



مراقبت و حمایت
از جامعه پناهندگان
در دوران کوید-۱۹
COVID-19

ما کی هستیم؟

مرکز دیوتیما یک سازمان غیردولتی زنان است که در زمینه حمایت و پشتیبانی از بازماندگان خشونت مبتنی بر تخصص دارد. برنامه ما توسط کمیساریای عالی پناهندگان سازمان ملل متحد تأمین می شود(SGBV) جنسیت و هدف آن تعیین انواع خدمات برای پناهندگان آسیب پذیر است. ما در آتن ، تسالونیکي ، لسوس و ساموس فعالیت می کنیم

چرا حالا؟

در دوران پاندمی ، هنگامی که محدودیت ها در نتیجه تغییر می کنند ، ما باید بیش از هر زمان دیگری زمینه پایدار را پیدا کنیم. این زمینه پایدار ، زمینه مشترکی است که مردم می توانند به اشتراک بگذارند و شبکه های حمایتی است که یک جامعه می تواند ایجاد کند

این آگهی با هدف انتشار اطلاعات ، تکنیک ها و دستورالعمل ها در سازمان برای کمک ، پشتیبانی و اجرای شبکه های اجتماعی در میان پناهندگان مقیم یونان است

#کمپین اینجا برای ما

این زمان ها نامشخص است. شرایط اضطراری پاندمی بر زندگی مردم در سراسر جهان تأثیر گذاشته است. محدودیت های پاندمی از راه های مختلف بر زندگی ما تأثیر می گذارد. اما یک چیز وجود دارد که ما را به هم متصل می کند: اکنون یافتن راه هایی برای حمایت متقابل در زندگی روزمره بیش از هر زمان دیگری لازم است. اکنون بیش از هر زمان دیگری لازم است که به دنبال با هم بودن خود باشیم: در کنار کسی که به ما نیاز دارد .بایستیم ، اجازه دهیم کسی به ما کمک کند. به عبارت دیگر: ما برای خودمان اینجا هستیم

در این دوره دشوار ، آنچه داریم با یکدیگر هست. # اینجا برای ما یک کمپین اطلاعاتی است که بر اساس نیاز به یافتن راههای مراقبت از جامعه و حمایت متقابل ، از طریق به اشتراک گذاشتن دانش ، شیوه ها و ایده ها است.

هدف از این آگهی کمک به ایجاد روشهای مراقبت وحمایت ، ترویج برابری و حقوق بشر و انتشار اطلاعات .مفید و حمایتی برای پناهجویان و پناهندگانی است که در یونان زندگی می کنند

از آنجا که ما به ضرورت اساسی برای اجرای حقوق بشر و حمایت از پناهندگان آسیب پذیر ، زنان و مردان بازمانده و / یا در معرض خطر انواع مختلف خشونت های جنسیتی اعتراف می کنیم ، ما در حال ایجاد شبکه های شایسته اعتماد جهت همکاری مشترک و حمایت متقابل در بین جامعه پناهندگان هستیم

!این بروشور نماد حمایت از اقشار آسیب پذیر است. این بروشور یادآور این است که شما تنها نیستید

1

خشونت مبتنی بر جنسیت: چگونه می توانم آن را تشخیص دهم ، گزینه های من چیست؟

این است که در مورد انواع مختلف خشونت های جنسیتی که ممکن است با آنها روبرو شویم ، آگاه باشیم. دقیقاً به همین ترتیب ، مهم است که ما از آنچه می توانیم برای محافظت از خود و همچنین سایر زنان خانواده ، جامعه ، دوستان ما ، افراد آشنا و / یا همسایگان خود انجام دهیم ، آگاه باشیم. صحبت کردن ، مراقبت کردن ، حمایت و تشویق یکدیگر بسیار مهم است ، تا بتوانیم از همبستگی به عنوان سلاح اصلی خود در برابر خشونت استفاده کنیم. خشونت مبتنی بر جنسیت یک پدیده جهانی و روزمره است که بیشتر زنان ، دختران جوان و همچنین افراد دگرباشان جنسی را تحت تأثیر قرار می دهد. اگرچه مردان خشونت مبتنی بر جنسیت را نیز تجربه می کنند ، اما در این موارد خشونت ، مردان تقریباً در همه موارد مرتکبین هستند. خشونت مبتنی بر جنسیت شامل هرگونه اقدام مضر علیه عزت و حیثیت تمام افراد تحت تأثیر آن است

محدودیت تردد در موارد کاملاً ضروری می تواند تأثیر مثبتی در به حداقل رساندن شیوع کویید-19 داشته باشد ، درعین حال می تواند ، به ویژه از نظر روحی و همچنین سلامت جسمی مشکلات زیادی ایجاد کند . در این شرایط ، زنان ، مردان و افراد دگرباشان جنسی با مشکلات زیادی روبرو هستند ، با توجه به این واقعیت که قرنطینه یا وضعیت چالش برانگیز و ظالمانه را از قبل بدتر می کند و یا ممکن است رفتارهای توهین آمیز و خشونت آمیز را ایجاد نماید

در حالی که این ماه های دشوار را پشت سر می گذاریم ، مهم

اگر خودم را در معرض خطر فوری بیابم و نتوانم از خانه خارج شوم چه کاری می توانم انجام دهم؟

در صورتی که شما یا شخصی از اطرافیان شما در معرض خطر هستید ، در ترک خانه یا تماس با شماره 100 دریغ نکنید. گزینه دیگر این است که مستقیماً به نزدیکترین اداره پلیس بروید. محافظت و امنیت جسمی شما اولویت مطلق است. اگر می خواهید با پلیس تماس بگیرید (100) ، و نمی خواهید کسی به شما گوش دهد ، می توانید به شماره 100 پیام رایگان ارسال کنید ، جایی که شما اطلاعات زیر را ذکر می کنید

الف) آدرس ، ب) نام و نام خانوادگی ، ج) نوع نیاز فوری (به عنوان مثال: ”زندگی من در معرض خطر است“ ، ”شوهرم نسبت به من خشونت دارد“). اگر نمی توانید با پلیس خودتان تماس بگیرید ، از یک فرد معتمد بخواهید که این کار را برای (شما انجام دهد (یک دوست ، یک همسایه ، یک دکتر

اگر می خواهید بلافاصله خانه خود را ترک کنید و جایی برای تماس - SOS) رفتن ندارید ، با شماره تلفن 15900 (راهنمای ملی بگیرید یا با یکی از نزدیکترین مراکز مشاوره ملی تماس بگیرید ، تا بتوانید به یک پناهگاه معرفی شوید. در پناهگاه می توانید در صورت مادر بودن ، به همراه فرزندان خود سه (3 ماه اقامت داشته باشید. آدرس پناهگاه محرمانه است

اشکال و انواع اصلی خشونت مبتنی برجنسیت به شرح زیر است:

1 خشونت جنسی: هر نوع رابطه جنسی که بدون رضایت ما اتفاق بیفتد

2 خشونت و سوء استفاده جسمی

3 سوء استفاده روانشناختی: علت درد یا آسیب عاطفی. مثالها عبارتند از: تهدید به خشونت جسمی یا جنسی ، ترساندن ، تحقیر ، انزوای اجباری ، تماشای وسواسی سوء استفاده ، تخریب وسایل مورد علاقه و غیره

4 استثمار جنسی: سوء استفاده از هرگونه قدرت ، آسیب پذیری یا اعتماد برای اهداف جنسی

5 قاچاق انسان: استخدام ، حمل و نقل ، جابجایی ، نصب یا پذیرش افراد از طریق تهدید یا استفاده از زور یا انواع دیگر زورگویی ، آدم ربایی ، به منظور بهره برداری

6 امتناع / محرومیت از دسترسی به منابع مالی ، فرصت ها و / یا خدمات موجود

همه انواع و اشکال خشونت مبتنی بر جنسیت یک جرم کیفری است (غالباً یک عمل مجرمانه) ، و توسط قانون یونان به شدت مجازات می شود

مهم است که به یاد داشته باشید

شوهر شما حق ندارد نسبت به شما یا فرزندانتان خشونت نشان دهد. خشونت خانوادگی جرم است و

طبق قانون زیر مجازات شدیدی دارد: 3500/2006

طراحی یک برنامه مهم است ، به طوری که در صورت بروز یک حادثه خشن ، بتوانید به سرعت و با اطمینان از خانه فرار کنید. در برنامه خود شامل کنید که شما چه کسی را اطلاع خواهید داد ، قرار است چه چیزی را با خود ببرید ، کدام مدارک را لازم دارید تا بگیرید و غیره

گزارش این حادثه به پلیس تنها در صورتی اتفاق می افتد که شما این تصمیم را بگیرید. صحبت با شخصی

که به او اعتماد دارید همیشه حامی است

مهم است که ما از یکدیگر حمایت کنیم و روابط اعتماد را بین خود ایجاد کنیم

در صورت مشاهده یک زن یا کودک در معرض خطر ، می توانید با شماره 100 تماس گرفته و گزارش حادثه

را کمک کنید. علاوه بر این ، امکان ارائه گزارش به مقامات دادسرای عمومی نیز وجود دارد. در مورد کودک

برای کودکان (1056) ، به صورت ناشناس نیز امکان پذیر است SOS آزاری ، خطاب به لبخند کودک ، خط

اهنمای عمومی برای افراد دگرباشان جنسی(LGBTQI)

تلاش کنید تا روشهای دیگری را برای برقراری ارتباط با دوستان خود و اعضای جامعه خود جایگزین

کنید، همچنین از طریق اینترنت ، در حال حاضر ما قادر به جابجایی و ملاقات بدون محدودیت نیستیم

همه چیزهایی را که شما را در ارتباط با فرهنگ کسانی که با آنها هویت یکسان دارند ، کشف یا در

ذهن خود بیاورید. این ، در ترکیب با فیلم های مرتبط ، کتاب ها ، فیلم ها در یوتیوب ، موسیقی و غیره ،

می تواند بسیار تسکین دهنده باشد

به خصوص در مورد خشونت ، در این دوره از انزوا و تمام محدودیت ها ، محافظت از سلامت روحی و

جسمی از اهمیت بالایی برخوردار است

بخاطر داشته باشید که هرگونه رفتار سوء استفاده کننده ای که به شما تحمیل شود تقصیر شما نیست.

هر کارممکن که به آن باوردارید شما را از تنش های احتمالی و شیوع عاطفی دور نگاه میدارد را انجام

دهید

ارتباط و تعامل با آن عضو / آن دسته از اعضای خانواده که رفتار توهین آمیز نسبت به شما دارند را

کاهش دهید

خود را آماده کنید تا راه های جایگزین فرار را کشف کنید (برای مدتی مهمان یکی از دوستان خود

باشید). در صورتی که احساس می کنید شرایط برای شما بسیار ظالمانه یا حتی خطرناک است ، سریعاً خانه

را ترک کنید

خدمات موجود برای بازماندگان خشونت مبتنی بر جنسیت

مراکز مشاوره دبیرخانه عمومی پالیسی خانواده و برابری جنسیتی و شهرداری ها موسساتی هستند

که به بازماندگان خشونت مبتنی بر جنسیت از جمله بازماندگان خشونت خانوادگی خدمات رایگان

•:ارائه می دهند. این خدمات شامل

• مشاوره روانشناسی ، حقوقی و شغلی

• ارجاع و / یا همراهی به پناهگاه ها ، بیمارستان ها ، مقامات محلی و غیره

کمک حقوقی با همکاری نهادهای حقوقی

آگاهی بخشی و اطلاعات در مورد برابری جنسیتی ، تبعیض جنسیتی ، و خشونت مبتنی بر

جنسیت

<http://www.isotita.gr/emfyli-via>

SOS 15900 خط راهنما

از دبیرخانه عمومی است که به بازماندگان خشونت جسمی و جنسیتی خدمات SOS خط راهنمای

ارایه مینماید و این امکان را می دهد تا در تمام طول سال به صورت شبانه روزی با اعضای کارکنان

متخصص (مانند روانشناسان ، مددکاران اجتماعی) تماس بگیرند. همچنین امکان تماس از طریق پست

:الکترونیکی به آدرس زیر وجود دارد

sos15900@isotita.gr

”مرکز تحقیقات درمورد مسائل زنان ”دیوتیما

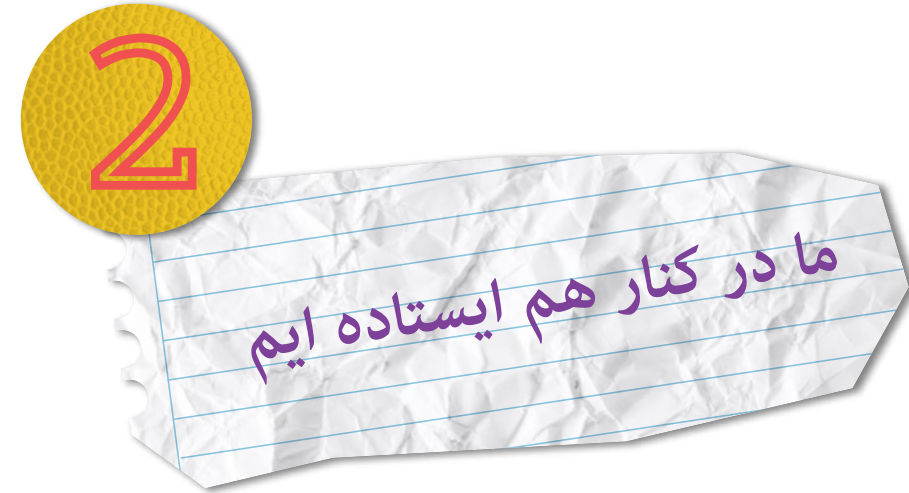
آتن ، تسالونیکي ، لسوس ، ساموس: برای زنان مهاجر و پناهنده که خشونت مبتنی بر جنیست را

تجربه کرده اند:خدمات رایگان در دسترس میباشد

• (کمک حقوقی (در صورت لزوم وکالت در دادگاه

• حمایت روانی - اجتماعی کوتاه مدت

مشارکت در گروههای توانمندسازی زنان



باشیم.» این سؤال فضا را برای مراقبت جامع از خود ، روحی و جسمی ، تقویت سیستم ایمنی بدن و حمایت و محافظت فعال از اطرافیان ایجاد می کند ، ضمن اینکه اقدامات بهداشتی را به روشی ساده دنبال می کنید ، بیشتر به عنوان یک روال ضروری روزانه نه به عنوان یک مکانیزم مقابله انحصاری.

شروع با خودمراقبتی ، دانستن اینکه مراقبت از خود چیست ، حتی ممکن است مهمتر از دانستن این باشد که چیست. مراقبت از خود چیزی نیست که ما خود را مجبور به انجام آن کنیم ، یا چیزی است که بر ما فشار ایجاد کند. قرار است خودمراقبتی چیزی باشد که به ما سوخت می دهد ، نه اینکه انرژی را از ما بگیرد. این یک عمل خودخواهانه نیست. این فقط در مورد نیازهای ما است. شناسایی کارهایی که برای مراقبت از خود باید انجام دهیم ، تا در نتیجه بتوانیم از دیگران نیز مراقبت کنیم. به عبارت دیگر ، اگر به اندازه کافی از بهزیستی خود مراقبت نکنیم ، در موقعیتی نیستیم که برای دیگران نیز مفید باشیم. به طور مشخص ، روش های مراقبت از خود ممکن است موارد زیر باشد (تا آنجا که ممکن است ، با توجه به زندگی در شرایط چالش برانگیز): حفظ یک برنامه روزمره و عمل یا حرکت متناوب ، حفظ عادات غذایی

با هم بودن: توانایی افراد ، که از نظر اجتماعی و فرهنگی متنوع هستند ، از طریق مراقبت فعالانه از یکدیگر ، به طورمسالمت آمیز محبت و نزدیکی را تجربه کنند

مراقبت: فرآیند محافظت از شخصی و تأمین نیازهای شخص

خودمراقبتی: روشی است که می توانید در محافظت و بهبود وضعیت سلامتی خود ، به ویژه در دوره های استرس ، نقشی فعال داشته باشید

در طول بیماری پاندمی کوید19- و به ویژه در دوره های قرنطینه و اقدامات سختگیرانه ای که انجام می شود ، تمرکز زیادی بر روی «چگونه می توانم از خودم محافظت کنم تا بیمار نشوم» وجود دارد. این طرز تفکر منجر به سرخوردگی ، اضطراب و همچنین انزوا از نیازهای خود ما و دیگران می شود. سؤالی که باید مطرح شود این است: «چگونه می توانم از خودم و دیگران در اطراف خود محافظت کنم، تا همگی موفق به نگهداری سلامتی و قوای فیزیکی و روحی خود

حتی در صورت احساس
، انزوا
.تو تنها نیستی
ما اینجا هستیم



بیماری پاندمی کوید- 19 و محدودیت ها برای همه دشوار است اما برای برخی از ما سخت تر است. سخت است که بتوانید فقط خانواده و دوستان بسیار نزدیک خود را ببینید اما اگر همه آنها هزاران مایل دورتر باشند دشوارتر است. ماندن در خانه دشوار است اما اگر خانه شما کانتینر یا خیمه باشد بسیار دشوارتر است

محدودیت ها و قرنطینه ها برای همه ما سخت است اما وقتی مهاجر باشید سخت تر خواهد بود. اما از آنجا که این کار را تا اینجا دور از خانه انجام داده اید ، به این معنی است که شما به اندازه کافی قوی بوده اید و شرایط بسیار سخت تری از این شرایط روبرو شده اید. به همه ما ، از سراسر جهان ، به ویژه مردان ، از همان کودکی آموخته شده است که «ما باید همیشه قدرتمند باشیم» ، «ما نباید از هر چیزی بترسیم» که «پسرها گریه نمی کنند». زنان ، به ما آموخته شده است که آنها ضعیف هستند ، و ما نمی توانیم با مشکلات کنار بیاییم

اما ما می گوییم حقیقت این است که

گاهی اوقات مردان می توانند عصبی یا سرگردان باشند

گاهی اوقات زنان می توانند بسیار قوی باشند

گاهی اوقات بیان کردن آسیب پذیری چه برای زن و چه برای

مرد نیرومندترین قدرت ها است

ما می گوییم که همه ما باید آزادانه بگوییم

امروز من خیلی احساس قوی می کنم یا اصلاً احساس قوی»

می کنم

امروز من تحت فشار هستم و می خواهم در رختخواب

بمانم

امروز احساس غمگینی می کنم

«امروز به شما برای گفتگو نیاز دارم

سالم ، ورزش بدنی ، خواب مناسب ، تمرین آرامش، اشتراک گذاری با افرادی که به آنها اعتماد داریم. با دستیابی به اصول خودمراقبتی ، خود را قادر می سازیم تا از افرادی که بخشی از زندگی روزمره ما هستند ، ازمحیط نزدیک خود مراقبت کنیم.

مراقبت را می توان به عنوان فرآیند مداوم حفاظت از دیگران با پرسیدن از آنها و یا شناسایی نیازهای آنها و کشف راه های تأمین این نیازها ، به بهترین شکل تعریف کرد. پاندمی و به ویژه قرنطینه ممکن است ما را با ترس روبرو کند.

این رویارویی منجر به اضطراب و استرس می شود. به طور خودکار، در حالی که اضطراب و استرس را تجربه می کنیم ، در تلاش برای محافظت از انرژی خود ، ممکن است به خود رجوع کنیم و غمگین شویم. این پاسخ خودکار در بیشتر موارد به نتایج معکوس افراد تحت تعقیب منجر می شود. ما انرژی خود را از دست می دهیم ، خود را منزوی می کنیم و ترس بزرگتر می شود زیرا در پریشانی خود احساس تنهایی می کنیم و در این توهم زندگی می کنیم که در این شرایط در واقع تنها هستیم. این یک تناقض بزرگ است با توجه به این واقعیت که ویژگی اصلی پاندمی این است که یک تجربه جهانی است.

بنابراین ، پاسخی که نتایج مطلوبی را برای ما به ارمغان می آورد در جهت مخالف قرار دارد. ما باید از نظر جسمی فاصله داشته باشیم ، اما باید صمیمیت اجتماعی را به دست آوریم و آن را حفظ کنیم. فاصله از یکدیگر می تواند کارساز باشد ،

زیرا در این اوقات دشوار ما به یکدیگر احتیاج داریم. مراقبت از یکدیگر اعتماد و احساس امنیت ایجاد می کند. و از این طریق درک و تجربه ما از واقعیت اطرافمان را تغییر می دهد

هنگامی که خودمراقبتی وجود دارد و مراقبت از یکدیگر از طریق اقدامات ابراز می شود ، ما به طور خودکار موضع می گیریم که # اینجا هستیم

ما در کنار هم ایستاده ایم

در کنار هم ، ما می توانیم با افراد متنوع و قابل توجهی در پیرامون خود ، به روشی هماهنگ زندگی کنیم و این تجربه محبت و صمیمیت را برای ما و دیگران ایجاد می کند. در مقابل تهدید یا خطری ، مانند بیماری پاندمی و/ یا قرنطینه شدید و در ناامنی درباره اینکه آینده چه چیزی را به همراه خواهد آورد ، می دانیم که تنها نیستیم. ما می دانیم که می توانیم آنچه را که نیاز داریم ، آنچه مربوط به ما است ، و آنچه ما را به ترس عمیق نزدیک می کند با فرد کنار خود در میان بگذاریم. ما می دانیم که در روابطی پر از مراقبت زندگی می کنیم و در ارتباط با روابطی هستیم که در صورت لزوم و / یا مطلوب شدن از ما محافظت می کنند. با هم بودن چیزی است که ما را قوی نگه می دارد. با هم بودن عملی روزمره است که باید انجام شود نه یک ایده آلی که تحقق آن هرگز امکان پذیر نیست. ما از خود مراقبت می کنیم ، از اطرافیانمان مراقبت می کنیم ، از آنها می پرسیم که چه چیزهایی لازم دارند ، به طور فعال به آنها گوش می دهیم و با هم فکر می کنیم که چگونه می توان نیازهای بیان شده را به بهترین شکل پوشش داد. اینها اعمالی است که ما را بهم پیوند می دهد. اینها تجربیاتی است که برای اولویت بندی ، ایجاد و محافظت از آنها لازم است

