

کمک به پناهندگان جی ان ال سی

برای اشخاصی که از کشورشان رانده شده‌اند و دیدگاه روشنی برای ماندن دارند

اطلاعات برای متقاضیان و ارگان‌ها

با در نظر گرفتن موقعیت فعلی پناهجویان در آلمان، انجمن مشاوره عصبی کلامی (GNLC: Gesellschaft für

Neurolinguistisches Coaching) یک پروژه راه‌اندازی کرده به نام "کمک به پناهندگان جی ان ال سی" (GNLC).
(Flüchtlingshilfe) این انجمن می‌خواهد به اشخاصی که از کشورشان رانده شده‌اند و دیدگاه روشنی برای ماندن در یک کشور آلمانی زبان را دارند حمایت روحی جهت مقابله با شرایط مختلف زندگی را امکان‌پذیر کند. این مشاوره جهت حل تجربیات سخت گذشته که باعث استرس شده‌اند می‌باشد تا فرد بتواند با داشتن جرئت، اعتماد و تصمیم قاطعانه به سوی آینده دلخواه خود به پیش برود. این مشاوره جهت توانمند سازی بوده و یک مشاوره روان درمانی نمی‌باشد و نمی‌تواند جایگزین روان کاوی و یا درمان پزشکی باشد. روش مشاوره وینگویو (wingwave) در طی 15 سال گذشته جهت کاهش استرس و روش‌های ضد افسردگی موفقیت‌آمیز بوده است. مخصوصاً در جهت کاهش استرس‌هایی که خارج از کنترل شخص می‌باشند. تحقیقات علمی در این رابطه در دسترس می‌باشد. مشاورانی که در این روش تخصص یافته‌اند و علاقه‌مند به فعالیت افتخاری می‌باشند، با انجمن خیریه پناهندگان یک مشاوره رایگان ارائه می‌دهند. خواه متقاضی پناهندگی تسلط به زبان انگلیسی داشته باشد خواه نه، ما تلاش می‌کنیم یک مترجم بیابیم. تأثیر این مشاوره با استفاده از مترجم زبان مادری بسیار راحت تر خواهد بود.

موضوعات این مشاور برای مثال

- داشتن تجربیات ناگوار در زمان مهاجرت
- دلتنگی برای وطن تان/غربت
- نگرانی در ارتباط با اشخاص و حوادث در وطن تان
- مشکلات در زمان ورود به آلمان بطور مثال در کمپ‌های پناهندگی
- برخورد های مشکل با ادارات دولتی، مقامات اداری و پناهنده های دیگر
- نگرانی در رابطه با موضوعاتی که در آینده باید و یا شاید می خواهید با آنها کنار بیابید بطور مثال یادگیری زبان جدید، پیدا کردن کار، ورود فرزندانان به مدرسه جدید و همسایگان جدید
- نگرانی راجع به آینده: در دراز مدت زندگی من و خانواده ام چطور خواهد شد؟
- آرزوها و هدف هایی که می خواهید به آن برسید

روان‌شناسان کورا پسر - زیگموند (Cora Besser-Siegmund) و هاری زیگموند (Harry Siegmund) گردآورنده روش وینگویو (wingwave) می‌باشند. این روش در تحقیقات متعددی ثابت و به عنوان یکی از برترین روش‌های تحقیق شده در مشاوره شناخته شده است. یک بخش مهم روش وینگویو (wingwave) استفاده از رم (REM) و یا حرکت سریع چشم در خواب که در مرحله رویای خواب می‌باشد که در بیداری تقلید می‌شود. در این مرحله که طی آن چشم‌ها به سرعت حرکت می‌کنند اطلاعات و اتفاقات روزانه گردآوری و جایگیری شده - در این زمان دو نیمه مغز عمیقاً در ارتباط با هم هستند. بعضی از پیشامدها و یا اتفاقات با این روند در خواب حل نمی‌شوند و در حافظه استرس متقاضی ماندگار می‌شوند. این مسئله باعث بوجود آوردن عدم اعتماد و محدودیت خلاقیت در فرد متقاضی می‌گردد در چنین مواردی روش وینگویو (wingwave) می‌تواند مؤثر باشد: دو نیمه مغز با کمک حرکت چشم مرحله رم (REM) را در بیداری تقلید می‌کند و روند گردآوری و جایگیری کردن اطلاعات را فعال می‌کند. تأثیر آن نه تنها کاهش قابل توجه استرس، بلکه افزایش تعادل درونی و خلاقیت در فرد می‌باشد لذا استفاده هدفمند مرحله رم (REM) در بیداری که معمولاً در خواب اتفاق می‌افتد باعث گردآوری و جایگیری کردن تسکین‌دهنده درونی می‌شود. استفاده از این روش، کمکی هدفمند است که در بسیاری از افراد باعث می‌گردد تا شخص پس از تجربیات ناگوار و پر استرس بتواند با اعتماد به نفس بیشتر به آینده بنگرد.



در مشاوره وینگویو (wingwave) با کمک یک تست عضلانی انگشتان دست به نام میوستاتیک

(Myostatiktest) دقیقاً تجربه‌ای را که باعث استرس می‌شود را پی خواهیم برد یعنی بر اساس کلمات و جمله‌هایی که مشاور با همکاری مترجم تست می‌کند. در این تست شخص انگشت شصت و اشاره خود را محکم مانند یک حلقه می‌گیرد. مشاور سعی در باز کردن این حلقه دارد. تحقیقات نشان داده که هنگامی که شخص احساس استرس می‌کند عضله ضعیف می‌شود. زمانی که متقاضی به موقعیت ناگوار می‌رسد باعث ایجاد استرس می‌شود فکر می‌کند، انگشتان به راحتی باز می‌شوند در حالی که وقتی شخص متقاضی تجربه مثبتی را در ذهن خود دارد حلقه محکم می‌ماند.



برای یافتن این‌گونه مشاوران افتخاری:

1- به لیست اعضای مشاوران در وب سایت انجمن مشاوره عصبی کلامی جی ان ال سی (GNLC) مراجعه فرمایید.

2- به وب سایت www.wingwave.com مراجعه کنید و روی "Coach-Finder" کلیک کنید و کلمات زیر را جستجو نمایید

- کلمه GNLC- Flüchtlingshilfe
- در قسمت کد پستی "Postleitzahl" دو رقم اول کد پستی‌تان را وارد کنید
- سپس روی جستجو "Suchen" کلیک کنید
- اکنون لیست مشاوران افتخاری وینگویو (wingwave) - البته اگر در منطقه شما سکونت داشته باشند را با اطلاعات تماسشان می‌یابید.