < فيه التمرين بشكل فردي، وإحساسك بحدودك الخاصة (الإشارة، الإشارة اليدوية، الحفاظ على الحدود قد يوفر لك الأمان)

< الخلاصة: قم بربط دور البيئة ووضع الجسد والحركة بالنسبة للشعور بالأمان مع صورة المظلة

4. التنزه، وإدراك البيئة

توجيه نفسك وإدراك البيئة من حولك: إدراك الشارع، والبنك، ومترو الانفاق، والحديقة: أين أشعر بالأمان؟ (في الحديقة العامة، بين الحشد، في حركة المرور)

التعمق في موضوع الأمن الخارجي/الداخلي في جلسة أخرى

1. الترحيب، قائمة الحضور، أضواء وامضة

كيف حالك اليوم؟ ما هو عملك؟ قائد المجموعة يبدأ، ويربط المشاعر بالأحداث، وينتقل إلى المشاركين في المجموعة

2. تكرار الموضوع وبدايته

الموضوع المطروح في الجلسة الأخيرة: الهيكل الأمني، هذا الأسبوع هو الشعور بالأمان (مثلًا عند مقابلة أشخاص آخرين)

3. تمرين للسلامة والثقة

a) تجربة وضع الجسم في السلوكيات الآمنة وغير الآمنة من حيث القرب والبعد في الغرفة:

- التحرك بحرية في الغرفة
- النظر إلى الأرض، لا تجعل هناك تواصلًا بالعين، اصرف بصرك
- استقم، انظر مباشرة إلى الأمام
- أنشئ تواصلًا بالعين، انظر باعتدال
- وبطريقة كبيرة، تحرك لمسافات طويلة في الغرفة، اتخذ خطوات كبيرة
- الاتصال بالعين والابتسام:

التبادل: كيف كان شعورك؟ هل كان لديك الإحساس بالأمان؟ هل كان الأمر مقبولًا / غير مقبول؟ ما الذي كان سهلًا/صعبًا؟ ما الذي كان معتادًا/غير معتاد؟ (رغبات التصرف؟) الحياة اليومية؟ وضع الجسم، ونوع الحركة لهما تأثير على الشعور بالأمان

وحدة المجموعة الثالثة مصادر الطاقة الخارجية والداخلية

التركيز على نقاط القوة/القدرات الذاتية، عدم التشتت بداخل المشكلة. يتم منح جميع المشاركين الفرصة للتفكير في مصادر قوتهم الشخصية والاجتماعية وعرضها على المجموعة (يمكن تمرير كرة من الصوف كرمز لشبكة الترابط الاجتماعي بين المجموعة).

1. الترحيب، قائمة الحضور، جولة تهيئية

كيف كان الأسبوع؟ ما الذي منحني القوة؟ ما الذي سلب مني القوة؟

2. مقدمة لموضوع التغيير والقبول

مشاكل تُسبب الإجهاد. هناك مشاكل قابلة للحل (مثل الفهم - حضور دورة لغة، عدم وجود سكن - تقديم شكوى، اعتراض). لذلك من المهم تبادل الخبرات، والمشاركة الفعالة ومحاولة تغيير الوضع. ولكن هناك أيضًا مشكلات لا يمكنك تغييرها (أو لا يمكن تغييرها مباشرة) (على سبيل المثال، الرد على طلب اللجوء). إذا لم تتمكن من تغيير الأشياء، فحاول قبول الموقف وتوفير الطاقة لتجاوز الأوقات الصعبة قدر الإمكان.

3. جولة لمعرفة المصادر الاجتماعية والشخصية للقوة باستخدام كرة من الصوف

ما هي مصادر القوة؟

مصادر الطاقة الخارجية: العلاقات، الأسرة، الأصدقاء، العمل، المال، التعليم، إلخ.
مصادر القوة الداخلية: الخبرات والذكريات القيمة والمعارف والمعتقدات والمشاعر والقيم والحياة الصحية والصبر والأهداف والفكاهة والأمل، إلخ.

يبدأ مدير المجموعة ويمرر الكرة ويقترح الحديث عن كيفية دعم المشاركين لبعضهم البعض.

مربع إضافي: النكات هي شكل خاص من أشكال التقاليد الشفهية لجعل الأمور أبسط أو للمزاح مع الآخرين لجعل الصور النمطية وعلاقات القوة أوضح. وهذا يخفف للحظة عبء التجارب ويعزز روح الجماعة.

W. H.: «يحبني أحد الرجال الصفات التي ينبغي أن تتمتع بها زوجته المستقبلية: جميلة، ذكية، وديعة، تعمل بجد، اجتماعية. أحد الأصدقاء ينصحه: «يجب عليك إبدأ الزواج من خمس نساء.» وتُشارك امرأة مع الأصدقاء ما تتمناه في زوجها: يجب أن يكون قويًا وهادئًا وذكياً، وودودًا، ونشيطًا. إحدى الصديقات تنصحه: «إبدأ لا تتزوجي.»

4. الجولة النهائية، الحمامات الساخنة»

ماذا هي النقاط الإيجابية التي نراها في الآخرين؟ مجاملة بعضنا البعض

وحدة المجموعة الرابعة الصدمة، والخوف، وتجنبهم

لنستطيع فهم الصدمات المرتبطة بتجنب الذكريات الماضية، ولمواجهة ردود افعال الجسم والأفكار التلقائية بأفكار وإجراءات واعية للتغلب على حالات العجز وتعزيز الأفعال

1. الترحيب، قائمة الحضور، أضواء وامضة

كيف كان الأسبوع؟ ما الذي كان مبهجًا؟ ما الذي كان غير مبهج؟

2. مقدمة لموضوع «الصدمة»

باستخدام صورة خزانة الملابس قم بتوضيح كيف يتم تخزين ذكريات المواقف المؤلمة وما يحدث في حالات عودة ذكريات الماضي، وكيف يمكن الانتفاع من علاج الصدمة:

تتم تعبئة الملابس كرمز للذكريات في الخزانة بشكل صاخب وغير مرتب حتى لا يمكن إغلاق الباب بشكل صحيح. إذا تم لمسه على نحو خفيف (من أي مكان)، يُفتح الباب مفتوحًا وتتساقط الملابس (ذكريات الماضي). الإجراء الأسرع هو إعادة كل شيء مرة أخرى في الخزانة في أسرع وقت ممكن. والعيب هو أن الباب يمكن أن ينفتح مرة أخرى في أي وقت. في طريقة العلاج بالصدمة يتم إخراج الملابس من الخزانة، والنظر إليها، وطبها ووضعها في المكان الذي تختاره. وبذلك يمكن العثور عليها مرة أخرى إذا أردت، إلا أنها لن تسقط فجأة. العلاج بالصدمة يتعلق أيضًا بإعادة صياغة التجارب وفرزها.

ومن خلال التمرين، يمكن إيجاد علاقة بين ردود الفعل الجسدية والحدث المؤلم الذي نعاني بسببه الصدمة.

بعد ذلك، يمكن جمع المواقف التي يرى المشاركون أنها تُسبب لهم الإجهاد البدني. عند القيام بذلك، من الممكن مناقشة هذه المواقف والعمل على تهدئة المشاركين بشكل فردي على المستوى المعرفي في هذه الحالات. يمكن ملاحظة المبادئ التوجيهية المفيدة وتبادلها من قبل المشاركين.

التعمق في موضوع نقاط القوة الداخلية /الخارجية في جلسة أخرى

1. الترحيب، قائمة الحضور، أضواء وامضة

كيف كان الأسبوع؟ ما الذي منحني القوة، ما الذي سلب مني القوة؟

وضع النقاط الحمراء والخضراء للتجارب السلبية والإيجابية. التركيز على قضايا الحياة اليومية بقوة شديدة، «النقاط الحمراء». أين اختفت «النقاط الخضراء»؟ ما هي الموارد المتاحة في الحياة اليومية؟

2. تمرين صغير لتوضيح مصادر القوة الخفية مع Rose von Jericho

- كيف يبدو النبات؟ (جاف، هامد)
- صب الماء الدافئ - تفتح أوراق النباتات
- القدرات الذاتية الداخليه التي يمكنها إيقاظك مرة أخرى
- المهم: أن تعرف الطريقة!
- نظرة فاحصة على النقاط الخضراء
- التبادل في المجموعة: كيف يمكنني تنشيط مصادر الطاقة الخاصة بي؟

3. الواجبات المنزلية خلال الأسبوع - ما الذي سأقوم به هذا الأسبوع؟

4. خطط لرحلة تنزه صغيرة أو نشاط مشترك

ما الذي يبعث المرحة؟ ماذا نريد أن نفعل معًا؟

وحدة المجموعة الخامسة الحالة المزاجية والموسيقى والنشاط

يتعلم المشاركون التعبير عن الحالة المزاجية والتمييز بين التغييرات في حالتهم المزاجية وعرض إدراكاتهم المختلفة. حيث يتم توضيح دوامة الاكتئاب التي تتناقض، وعرض سياق العمل والفكر والمزاج، من أجل إتمام الأنشطة اليومية التي يمكن أن تؤثر إيجابياً على الحالة المزاجية ومن ثم تبدأ الحالة المزاجية الجيدة في التحسن.

1. الترحيب، قائمة الحضور، جولة تهييدية

كيف كان الأسبوع؟ ما الذي كان لطيفاً؟ ما الذي أعجبني أو أزعجني؟ التعبير عن الحالة المزاجية بالآلات الموسيقية

2. مقدمة لموضوع الاكتئاب بالإشارة إلى التاريخ السابق

كانت السيدة إليفانت تشتري الطعام يوم السبت. وفي طريقها إلى المنزل عبر حديقة الحيوان تعثرت في جذر شجرة وكسرت ساقها. تلقت السيدة إليفانت أمراً من الطبيب بتركيب جبيرة من الجبس على ساقها المصابة لمدة ستة أسابيع وألا تُحمّل على قدمها. بعد مُضي أربعة أشهر في السرير، تحاول السيدة إليفانت النهوض وتخطو خطواتها الأولى. إلا أنها حزينة لأنها كانت وحيدة مؤخراً ولم تشهد أي شيء جميل.

الإجراء أ: التأثير السلبي على الحالة المزاجية

هي لا تريد أن يرى الآخرون أنها حزينة للغاية وتفضل البقاء في المنزل. تشعر أنها لا قيمة لها، وتعتقد أنها لم تعد قادرة على أي شيء. وتفكر في المواقف الأخرى في حياتها التي فشلت فيها. تبدأ في التفكير بشكل سيئ بشأن أصدقائها لأنهم لا يسألون عن حالها.

تمرينان في الغرفة

(a) عرض الوضع: كانت السيدة إليفانت حزينة، وتحرص على عدم إجراء تواصل بصري، وتتحرك بأكتافٍ متدلية، ووضع جسد خامل

ملاحظة: كيف تشعر السيدة إليفانت بنفسها؟ كيف يفكر الآخرون في السيدة إليفانت؟

3. الواجبات المنزلية: ما هي الإجراءات التي أقوم بها في الحياة اليومية؟

4. تمرين الخزانة لرفع مستوى التحكم
ضع الأمور المجهدة في وعاء، وأحكم غلقه

التعمق في الصدمات والإجراءات، «التلقائية/الواعية» في جلسة أخرى

1. الترحيب، قائمة الحضور، جولة تهييدية

كيف كان الأسبوع؟ ما الذي كان مبهجاً؟ ما الذي أثار أعصابك؟

2. المقدمة والتوضيح مع الميموسا

- ملاحظة رد فعل تجاه اللمس
- مصطلح جديد: المنعكس
- المزيد من الأمثلة حول ردود الفعل (الجمع والإضافة)
- على سبيل المثال: منعكس وتر الركبة، السعال، البقع الميتة، منعكس حدقة العين
- أي وظيفة؟ الحماية

قم بتشكيل البيئة بوعي، امنح الحياة (في غرفة المجموعة أو في المنزل)، على سبيل المثال بذور عباد الشمس العناية بالنباتات

كيف تشعر؟ بشكلٍ شبيه للميموسا أو عباد الشمس؟

الواجبات المنزلية: «ما الأفعال التي أقوم بها بوعي في الحياة اليومية؟»

3. تمارين الانتباه

مسح الجسم أو ممارسة تمرين 1-2-3-4-5

التعمق في الحالة المزاجية والأنشطة في دورة أخرى

1. الترحيب، قائمة الحضور، جولة تهيئية

كيف كان الأسبوع؟ أي اللحظات في المخطط اليومي أسعدتك؟ عرض جدول العمل الأسبوعي في المجموعة أو بالتبادل

2. معالجة قصة السيدة إيفانت مرة أخرى

«كل شيء بلا معنى، أنا وحيد وحزين، أنا دائماً جالس في المنزل!»

المثلث: ما هي مشاعر / أفكار / سلوك السيدة إيفانت؟

المهمة: رسم منحني الرفاهية ليوم واحد وتسلط الضوء على مخطط اليوم لتوضيح أهميته في الرفاهية العقلية كيف يمكن للمرأة أن تساعد نفسها، كيف يمكن لصديقتها أن تساعدنا؟
< جميع واستكمال الجدول الأسبوعي وتحفيز إجراء التغييرات به

- تنظيم يوم كامل (الاستيقاظ في الصباح، إجبار نفسك على ذلك، حتى لو كان صعباً)
- التواصل الاجتماعي: أجر محادثات، واقبل المساعدة
- كن نشطاً / رياضياً: التنزه
- مكافأة نفسك (ما الذي يجعل المشاركون يسعدون قليلاً؟)

كرر الملاحظة: باتباع هذه الإجراءات يمكنك التأثير على المشاعر والأفكار!

3. التعبير عن الحالة المزاجية بالآلات الموسيقية

الإجراء ب: التأثير الإيجابي على الحالة المزاجية

هي لا تريد أن يراها الآخرون حزينة للغاية، ولديها الشجاعة لمغادرة المنزل، وقررت الجلوس على مقعد. وهي تبحث عن يُعاشن نفس ظروفها، على أمل التسامر مرة أخرى.

(b) عرض الوضع: هذه المرة عندما كانت السيدة إيفانت في موقف جيد، كان لديها تواصل بصري، وكانت تنطلق في المكان بحثاً عن النساء.

ملاحظة: كيف تشعر السيدة إيفانت الآن؟ كيف يفكر الآخرون في السيدة إيفانت؟

ملاحظة: يمكننا التأثير على مشاعرنا / أفكارنا من خلال ما نفعله!

ما هي الأنشطة (الإجراءات) التي يعرفها المشاركون والتي تؤثر على مشاعرهم؟
(تحدث عن النتيجة الجيدة واختر أمثلة من النساء)

ارسم نموذجاً لمثلث (الأفكار - المشاعر - السلوك) على المخطط التوضيحي وناقش كيف شعر الشخص جراء هذا «الفعل»، فما المشاعر والأفكار التي قد يثيرها هذا الأمر.

اعرض صوراً للحالات التي تتحسن والتي تتدهور على غرار ذلك وقم بمناقشتها.

الواجبات المنزلية:

ما هي اللحظات / الأنشطة اليومية (الصغيرة) التي أفعّلها جيداً أو تمنحني القوة؟ ما هي مراحل اليوم الأكثر صعوبة في إدارتها؟ (املاً جدول العمل الأسبوعي)

3. الختام تمرين حركي صغير على الموسيقى أو الرقص

احتفال ختامي

يجب ختام المجموعة في لقاء مريح مع أنغام الموسيقى والطعام. يجب إعطاء المشاركين الفرصة لسرد التعليقات والأسئلة.

1. الترحيب، ردود الفعل، شهادات الحضور
توزيع الطعام والشراب على طاولة مزينة بالزهور

بمّ ساعدتك المجموعة؟ ما هي الصعوبات الموجودة؟

- إذا لزم الأمر وفي حالة وجود مصلحة، يجب تحفيز إنشاء مجموعة المساعدة الذاتية
- إذا لزم الأمر، رتب اجتماعاً آخر لإعداد وتخطيط مجموعة المساعدة الذاتية. يمكن لمدير المجموعة المساعدة

في طلبات الالتحاق

[مربع إضافي: T.M.: «يمكننا أن نتشارك ما في قلوبنا هنا ونُسَهِّل الأمور على أنفسنا. لا نريد التوقف عن ذلك».
A.H.: «يمكن لأي شخص الحضور! لا يمكننا القيام بذلك من دونك» (توضيح للمتقدمين والمعالج النفسي)
T.M.: «لا يمكنك القراءة والكتابة، ولكن يمكنك التحدث في الهاتف: «سأذهب إلى مركز الحي يوم الثلاثاء وأحضر الأرز معي». ثم سأحضر كذلك.»]

2. مهمة البالون

وزّع الأقلام وأعد قطعاً صغيرة من الورق الذي به فتحة. كل شخص يكتب أو يرسم أمنية على قطعة من الورق ويربطها بالون هيليوم. ثم يتم إرسال البالونات إلى السماء في الهواء الطلق.

3. الوداع



المراجع:

NAKOS 2012 تشجيع ودعم المساعدة الذاتية للمهاجرين. المفاهيم والممارسات 2. متاح على الإنترنت: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2012/NAKOS-KP-02.pdf>

Zellmann H., 2017 بدأ مشروع نموذجي لتقديم المساعدة النفسية والاجتماعية لطالبي اللجوء في شفاينفورت. أطباء بلا حدود ألمانيا. متاح على الإنترنت: https://ssl.aerzte-ohne-grenzen.de/scrollytelling/files/Handreichung_Kuerzu-ebersicht_Schweinfurt.pdf

Wild A.-M., 2017, Sonne für die Seele: كتاب المساعدة الذاتية للاجئين المصابين بصدمات نفسية. المعلومات والتمارين التي يمكن أن تساعد في التغلب على التجارب المؤلمة. مركز مساعدات الصدمة في نورنبرغ

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
GSZ Moabit, Haus K
Turmstr. 21
10559 Berlin
Tel +49 (30) 3039 06 - 0
Fax +49 (30) 3061 4371
info@ueberleben.org
www.ueberleben.org

Projektverantwortung
Abt. Flüchtlingshilfe
Rückfragen über Dr. Gerlinde Aumann
g.aumann@ueberleben.org

© 2019

Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**

SPENDEN

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE82 1002 0500 0001 5048 00

Zentrum ÜBERLEBEN gGmbH
GSZ Moabit, Haus K
Turmstr. 21
10559 Berlin

Tel +49 (30) 3039 06-0
Fax +49 (30) 3061 43 71

info@ueberleben.org
www.ueberleben.org