



خدمة (STARTTS) لعلاج وإعادة تأهيل الناجين من التعذيب والصدمات بولاية نيو ساوث ويلز

The NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)

1. ما هي خدمة (STARTTS)؟

STARTTS هي خدمة تقدم مجاناً لدعم مجموعات من اللاجئين ينتمون إلى خلفيات متنوعة ربما يكونوا قد مروا بتجربة التعذيب أو تعرضوا لصدمات في وطنهم. ويساعد العاملون في (STARTTS) الأفراد الذين حضروا إلى أستراليا كلاجئين في العديد من النواحي المختلفة لبناء حياتهم في بلد جديد.

إن العيش في بلد يمر بظروف حرب هو تجربة مخيفة، ويتنوع رد فعل الأشخاص الذين مروا بتلك التجربة. فقد يحدث أحياناً أن يجدوا أنفسهم غير قادرين على التوقف عن التفكير في الأشياء البشعة التي مروا بها. وقد يصابوا بكوابيس أو يرون صوراً في رؤسهم تذكرهم بأمور بشعة. وقد يشعرون بأنهم يعيشون موقفاً قد عاشوا فيه من قبل وأحياناً قد يجدون صعوبات في النوم أو يشعرون بالتوتر أو الحزن الشديد. وعادة يؤثر ذلك على أقرب الأشخاص لهم، مثل أزواجهم وزوجاتهم وأطفالهم.

2. ما الذي تستطيع (STARTTS) تقديمه لنا؟

العديد من الأشخاص الذين حضروا إلى أستراليا كلاجئين قد مروا بتجارب صعبة في الماضي ويواجهون في بلدهم الجديد مواقف كثيرة يصعب عليهم فهمها أو التعامل معها، منها ما يتعلق بالمشاكل الأسرية وأحياناً تتعلق بمتاعب صحية نفسية أو اضطرابات عاطفية أو جسدية، وأحياناً تتعلق بأشياء قد حدثت في الماضي وما زالت تؤثر على الأشخاص في الحاضر.

في مجتمعاتنا العربية يلجأ البعض إلى كبار السن أو إلى رجال الدين للحصول على النصيحة والمساندة عندما ينتابهم القلق أو عندما يرغبون في حل مشاكلهم أو عند اتخاذ القرارات. وعند حضورهم إلى أستراليا، قد لا يكون في استطاعتهم الحصول على مساعدة هؤلاء الأشخاص، لذلك يتعين عليهم أن يجدوا وسائل أخرى للمساندة لفهم المصاعب التي تواجههم والتعامل معها. ولدى (STARTTS) العديد من المساعدين المختلفين، يعرفون أحياناً بالاستشاريين، وبإمكان الأشخاص التحدث معهم عن مصاعبهم ودواعي القلق لديهم. قد يكون باستطاعة هؤلاء الاستشاريين

مساعدتهم على تقليل مسببات القلق أو إرسالهم إلى أشخاص آخرين يكون في استطاعتهم مساعدتهم بصورة أفضل. إن استشاريي (STARTTS) مدربون ولديهم الخبرة في مساعدة الناس في التعامل مع التأثير النفسي والعاطفي للحرب والصراع. و يتمتع العاملون في التنمية الاجتماعية في (STARTTS) بالتدريب والخبرة في مساعدة فئات المجتمع على الحصول على الموارد والمعلومات لمعاونتهم على أن يصبحوا أكثر قوة واندماجاً في هذا المجتمع الجديد، وأكثر قدرة على فهم ومساعدة بعضهم البعض.

تعطي مقابلة أحد العاملين في (STARTTS) وجها لوجه الفرصة للأشخاص للتحدث بخصوصية مع شخص عما يشعرون به نتيجة لمرورهم بظروف الحرب. ويعبر بعض الأفراد عن قلقهم بشأن التحدث مع أفراد أسرهم عن الأشياء الرهيبة التي مروا بها أو شاهدوها، أو يعترفوا بعدم قدرتهم على وضع حد للذكريات والأفكار التي تسيطر عليهم تماما. إن التحدث مع أحد العاملين في (STARTTS) من المدربين مهنيا لتقديم المساعدة، بإمكانه أن يرفع من معاناة تعامل الشخص مع تلك المشاعر الفياضة بمفرده.

وتوفر المجموعات التي تنظمها (STARTTS) الدعم المتبادل بين أفراد المجموعة والتوعية بكيفية التعايش مع العنف، وكذلك قضاء وقت ممتع. وعادة تقدم مجموعات (STARTTS) أنشطة من بينها الأعمال اليدوية والنزهات الجماعية والمعلومات العملية عن خدمات الاستقرار والاسترخاء، كما أنها تقدم أيضا الفرصة لتعلم مهارات جديدة. ويفيد الذين حضروا المجموعات بأنها قد ساعدتهم على الشعور بمزيد من الاستقرار والمساندة ومنحتهم الفرصة لتكوين صداقات جديدة. كما أن (STARTTS) تنظم معسكرات للشباب تحظى بشعبية كبيرة.

ويبذل العاملون في (STARTTS) وقتا كي يتعرفوا على فئات المجتمع المختلفة. وتختلف احتياجات وأساليب تصرف كل فئة في المجتمع عن الفئة الأخرى. وكلما زادت معرفتنا بالجالية العربية استطعنا تقديم المساعدة لها بأسلوب عملي ومفيد. ويحضر ممثلو (STARTTS) اجتماعات الجاليات ومناقشاتهم وأنشطتهم، وتساعد (STARTTS) فئات المجتمع على تحديد احتياجاتهم والاستجابة لتلك الاحتياجات.

3. متى يمكننا الاتصال بخدمة (STARTTS) ومتى يجب أن نقوم بذلك؟

هناك العديد من التجارب الشائعة بين اللاجئين الذين يحضرون إلى أستراليا. ربما يكون لديهم قلق شديد. أو ربما تكون لديهم صعوبة في تذكر الأشياء، أو ربما يشعرون بالضيق أو بالغضب رغما عنهم. أو ربما يشعرون بالعصبية أو التوتر. وربما تكون لديهم صعوبات أو خلافات أسرية. ويشعر بعضهم بأنه لم يعد لديهم

القدرة على السيطرة على سلوكهم وأنهم بحاجة للمساعدة للقيام بذلك. ومشاعر كثيرة أخرى.

من الطبيعي للغاية أن نشعر بتلك المشاعر وردود الأفعال تجاه الأحداث الرهيبة. فعندما يشعر الأفراد برغبة في تلقي المساعدة للتعامل مع تلك الأحاسيس أو مع مشاعر أخرى لا يحبونها أو لا يفهمونها، يمكنهم الاتصال بخدمة (STARTTS). إذا كنت تشعر بأي من هذه الأعراض أو بأية أشياء أخرى من التي سبق ذكرها، مثل الكوابيس أو متاعب في النوم أو إذا كنت دائم التفكير بدون توقف في تجارب فظيعة أو تمر في مخيلتك أشياء رهيبة أو إذا كنت تشعر بالحزن وبالخواء أو بالتوتر و"العصبية"، فإنه قد يفيدك التحدث مع أحد العاملين في (STARTTS).

إن المرور بتجارب مؤلمة وصدمات في الماضي قد يكون له تأثير كبير على الأشخاص وربما يستمر هذا التأثير لوقت طويل. وأحياناً لا يظهر هذا التأثير إلا بعد مرور سنوات طوال على الحدث. ولكن عندما يجد الإنسان أن الماضي يشكل له صعوبة في الحاضر فإنه يكون من المفيد جداً أن يتحدث مع أحد العاملين في (STARTTS).

4. ماذا يحدث عندما أقوم بالاتصال بخدمة (STARTTS)؟

إذا قمت بالاتصال بخدمة (STARTTS) بنفسك، سيقوم موظف الاستقبال بتحويل مكالمتك إلى موظف تنسيق الحالات الذي سيأخذ منك بعض المعلومات على الهاتف وربما يقوم بطرح بعض الأسئلة عليك عن تجربتك في الخارج وتاريخ وصولك إلى أستراليا وكيف حضرت إلى أستراليا وكيف تشعر الآن في أستراليا.

5. هل يكلف الذهاب إلى (STARTTS) أي شيء؟

لا. إن (STARTTS) تقدم خدماتها مجاناً. حتى برامج المجموعات تقدم مجاناً.

6. ماذا يحدث إن لم يتواجد شخص يتكلم لغتي؟

يتكلم العديد من العاملين في (STARTTS) أكثر من لغة. وعندما لا يتوافر لدينا أحد يتكلم لغة بعينها فإننا نستعين بالمتترجمين. وقد تم تدريب طاقم العاملين في STARTTS على كيفية التعامل مع المترجمين. قد تشعر في البداية بشيء من الغرابة وأنت تتحدث مع إنسان عن أشياء شخصية في وجود مترجم ولكن الذين مروا بتلك التجربة أخبرونا بأنهم قد اعتادوا، بعد قليل من الوقت، على التفاهم من خلال مترجم. وكل المترجمين مؤهلون ولا يفشون أي من خصوصياتك. كذلك

يمكنك الاتصال بخدمة (STARTTS) عن طريق استخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 131450 واطلب مترجم يتكلم العربية.

7. يقول البعض إن الذهاب إلى خدمة لمساعدتك في المتاعب الصحية النفسية يعني أنك مصاب بالجنون. هل هذا صحيح؟

غير صحيح بالمرة. من الطبيعي أن تكون ردود فعل الأشخاص تجاه تجارب العنف و الحرب ردود فعل قوية وتسبب المعاناة لأنها مواقف غير طبيعية ومخيفة للغاية. من المهم أن توفر لنفسك العناية وتحصل على المساعدة التي تحتاجها لكي يتحسن حالك وتصبح أكثر قوة. وعندما تتحدث مع الاستشاري، عادة تقل حدة ردود الفعل و مع مرور الوقت ستشعر أنك قد أصبحت أكثر قدرة على التحكم في نفسك وفي حياتك.

8. ما الذي قامت به (STARTTS) لمساعدة مجتمعات اللاجئين وكيف يمكنها مساعدة الجالية العربية؟

إن التعرض للعنف له تأثيرات كثيرة على الأفراد والأسر والمجتمع. وفي أستراليا ربما لا يتفق اللاجئون على القضايا المختلفة وربما يكون لديهم شك في الخدمات التي لها صلة بالحكومة وربما تكون لديهم صراعات داخلية كثيرة وقد يكادوا يفتقرون إلى الهيكل الرسمي مما يجعلهم يشعرون أنه ليس لديهم صوت في المجتمع أو أنهم كفئة من فئات المجتمع غير قادرين على الحصول على الخدمات بصورة فعالة لصالح أفراد الجالية. ولكن يجب أن نعي أن تلك الشكوك والانقسامات ليست نتيجة لاختلاف الخصائص الثقافية والدينية ولكنها نتيجة لتعرضهم للصدمات والعنف في بلدانهم على يد الحكومة.

و عموماً، تتبع (STARTTS) الأساليب الثلاثة التالية في عملها مع فئات المجتمع:

أولاً: تنمية شبكات الاتصال الاجتماعية- من خلال معسكرات الشباب ومجموعات المساندة والمجموعات الأخرى للآباء والأمهات والشباب والنساء والرجال. [برنامج الأسر أثناء الانتقال الحضاري] (Families in Cultural Transition (FICT Program)

ثانياً: تقوية مجتمعات اللاجئين- من خلال المساعدة في إعداد هياكل منظمات اللاجئين والتوعية الاجتماعية والربط الاجتماعي والاستشارة الاجتماعية والعديد من المشاريع الأخرى التي تحددها فئة معينة من فئات المجتمع.

ثالثاً: تسهيل اتصال فئات مجتمع اللاجئين مع المجتمع الأسترالي ومؤسساته - وذلك من خلال الدفاع عن حقوق اللاجئين والتدريب والمشورة وتوعية أفراد المجتمع الأسترالي ومؤسساته.

للاتصال بخدمة (STARTTS) اتصل على رقم 1900 9794 (مكتبنا في Carramar) أو اتصل بالرقم 6666 9646 (مكتبنا في Auburn) أو بالرقم 8778 2000 (مكتبنا في Liverpool).