

فصل 29

درین فصل:

- 448..... پرواز و برگشت
- 448..... نیاز های اساسی
- 449..... غذا
- 450..... آب و مواد سوخت
- 450..... محافظت از خشونت جنسی
- 452..... صحت باروری
- 454..... صحت روانی
- 454..... اسباب مشکلات صحت روانی
- 454..... علایم مشکلات صحت روانی
- 455..... کار برای صحت روانی بهتر
- 456..... زنان منحیث رهبران
- 457..... طریقه های کسب معاش



زنان مهاجر و بیجا شده

◀ از جمله هر 10 نفر مهاجر و بیجا شده در جهان، 8 نفر آنها زنان و اطفال تشکیل میدهد.

مهاجران افرادی اند که از ترس نبود امنیت در مملکت شان، سرحد را عبور نموده به کشور دیگری پناه میبرند.

بی جاشدگان کسانی اند که مجبور به ترك خانه خود شده اما در کشور خودشان میباشند. بسیاری مهاجران و بیجاشدگان قربانی یک گروهی شده اند که قدرت را بدست گرفته و بر ضد گروه های قومی، مذهبی، ملیت ها و افکار سیاسی دیگر تبعیض و تعصب روا میدارد. اگر این گروه بر منابع اساسی مانند غذا و آب کنترل داشته باشد، مردم برای زنده ماندن باید آنها را ترک گویند.

زنان و اطفال بیشتر از 80% مهاجران و بیجا شدگان را تشکیل میدهند، زیرا مردان یا اغلب کشته شده اند و یا مجبور به ترك خانواده خویش گردیده اند. مانند تمام مهاجران و بیجاشدگان، زنان نیاز دارند که در مقابل بازگشت دادن اجباری به خانه هایشان محافظت شوند. آنها همچنان به قوانینی ضرورت دارند که به آنها حق اقتصادی و اجتماعی بدهد، تا بتوانند منابع اساسی مانند غذا، سرپناه، لباس و مواظبت های صحی را حاصل کنند. منحصیث زنان آنها به محافظت خاص از حملات مسلحانه و از بدرفتاری جنسی و فیزیکی، ضرورت دارند.

این فصل روی بعضی مشکلات صحی که مهاجران و بیجا شدگان زن بدان مواجه میباشند، تمرکز خواهد داشت. مهمتر از همه این فصل به نقش جدیدی که این زنان در جوامع جدید خود میتوانند ایفا کنند، توجه دارد.

مسیر رفتن به محل جدید برای اقامت اغلب بسیار مشکل میباشد. خانواده های ممکن است در جریان سفرشان (پرواز)، از هم جدا شوند. اطفال کوچکتر و یا خویشاوندان مسن ممکن است از اثر گرسنگی و یا مصاب شده به امراض و فوات یابند. زنان و دختران ممکن است مورد حمله غارتگران، محافظین سرحدی، واحد های نظامی و مهاجران مرد قرار گیرند. همه این باخت ها و خطرات میتواند یک زن را از نظر عاطفی و فیزیکی حتی قبل از رسیدن به مسکن جدید، فرسوده و ناتوان سازد.

زنان بعد از جایگزینی در محل تازه با شرایط بسیار متفاوت از محل زیست قبلی خود مواجه میگرددند. زنان جوامع کوچک اغلب خود را در یک کمپ بسیار مزدحم می یابند که سازماندهی آن از قریه یا شهر ایشان متفاوت است. یا در شهر ها جایگزین میشوند با این ترس که هر آن ممکن است توسط مسولین حکومتی گرفتار شوند. بعضی مهاجران هزاران کیلومتر دور تر کشور های زندگی میکنند که اجازه میدهد مهاجران وارد شده و مسکن گزین شوند.

علاوه بران، زنان اغلب به یکتعداد از مشکلات ذیل مواجه اند:

- زندگی در بین مردم ایکه نمیخواهند او در آنجا باشد و به زبان خودش صحبت نمیکند.
- نمیدانند که به زودی به خانه بر خواهند گشت ، یا باید سالها در آنجا باقی بمانند.
- به اوراق و اسناد مهاجر بودن ضرورت دارند.
- تطابق با روابط خانوادگی جدید.
- زندگی پر خطر هرگاه جنگ در نزدیکی آنها باشد.
- ضرورت به خدمات صحت روانی و مواظبت های صحتی بخاطر حملات خشونت آمیز جنسی.

زندگی نمودن در یک کمپ مهاجران و کسب شناخت منحصی مهاجر از طرف حکومت جدید و یا ملل متحد، برای زنان یک اندازه محافظت میدهد. مگر زنان بیجا شده این محافظت را ندارند و یا بیشتر در معرض خطر میباشند.

در بسیاری جوامع، زنان مسولیت تهیه بیشترین ضروریات اساسی خانواده را دارند: بیشتر غذا ها را کشت میکنند، تهیه مینمایند، آب می آورند، خانه را مدیریت میکنند، محل زندگی را پاک نگهدارند و کوشش میکنند که صحت اعضای خانواده را حفظ کنند. دور از خانه و در مهاجرت زنان دفعتاً وابسته به کمک های خارجی جهت تهیه این ضروریات میگرددند. اغلب این کمک ها کافی نمیباشند. بعضی خانم های بیجا شده ممکن هیچ نوع کمک خارجی دریافت ننمایند، لذا تکمیل نیاز های اساسی برای آنها بیشتر از یک مشکل میباشد.



پرواز و برگشت

◀ داشتن شناسنامه از طرف سازمان های ملل متحد و یا مملکتی که مهاجر در آن زندگی مینمایند، میتواند تا اندازه ای مهاجران در در مقابل خروج اجباری محافظت نماید.

نیازهای اساسی

غذا

◀ سوء تغذی یکی از علل مساعد کننده وفیات در بین زنان مهاجر و بیجا شده می باشد.

بسیاری زنان مهاجر و بیجا شده قبل از فرار یا در جریان سفر مقدار کافی غذا برای خوردن ندارند. هنگامیکه به محل جدید میرسند، در آنجا نیز غذای کافی وجود نمیداشته باشد. یا ممکن انواع مختلف غذاها موجود نباشد تا یک رژیم مغذی را فراهم آورد.

با در نظر داشت نکات ذیل میتوانی رژیم غذائی خود را بهبود بخشید:

- در توزیع مواد غذایی سهیم شوید. مواد غذایی باید مستقیماً به زنان داده شود، زیرا شاید مردان به اندازه آنها با نیاز های خانواده آشنایی نداشته باشند. همچنان، این امکان بیشتر است که زنان، خانواده های خود را با آن تغذیه نمایند، نسبت به آنکه آنها را فروخته و سلاح یا شراب خریداری کنند.



- تقاضا نمایند که برای زنان به اندازه مردان مواد غذایی بدهند، و در عین زمان غذا بخورند.
- جهت دریافت غذای اضافی برای زنان حامله، شیرده، مریض و مصاب سوء تغذی، مبارزه نمایند.
- یقینی سازید که تمام زنان ظروف و لوازم پخت و پز را دارند.
- آشپزی را به نوبت با دیگر زنان انجام بدهید. حتی اگر غذا در یک مرکز تهیه شود، زنان میتوانند در آن سهم بگیرند. اینکار برایشان کنترول بیشتری روی رژیم غذائی خانواده میدهد.
- با وجودیکه غذا در یک مرکز تهیه می گردد زنان میتوانند در آن سهم بگیرند. به این وسیله یک اندازه کنترول بالای غذای خانواده میداشته باشند.

توزیع غذا در حالات اضطرار

حتی در شرایط عاجل یا اضطرار، زنان باید در توزیع غذا سهم داشته باشند. این احترام به نقش مهم زنان میباشد که در مدیریت غذا داشته اند. در مملکت کینیا، طورمثال، موسسه آکسفام (Oxfam) تلاش نمود تا نقش سنتی اجتماعی زنان را با توزیع غذا مستقیماً به زنان، تقویت بخشد. غذا در یک محل باز توزیع شد و توسط یک کمیته منتخب بزرگان نظارت گردید. زنان تشویق شدند تا در مورد اینکه اجراء چگونه بود، نظر بدهند. این نوع توزیع غذا تا ادامه خواهد یافت تا زمانیکه تدارکات غذای محلی بهبود یابد.

آب و مواد سوخت

زنان مهاجر و بیجا شده اغلب آب و مواد سوخت کمتری دارند. گاهی آب و مواد سوخت باید دور از کمپ و از ساحات غیر مصون جمع آوری شود. ویا ممکن است آب ناپاک باشد که در صورت نوشیدن افراد را مریض میسازد. همه این مشکلات زندگی زنان دشوارتر میسازد زیرا آنها مسوولیت شستن و آشپزی را برای خود و خانواده خود دارند.



نکات ذیل کمک کننده اند:

- بیاموزید که چگونه آب را پاک سازید (صفحه 155 را ببینید).
- ازساز مان های کمک کننده تقاضا نمایید تا ظرفی را که بسیار سنگین نباشند، جهت انتقال آب برای شما تهیه نمایند.
- از مسوولین امور بخواهید تا از مناطق مواد سوخت و آب، مواظبت و پاسداری نمایند، تا امنیت آن تأمین شده و زنان بتوانند آنجا بروند. وقتی برای آوردن آب یا جمع آوری هیزم میروید، یکجا با دیگر افراد باشید.

محافظت از خشونت جنسی

- تجاوز جنسی و خشونت جنسی زمانیکه مردم بیجا شده باشند معمول است، زیرا:
 - محافظان، مسوولین و کارمندان دولتی شاید در مقابل غذا، حفاظت و اسناد قانونی تقاضای رابطه جنسی نمایند.
 - اگر ساحه بسیار مزدحم باشد، زنان ممکن وادار گردند تا با بیگانه ها یکجا زندگی نمایند، ویا حتی با مردم ایکه دشمن آنها بودند. این زنان بیشتر در معرض خطر قرار دارند.
 - مردان مهاجر بخاطر از دست دادن امکانات ایکه در خانه هایشان قبلاً داشته اند، اغلب ناراحت و قهر میباشند. این مشکلات زمانی شدت پیدا میکند که مردان ببینند، زنان مسوولیت های جدیدی میگیرند. از آنجاییکه ممکن است مردان با خود سلاح داشته باشند، ممکن است در مقابل زنان از خشونت کار بگیرند. اگر مردان شراب بنوشند ویا مواد مخدر استفاده کنند، این مشکل بیشتر معمول خواهد بود.

راه های زیادی برای جلوگیری از حملات وجود دارد:

- زنان باید کوشش نمایند تا با خانواده و دوستان خود بمانند. دختران و زنان تنها، که کسی مراقب آنها نباشد باید در حملات امن جدا از مردان بمانند.

◀ تجاوز جنسی يك نوع تخطي از حقوق بشر میباشد.



تجاوز جنسی و حملات جنسی،

327

خشونت علیه زنان، 313

- مردان بیکار را به تمرین ، سپورت و فعالیت های فرهنگی تشویق نمایید.
- زنان باید مستقیماً مسوول توزیع مواد اولیه از قبیل غذا، آب و مواد سوخت باشند تا مجبور به مشاجره در مورد نیاز های اساسی خود نباشند.

میخواستم تشناب به کمپ نزدیکتر میبود. رفتن به آنها به تنهایی یا در تاریکی امن نیست.



- کمپ باید طوری تنظیم شده باشد که تشناب و دیگر سهولت ها برای نیاز های اساسی نزدیک بوده و قابل دیدبانی باشد. همچنان زنان باید تقاضای امنیت بیشتر را از طرف شب بنمایند، بشمول محافظ زنانه.
- کوشش نمایید جلساتی را برای مردان و زنان ترتیب داده و در مورد جلوگیری از خشونت جنسی بحث نمایید. یقینی سازید که

همه از خطرات آگاهی دارند. محافظت علیه خشونت میتواند شامل برنامه های دیگر مانند جلسات تغذی و صحنی نیز شود.

- در مورد استفاده نادرست از الکول و مواد مخدر، تقاضای تعلیمات کنید.

اگر مورد حمله قرار گرفته اید:

- عاجلاً خواستار معاینات صحنی توسط یک کارکن صحنی زن شوید. شاید بتوانید حاملگی و انتانات مقاربتی را بشمول اچ آی وی، با گرفتن دواها جلوگیری نمایید. اگر احتمالاً حامله شده باشید، یقینی سازید که در مورد همه انتخاب های خود - سقط، فرزندی دادن و یا نگهداری طفل - بحث نموده باشید.

- اگر مصون باشد ، واقعه را به پولیس راپور بدهید. مسوولین بازجویی خواهند نمود. به خاطر داشته باشید که شما مجبور به پاسخ دادن تمام سوالات بازرسان نمی باشید. (مخصوصاً در رابطه با تاریخچه امور جنسی شما در گذشته.)

- با یک کارمند صحت روانی با تجربه در مورد چیز ایکه واقع شده گپ بزنید. این بشما کمک میکند تا بدانید که مسوولیت حمله به دوش شما نبوده و بسیاری افراد دیگری نیز این تجربه را داشته اند. اگر کارکن صحت روانی موجود نباشد، فصل "صحت روانی" را بخوانید.

- در بعضی فرهنگ ها تجاوز جنسی ضعف و ناتوانی زن را در حفظ بکارت و یا حفظ وقار و عزت برای ازدواج نشان میدهد. اگر خانواده شما بالای شما قهر اند و یا از این واقعه شرمنده میباشند، آنها نیز به مشاوره ضرورت دارند.

- در صورت امکان به یک محل مصون دور از متجاوزن کوچ نمایید. از خانواده و دوستان خود نیز - اگر میخواهید که با شما باشند - تقاضا نمایید که با شما بیایند.

هرگاه مجبور باشید برای تهیه غذا، آب ، مواد سوخت و استفاده از تسهیلات حفظ الصحوی به یک فاصله دور تری بروید، خطر حمله بر شما زیاد تر خواهد بود.



اگر مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید، چه باید بکنید، 334
روش عاجل تنظیم خانواده ، 226
صحت روانی ، 413

زنان مهاجر و بیجا شده اغلب دریافته اند که حصول کمک طبی مناسب مشکل میباشد. شاید کارکنان صحت از جهت فاصله راه یا خطرناک بودن آن ساحات، به محل زیست مهاجرین رفته نتوانند و یا شاید کارکن صحت زبان زنان مهاجر را نفهمد و به عقاید فرهنگی و عملکردها ای که صحت آنها را متأثر میسازد، آشنایی نداشته باشد. علاوه بر این مشکلات عمومی، نیازهای صحتی خاص زنان اغلب نادیده گرفته میشود. اینها قرارذیل اند:



- مواظبت در جریان حاملگی و ولادت: زنان به مواظبت منظم قبل از ولادت (Prenatal care) و به دایه های محلی - که روش های عنعنوی تولد طفل در محلات زندگی این زنان را میدانند - ضرورت دارند.

- تنظیم خانواده: در بسیاری جوامع مهاجر نشین میزان تولد بسیار بالا می باشد. شاید قسماً از این سبب باشد که انجمن های کمک رسانی و مسولین به مردم در مورد تنظیم خانواده معلومات کافی نداده باشند. همچنان، در کمپ های مزدحم مهاجرین، محل خلوت کافی برای استفاده از آنها و یا جای خاص جهت نگهداری آنها وجود ندارد.



در اینجا خدمات تنظیم خانواده وجود ندارد. این کلینیک برای واقعات عاجل است.

- تدارک مواد لازم برای عادت ماهوار (بنداز یا تکه پاک).
- معلومات در مورد انتانات مقاربتی و تداوی انتانات مقاربتی بشمول اچ آی وی.
- کارکنان صحت آموزش دیده تا مشکلات صحتی وخیم زنان - مانند انتانات لگن خاصره و سرطان عنق رحم - را شناسائی نمایند.
- سقط مصوون. معمولاً موجود نمیباشد، بخصوص اگر موسسات تهیه کننده مواظبت های صحتی مخالف آن باشند.
- کلسیم، آهن، فولیک اسید، آیودین و ویتامین اضافی در رژیم غذایی، مخصوصاً برای زنان حامله و شیرده.
- مواظبت توسط کارکنان صحتی زنانه. بعضی زنها نمی خواهند توسط مرد ها معاینه گردند چون فرهنگ و عقاید آنها اینکار را منع میکند.

صحت باروری



- حاملگی، 67
- تنظیم خانواده، 197
- خونریزی ماهوار، 48
- انتانات مقاربتی، 260
- انتانات لگن خاصره، 274
- سرطان عنق رحم، 377
- سقط، 239
- تغذی، 165

راه های بهبود صحت زنان

شاید بتوانید با ایجاد ارتباط بین خدمات صحتی و جامعه خود، خدمات صحتی را بهبود بخشید. کمک کنید تا کارمندان صحتی عنعنات و نیازهای مردم شما را بدانند. همچنان می‌توانید بعضی از تغییرات ذیل را درخواست کنید:

- اگر کلینیک بسیار دور واقع شده باشد، درخواست کنید که حد اقل یک روز هفته را برای ساعات بیشتری باز باشد. تقاضا کنید که در آن روز کارمندان صحتی زنانه موجود باشند، بخصوص اگر زنان جامعه شما نمیتوانند قبول کنند که توسط یک مرد معاینه شوند.

- اگر کارکنان صحتی به زبان شما گپ زده نمیتوانند و یا با روش‌های ولادی جامعه شما آشنائی ندارند، از یک قابله یا دایه جامعه خود تقاضا کنید که این عملکردها را به کارمندان مرکز صحتی تشریح نماید.

- از آنها بخواهید تا به دختران نوجوان و زنان در مورد تنظیم خانواده، انتانات مقاربتی، مواظبت‌های قبل از ولادت و زمان ولادت و تغذیه آموزش بدهند. به کارکنان صحتی خاطر نشان نمایید که زنان به محل خلوتی جهت بحث راجع به انتانات مقاربتی ضرورت دارند.

- غذای اضافی را برای تغذیه زنان حامله و شیرده تقاضا نمایید. اگر غذای کافی و مغذی موجود نباشد این زنان باید تابلت‌های ویتامین (Vitamin) را بگیرند.

- تقاضا نمایید که به کارکنان صحتی در مورد رسیدگی به مشکلات خاص زنان آموزش داده شود.

خوشحالم که آنها در این جلسات تغذیه در مورد تنظیم خانواده نیز صحبت میکنند.



کارکن صحتی شدن

در بسیاری کمپ‌های زنان مهاجر را آموزش میدهند تا به صفت کارکن صحتی، دایه محلی و مبلغ صحتی کار نمایند، زیرا آنها میتوانند به زبان دیگر زنان گپ بزنند و بهبود در یک کمپ بنام کاکوما در کینیا شمالی، طور مثال اند. برای بسیاری دایه‌های محلی آموزش بیشتر و بکس دایگی داده شده است و زنان مسن‌تر به صفت کارکن صحتی اجتماعی و رهنمای صحتی وظیفه اجرا می‌کنند. این زنان طوری آموزش دیده و تربیت شده‌اند که میتوانند بعد از ترک کمپ در سودان شمالی و کینیا (Kenya) وظیفه اجرا نمایند.



سارا الیجا (Sara Elija) یک زن مهاجر سودانی میگوید که وظیفه جدید او به صفت مربی دایه‌های محلی او را امیدوار ساخته است که در آینده زمانیکه مهاجرت ختم گردد وظیفه و شغلی داشته باشد.

اسباب مشکلات صحت روانی

زنان مهاجر و بیجا شده با مشکلات زیادی که در ذیل لست شده اند مواجه میباشند. این مشکلات سبب ایجاد ویا وخامت مشکلات صحت روانی میشوند. مشکلات روانی شامل احساس غم شدید ویا هیچ چیزی را احساس نکردن (depression)، احساس عصبانیت و اضطراب (Anxiety) ویا احساس ناتوانی در فایق آمدن بر حالات ناگوار گذشته (عکس العمل های شدید به ترخیصات روانی)، میشوند.

● از دست دادن خانه. زیرا خانه جانیست که زنان اغلب در آن صلاحیت هایی دارند، از دست دادن خانه مخصوصا بیشتر دردناک میباشد.

● از دست دادن حمایت خانواده و جامعه: منحیث مواظبت کننده خانواده، زن باید به اطفال مصونیت فراهم ساخته و از شوهر و والدین خود حمایت نماید. اگر شوهر ویا پسران بزرگتر خود را در جنگ از دست داده ویا آنها به قوای نظامی پیوسته باشند، او سرپرست خانواده نیز خواهد شد. تمام این مسوولیت ها میتوانند سبب ترس و احساس تنهایی وی شوند. حتی وقتی دیگر اعضای بزرگ خانواده با او باشند، بازهم ممکن است این احساس را داشته باشد، زیرا آنها مانند قبل نمیتوانند از او حمایت بعمل آورند.

● شاهد خشونت بودن ویا قربانی خشونت شدن.

● از دست دادن آزادی و کار مثر. باوجودیکه زن هنوز هم وظیفه مهم مواظبت اعضای خانواده را پیش میبرد، از جهات دیگر ممکن است حالا او محدود شده باشد. طورمثال، زن شاید قبل از ترك خانه وظایفی از قبیل کشت مواد غذایی، بافندگی، خیاطی، آشپزی و نان پختن را انجام میداد ولی حالا چون این کارها را انجام داده نمیتواند، احساس بیهوده گی و اندوه مینماید.

● زندگی در محیط مزدحم. بدون موجودیت جای کافی، زن نمی تواند با افزایش نیازمندی مواظبت از اطفال و خانواده مقابله نماید.

● مشکلات در عزاداری. زنان مهاجر شاید قبل از رسیدن به محل تازه، اعضای فامیل خویش را از دست داده باشند اما قادر به اجرای مراسم عزاداری آن نباشند. علاوه بر آن در محل تازه عزاداری و دفن مرده نیز با شرایط مروج و عنعنات سابقه ممکن نمیشد. در اکثریت مراسم عزاداری که برای غم خوردن و قبول مرگ نزدیکان با اهمیت میباشد، زنان نقش مهمی دارند.

علائم امراض روانی

جهت کسب معلومات راجع به علائم امراض روانی مانند اضطراب، افسردگی و عکس العمل شدید به مقابل ترخیصات به فصل "صحت روانی" مراجعه شود.

صحت روانی



◀ جهت کمک به ادامه حیات خانواده يك زن باید قادر باشد تا با تغییرات ناگهانی و تحمیل شده مقابله نماید.



صحت روانی

کار برای بهبود صحت روانی

بهترین راه غلبه بر مشکلات صحت روانی و جلوگیری از وخیم شدن آنها، صحبت کردن با دیگر زنان است در مورد احساسات، پریشانی و نگرانی‌ها. شما دارید. در اینجا یکتعداد پیشنهادات ایست برای تشویق زنان ایکه میشناسید تا به شما گوش داده و یکدیگر را تقویه نمایید:

• **فعالیت‌ها ایرا سازمان دهید که به زنان اجازه میدهد باهم وقت خود را بگذرانند، مانند:**

صنف‌های تعلیمات تغذی، سواد آموزی، ادبیات، مواظبت از اطفال ویا فعالیت‌های دینی. بیشتر سعی کنید تا خانم‌ها ایکه ترس دارند ویا بی علاقه هستند نیز سهم بگیرند. اغلب این زنان کسانی هستند که بیشتر از همه ضرورت به سهمگیری و صحبت با دیگران، دارند.



ارتباطات کمک کننده



درگوآتمالا (Guatemala) يك گروه زنان مهاجر که بعد از ترك خانه‌های خویش احساس مینمودند که همه چیز خود را از دست داده‌اند، با هم جهت غرس نمودن نباتات و سبزیجات کار کردند. با این عمل آنها احساس کردند که دوباره در یک جامعه زندگی می‌کنند و غذا برای خانواده خود تهیه می‌نمایند.

• **يك گروه حمایتی بسازید.**

• **با دیگر زنان کار نمایید تا روش‌ها ایرا برای سوگواری و فاتحه خوانی پیدا کنید.**

شاید بتوانید بعضی رسم و رواج‌های سنتی خود را با وضعیت جدید تطابق دهید. اگر نتوانستید، حد اقل پلان نمایید که گاهی بصورت گروهی غم شریکی و دعاخوانی کنید.

• **کارکن صحت روانی شوید.** میتوانید يك گروه از دوستان خود را جمع کرده و در مورد زنان ایکه کمک خواسته نمیتوانند مگر از مشکلات صحت روانی رنج میبرند، صحبت کنید. دریابید که آیا جامعه شما کارکن صحت روانی آموزش دیده ویا ملا ایکه در مورد مشاوره آموزش دیده باشد دارد، اینها نیز میتوانند کمک کنند.



ایجاد یک گروه حمایتی

تخریب خانه‌ها، خانواده‌ها و جوامع بسیار ترضیضات شدید روانی میباشند. گاهی زنان مهاجر و بیجا شده آنقدر از این حوادث وحشتناک متأثر میشود که توانایی کار، خوردن، نوشیدن و خوابیدن را برای مدت زیاد از دست میدهند. زنان جهت احیای مجدد و شروع اعتماد مجدد به افراد دیگر، به حمایت‌های خاص و درک شدن عواطف و احساسات، ضرورت دارند. برای کسب معلومات بیشتر در مورد چگونگی کمک به افراد ایکه ترضیضات روانی را متحمل شده‌اند، صفحه 430 دیده شود. برای معلومات بیشتر در مورد کمک به زنان ایکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته‌اند، صفحه 334 دیده شود.

در تمام پلان ها و تصمیم گیری ها ایکه روی مهاجران و بیجا شدگان تأثیر میگذارد باید زنان دخیل باشند. همچنان باید زنان تشویق شوند تا در جوامع جدید حیثیت رهبری را کسب نمایند. اینکار اعتماد به نفس آنها را افزایش داده، احساس تنهائی و افسردگی آنها را کاهش داده، مشوق آنها برای خود کفائی شده و به آنها ایکه خدمات را ارائه مینماید، کمک میکند تا اشتباه نکنند.



اینها بعضی طریقه ها ایست که زنان میتوانند رهبری را بدست گیرند:

- سهم گیری در پلان گذاری، طرز تنظیم و اداره محلات زیست موقتی - طورمثال، بیت الخلاء ها، مزارع و منابع آب در کجا موقعی داشت باشد.
- دایر نمودن جلسات جداگانه برای زنان و مردان در مورد امنیت، نیازهای اساسی، تغذی و سهمگیری جامعه.

• زنان را تشویق نمایید تا در مورد اینکه خود را در وضعیت جدید چگونه احساس میکنند، صحبت نمایند. یک رهبر را انتخاب کنید تا بتواند با مسولین کمپ صحبت کند.

- در کمپاین های آگاهی دهی عامه، کمک نمایند.
- برنامه های تغذی و آموزش کارکنان صحتی را سازماندهی کنید.
- مراکز مواظبت اطفال را تنظیم کنید. مواظبت اطفال یک طریقه مهم برای کمک به سهم گیری زنان در فعالیت هایی میباشد که آنها میتوانند در آن با دیگران گپ بزنند.

• برای اطفال ایجاد مکاتب را سازمان دهید. زنان حتی در مشکلترین شرایط نگران اطفال خویش میباشدند. ملل متحد میگوید که تمام اطفال مهاجر حق تعلیم دارند اما برنامه های تعلیمی بسیار کم اند. صنف ها بعضا بسیار مزدحم میباشدند و نیز ممکن است کمبود معلمان موجود باشد.



- کمک کنید تا صنف های سواد آموزی، آموزش مهارت ها، موسیقی و سپورت برای برای زنان و مردان سازمان داده شود.

زنان منحیث رهبران



احترام به نفس

◀ وقتی برنامه ها ایکه بر زنان تأثیر میگذارد، بدون مشوره زنان پلان شوند، کمتر مؤثر خواهند بود.



وقتی ما به هاندوراس (Honduras) رسیدیم از اثر پنهان شدن در تپه ها و پیاده روی زیاد برای رسیدن به محل مصون، خسته و ضعیف شده بودیم. با ما تعداد زیاد اطفال و افراد مسن بودند که مصاب امراض ویا سوء تغذی شده بودند. در اینجا برای ما چیزی وجود نداشت، لذا همه زنان باهم کار نمودند تا مراکز تغذی را ایجاد کنند. بعد ما از اهل محل تقاضا نمودیم تا یک مقدار غذای بیشتر برای مراکز تغذی بیاورند و ما به کشت سبزی ها شروع نموده و به پرورش مرغ، بز و خرگوش پرداختیم تا بتوانیم از محصولات آنها در غذای مراکز تغذی علاوه کنیم. پروژه ما توسعه یافت و حالا ما میتوانیم به هر خانواده ساکن در کمپ مهاجران چند دانه تخم مرغ، یک اندازه گوشت و یکمقدار سبزیجات، حد اقل در ماه یک دفعه توزیع کنیم.

ما نیاز داشتیم تا لباس ها و بوت های خود را ترمیم کنیم، بناءً ورکشاپ ها ایرا تأسیس نمودیم و موسسات کمک کننده را متقاعد ساختیم که چند عدد ماشین خیاطی و لوازم ضروری دیگر را برای ما تهیه نمایند. بعضی زنان به صفت خیاط زنانه کار کرده بودند و یک مرد مسن طرز ترمیم و ساختن بوت را میدانست و آنان مهارت های خود را به دیگران آموزش دادند. ما در اینجا به دست آورد های خود افتخار مینماییم - ما نشان دادیم که زنان کارهای بیشتری غیر از آشپزی را انجام داده میتوانند.

موسسات کمک کننده به ما آموزش دادند تا کارکن صحتی و تغذی شویم ویا مواسی را پرورش دهیم. ما جمع و تفریق اعداد و ساختن پلان عواید و مصارف را آموختیم لذا میتوانیم خود ما این پروژه را مدیریت نماییم. به سبب تجربه ها ایکه درین پروژه ها کسب نمودیم، بسیاری زنان حالا رهبری کمپ را به عهده دارند و زمانیکه دوباره به مملکت خود برگردیم قادر خواهیم بود که پروژه های اجتماعی و تجارت را پیش ببریم.

الایدا یک مهاجر سلوادوری در هاندوراس

طریقه های کسب معاش

زنان مهاجر و بیجا شده اغلب به مشکل میتوانند کاری را پیدا کنند تا به وسیله آن خانواده خود را تقویه نمایند. آنها شاید فاقد مهارت های کاری باشند یا اجازه نامه کار را نداشته باشند. اما حتی در همچو شرایطی کارهایی برای زنان وجود دارد.

طور مثال، بعضی زنان مهاجر در منازل مردم کار نموده ویا به صفت کارکنان صحتی در سازمان های خیریه کار میکنند. همچنان گاهی این موسسات به زنان پول میدهند تا پروژه ها ایرا در ساحة فعالیت های سنتی زنان شروع کنند، مانند صنایع دستی. اما از آنجائیکه حمایت از یک خانواده با اجرای این کار ها دشوار خواهد بود، زنان علاوهً باید تلاش نمایند تا در مورد پروژه های بزرگتر آگاهی پیدا کنند - مانند غرس درخت ها ویا اعمار سرپناه - تا مزد بیشتری بدست آورند. ویا

خوشحالم که آنها به ما غذا دادند، اما چیز های دیگری نیاز است تا برای خانواده خود خریداری کنم.

من خیاطی بلدم... شاید بتوانیم یک دوکان خیاطی بسازیم.



زنان مهاجر و بیجا شده به امکانات ضرورت دارند، تا جهت زنده ماندن مجبور به تن فروشی نشوند.

اگر به زنان باغچه ها ویا زمین های زراعتی داده شود، آنها میتوانند مواد غذائی را برای خانواده های خود ویا جهت فروش کشت نمایند. و هرگاه یک خانم آموزش دیده باشد، ممکن است بتواند در یک تجارت ویا تشبث کوچک کار نمایند.

