

العيشُ سعيداً كلاجئ



المحتويات

١.

- ◆ مقَدّمة
- ◆ تلبية الحاجات
- ◆ إيجاد الأمان
- ◆ تنمية مشاعر الحب والانتماء
- ◆ تعزيز الثقة بالنفس
- ◆ تحقيق الإشباع الذاتي

مقدّمة

وصل في عام 2022، ما يُقدَّر بحوالي 321,918 لاجئًا ومهاجرًا إلى كلٍّ من اليونان وإيطاليا وبلغاريا وصربيا والبوسنة والهرسك والجبل الأسود، معظمهم من أفغانستان وبنغلاديش وباكستان وسوريا وشمال إفريقيا. وقد مثل ذلك زيادة في عدد الوافدين قُدرت بنحو 86 في المائة مقارنةً بالعام 2021.

هناك 108,4 مليون لاجئ في جميع أنحاء العالم



يفرُّ اللاجئون بسبب المخاطر التي تُهدد حياتهم. إن افتقادهم المهول للأمان لا يدع لهم غير خيار الفرار، وغالبًا ما يتركون وراءهم كل ما هو مألوف بالنسبة إليهم، هاربين إلى المجهول.

كيف يمكنك أن تصبح سعيداً؟

إليك خمس طرق رئيسية:

- تلبية الحاجات
- إيجاد الأمان
- تنمية مشاعر الحب والانتماء
- تعزيز الثقة بالنفس
- تحقيق الإشباع الذاتي

تلبية الحاجات

لكل فرد منّا حاجات أساسية مثل الطعام، الماء، المأوى،
والملابس. إشباع هذه الحاجات أمرٌ أساسيٌّ لأجل
الشعور بالسعادة وتحقيق التقدم.



تلبية الحاجات

فور وصولك إلى بلد جديد، ابحث عن الموارد المتاحة
فيه واستفد منها.

المساعدة الغذائية
المساعدة للحصول على سكن
التبرع بالملابس
لوازم النظافة

هذا كله سيمنحك إحساساً بالأمان



إيجاد الأمان

يفر اللاجئون من ظروف ينعدم فيها الأمان، بهدف
استعادة إحساسهم بالأمان
في بيئتهم الجديدة.



إيجاد الأمان

أنشئ روتيناً يومياً مفيداً.

اهتم بصحتك.

ابحث عن فرص للعمل أو التعليم، لتعزيز ثقتك
بقدراتك.

حاول تكوين علاقات جديدة وتحسين لغتك.

استعلم عن البرامج الحكومية من أجل العمل والتعليم.



تنمية مشاعر الحب والانتماء

ابحث في محيطك الجديد، سواء في المدرسة أو مكان العمل: هل هناك أشخاص يمكنك التواصل معهم؟



تنمية مشاعر الحب والانتماء

هل ثمة لاجئون آخرون يمكنك الانخراط معهم
ومشاركتهم تجارب الكفاح ولحظات الفرح؟

التواصل مع الآخرين وبناء شبكة اجتماعية أمر هام
لبدء مرحلة إعادة البناء كما أنه يساهم في شعورك
بالسعادة.



تعزير الثقة بالنفس

قد يستغرق هذا الأمر وقتاً؛
لكن من المهم أن تقدر ذلك وتعتزف بكل ما مررت به
وأن تثني على نفسك قائلاً: "أحسننت صنعا".



تعزير الثقة بالنفس

سيساعدك ذلك على المضي قدماً.
بعد تجربة كهذه، قد تشعر بالإرهاك، لكن تذكير نفسك
بكلّ ما أنجزته
يمكنه
أن يشكّل دافعاً للاستمرار.



تحقيق الإشباع الذاتي

يمكنك أن تبلغ ذروة ما تملك من إمكانيات، رغم كلّ الذي مررت به!
فبإمكان اللاجئين تشكيل مجتمعات، تنويع الثقافة، وتقديم الدعم لبعضهم البعض.



تحقيق الإشباع الذاتي

انقر على الروابط أدناه لقراءة بعض القصص الملهمة من أشخاص مرّوا بتجارب مماثلة لتجربتك:

<https://www.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>

<https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>

تحقيق الإشباع الذاتي

يمكنك تحقيق أحلامك وأحلام عائلتك حتى بعد كل الصعاب التي واجهتها.
بإمكان اللاجئين تشكيل مجتمعات، تنويع الثقافة، وتقديم الدعم لبعضهم البعض.



مصادر:

1. [https://www.unicef.org/media/135191/file/ECAR-Humanitarian-SitRep-\(Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe\)31-Dec-2022.pdf](https://www.unicef.org/media/135191/file/ECAR-Humanitarian-SitRep-(Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe)31-Dec-2022.pdf)
2. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/methodology/>
3. <https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>
4. <https://www.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>
5. <https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf>

Erasmus+ ، بدعم من 2023 ، Remote Health EU©

كتابة وتصميم: The Joy lab, Sarah B Gruver

تحرير وتصميم: Joy of Learning, Lulu Jiang

Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung
.München e.V

ترجمة: سوار ملا، متخصص في علوم اللغة الألمانية وطالب ماجستير في الترجمة.

الرسوم التوضيحية مأخوذة بموافقة Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union