

نکات مهم و توصیه های سلامت روحی و پروسه ی پناهندگی

مدرک دکترای من بیشتر مسائلی که سلامت روحی پناهجویان رو تحت تاثیر میدهد را بررسی میکند. من این افتخار رو داشتم که با بسیاری از ایرانیان رو افغان ها درباره پروسه پناهندگی صحبت کنم. و من بسیار خوشبختم برای داستان ها، دیدگاه ها و عقایدی که همه ی آن ها به من دادند. به همین خاطر من برای جبران این همه محبت بزرگ، یک خلاصه از نکات و توصیه ها در ارتباط مدرک تحصیلی خود تهیه کردم.

(1) خلاصه ای از 49 مطالعه درباره ی سلامت روحی و شاخص های خطر در دوران پناهندگی (به عنوان مثال: محل اقامت نامناسب و آلوده، بیکاری و..)

(2) کاری با سه سازمان ایرانی و افغان در ارتباط با پروژه سلامت روح ، تلاش برای پیدا کردن بهترین راه برای کار کردن با مهاجرین.

(3) مصاحبه با افراد در رابطه با تجربیات و افکارشون در زمینه پناهندگی، من هم با پناهجویان و هم افرادی که با ایشان کار میکنند صحبت کردم و همچنین افراد جوامع ایرانی و افغان.

هدف من این است که همه تلاشم را بکنم که عدالت را برای پناهندگان ایجاد کنم. من با سازمان های خیریه، روانشناسان، محققان مهاجرتی و گروه های ایرانی و افغان کار میکنم تا بتونم بهترین و تاثیرگذارترین تغییرات را ایجاد کنم. لطفا به من اطلاع بدید اگر که میخواهید بخشی از این پروژه باشید. همکاری شما میتواند شامل موارد زیر باشد:

(1) صحبت کردن درباره پیدایش تحقیقات در کانفرانس ها و رویدادهای مختلف.

(2) کمک کردن در به نمایش گذاشتن یافته ها برای سازمان های مهاجرتی و قانون گذاران.

(3) تبدیل نظرات و عقاید خود به توصیه های مفید.

یافته اول: پناهجویان سکوت میکنند در برابر تبعیض، ناپرابری و بی ارزش شمرده شدن

تجربیات پناهجویان در پروسه پناهندگی همواره با بی توجهی، محرومیت اجتماعی و تبعیض همراه بوده است. و این متأسفانه تاثیر منفی در سلامت روحی پناهجویان داشته است. پناهجویان در این مسیر معمولاً نادیده گرفته میشوند و سختی ها و مشکلات آنها رسیدگی و شناخته نمیشوند. و خیلی ها احساس میکنند که به عنوان یک انگل در جامعه و فضای مجازی شناخته میشوند، و رفتار های غیر انسانی را متحمل میشوند. زندگی در لندن یک جنگ علیه اداره ی مهاجرت و احتیاط در ادامه ی بقا میباشد.

توصیه ها:

به پناهجویان باید فرصت های زیادی توسط موسسه های خریه مهاجرتی و یا ادارات دولتی محلی داده شود، در جهت مقابله با ادراک منفی عمومی. خودآمدگی و موسسه های حمایتی خیریه برای مثال(نجات

یافتگان با صدای بلند و آزادانه صحبت میکنند) میتونه خیلی مفید باشد. همچنین صحنه های تئاتر برای پناهجویان برای مثال (گروه های تئاتر در لذت های روحی و...)

پناهجویان باید توسط سازمان های خریه ی مهاجرتی حمایت شوند برای دوباره شکل دادن به محیط زندگی خود و بازتاب کردن هویت و داستان خود.

یافته ی دوم: کوچک شمرده شدن و محرومیت در پروسه پناهندگی باعث نابود شدن هویت مردم میشود.

پناهجویان به محض رسیدن به انگلستان با موضوع کوچک و بی ارزش شمرده شدن مواجه هستند، و این موضوع تسریع داده شده است توسط محدودیت های سازمان های خانگی در دسترسی به شغل، تحصیلات و رفاه. پناهجویان به اندازه کافی پول برای نیاز های زندگی خود اعم از غذا نداشته اند. و ان ها ناتوان در حل مشکلات خود به دلیل نداشتن حق کار بوده اند. به علت محدودیت های اداره مهاجرت، پناهجویان با سختی های زیادی در زمینه ی یادگیری و رشد مواجه هستند. و آنها در خطر از دست دادن و یا فراموش کردن هویت اجتماعی و حرفه ای و انسانیت خود قرار گرفته اند. در نتیجه خیلی از افراد با سختی های زیادی برای حفظ این ارزش های خود مواجه هستند. خیلی از والدین اشاره کرده اند که آنها ناتوان در برآورده کردن نیاز های خانواده و پرورش فرزندان خود هستند. افراد درباره ی گوشه گیری و تفکیک آن ها در جامعه و حتی ناشناخته بودن وجود خود برای خودشان صحبت کرده اند.

بعد از مصاحبه، احساس گیر افتادن در یک غم بی انتهای اداری و دولتی میکنند و اغلب شروع به کشتن و از بین بردن انگیزه ی خود برای ادامه دادن میکنند. در حین انتظار پناهجویان متوجه میشوند که برنامه های آینده آنها در حال نابود شدن هست، انتظار، باعث از بین رفتن کرامت انسان و ترس از بی ثباتی و بلا تکلیفی میشود. دولت گرایی و دخالت بیش از حد دولت در امور پناهندگی مردم را بین مرگ و زندگی نگه داشته است، کمبود حمایت های پناهندگی معنای واقعی این موضوع را نشان میدهد.

توصیه ها:

اداره مهاجرت باید حق کار رو برای همه افرادی که اعلام پناهندگی میکنند ایجاد کند، همچنین باید حمایت های پناهندگی رو از 39.63 پوند در هفته به حداقل حقوق 70 پوند در هفته افزایش دهد.

اداره ی مهاجرت همچنین باید جلوی این همه انتظار غیرضروری را بگیرد و سریعاً به پناهجویانی که مدت زیادی هست که انتظار میکشند پاسخ دهد و آنها از وضعیت پناهندگی خود آگاه سازد.

زمانی که پرونده ها قطعی به نظر میرسند، اداره مهاجرت میتواند به افرادی که مصاحبه اولیه داده اند اسناد و مدارک پناهندگی ارائه دهد.

یافته ی سوم: اداره مهاجرت نسبت به پناهجویان مشکوک هست و از آنها توقع دارد که به یک شکل همیشگی و خاص صحبت کنند

افرادی که تهاجم، تهدید، ناباوری و وحشت رو در مصاحبه خود احساس و تجربه کرده اند در واقع به آنها توسط سازمانی که انتظار میرفت به آنها کمک کند، خیانت شده. پروسه پناهندگی، پناهجویان را تحت فشار قرار میدهد که در یک مسیر خاص و مشخص رفتار و عمل بکنند.

اولا انتظار می‌رود که پناهجویان حقیقت محض را درباره زندگی خود به سازمان مهاجرت (پناهندگی) ارائه دهند. دوم، خیلی مکان های محدود و خاصی وجود دارند که پناهجویان می‌توانند درباره تجربیات خود صحبت کنند، مصاحبه پناهندگی یکی از این اماکن هست. و در آخر، اداره مهاجرت تعداد محدودی از داستان های پناهجویان را میپذیرد، و این کیس ها باید تاریخ دقیق و درست از اتفاقی که برایشان افتاده ارائه دهند به طوری که ثابت شود جانشان در خطر بود و یک قربانی بدون کمک بوده اند.

توصیه ها و راه حل ها

- کیس ورکر های اداره مهاجرت این مسئولیت را دارند که تشخیص بدهند کدام کیس پناهندگی لیاقت دریافت پناهندگی را دارد و کدام یک ندارد، و این طبعاً وظیفه ی پناهجویان نیست که با اطلاعات گسترده تلاش به قانع کردن آنها بکنند.
- مصاحبه ها باید طی چند جلسه در طول چند هفته انجام شود، و هر جلسه از مصاحبه نباید بیشتر از یک الی دو ساعت طول بکشد، مصاحبه ها نباید شبیه به بازجویی باشد، و کیس ورکرها باید در رفتار خود نشان دهند که پناهجویان را باور دارند نه اینکه طوری رفتار کنند که انگار آنها را باور نمیکنند.
- پناهجویان باید قبل از انجام مصاحبه فرصت آشنایی با کیس ورکر و مترجم خود را داشته باشند، و مواردی از سوال هایی که احتمال پرسش آنها زیاد هست به پناهجویان از قبل داده شود، مخصوصاً در شرایطی که پناهجویان تجربیات سختی را پشت سر گذاشته اند.
- مراقبت های سلامتی روحی و دیگر حمایت ها از این قبیل باید در پناهجویان، قبل، در حین و بعد از مصاحبه در نظر گرفته شوند.

یافته ی چهارم: پناهجویان نیاز به امنیت و ثبات در میان بی امنیتی ها و بی ثباتی های پروسه پناهندگی دارند

تعداد بسیار کمی از مکان ها وجود دارند که پناهجویان می‌توانند احساس امنیت و بازگشتن به شرایط عادی زندگی بعد از تجربیات تلخ پناهندگی را داشته باشند. محل های اقامت نامرتب و آلوده و به دور از اجتماع، احساس بی ثباتی را برای پناهجویان ایجاد و دائمی کرده است به عنوان مثال، ناامنی و بی ریشه بودن در بین متقاضیان پناهندگی، شرایط اسکان، در کنار سیاست های پراکندگی اجباری، نداشتن دسترسی به مشاوره حقوقی و بهداشت روان و سایر اشکال پشتیبانی. هنگام توصیف فضاهایی که آنها در اثر استرس فرآیند پناهندگی ایجاد شده و بهبود یافته اند، فقط چند نفر به موسسات خیریه مراجعه کردند. این می‌تواند به این دلیل باشد که موسسات خیریه برای حفظ فضای پایدار تلاش می‌کنند، سازمان ها اغلب به دلیل مسائل مالی مجبور به جابجایی اماکن می‌شوند. همچنین ممکن است به جای تأمین فضای اجتماعی غیررسمی، خیریه ها به سمت خدمات عملی (مرتبط با کیس های پناهندگی، رفاه و آموزش زبان) متصل شوند.

توصیه و راه حل ها

- متقاضیان پناهندگی باید در مراکز شهری، بخش داوطلبانه و پناهگاه هایی که به دنبال شبکه های اجتماعی هستند، نزدیک به امکانات رفاهی و خانه های تمیز اسکان داده شوند
- سازمان های مهاجران باید فضاهای آنلاین ایمنی را ایجاد و پشتیبانی کنند. موسسات خیریه می توانند با ارائه داده ها، تلفن های هوشمند و آموزش های اولیه برای غلبه بر محرومیت دیجیتال احتمالی و همچنین نظارت بر تالار گفتمان، از چنین گروه هایی پشتیبانی کنند و آن ها را پرورش دهند

یافته ی پنجم

متقاضیان پناهندگی با جامعه پراکندگی رابطه مثبت و منفی داشتند.

اگرچه تنش بین اعضای مستقر اماکن دور از مرکز و پناهجویان تازه وارد وجود دارد، اما با این وجود اماکن دور از مرکز می توانند مفید باشند. این حمایت بر اساس ارزشهای مشترک پیرامون مسئولیت، متقابل، کار سخت و پایدار روابط شخصی بود. شبکه های خارج از مرکز در ارائه پشتیبانی عملی مانند اطلاعات در مورد روند پناهندگی، آشنایی و حتی محل اقامت موثر تر بوده اند. در حالی که آنها در تأمین همبستگی عاطفی مورد نیاز برای مدیریت سلامت روان در طی مراحل پناهندگی کمتر موثر بودند. به ویژه، گوش دادن به مشکلات روحی و روانی با اعتقاد و همدلی، و ایجاد فضا برای مردم برای صحبت کردن در مورد بی عدالتی های مهاجرت. نگرشهای ضد مهاجر در میان افغان ها و ایرانی ها و همچنین سازمانهای جامعه مهاجران وجود داشته است. تجزیه و تحلیل داده های مصاحبه نشان می دهد که، در مواجهه با استقبال خاموش از حاشیه نشینی (زندگی بیرون از مرکز و شهرهای اصلی شهر)، بسیاری از افراد به جوامع پناهجویی پیوستند. این جوامع به طور معمول چند ملیتی می توانند پیرامون مسائل فرهنگ پذیری مشترک شکل بگیرند

توصیه و راه حل ها

- موسسات خیریه مهاجرت باید برنامه های مشاوره و حمایت از این قبیل را برای متقاضیان پناهندگی ترویج دهند. آنها باید با اعضای مستقر در گروه های ایرانی و افغانی کار کنند که دیدگاه های مثبت تری نسبت به مهاجران اخیر دارند.

یافته ی ششم

قدرت پناهجوی داخلی برای کنترل مشکلات بهداشت روانی در طی مراحل پناهندگی بسیار مهم بود

متقاضیان پناهندگی، مدبر بودند و از قدرت و صبری مصمم برخوردار بودند. این باعث می شد که مردم روند طاقت فرسای پناهندگی را طی کنند. عزت فرهنگی، اعتقادات معنوی و تحصیلات از عوامل محافظت کننده سلامت روان بودند. حفظ و یادآوری ریشه های فرهنگی خود می تواند به مردم

کمک کند تا با روند پناهندگی کنار بیایند. تاب آوری پناهجویان در طی مراحل پناهندگی اغلب شامل درک و انطباق با واقعیت عملی آن است. روند پناهندگی توصیف شده توسط شرکت کنندگان در مصاحبه با روال توصیف شده در وب سایت های دولت وزارت امور داخله و قوانین بین المللی در تضاد است.

توصیه و راه حل ها

- موسسات خیریه مهاجرت باید از فعالیت های میراث فرهنگی مانند کارگاه های شعر پشتیبانی کنند. شعر می تواند یک روش مفید برای صحبت در مورد بهداشت روان باشد

موسسات خیریه مهاجرت باید نرخ پذیرش اطلاعات را بر اساس ملیت و اهمیت اعتبار در مصاحبه ارائه دهند. آنها همچنین باید راهنمایی های اداره مهاجرت را که برای تصمیم گیری در مورد پناهندگی توسط مقامات استفاده می شود ، ترجمه کنند.