

Ratgeber für Angehörige

von Opfern rechtsextremer,
rassistischer und antisemitischer
Gewalt

المحتويات

4	 مقدمة: الصدمات معدية
5	 أعمال العنف كسبب للصدمات
	• ما هو عمل العنف بدافع عنصري؟ • ما هو عمل العنف بدافع يميني متطرف؟ • ما هو عمل العنف المعادي للسامية؟ • العنصرية ضد المسلمين • تجارب التمييز العنصري المعاد للبشر
7	 معلومات عن الصدمات
	• ما هي التجربة الصادمة؟ • ما هي العواقب المحتملة للتجارب الصادمة؟
8	 هل قريبي مصاب بصدمة؟
9	 ماذا يحدث لأحد أفراد عائلتي أو أحد أحبائي؟
	الخدل، التجنب، العجز الحساسية تجاه العنصرية
13	 كيف يمكنني المساعدة؟
15	 كيف يمكنني مساعدة نفسي؟
16	 عوامل الضغط الإضافية
	فقدان العمل التمثيل في وسائل الإعلام الإجراءات القانونية
19	 الأطفال والمراهقون المصابون بالصدمة
21	 عناوين ومواقع مفيدة



Impressum:

Psychologische Beratung
Für Opfer rechtsextremer, rassistischer &
antisemitischer Gewalt
Heinrich-Heine-Str. 15,
Annenhöfe, 3. OG,
10179 Berlin

Tel: 030 92 21 82 41
info@opra-gewalt.de
www.opra-gewalt.de

Gestaltung: Klara Oltersdorf



مقدمة: الصدمات معدية

الهجمات العنصرية والمعادية للسامية من قبل اليمين المتطرف ليست بأحداث نادرة في برلين. ضحايا العنف عادة ما يتعرضون لصدمات شديدة مما يجعلهم يحتاجون إلى المساعدة لمواصلة حياتهم بشكل طبيعي. ومع ذلك فهم ليسوا الوحيدين الذين يحتاجون إلى المساعدة في مثل هذه الأوقات الصعبة. عندما يتعرض شخص ما لصدمة فإنه لا يعاني وحده حيث يتأثر أفراد أسرته وأحبائه أيضاً بالهجوم ويمكن أن تكون الصدمة معدية.

من المفهوم أن يشعر أقارب وأحباء الضحية بالضغط هم أيضاً وأن يكونون حزينين، محبطين أو غاضبين.

بعد الحدث العنيف، ربما...

- تشعر بالعجز أو الإحباط لأن صديقك ليس بخير ولا تعرف ما يمكنك فعله من أجله.
- تشعر أنك تعامل بشكل غير عادل من قبل قريبك عندما يكون عصبياً.
- تشعر بالانزعاج لأن كل شيء يدور الآن حول فرد واحد من عائلتك.
- تشعر بالعجز لأن أحد أحبائك يطلب مساعدتك في بعض الأحيان ثم يرفضها في أحيان أخرى.
- تشعر بغضب ينمو بداخلك لأن التحسن يبدو بعيد المنال.

هذا الدليل موجه إلى أفراد العائلة والأصدقاء والأحباء لضحايا العنف اليميني العنصري والمعادية للسامية. يهدف الدليل إلى دعمك بطريقتين أساسيتين. في البداية يسعى إلى إعلامك بأسباب وعواقب هذه الأعمال العنيفة حتى تتمكن من فهم ودعم أحبائك بشكل أفضل. بالإضافة إلى أن هذا الدليل يحدثك كقريب للضحية ويوضح لك كيف يمكنك التعامل مع الضغط والمشاعر الصعبة التي تمر بها

أعمال العنف

كسبب للصدمات

ما هو عمل العنف بدافع عنصري؟

عمل العنف بدافع عنصري هو هجوم عنيف وعادة ما يصاحبه ملاحظات وإهانات عنصرية. يمكن أن يشمل هذا العمل عنفاً جسدياً وكذلك نفسياً.

هوية الضحية أو انتمائها الفعلي—كالانتماء إلى عرق معين أو مجموعة أو إثنية معينة—لا يلعب دوراً في هذه الهجمات. يتمتع الجناة بسلطة اتخاذ القرار في كيفية قراءة وتصنيف الضحايا (أي تصنيفهم كسود أو كمسلمين أو كلاجئين، إلخ). لا تهم أصول الجاني هنا؛ العامل الوحيد المحدد هو الافتراض العنصري للجاني ودوافعه. بالإضافة إلى ذلك أعمال العنف ليست بالضرورة منظمة. وبالتالي، ما قد يبدو في البداية كجدال بسيط يمكن أن يكون في الحقيقة عمل عنيف بدافع عنصري.

وبنفس المنطق يمكن أن يكون عنف الشرطة بدافع عنصري في بعض الأحيان. بالإضافة إلى عنف الشرطة بدافع عنصري قد يتم توقيف الأشخاص المصنفين عنصرياً من قبل الشرطة، حيث يتم اختيارهم عمدًا بواسطة علامة تعريف كلون بشرتهم أو ملابسهم. يُطلق على هذا النوع من العنصرية اسم التمييز العرقي. بالنسبة للأشخاص المصنفين عنصرياً يمكن أن يصبح هذا عبئاً نفسياً يصعب عليهم التعامل معه بمفردهم، خاصة عندما يحدث بشكل متكرر.

ما هو عمل العنف بدافع يميني متطرف؟

عمل العنف بدافع يميني متطرف هو عمل عنيف يرتكبه أشخاص لديهم وجهات نظر يمينية متطرفة ووطنية. بنيت هذه الأيديولوجية على عدم المساواة بين البشر والداروينية الاجتماعية، حيث تُطبق الصور النمطية السلبية والاحتقارية على مجموعات محددة من الناس. تشمل تلك الأيديولوجية العنصرية بشكل عام، والعنصرية ضد السود والمسلمين، ومعاداة السامية، والعنصرية تجاه الروما والسنتي، ورهاب المثلية، ورهاب المتحولين جنسياً، والعداء تجاه المشردين، ومناهضة النسوية والشوفينية

معلومات عن الصدمات

ما هي التجربة الصادمة؟

التجربة الصادمة هي حدث يحدث عادة بشكل غير متوقع ويفاجئ الشخص المتأثر به. من ضمن الأمثلة على هذه الحالات:

- الإهانات والتهديدات العنصرية في الشوارع
- أعمال العنف بدافع عنصري في الأماكن العامة
- التعرض للحديث المسيء، البصق، المتابعة والمطاردة بسبب تصنيف الضحية عنصرياً

يميل الأشخاص المتأثرون بالتجربة الصادمة إلى الشعور بالعجز الشديد، الصدمة و/أو الخوف (على حياتهم).

ما هي العواقب المحتملة للتجارب الصادمة؟

لدى كل شخص رد فعل مختلف تجاه الصدمة. ومع ذلك فإن معظم الناس لا يمكنهم نسيان الحدث الصادم. عادة ما لا يمكنهم التحكم في استرجاع الأحداث، حيث يعانون من ذكريات تدخلية للحادثة في حياتهم اليومية. قد يؤدي ذلك إلى جعل الضحايا يشعرون بأنهم مطاردون ومغمورون. غالباً ما يعاني الضحايا من كوابيس واضطرابات في النوم، مما يمنعهم من استيعاب التجربة الصادمة أثناء نومهم. يدخل العديد من الناس في حالة صدمة بعد وقوع الحدث الصادم ولا يستطيعون استيعاب الحدث ومشاعرهم.

خلال حياتهم اليومية تكون الضحايا غالباً سريعة الروع وتخشى الذهاب إلى الأماكن المرتبطة بالحدث الصادم. إعادة عيش الضحايا للحادثة بشكل دائم قد يؤدي بهم إلى حالة من اليأس والعجز. جميع هذه التأثيرات طبيعية وتُسمى بردود فعل ما بعد الصدمة.

لا يصاب كل ضحايا أعمال العنف باضطراب

قد تختلف الأعراض ودرجة شدة المعاناة من شخص لآخر. لا يصاب جميع الضحايا بردود فعل ما بعد الصدمة إثر حدث صادم. يؤثر تفاعل مجموعة واسعة من متغيرات الخطر والحماية على كيفية إستيعاب الأشخاص للأحداث الصادمة.

ما هو عمل العنف المعادي للسامية؟

عمل العنف المعادي للسامية هو عمل عنف موجه ضد اليهود والأشخاص الذين يتم تصنيفهم كيهود.

العنصرية ضد المسلمين

يواجه العديد من المسلمين والأشخاص الذين يُصنفون كمسلمين العنصرية الهيكلية، التمييز العنصري، التهديدات والعنف الجسدي في حياتهم اليومية.

تجارب التمييز العنصري المعاد للبشر

في كثير من الأحيان يواجه الأشخاص المصنفون عنصرياً تجارب التمييز العنصري اليومي، والعنصرية الهيكلية، وتجارب التغريب أكثر من أعمال العنف الجسدي. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يتعرض ضحايا العنصرية لأكثر من شكل واحد من التمييز في نفس الوقت. التمييز بناءً على خصائص متعددة (مثل العرق، الجنس، العمر، الميول الجنسية، الطبقية، والقدرة الجسدية، إلخ) يُسمى بالتمييز التداخلي. التمييز العنصري اليومي قد لا يترك جروحاً جسدية، ولكنه يجرح بنفس الشدة ويمكن أن يكون له تأثير كبير على الصحة النفسية للأشخاص. قد تزداد هذه الجروح النفسية شدة عندما يحدث هذا النوع من التمييز باستمرار.

هل قريبي مصاب بصدمة؟

كيف أعرف إذا كان أحد أفراد عائلتي يعاني من التوتر؟

يمكن أن تحدث العديد من التغيرات الصغيرة إثر حدث صادم. إذا كان لديك انطباع بأن «قريبي لم يعد كما كان»، فتلك علامة واضحة على أنهم يعانون من التوتر الشديد بسبب الحادث الصادم.

الأعراض النفسية

- الانزعاج
- العصبية
- نوبات الغضب، إذا كان قريبي «يفقد أعصابه»
- الكوابيس، اضطرابات النوم
- مشاكل في التركيز والسيان

الأعراض الجسدية

- التعب
- الألم
- الخمول

التغيرات السلوكية الملحوظة

- زيادة مفردة في التركيز، قلق، وسرعة الروع
- التشتت، غياب العقل (الشروذ الذهني)
- تغيير عادات الأكل
- اضطرابات النوم
- الأشياء التي كانوا يستمتعون بها في أوقات فراغهم لم تعد تهمهم
- الانسحاب الاجتماعي
- «العلاج الذاتي» من خلال تناول المنشطات مثل الكحول، السجائر، الماريجوانا أو المخدرات الأخرى

ماذا يحدث لأحد أفراد عائلتي أو أحبائي؟

الخذي

غالبًا ما يشعر الضحايا بالخذي مما حدث لهم. يتسألون ما إذا كان بإمكانهم تجنب الحادث الصادم بطريقة ما. يعتمد مستوى شدة الخذي الذي يشعر به الأشخاص على عدة عوامل مختلفة خاصة بكل فرد.

التجنب

التجنب هو آلية حماية تستخدمها الضحايا لمقاومة الصدمة و من ضمن أمثلتها كبت المشاعر لتجنب المعاناة. قد تحاول الضحايا عدم التفكير في الحادث الصادم وتجنب الحديث عنه.

العجز

قد يدفع الحدث الصادم الشخص المتأثر إلى الشعور بالعجز الشديد. يمكن أن تُثار مشاعر العجز تلك من خلال المواقف اليومية و ذلك قد يؤثر بشكل كبير على عملية الشفاء. على سبيل المثال، قد يتولى أفراد الأسرة والمساعدون من ذوي النوايا الحسنة العديد من المهام عن الضحية دون استشارتها. يمكن أن يؤدي ذلك إلى شعور الضحية بفقدان السيطرة أو الاستقلالية.

مسألة الذنب

غالبًا ما يعاني الضحايا من لوم الذات. يتسألون إذا كانوا مسؤولين عن الحادث العنيف. لكن الخطأ لا يقع أبدًا على الضحايا! يمكن أن نجد أنفسنا جميعًا في موقف نتعرض فيه لتجربة صادمة.

التجنب

غالباً ما يتجنب ضحايا العنف الأماكن التي تذكرهم بالحدث العنيف. على سبيل المثال، قد يتجنبون القطارات لأنهم تعرضوا لهجوم خلال رحلة بالقطار. وإذا واجهوا الأماكن والمثيرات التي يربطونها بالهجوم على الرغم من جهودهم لتجنبها، فقد يثير ذلك نفس المشاعر التي شعروا بها أثناء الهجوم.

تعد صفارات سيارات الشرطة أو سيارات الإطفاء من المثيرات الشائعة المرتبطة بالصدمات. قد يكون الصوت مرتبطاً بتجربة الضحية المؤلمة وبالتالي يؤدي بها إلى الخوف. بالإضافة إلى ذلك، في بعض الحالات قد تخشى الضحية أي شخص يشبه المعتدي الذي هاجمها.

الحساسية تجاه العنصرية

قد تُظهر ضحايا العنف العنصري زيادة في الوعي والحساسية تجاه العنصرية إثر تعرضهم لحادثة عنصرية. قد ينزعجون من تعليقات وسلوكيات لم تكن تزعجهم قبل الحادث. الحياة اليومية مليئة بالعنصرية وعادةً ما يكون هنالك أسباباً مختلفة لدى الأشخاص الذين يعانون من العنصرية تدفعهم لعدم التحدث عنها. قد يكونون سئموا الشكوى لأذان صماء، أو قد لا يدركون أشكال العنصرية المختلفة (مثل العنصرية الهيكلية)، أو قد لا يمتلكون الطاقة لاتخاذ إجراء ضد العنصرية. غالباً ما تصبح ضحايا الهجمات العنصرية كثيرة الحساسية تجاه العنصرية في حياتهم اليومية.

أمثلة للعنصرية اليومية

- السؤال: „من أين أنت؟“ (والسؤال الذي يتبعه: „لا، أعني، من أين أنت حقاً؟“)
- تعليقات من قبيل: „لغتك الألمانية ممتازة للغاية!“ موجهة للمتحدثين الأصليين.
- النكات والشعارات التمييزية أو العنصرية.
- التمييز في مكان العمل أو في سوق الإسكان.

للاطلاع على المزيد:

<http://www.bpb.de/dialog/194137/webtalk-alltagsrassismus>

<http://isdonline.de/>

الصدمة العنصرية والتوتر بسبب العنصرية

غالباً ما تكون تجربة العنف العنصري مصحوبة بتأثيرات نفسية شديدة. في هذه الحالات من الممكن أن يعتقد أفراد الأسرة والأحباء أن رد فعل الضحية تجاه الهجوم قد يكون مبالغاً فيه أو غير متناسب مع الحادثة العنصرية. غالباً ما يكون السبب وراء ردود الفعل الشديدة من قبل ضحايا العنصرية هو مرورهم بتجارب سابقة مع العنصرية وأشكال أخرى من التمييز. تشير العنصرية اليومية بشكل عام إلى النظرات، التصريحات، الأسئلة أو التعليقات التي يتم من خلالها تمييز وتغريب الأشخاص على أساس عرقي بطرق غير مباشرة. تراكم هذه التجارب يُعرف بالتوتر بسبب العنصرية وقد يكون عاملاً خفياً يسبب مشكلات نفسية لدى الضحايا المعنصرة. كلما زاد التوتر المتراكم، كلما انخفضت حدود التحمل، مما يؤدي إلى أعراض شديدة تشبه الصدمة لدى الضحايا المعنصرة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي العنصرية اليومية إلى حالة متفاقمة من اليقظة، مما يزيد من مستوى التوتر الذي تشعر به الضحايا.

تشمل المتغيرات الأخرى التي قد تزيد من مستويات التوتر العامة لدى الأفراد الآتي: تجارب التعذيب، طلب اللجوء، الأمراض الجسدية، التجارب السابقة مع العنف وصدمات الطفولة.

الانعزال كوسيلة للحماية الذاتية

في بعض الأحيان، تستبطن ضحايا العنف العنصري التحيزات الموجهة نحوهم وقد يؤدي ذلك إلى تكوين الضحايا أفكار سلبية عن المجموعة التي تنتمي إليها وقد يدفعها أيضاً إلى الرغبة في الابتعاد عن هذه المجموعة. وبالتالي، قد تفقد الضحايا العلاقات الاجتماعية والمجتمعات التي يمكنها تقديم الدعم لهم.

الإهانة الشديدة

العجز والضعف الذي تشعر به الضحايا أثناء الهجوم يمكن أن يؤثر بشكل سلبي وعميق على إحساسهم بالقدرة وإستيعابهم لذواتهم. قد يؤدي ذلك إلى مشاعر الاستياء، وأفكار العنف الانتقامية، ونوبات الغضب. وقد تتسأل الضحايا مراراً وتكراراً لماذا حدث الهجوم في المقام الأول أو لماذا حدث لهم تحديدًا. للأسف، لا يوجد إجابة مرضية لهذه الأسئلة

الأمراض المصاحبة

قد تظهر مشاكل صحية أخرى بالإضافة إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

مشاكل الصحة النفسية المتزامنة الشائعة

- الاكتئاب
- القلق
- الإدمان (مثل زيادة تناول الكحول للتعامل مع التوتر)
- اضطرابات الشخصية، مثل اضطرابات الحدود، أو الاضطرابات الذهانية

كيف يمكنني المساعدة؟

ماذا يمكنني أن أفعل كفرد من الأسرة أو أحد الأحباء ؟

- خذ معاناتهم على محمل الجد وأظهر فهمك واهتمامك.
- كن صبوراً. مسارات الشفاء تستغرق وقتاً.
- شجع قريبك على اللجوء إلى مستشار اجتماعي أو مراكز تقديم النصائح النفسية.
- ادعم صديقك عندما يظهر مبادرة ذاتية.
- حرك شبكتك الاجتماعية. اطلب من أصدقائك ومعارفك الدعم. [احذر أن بعض الضحايا لا ترغب في التحدث عما حدث مع بعض الأفراد. احترم رغباتهم.]
- اسأل صديقك عما يحتاج إليه.
- قم بتثقيف نفسك حول الصدمات ونتائجها كلما كنت أكثر إطلاعاً، كلما استطعت دعمهم بشكل أفضل.
- التحزب: من المهم أن تُظهر للضحية أنك تقف في صفها وتصدق ما تقول.
- كن حاضراً لأفراد أسرتك، خصص وقتاً لهم وكن منفتحاً للتحدث عما حدث.
- كن صبوراً. أظهر تضامناً وتعاطفك.
- ثق أن قريبك يقول الحقيقة وأكد له بوضوح وعلانية أنك تدعمه. استمر في عرض المساعدة على أحبائك مع احترام حدودهم

كيف أساعد نفسي؟

اعتني بنفسك

قد تشعر بأن كل شيء مؤخراً يتمحور حول الضحية التي تحبها. ومع ذلك من المهم ألا تهمل احتياجاتك واهتماماتك الشخصية. كن حريصاً على تخصيص وقت لنفسك وللأشياء التي تستمتع بها. اعتني بنفسك وتذكر أنك أنت وقريبك لستا مسؤولان عن الوضع الحالي. قد يؤثر قربك من ضحية عنف عنصري أيضاً على صحتك النفسية. لاحظ أن طبيعة الصدمة قد تكون معدية، مما يجعلك أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تظهر عليك أنت أيضاً حتى لو لم تكن موجوداً أثناء وقوع حدث العنف.

هل أنا مسؤول عن صحة قريبي النفسية ؟

قد يكون لديك رغبة طبيعية في أن يتحسن قريبك بسرعة. ومع ذلك، إذا ثقل الأمر عليك فلا تضغط على نفسك لتحسين الأمور. أنت لست مسؤولاً ولا ملزماً بإتمام شفاء قريبك. هناك مستشارون وأطباء ومحامون متخصصون لهذا الغرض. أحياناً ما يقول الناس لأنفسهم:

”أنا لا أعتبر شريكاً جيداً إلا إذا كنت متواجداً له في كل الأوقات“،

”مشاكلي لا تقارن أبداً بما حدث لها“،

أو

”هذا لم يحدث لي حتى“.

ربما تدور في ذهنك أفكار مشابهة لتلك الأفكار. الشعور بالذنب أمر طبيعي ولكن قد يجعلك تشعر بالعجز وعدم القدرة على التصرف. من المهم أن تكون واعياً بمستويات التوتر المرتفعة لديك وكيف تأثرت أنت أيضاً بنفس حادث العنف. هناك احتمال كبير للإصابة بصدمة ثانوية قد تؤثر عليك وقد تتطلب استشارة وعلاجاً لتجنب حدوث تبعات الصدمة. غالباً ما يكون الضغط الناتج عن الموقف هائلاً بالنسبة للكثير من أفراد الأسرة والأحباء والأقارب ومن الطبيعي أن تشعر بمشاعر سلبية. يجب أن تسمح لنفسك بالشعور بألمك الخاص وتذكر أنه لا بأس في أن تكون حزيناً أو غاضباً أحياناً.

ماذا يجب ألا أفعل؟

- لا توبّخ ولا تلوم قريبك لأنه ليس مسؤولاً عن معاناته.
- تجنب المبالغة في التعبير عن الشفقة والتعاطف حيث أن تلك المبالغات ليست مفيدة.
- لا تقلل من معاناتة الضحية ولا تطلب منها أن „تتماسك“.
- لا تأخذ رفض الضحية على محمل شخصي مهما كان الأمر صعباً.
- تجنب التقليل من شأن فعل العنف الذي تعرضت له الضحية.
- لا تضغط على قريبك حتى يتحدث. لا يجب أن يشعر أنه بحاجة إلى „التعامل بشكل طبيعي“ في أسرع وقت.
- لا تكبت مشاعرك. ليس عليك أن تجبر نفسك على أن تكون إيجابياً أو مشجعاً إذا كنت لا تشعر بأنك بخير.
- لا تتصرف بتعال تجاه الضحية حتى لو كانت نواياك حسنة ولديك أفكار حول كيفية متابعة الأمر كتقديم شكوى قانونية على سبيل المثال.
- لا تتخذ أي إجراء من تلقاء نفسك ولكن تحدث إلى الضحية ودعها تقرر!
- لا تدفع الضحية للتحدث عما حدث حيث أن الصدمات تعمل أيضاً كآلية لحماية الذات. ستفتح لك الضحية قلبها عندما تشعر أنها مستعدة لذلك.

عوامل الضغط الإضافية

فقدان العمل – لا تستهين بالتأثير!

تشير الأبحاث إلى أن فقدان العمل عادةً ما يؤدي إلى آثار نفسية سلبية ويؤثر بشكل عام على الثقة بالنفس كما يزيد من مشاعر العجز.

يسبب فقدان العمل أيضاً فقدان العلاقات الاجتماعية ونظام الدعم الاجتماعي المرتبط بمكان العمل بالإضافة إلى عدم الاستقرار المادي.

من ضمن العوامل الأخرى التي تساهم في ذلك هو عامل العنصرية الهيكلية والمؤسسية في ألمانيا مما يجعل التقدم المهني صعباً للغاية أو حتى مستحيلاً للأشخاص السود والسكان الأصليين وذوي البشرة الملونة أو الأشخاص المصنفة بمصطلح B(I)PoC*.

العلاقات العاطفية

قد تشكل الآثار النفسية الناتجة عن العنف اليميني المتطرف أو العنصري أو المعادي للسامية عبئاً ثقيلاً على العلاقات العاطفية. من المهم التفكير سوياً في ديناميكيات القوة الاجتماعية والسياسية المصاحبة للعنصرية كما يجب التحدث بصراحة عن التحديات التي تشكلها تلك الديناميكيات. قد تكون الاستشارات الزوجية التي تركز على الصدمات أداة مفيدة لتوفير المساحة اللازمة للطرفين وتوطيد العلاقة بينهما.

B(I)POC* (Black, Indigenous & People of Colour)

(السود والسكان الأصليون والأشخاص ذوي البشرة الملونة) هو تعريف سياسي ذاتي للأشخاص الذين لا يتم تصنيفهم كبيض، وتم استخدامه لأول مرة في الولايات المتحدة. يسعى هذا المصطلح إلى تسليط الضوء على التجارب المشتركة التي يمر بها الأشخاص الذين يعانون من التمييز العنصري مع تحديد الفروقات بين العنصرية الخاصة التي يعاني منها السود وغياب تمثيل تجربة السكان الأصليين.

المصدر:

<https://vielfalt.uni-koeln.de/en/anti-discrimination/glossary-discrimination-anti-racism/bipoc>

التمثيل في وسائل الإعلام:

ما الذي يجب أن ننتبه إليه؟

قد تكون التغطية الإعلامية المحتملة للحدث عبئاً إضافياً على الضحايا لأن ذلك يذكرهم بما حدث لهم. قد يطلب منهم الصحفيون ذكر كل تفاصيل الحادثة بدقة مما قد يكون مؤلماً للضحية ويثير ذكريات الصدمة.

بالإضافة إلى ذلك غالباً ما تكون هذه التغطية الإعلامية عنصرية حيث أن التقارير تميل إلى التركيز على عرق الضحايا المصنفين عنصرياً أو دينهم أو مظهرهم. هذا النوع من التغطية يؤدي إلى مزيد من التفرقة والتقليل من شأن العنف العنصري. قد تشكل التقارير السلبية بالنسبة للضحية هجوماً متجدداً على هويتهم العرقية وبالتالي قد تزيد من خوفها من احتمالية هجوم آخر. في أسوأ الأحوال قد تؤدي التقارير الجاهلة والمتحيزة إلى تشويه صورة الضحايا ذوي الخلفيات العرقية.

من ناحية أخرى، قد تكون التغطية الإعلامية ضرورية ومفيدة للضحايا نظراً لدورها في مساعدتهم على إستهيعاب الحادث. يمكن أن تحصل الضحايا على الاعتراف الاجتماعي والدعم المجتمعي من خلال وسائل الإعلام (الاجتماعية). بالإضافة إلى أن التغطية الإعلامية لا غنى عنها في معالجة مشكلة العنصرية والتطرف اليميني ومعاداة السامية في مجتمعنا.

مسألة كون التغطية الإعلامية مفيدة أم لا تعتمد على كل حالة وخصائصها. ينبغي على الضحايا وأحبائهم وأقاربهم أن يفكروا بعناية في قرار الإعلان عن الحادث وإذا قرروا الإعلان عنه فعليهم أن يكونوا حذرين للغاية في إنتقاء الأشخاص الذين سيعلمون لهم عن الحادث واختيار وسيلة الإعلان المناسبة لقضيتهم.

الأطفال والمراهقون المصابون بالصدمة

الأعراض الشائعة عند الأطفال والمراهقين

بعض الأعراض تكون متشابهة عند الأطفال والمراهقين والبالغين (مثل اضطرابات النوم والقلق). قد تظهر بعض الأعراض الإضافية خاصة عند الأطفال والشباب. من بين هذه الأعراض:

الانعزال الاجتماعي

- يقضي طفلك وقتاً أطول بمفرده في غرفته أو لا يرغب في تناول العشاء مع الأسرة كما هو معتاد.

تدهور الأداء الدراسي

- يتراجع أداء طفلك في المدرسة بشكل مفاجئ دون وجود أسباب واضحة. ومن المحتمل أن يرفض طفلك الذهاب إلى المدرسة تماماً.

فقدان التركيز

- يجد طفلك صعوبة في التركيز على عكس ما كان عليه من قبل. قد يبدو شارد الذهن وغالباً ما يكون غائباً ذهنياً.

الإجراءات القانونية:

ماذا تعني لضحايا العنف المصنّفين عنصرياً؟

عندما تقرر الضحية تقديم شكوى قد يؤدي ذلك إلى تزايد آثار التوتر الناتج عن الصدمة بشكل كبير. أثناء الحادث عادةً ما تكون الضحية عاجزة وفاقدة للسيطرة على الموقف. عند تقديم الشكوى سواء من قبل الضحية أو من قبل الشرطة يتم فتح تحقيق تديره أشخاص آخرون، مما يترك الضحية مرة أخرى في موقف عجز. عادةً لا يتم مشاركة تفاصيل القضية أو التحقيق مع الضحية.

قد يكون لذلك تأثير ضار جداً على نفسية الضحايا وقد يقلل من إيمانهم بكونهم قادرين على التحكم في أحداث حياتهم. كما أن قاعة المحكمة المجهولة واللغة القانونية المعقدة قد تثيران المزيد من المخاوف وانعدام الأمان عند الضحايا. بالإضافة إلى ذلك غالباً ما يلتقي الضحايا بمهاجميهم في المحكمة مما قد يكون مؤلماً ومخيفاً للغاية.

كيف يمكن لدعم الإجراءات أن يساعد الضحايا؟

دعم الإجراءات يقدم مساعدة للضحايا وأحبائهم وأقاربهم خلال إجراءات التحقيق والمحاكمة الجنائية والمدنية. يتم دعم الضحايا عاطفياً مما يساعدهم على إستيعاب و معالجة المخاوف والشكوك والقلق والتوقعات التي قد تقابل الضحايا. يهدف دعم الإجراءات إلى مساعدة الضحايا على تحقيق الاستقرار النفسي وتقليل التوتر الناتج عن الصدمة الذي قد يعانون منه.

من خلال مرافقة الضحايا وتحضيرهم لما قد يواجهونه في كل مرحلة من مراحل القضية القانونية يوفر دعم الإجراءات للضحايا التوجيه والشعور بالأمان آملاً أن يعزز شعورهم بالقدرة على التحكم. يمكن تعزيز مثل هذه المخاوف والهواجس من خلال الدعم النفسي المهني.

أشياء مختلفة تساعد طفلك على التعافي من الصدمة

نقل شعور بالأمان

- من المهم جدًا للأطفال بعد تجربة صدمة أن يشعروا بالحماية والأمان. كن بجانب طفلك وطمئنه مرارًا أن الخطر الذي تعرض له قد انتهى.

الاستماع

- شجع طفلك على التحدث عن الصدمة واستمع إليه دون إصدار أحكام. إذا لم يكن طفلك مستعدًا للتحدث عما حدث امنحه الوقت والمساحة ليفتح قلبه لك.

مشاعر تطمئن طفلك

- أخبر طفلك أن جميع المشاعر مقبولة وأنه من الطبيعي أن يشعر بمشاعر متناقضة في نفس الوقت مثل الحزن والغضب.

السماح لطفلك بالعودة إلى سلوكيات كان قد تجاوزها في نموه

- (مثل التبول اللا إرادي) كن صبورًا وحاول ألا تنتقد السلوكيات „غير الناضجة“ أو تسخر منها حيث أنها استراتيجية للتكيف وستزول مع الوقت.

ابحث عن الدعم لنفسك

- اطلب الاستشارة وشارك في مجموعات الدعم مع آباء آخرين يشعرون بالقلق. يمكنك دعم طفلك بشكل أفضل إذا كنت تشعر بالقوة والأمل.

العناوين والمواقع المفيدة

reach out (Ariba e.V.)

ينظمي لافنعالا اياحضل حئاصلنل اويعامتجالا ايسفنل اراشتسالال زكرم تاراشتسال رفوتت. نيلرب يفي ماسلل يداعمل ايرصنل افرطتمل ا. تامجلال لعل دوهشل اواقصأل اوابحل اوقرسل ادارفأل أضي

العنوان Heinrich-Heine-Str. 15; Annenhöfe, 3. OG

الهاتف: 030 695 68 339

الموقع الإلكتروني www.reachoutberlin.de

البريد الإلكتروني info@reachoutberlin.de

Mobile psychosocial counselling and support for victims of right-wing extremism

(الاستشارات النفسية الاجتماعية المتنقلة ودعم ضحايا التطرف اليميني)

العنوان Gleimstraße 31, 10437 Berlin

الهاتف: 030 817 985 810

الموقع الإلكتروني www.mbr-berlin.de

البريد الإلكتروني info@mbr-berlin.de

Opferperspektive e.V.

الاستشارة النفسية لضحايا العنف اليميني والتمييز العنصري

العنوان Rudolf-Breitscheid-Straße 164, 14482 Potsdam

الهاتف: 0331 8170000

الموقع الإلكتروني www.opferperspektive.de

البريد الإلكتروني info@opferperspektive.de

ADNB – Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des Türkischen Bundes in Berlin-Brandenburg

مركز الاستشارات والنصائح لضحايا التمييز العنصري والتوسط بين الشخص المتضرر والسلطات

العنوان Richard-Sorge-Str. 13, 10249 Berlin

الهاتف: 030 55065905

الموقع الإلكتروني www.adnb.de

البريد الإلكتروني adnb@tbb-berlin.de

LesMigraS

قسم مكافحة التمييز والعنف في

Lebensberatung Berlin e.V.

العنوان Kulmer Straße 20a – 4. Etage, 10783 Berlin

الهاتف: 030 21915090

الموقع الإلكتروني www.lesbenberatung-berlin.deالبريد الإلكتروني info@lesbenberatung-berlin.de

الهاتف: +49 0179 544 1790

يرجى أيضاً التواصل معنا عبر تطبيقات المراسلة WhatsApp أو Telegram

GLADT e.V.

جمعية المهاجرين الكوير المناهضين للعنصرية ذاتية التنظيم

العنوان Lützowstraße 28, 10785 Berlin

الهاتف: 030 5876849300

الموقع الإلكتروني www.gladt.deالبريد الإلكتروني info@gladt.de**KOP e.V. - Kampagne für Opfer rassistischer Polizeigewalt**

حملة ضحايا العنف الشرطي العنصري

الموقع الإلكتروني <https://kop-berlin.de>البريد الإلكتروني info@kop-berlin.de

الاستشارة النفسية لضحايا العنف اليميني والعنصري والمعادى للسامية هو مشروع تابع لـ

ARIBA e.V.

**تذكر...**

... يشعر العديد من الأقارب والأحباء والأصدقاء بمثل مشاعرك. ليس من السهل مشاهدة شخص عزيز عليك يعاني ويتألم. غالباً ما يزداد التوتر والشعور بالعجز المرتبطين بمعاناة وآلام الضحية.

... الشعور بالتحسن لا يحدث بين عشية وضحاها بل يستغرق وقتاً! وطول عملية الشفاء شيء فردي و يعتمد على الشخص.

... حتى لو كنت أنت وقريبك تواجهان صعوبات في الوقت الحالي، فلا حالة تستمر إلى الأبد.

... كن صبوراً ولا تفقد الأمل!

... أنت لست وحدك.

... شجع من تحب على طلب الاستشارة النفسية والدعم.

إذا كنت ترغب في التحدث إلى شخص ما وتحتاج إلى استشارة نفسية يرجى تحديد موعد معنا. نرحب بك أنت وقريبك للتحدث معنا سوياً.

OPRA
Psychologische Beratung
Für Opfer rechtsextremer,
rassistischer & antisemitischer Gewalt

Heinrich-Heine-Str. 15
Annenhöfe, 3. OG
10179 Berlin
(Aufzug vorhanden)

Tel: 030 9221 8241
info@opra-gewalt.de
www.opra-gewalt.de

