

## لمساعدة اللاجئين GNLC

### والمهجرين الذين لديهم رؤية البقاء

#### معلومات للأشخاص والمنظمات

نظرا للوضعية الحالية للاجئين ، فإن جمعية الرعاية اللغوية العصبية GNLC قد أنشأت هذا المشروع تحت عنوان "GNLC Flüchtlingshilfe" لمساعدة اللاجئين. هذه الجمعية تريد أن تساعد هؤلاء المهجرين والذين لديهم نية البقاء في بلد ناطق بالألمانية ، بأن تقدم لهم دعما نفسيا لتمكينهم من التغلب على مصاعب الحياة الجديدة. يتعلق الأمر في هذا العرض بتقديم برنامج رعاية يساعد على التغلب على الضغوط الحاصلة وكيفية التعامل مع الأحداث التي مروا بها ، وكذلك تمكينهم من إعادة الثقة بأنفسهم واستعادة شجاعتهم وتصميمهم لمستقبل واعد ولحياة قادمة أفضل. هذا العرض يعطي دعما Empowerment . إنه ليس معالجة نفسية ولا يستطيع أن يعوض المعالجة النفسية او العلاج الطبي اللازم. إن هذه الطريقة المتبعة "تحريك العين" Wingwave Coaching أثبتت في السنوات ال 15 الماضية نجاعتها وخاصة في عملية تقليص نسبة الخوف أثناء سير عملية تخفيف الضغوط ، الناجمة عن تعرض هؤلاء الأشخاص لأحداث وعوامل ضغط خارجية، حسب نتائج الاختبارات التي حصلنا عليها.

معًا ومع مجموعة من المعالجين/ المدربين المؤهلين في هذا المجال ، والذين التزموا بالعمل في فضاء الناطقين بالألمانية ، كتشريف في هذه الجمعية غير الربحية، والتي تعنى بشؤون اللاجئين مجانًا ودون مقابل . فإما ان يكون اللاجئ يجيد اللغة الإنكليزية أو اننا سنحاول معا ان ننظم ذلك مع مترجم . إن المعالجة تكون بالتأكيد أكثر فعالية إذا ماتمت باللغة الأم للشخص الخاضع لهذا العلاج .

- المواضيع التي يمكن أن تكون محور المعالجة.
- ضغوط معاشة أو حياة مهددة في الوطن الأم أو خلال رحلة الهروب.
- هموم حول أشخاص وحوادث في الوطن.
- حنين ، آلام ومعاناة لفقدان أشخاص .
- حالات صعبة لدى الوصول إلى ألمانيا ، مثلا الأوضاع في المخيم / أماكن التجمع .
- صعوبات إنسانية مع السلطات المعنية أو الموظفين المكلفين أو مع مع اللاجئين إلخ ..
- مواضيع مستقبلية : تعلم لغة جديدة ، البحث عن عمل ، ذهاب الأولاد إلى المدرسة، جيران جدد.
- تمنيات و أهداف المعالجين التي يودون تحقيقها .

إن الطريقة المتبعة في المعالجة بتحريك العين تم تطويرها من طرف 'المتخصصة والمعالجة النفسية المتمرسه ' كورا بيسر- زيغوند ' و ' هاري زيغوند ' وأثبتت نجاعتها على مدى سنوات من استخدامها. هذه الطريقة تنطبق على كل لغة . إن نجاعتها وديمومتها تم اختبارها واستنتاجها والبرهنة عليها وإثباتها من خلال العديد من الدراسات بأن طريقة ' تحريك العين ' تعد من أفضل المعالجات المتبعة التي تم اختبارها . إن أهم عنصر في هذه المعالجة أو استخدام ما يسمى او يعرف ب' تحريك العين السريع ' هذا الذي يحدث معنا أثناء النوم في فترة الحلم ، يتم محاكاته ولكن في حالة اليقظة. ففي هذه الفترة التي تتحرك فيها العين يمينا ويسارا وبسرعة. يتم تحليل الأحداث اليومية والمعلومات المعاشة خلال النهار ، حيث يعمل الدماغ بجزئيه مع بعضهما وبشكل مركز ، إذ من الممكن أحيانا أن لا يتم ذلك أثناء فترة الحلم بقوة ذاتية، وبذلك فإن ذاكرة المعنى/الخاضع للعلاج تبقى عالقة، وتحول بينه وبين استعادة حدث معين بقوة ذاتية، مثلا الشعور بالطمأنينة، وتحذ من قدرته على الإبداع . ولذلك فإن طريقة ' تحريك العين ' في هذه الحالة تساعد على استعادة القدرة على التعاطي مع المعلومات من جديد، وتحسن من قدرة نشاط الدماغ بجزئيه، لكي يعمل معا عن طريق 'تحريك العين ' من خلال حركة اليد أمام العين في حالة الصحو/ اليقظة .

وكتأثير واضح فإنه لاينجم عن هذا تقليص الضغط فحسب، وإنما ازدياد في التوازن النفسي / العاطفي والإبداع . إن الطريقة المتبعة بشكل واع في المعالجة 'بتحريك العين' في حالة اليقظة ، يمكنها أن تؤثر على إزالة الضغوط وإزاحتها ، وهو ما يحصل عادة- كما ذكرنا من قبل – أثناء النوم، هي التي نحاول استخدامها بشكل مقصود وهادف . إن هذا المسلك يحقق مساعدة ناجعة لتجاوز الضغوط المعاشية ، بحيث أنك تحس بشعور أفضل وتنتظر إلى المستقبل بشكل واعد أفضل .

من خلال الطريقة 'تحريك العين' نختبر ونبحث من خلال **فحص عضلي** بشكل دقيق عن الحدث الذي يقف وراء هذه الضغوط ، وخصوصا من خلال كلمات أو جمل بعينها باللغة الأم، يحاول المعالج والمترجم معا من خلالها أن يختبروها معك. من خلال هذا الاختبار المشار إليه يضغط المعالج بالسبابة والإبهام على بعضهما ويشد، ثم يحاول المعالج/المدرّب أن يفكهما عن بعض . إن الدراسات أثبتت أن القوة العضلية تتراخي حالما يحس الشخص المعالج بضغط ما . حين يفكر الشخص الخاضع لهذا الاختبار بحالة ضغط شديدة ، أو يحس بمشاعر سلبية ، فإن هذه الحلقة ستنتفتح شيئا فشيئا ، أما إذا فكر بشكل إيجابي فإنه يتمكن من الإبقاء عليه بسهولة مغلقة ، حين يحاول المعالج / المدرّب فكّه أو شدّه .

إن هذا العرض للمعالجة من باب مساعدة اللاجئين يضم جلستين ، كل جلسة لمدة 50 دقيقة . وهنا فإن الشخص المعالج أو المعالجة هو الذي يقرر أي المواضيع التي تهمة على الأكثر ، من أجل أن يحقق توازنا داخليا ، يمكنه من بناء مستقبل أفضل .

هكذا تستطيع أن تجد معالجا / مدرّبا طوعيا .

1. ان تستعين بقائمة أسماء أعضاء الجمعية على صفحة الإلكترونية .
2. ثم تدخل على صفحة ' طريقة العلاج ' الممتبعة [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com) وتقر هنا وتعطي هذه المعلومات التالية

– كلمة البحث GNLC-Flüchtlingshilfe

– بالنسبة لرقم المنطقة "Postleitzahl" التي تقيم فيها مثلا يمكنك إعطاء الرقمين الأولين

– ثم انقر على كلمة ابحث "suchen"

– هنا يظهر لك على شاشة الكمبيوتر المعلومات وأسماء الأشخاص الذين يمكنك الاستعانة بهم واختيار أحدهم.