شکل گرفتن به گذر زمان!

پاسخ برای پناهندگان جوان با خانواده و بدونه همراه

شکل گرفتن به گذر زمان!
پاسخ برای پناهندگان جوان با خانواده و بدونه همراه

نویسندگان:
حنا گرونهایم، کریستا پائولینی، یلنا زِبرگ

با همکاری:
غدیر شومار

طراحی:
فرینا لیشتن اشتاین

متشکرم
این کتاب ازتجربه ۴۹ مهاجر جوان در پروژه تحقیقات ،،بوفلو: تغییرات در زندگی مهاجرین،، نوشته شده است که برای ما تعریف کرده اند.
HAWK – Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst)
(/http://blogs.hawk-hhg.de/juflu
ما می خواهیم از صمیم قلب از کمک و جرات تان قدردانی کنیم!
شما عالی هستید! راه خود را پیش ببرید و نگذارید
شخصی شما را دل سرد و ناامید کند!

Flüchtlingsrat Niedersachsen
Röpkestraße 12
Hannover 30173
Mail:nds@nds-fluerat.org
http://nds-fluerat.org

این کتاب ,'طراحی شده! برای جوان های با سرپرست و بی سرپرست" در مجموعه مجله شورای پناهندگان
به عنوان کتاب شماره ۱۵۷، در تاریخ ۱/۲۰۲۱ توزیع می شود.

Hildesheim, 2021

Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.

NBank

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

HAWK Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit Hildesheim

خواننده گرامی،

پناهندگان جوان بعد از این که به آلمان رسیدند با چالش های زیادی روبرو می شوند.
ما با بیشتر پناهندگان جوان صحبت کرده ایم و از آنها پرسیده ایم که کدام وضعیت سخت بوده و با آن مشکلات چگونه روبرو شده اند. در این کتاب ما می خواهیم داستان زندگی امیر و آلینا را برای شما تعریف کنیم. این کتاب از سر تجربیات مهاجرین و داستان هایی که برای ما پناهندگان جوان تعریف کرده اند نوشته شده است.
اگر این داستان را بخوانی، در یک طرف همیشه یک وضعیت از زندگی آلینا و امیر در آلمان را می توانی پیدا کنی. در طرف دیگر می توانی جواب برای آن وضعیت های سخت پیدا کنی.
در آنجا پیشنهاد و نصیحت، جوان های مهاجرین دیگر نوشته شده است، که چگونه با آن مشکلات کنار آمده اند و تو چه کارهای می توانی انجام بدهی اگر در وضعیت مثل آلینا یا امیر باشی.

اینجا داستان آلینا شروع می شود، که با خانواده اش از کشورشان به سمت آلمان مهاجرت کرده اند.
اگر داستان امیر، که تنها طرف آلمان فرار کرده است را می خواهی بخوانی، فقط کتاب را بچرخان.

اگر فعلا خود شما در یک وضعیت سخت هستید و نیاز به کمک دارید، می توانید مثلا از دفتر مشاوره که کارمند های اجتماعی کار می کنند کمک بخواهید.

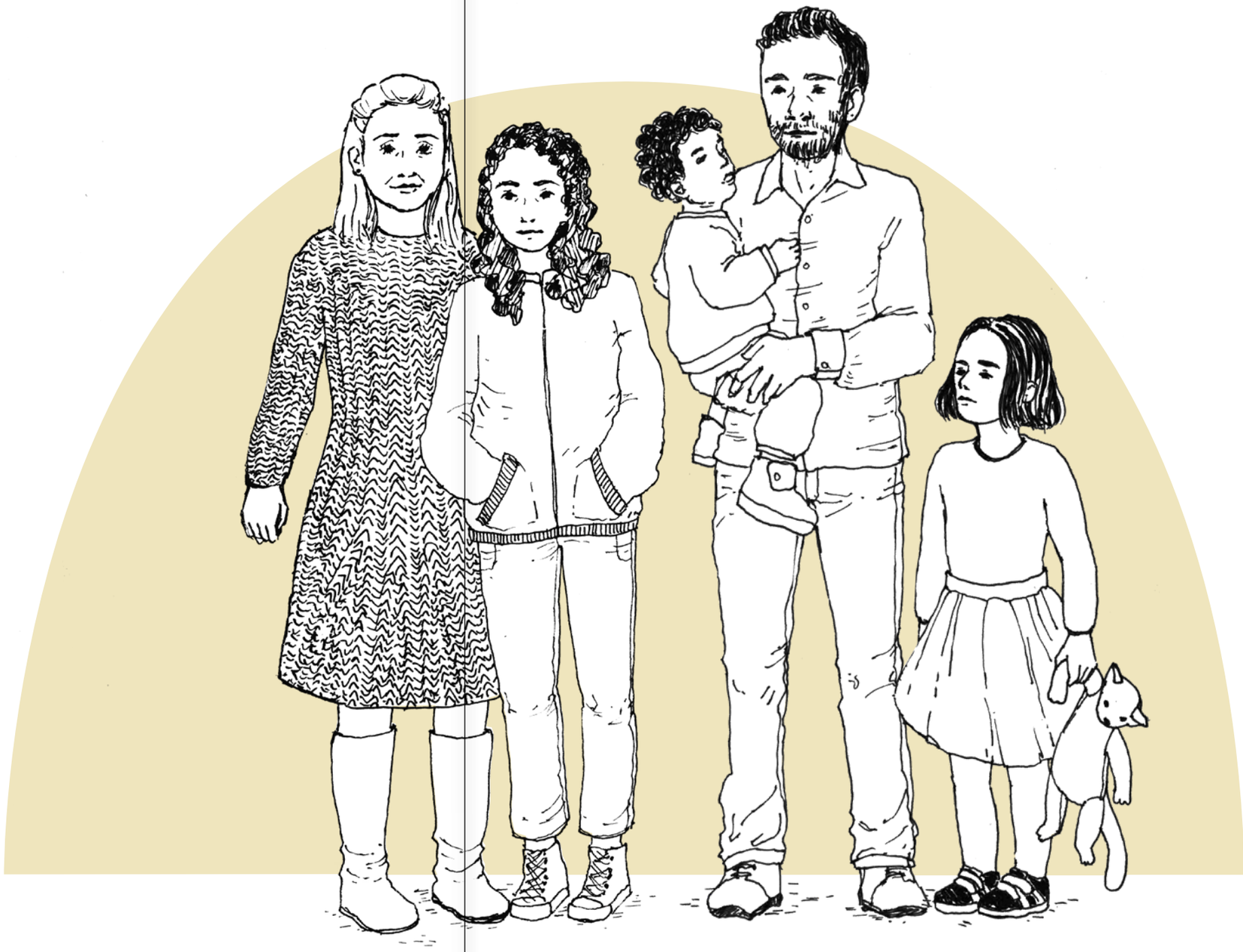
در آلمان سازمان های مختلف حقوق بشر غیردولتی وجود دارد، که برای حق و حقوق جوان های مهاجر و کودکان می جنگند. در آنجا می توانی مشاوره، اطلاعات، کمک و حمایت بگیری، تا بتوانی حق و حقوق خودت را بهتر بشناسی. آنها می توانند به تو کمک کنند که یک دفتر مشاوره که کارمندهای اجتماعی در آن کار می کنند در نزدیکی محل زندگی ات پیدا کنی.

رد Niedersachsen:
Flüchtlingsrat Niedersachsen
Röpkestraße 12
30173 Hannover

www.nds-fluerat.org
www.nds-fluerat.org/ueber-uns/projekte/kenne-deine-rechte/infos-fuer-jugendliche/
...دیشاب طابترا رد Flüchtlingsrat اب هنوگنیا دیناوت یم

اب ایمیل: juf@nds-fluerat.org
از طریق تلفن: 0511/98246030
015738201758

آ لینا



این آلینا است. آلینا ۱۶ ساله است او با مادر و پدرش از کشورشان فرار کرده اند، به خاطر این که در کشورشان جنگ است.آلینا باید همه دوستان وتمام چیزهای که در زندگیش داشت را رها می کرد. راه فرار طولانی و سخت بود. آلینا خوشحال است که با خانواده اش بالاخره به آلمان رسیدند. ولی اینجا هم با چالش های زیادی روبرو هستند. •••

چالش رسیدن

„آدم که تازه به آلمان می رسد نمی فهمد که سیستم اینجا چگونه است، اول باید با اینجا اشنا شود. تنها نمی شود، آدم به کمک کسی که در اینجا زندگی کرده است نیاز دارد. سه یا چهار سال که در این جا آدم زندگی کند، تازه می تواند تنهای کارهای خودش را پیش ببرد.“ سمیر

جواب ها (به جای آلینا اگر باشی ، می توانی این کارها را انجام بدهی):

- می توانی با جوان های دیگری که در آن آپارتمان با شما زندگی می کنند صحبت کنی: شاید کسی پیدا شود که از تو بیشتر در انجا زندگی کرده باشد ومی تواند همه چیزها را برایت نشان دهد و معلومات بیشتری برایت بدهد، که چه اتفاق دیگری پیش خواهد امد.
- کمک از کارمندهای اجتماعی و کارمندهای داوطلب بخواه که برایت همه چیز را دقیق توضیح بدهند. همه به کمک نیاز دارد، مشکلی نیست! اگر چیزی را نفهمیدی به خودت اعتماد کن واز آنها سوال هایت را بپرس. اگر با زبان مشکلی داری، از مترجم کمک بخواه.
- با دیگران بیشتر اشنا شو: آنها چه کسانی هستند؟ چه کاری انجام می دهند ؟ اهل کجا هستند؟
- با دوستانت که در وطنت هستند صحبت بکن، بعضی وقت ها اگر صدای اشنای به گوش آدم برسد حس خوبی پیدا می کنید.
- شخصی را پیدا کن که بتوانی در مورد مشکلاتت با آن صحبت کنی. مثلا با مادر و پدرت می توانی مشکلاتت را در میان بگذاری، یا با جوان های دیگر که در کمپ هستند یا کارمندهای اجتماعی.
- همیشه به این فکر باش: تا اینجا موفق شدی و می توانی به خودت افتخار کنی!

آ لینا

آلینا و والدینش در یک خانه که برای مهاجرین است اسکان داده شده اند . اتاق های این خانواده کوچک است. همه جای آپارتمان سر و صدا زیاد است. وهیچ جای پیدا نمی شود که بتواند تنها وقت خود را بگذراند. آلینا زبان های مختلفی را می شنود، که برای او آشنا نیست. برای پدر و مادرش سخت است که با کارمندهای ساختمان حرف بزنند ،زیرا هیچ کس از خانواده شان المانی صحبت کرده نمی توانند وکارمند ها هم به زبان عربی مسلط نیستند و همه انها به زبان انگلیسی هم خوب مسلط نیستند. آلینا نمی فهمد که چطور با خانواده اش ادامه دهند. هیچ کس برای انها توضیح نمی دهد که قراراست چه اتفاقی بیفتد. آلینا نامطمئن و زیر فشار است. ولی او خوشحال است که بالاخره رسیدن . آیا اینجا الان خانه جدیدش شده است؟ به هر حال او دلش برای دوستان و فامیل های که در وطنش هستند تنگ شده است.

آ لینا

„در وطن ما اگر جنگ نبود ما مهاجر نمی شدیم. ما به آلمان آمده ایم که این جا در امنیت باشیم.“ علی

اکنون چند ماه رد شده است. آلینا دوست های جدیدی پیدا کرده است. که با آنها وقت های زیادی را می گذراند. بعضی وقت ها پلیس به آپارتمان آنها می آیند و بعضی از مردم ها را با خود می برند. همگی از آن روز می ترسند. آلینا نمی تواند درک کند که چرا آنها باید آن جا را ترک کنند. دوستش فهیمه برای او توضیح داد, که آنها از کشور اخراج می شوند, به این معنا که به کشورشان برگردانده می شوند به خاطر این که درخواست پناهندگیشان رد شده است. آلینا می فهمد که پدر و مادرش یک درخواست پناهندگی داده اند که بتوانند در آلمان بمانند. آنها ترس زیادی دارند. خیلی احساس ناامنی می کنند. خانواده آلینا نمی دانند که چطور برای آنها ادامه خواهد داشت.

چالش پناهندگی

جواب (اگر در وضعیت مثل آلینا باشید می توانید این کارها را انجام بدهید):

- از خانواده تان در باره حق و حقوقتان معلومات بگیرید! شما می توانید مثلا از کارمندهای اجتماعی ، دفتر مشاوره، دفتر کمک به مهاجرین یا دیگر دفترهای کمک به مهاجرین برای اقامت و درخواست پناهندگیتان معلومات بگیرید.
- حق اقامت در آلمان پیچیده است، مهم این است که شما بفهمید که تصمیم و جواب پناهندگی چگونه به وجود می آید، تا بتوانید در وقت ضروری در مقابلش دفاع کنید!
- شما باید برایتان یک وکیل پیدا کنید که بتواند از شما دفاع کند.
- در این کتاب که مخصوص برای جوانان که با خانواده شان به آلمان آمده اند می توانید همه معلومات مهم درباره پناهندگی و درباره حق و حقوقتان بخوانید:
/https://b-umf.de/material/neu-anfangen
می توانید به راحتی در این سایت آن چیز ها را دانلود کنید.
- حق و حقوق خود را بشناس تا بتوانی آنها را از آن چیزها متعلب کنی!

معلومات؟
در کیس پناهندگی برسی می کنند که به شما در آلمان با نام خانواده مهاجر، اجازه اقامت داده می شود یا خیر. با نگاه کردن به کیستان تصمیم گرفته می شود که کدام فرم امنیتی به شما تعلق میگیرد, با برسی کردن دلایل فرار از کشورتان (دلایلی که چرا باید کشور خود را رها می کردید) به شما اقامت داده می شود.

- اگر خانواده تان تحت تعقیب دولت کشورتان باشد می توانند در آلمان **اجازه پناهندگی** بگیرند
- اگر در وطنتان به خاطر بعضی از چیزهای شخصی مثل مذهب، طایفه، ازدواج، دیدگاه دیگر به سیاست تحت تعقیب باشید یا ترس از تهدید داشته باشید می توانید **همایت از فراریها** را بگیرید.
- اگر در وطنتان خطری برای شما باشد، مثلا شکنجه، جنگ یا مجازات اعدام پس می توانید **حمایت اجتماعی** بگیرید.
- اگر خطرهای دیگر در زندگی و ازادی تان باشد، مثلا اگر خیلی بیمار باشی یا در خطرچیزهای شخصی باشی، میتوانی **ممنوع الخروج از کشور را** بگیری.

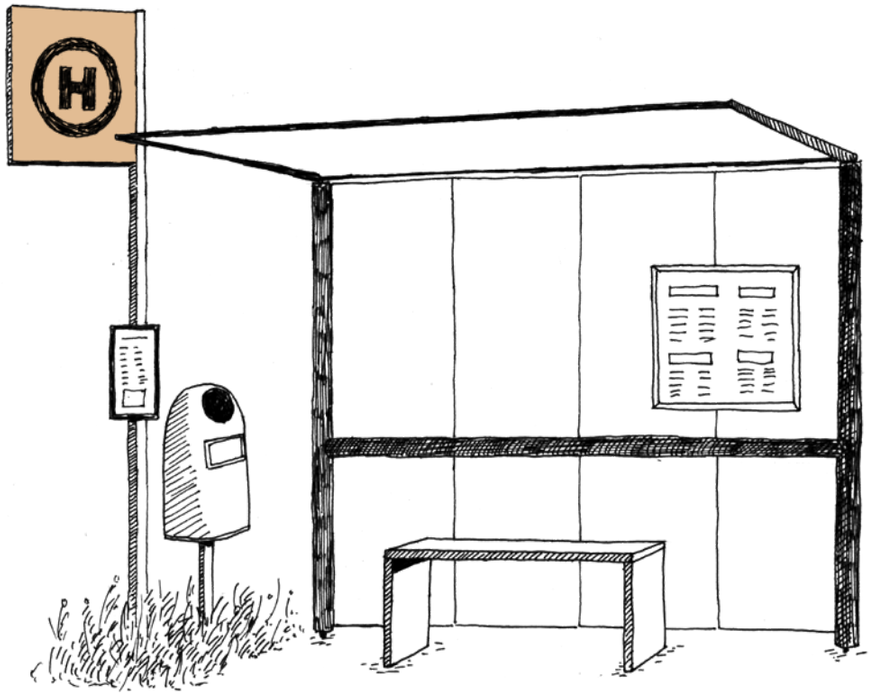
چالش روزمره

„وقتی با خانواده ام در آپارتمان مهاجرین زندگی می کردیم حالمان زیاد خوب نبود. هر روز یکسان بود: صبحانه، ناهار، شام، خوابیدن. از وقت خود نمی توانستم درست استفاده کنم، به خاطر این که هیچ کسی به ما نمی گفت ما چه کارهای می توانیم انجام بدهیم و یا چطور ادامه بدهیم.“
حکیمه

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل آلینا احساس می کنی):

- سرگرمی ها می تواند به شما کمک کند که با افراد جدید ملاقات کنید، استرست را کم کنی و روز خود را با برنامه ادامه دهی . معلومات بگیری در اطراف محل زندگیت چه برنامه های و چه باشگاه های وجود دارد(مثلا فوتبال، کلاس رقص، بوکس، بسکتبال، موزیک، و خیلی چیزهای دیگر). اگر مطمئن نیستی، کسی را پیدا کن که بتواند به تو کمک کند و با هم تحقیق کنید، مثلا با یک دوست یا با یک کارمند اجتماعی، از دفترهای معلومات برایه مهاجرین یا از افراد بیرون می توانید اطلاعات بگیرید.
- شاید در محل زنگیتان یک جشن یا پیشنهاد تفریحی باشد، که با مادر و پدر یا دوستانتان بتوانید شرکت کنید و با افراد جدید ملاقات کنید.
- در منطقه خود گشتی بزن: با همسایه ها اشنا شدی؟
- دوستانت را ملاقات کن شاید بتوانید باهم یک کاری انجام بدهید، مثلا اشپزی کردن یا در شهر قدم زدن.

آ لینا



„من زیاد ورزش می کنم، آشپزی کردن را دوست دارم و دوستانم را ملاقات می کنم. من با بیشتر دوستانم در باشگاه فوتبال آشنا شدم.“ هوشیار

آلینا در این زمان با خانواده اش دریک روستای کوچک به یک خانه ی کوچک اسباب کشی کردند. هنوزهم منتظره یک جای خالی در مدرسه است. دوست هایش را که در یک آپارتمان با آنها زندگی میکرد را دیگر نمی تواند زیاد ببیند به خاطر این که تا آنجا فاصله ی زیادی دارد. آلینا خوشحال است که اسباب کشی کردن، در آپارتمان قبلی هر روز یک نوع سپری می شد: نان خوردن و خوابیدن. در خانه جدیدش حوصله اش کمی سر می رود با وجود این که خوشحال است اینجا کمی راحتی و جای شخصی برای خودش دارد.

چالش تحصیل

„خیلی برایم سخت بود که زبان آلمانی را یاد بگیرم ودرک کنم. ولی من هر بار زیاد تر تلاش کردم. با تلفن همراه از همه چیز عکس می گرفتم و اسم هایشان را کنارشان می نوشتم و آن ها را حفظ می کردم. این روش بهم خیلی کمک کرد که زود کلمات را یاد بگیرم.“ فرو

جواب (اگر در وضعیت مثل آلینا باشی می توانی این کارها را انجام بدهی):

- معلومات درباره سیستم مدرسه آلمان پیدا کن و ببین که چه امکاناتی داری که به شغل مورد علاقت در آینده برسی. مثلا می توانی این معلومات را از کارمندهای اجتماعی در دفتر مشاوره مثل دفتر کمک به جوانهای مهاجر،از کارمندهای اجتماعی مدرسه، از معلمانت وهم کلاسی هایت بگیری.
- اگر در درس خواندن کمک لازم داشتی، با معلمت صحبت کن که به یک کلاس تقویتی نیاز داری! از این پیشنهاد ها هم در مدرسه و هم در محل زندگیت پیدا می شود. هزینه کلاس تقویتی در آلمان توسط دولت از بخش آموزشی- وبسته مشارکت پرداخت می شود.
- یک روش برای درس خواندن پیدا کن بعضی وقت ها این روش ها به آدم بیشتر کمک می کند مثلا کلمات را روی یک برگه کوچک بنویس یا در یوتوب آموزش زبان آلمانی ببین.
- کمک برای خودت پیدا کن تا بتوانی به هدف های زندگیت برسی!
- اگر دیگران به تو اعتماد ندارند و پیشنهاد می کنند که یک راه دیگر را انتخاب کنی تو تلاش کن که هدفت را زود از دست ندهی. در آلمان شاید چندین راه و مشکلات را ببینی تا به هدفت برسی. مهم این است که قبل از این که تصمیم بگیری رشته کاری دلخواه تو تغییر بدهی، خیلی خوب در مورد همه چیز تحقیق کرده باشی (مثلا از دفترمشاوره کاریابی).

آ لینا

„از شروع من نمی فهمیدم که معلم ها چه می گفتند و شاگرد ها چه جواب می دادند. من خودم را مثل یک صندلی احساس می کردم. بله جدی، من هیچ چیزی نمی فهمیدم . خدارا شکر که یک معلم مهربان داشتم که مرا کمک کرد زود زبان آلمانی را یاد بگیرم.“ سمر

بالاخره روز اول مدرسه آلینا فرا رسید! در این زمان آلینا در یک باشگاه با دوستانش فوتبال بازی می کند. باز هم خوشحال است که می تواند در مدرسه با ادم های جدید آشنا شود و بالاخره پیش برود.
در کشور خود تا کلاس ۹ دبستان تحصیل کرده است. او می خواست که دبیرستان را تمام کند و بعد دانشگاه برود.
آلینا باید دوباره از اول کلاس ۸ را در محل زندگی اش در یک مدرسه شروع کند.
سیستم اینجا را هنوز درست درک نکرده است.
در اولین روز حضور در کلاس، او احساس می کند که غریبه است. بیشتر حرف های معلم و همکلاسی هایش را نمی فهمد.
هم کلاسی های او با نگاه های بدی به او نگاه می کنند. آلینا احساس این را دارد که دیگران فکر می کنند که او زرنگ نیست و به همین دلیل ساکت است. آلینا خودش را خوب احساس نمی کند. خیلی دوست دارد که با هم کلاسی هایش حرف بزند، ولی برایش خیلی سخت است ، که خودش قدم اول را بردارد و پیش همکلاسی هایش برود و با آنها صحبت کند. در این وسط مشکل زبان آلمانی را هم دارد . وقت زنگ تفریح یک دختر پیش او می آید. حنا خودش را برای آلینا معرفی می کند و از آلینا می پرسد که آیا دوست دارد کمی مدرسه را برایش نشان دهد؟ آلینا از این پیشنهاد خوشحال شد. در طول چند هفته آلینا و حنا باهم دوست های خوبی شدند، وقت زنگ تفریح آنها همیشه با هم هستند و در کلاس درس کنار یکدیگر می نشینند. آلینا هنوز به سختی می تواند درس ها را دنبال کند.
مدرک رآل شول خودش را می خواهد حتما به پایان برساند، ولی نمره هایش خوب نیست. معلم آلینا به او پیشنهاد می دهد که بهتر است تلاش خودش را بکند تا سیکل خودش را بگیرد و یک رشته را انتخاب کند. •••

چالش ارتباط اجتماعی

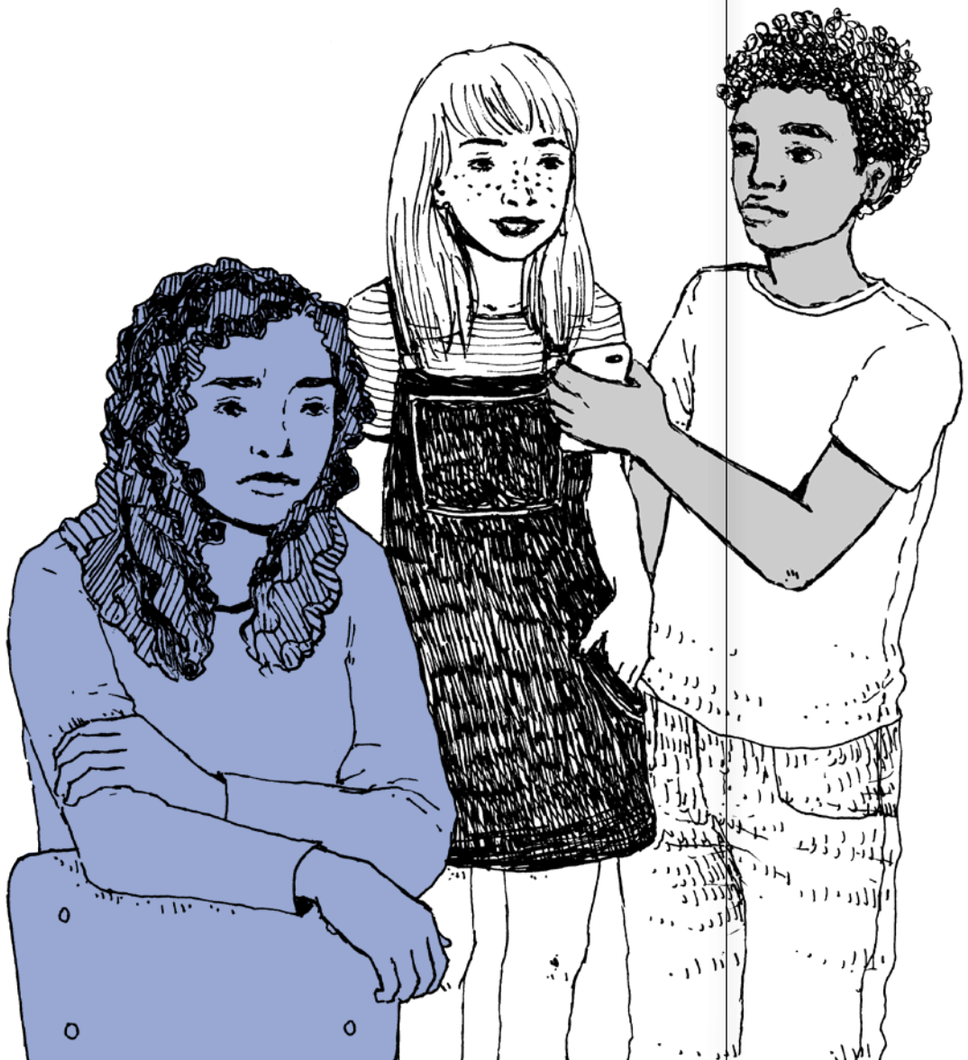
„برای من سخت بود که با جوان های هم سن و سال خودم حرف بزنم. هم کلاسی هام که در مورد اهنگ رپ یا نان با پنیر حرف میزدن من نمی توانستم با آنها صحبت کنم، به خاطر این که من آن چیز هارا دوست نداشتم. اگر چیزهای مورد علاقه ی تو با کسی فرق کند می تواند رابطه خراب یا سرد شود.” سمیر

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل الینا احساس می کنی):

- شخصی را پیدا کن که بتوانی به او اعتماد کنی و او بتواند درکت کند وخودت را کنارش آرام احساس کنی. او می تواند مثلا یک شخص از خانواده ات، همکلاسی ات، دوست وطنت، یا کارمند اجتماعی در مدرسه ات یا معلمت باشد. مهم این است که با شخصی در مورد نگرانی هایت صحبت کنی!
- بعضی وقت ها این به تو کمک می کند که با کسی حرف بزنی که تجرب مثله خودت داشته باشد.
- مدرسه، سرگرمی، و از پیشنهادهای تفریحی استفاده کن که با افراد جدید اشنا شوی. اگر خیلی زود با هم دوست صمیمی نشدید مشکلی نسیست ، ولی بعضی وقت ها می تواند به تو کمک کند، با هم نگاه کنید که چه چیزی در زندگیتان یک شکل است: کدام آهنگ ها را دوست دارید باهم بشنوید؟ در وقت آزاد چه می کنید؟ غذای مورد علاقه تان چیست؟
- اگر با جوان های هم سن و سال خودت زیاد چیزهای مشترک پیدا نمی کنی، بعضی وقت ها خوب است که با جوان های بزرگتر از خودت اشنا بشوی.
- نگاه کن که در اطرافت چه خبر است، شاید بتوانی با دوستانت به یک جشن یا بعضی چیزهای دیگر اشتراک کنید و انجا با ادم های جدید اشنا شوی

آ لینا

„همگی در وطنم خیلی صمیمی و خون گرم هستند، آلمانی ها بیشتر دل سرد هستند،اول من باید به این چیز عادت می کردم.” نسرین



آلینا الان وسط سال تحصیلش است و به پایان سال تحصیلی نزدیک است. او به خودش افتخار می کند و به زودی می خواهد یک رشته در بخش اجتماعی را شروع کند.
با وجود این که همه چیز به خوبی پیش می رود و با جوانهای بیشتری اشنا شده است، ولی بعضی وقت ها خودش را تنها احساس می کند.
به خصوص در کلاسش همیشه خودش را از دیگران دور احساس می کند. به شکلی که همکلاسی هایش سرگرم چیزهای دیگری نصبت به آلینا هست.آلینا احساس می کند که نمی تواند با همکلاسی هایش در مورد مطالب انها صحبت کند و دیگران نمی توانند اورا درک کنند.
او خیلی چیزها دیده است که نمی تواند با زبان گفت.
آلینا خیلی دلش برای دوستان وطنش تنگ شده است.
امروز او با حنا در یک جشن که در محل زندگی شان هست می رود.
اول مردم خودشان را کمی از آلینا دور می گیرند، این وضعیت برای آلینا آشنا است، ولی بعد از مدتی که با آلینا وقتشان را بگذرانند رفتارشان با آلینا بهتر و مهربان تر می شود.

چالش خود آدم بودن

„هر انسان سه روی دارد. یک روی خود را که به همگی نشان می دهد, روی دوم اش را به خانواده و دوستان نزدیکش نشان می دهد, روی سوم را وقت خودش میشناسد.” حیاس

جواب (اگر در وضعیت مثل آلینا هستی میتوانی این کارها را انجام بدهی):

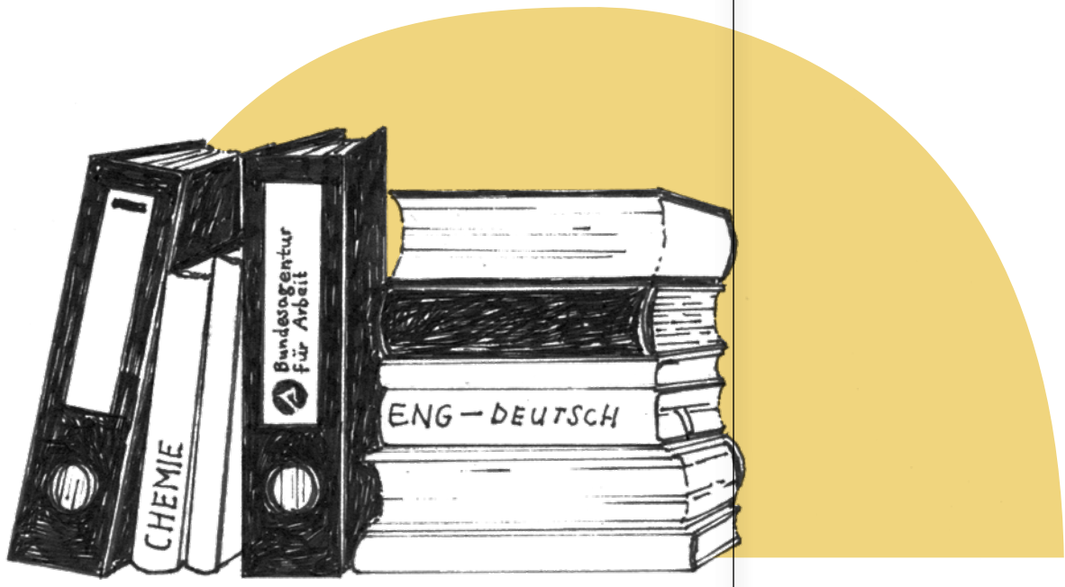
- وقت برای خودت پیدا کن و خودت را بهتر بشناس:
  - تو کی هستی؟
  - چه ویژگی خاصی داری؟
  - چه کسی می خواهی باشی؟
  - خودت را چگونه میبینی؟
  - دیگران شما را به چه نگاهی میبینند؟
  - درباره کدام حرف مردم میتوانی صرف نظر کنی؟
  - چه توقعی ازشما دارد وکی؟
  - این توقع ها چه تاثیری بر روی شما دارد؟
  - فقط خودت می توانی خودت را مشخص کنی!
- چه کسی در زندگیت برایت مهم است؟ از کسانی که به تو نزدیک است کمک و نظر بخواه مثلا خانواده ات یا دوستان نزدیکت!
- اگر احساس می کنی که کسی شما را با اخلاقی که دارید قبول ندارد بهتر است با او صحبت کنی!
- از دفتر مشاوره برای مهاجرین کمک بخواه. کارمندهای آنها می تواند در کارهای اداری و قرار های اداری به شما کمک کند.

آ لینا

„هر کاری را من به خاطر پدر و مادرم انجام می دهم: وقت برای دکتر،کاغذ بازی، مترجمی، خیلی استرس دارد این کار ها. وقتی که با پدر و مادرم جابسنتر می روم آنها برای مدرسه من حتی برگه معذرت خواهی که من در آنجا بودم را برای مدرسه من نمی دهند. بعضی وقت ها احساس می کنم که نصبت به دیگر هم سن و سال های خودم باید خیلی کارهای بیشتری انجام بدهم.” عالیه

در این زمان آلینا با حنا مرتبا همدیگر را ملاقات می کنند، آنها با هم دوستان صمیمی شدن وخیلی از کار ها را با هم انجام می دهند.
در مدرسه هم همه چیز خوب پیش می رود. ولی آلینا هنوزم بیشتر وقت ها استرس دارد.کنار درس خواندن برای امتحانش به مادر و پدرش هم کمک می کند و با آنها به قرارهای اداری می رود و کارهای کاغذ بازیشان را انجام می دهد.مادر و پدرش هردو در یک کلاس زبان آلمانی هستند، ولی باز هم برایشان یاد گرفتن زبان آلمانی خیلی سخت است. پدر آلینا یک مهندسی آموزش دیده است ، ولی اینجا مدرکش فاقد اعتبار است، الان اینجا راننده تاکسی است. مادرش رشته پرستاری خوانده است. ولی مادرش هم اجازه ندارد که اینجا در رشته خودش کار کند. الان مادرش بیشتر وقت خود را در خانه تنها سپری می کند.برایش سخت است که با دیگران در تماس شود. آلینا نگران پدر و مادرش هست خصوصا مادرش.

با این وجود برای آلینا سخت است که راه زندگی خودش را پیدا کند. احساس می کند که اطرافیانش از او توقع دارد که مثل آنها شود. از یک طرف باید تصمیم های زیادی برای خودش بگیرد واز طرفی برای پدر و مادرش، که جوانی در سن وسال او نبایستی بگیرد. از طرف دیگر احساس این را می کند که دیگران مجبورش می کند یک راه را پیش بگیرد و خودش نمی تواند تصمیم بگیرد و جوری باشد که خودش می خواهد. نمی خواهد که دیگران او را همیشه „بیگانه” ببینند و خود را بیگانه احساس کند. •



چالش آزادی و امنیت

„من می خواهم زن های چادر پوش را کمک کنم تا تجربه و احساس بدی را
که من داشتم را آنها نداشته باشند.” رشیده

„هر انسان سه روی دارد. یک روی
خود را که به همگی نشان می
دهد, روی دوم اش را به خانواده
و دوستان نزدیکش نشان می دهد,
روی سوم را وقت خودش میشناسد.”
حیاس

جواب (اگر در وضعیت مثل آلینا هستی می توانی این کارهارا انجام بدهی):

- اگردر یک وضعیتی باشی که آدمهای روبرویت همه تو را تبعیض کنند, تلاش کن که از دیگران کمک بخواهی, مثلا از آدم های اطرافت, معلم,همکلاسی هایت واز دیگران...
- در مورد تجربه هایت با دوستانت, خانواده ات یا کسانی که به آنها اعتماد داری مثلا معلمت یا کارمند های اجتماعی مدرسه ات صحبت کن .
- می توانی با جوانهای دیگری که تجربه مثل خودت دارد صحبت کنی , شاید بتوانند به تو کمک کنند.
- تبعیض کردن در آلمان ممنوع است: کسی اجازه ندارد شخصی را از روی ظاهر،وطن، طایفه، زبان، عقیده، دین، دیدگاه سیاسی ، معلولیتش قضاوت کند یا تبعیض قائل شود! در مورد حق و حقوقت در قانون اساسی کشور و در قانون حقوق برابر معلومات بگیر.
می توانی ازدفتر مبارزه با تبعیض فدرال در مورد این موضوع ها اطلاعات بگیری:
https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/Home/home _node.html
- شاید تو هم بخواهی درکارهای سیاسی شرکت کنی و در مقابل تعصبات و تبعیض ایستادگی کنی: نگاه کن به گروه „جوان های بی هد”. جوانهای مهاجر از کشور های مختلف دست به دست هم دادن که در مقابل تعصبات و تبعیض ایستادگی کنند, و حق و حقوق خود بشناسند:
http://jogspace.net

آ لینا

„در آلمان از این خوشم می آید که همگی آزاد زندگی می کنند و اجازه
دارند که نظر خود را در مورد همه چیز آزادانه بیان کنند.” حیاس

در این چند مدت پدر و مادر آلینا هم به آلمان عادت کرده اند.مادر آلینا دوست های جدید پیدا کرده است و پدرش تحصیلات خود را تکمیل می کند که بتواند در آلمان شغل سابق خود را ادامه دهد. خانواده آلینا خود را در آلمان امن احساس می کنند و از آن امنیتی که در وطنشان به خاطر جنگ از آنها گرفته شده بود لذت می برنن.
کارهای آلینا هم خوب پیش می رود. او شغل معلم مهد کودک را انتخاب کرده است و از این انتخاب خودش خیلی راضی است. در آن مهد کودک که کار خودش را شروع کرده است, همگی از او راضی هستند. امروز روز اول مدرسه کار آموزی او است. زمانی که او وارد کلاسش شد بعضی از همکلاسی هایش سمت او با تعجب نگاه کردن و شروع کردن با یکدیگر آهسته صحبت کردن. ناگهان دوتا از همکلاسی هایش شروع کردن او را مسخره کنند و به او توهین کنند. به او می گفتند „برگرد به کشورت” و „اصلا تو اینجا چه می کنی، گمشو بورو پیش چراق نفتی ات آن جا جای تو است!” آلینا نمی فهمد که چه کند. او می ترسد و خودش را تنها احساس می کند. •

چالش احساسات

„شبها از خودم می پرسم: آیا من تصمیم درست گرفتم؟ در قدم بعدی باید چه کنم؟ به خیلی از چیزها فکر می کنم ولی باز هم جوابی برای خودم پیدا نمی توانم.” فهیمه

„روز خوب برای من آن روز است که وقتی شب به تخت خوابم میروم همان لحظه خوابم ببرد، این چیز برایم خیلی کم پیش می آید.” امینه

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خود را مثله آلینا احساس می کنی):

- همیشه به فکر این باش که تا الان هرچیزی که خواستی را توانستی به دست بیاوری: چه چیزی به تو قدرت داده است که توانستی مقابل چالش های زندگی ات مقاومت کنی؟ آن قدرت ها را استفاده بکن!
- اگر بیشتر وقت ها خودت را خوب احساس نمی کنی و نمی توانی شب ها خوب بخوابی یا همیشه به آن یک چیز فکر می کنی و نگران هستی می توانی با کارمند اجتماعی مدرسه ات صحبت کنی. شاید کمک و درمان دکتر برایت خوب باشد. آنجا میتوانی در مورد تمام مشکلاتت با او حرف بزنی. اگر پیش یک روانشناس بروی مشکلی ندارد: آدم برای پای شکسته پیش دکتر می رود و برای قلب شکسته پیش روانشناس, این موضوع کاملا عادی است!
- با کسی که به او اعتماد داری در مورد مشکلاتت وترست حرف بزن. او می تواند خانواده یا دوست یا کارمند اجتماعی مدرسه ات باشد. این مشکلات را نباید تنها طاقت کنی!

آ لینا

مشکلات های آلینا در کلاسش حل شد. به معلمش اعتماد کرد و تمام مشکلاتی که داشت را با او در میان گذاشت. و بعد همگی در یک گروه با یکدیگر صحبت کردن و توانستند با یکدیگر بیشتر آشنا شوند. آن دو بچه از آلینا معذرت خواهی کردند. بعد از آن جریان ها بالاخره در کلاسش دوستان زیادی پیدا کرد که هم در مدرسه باهم بودند و هم بعد از مدرسه در وقت آزاد. با این وجود آلینا بعضی از وقت ها خودش را تنها احساس می کند. نگران آینده خودش و مادر و پدرش است. ترس از این را دارد که یک روز خانواده اش مجبور شوند که دوباره به جنگ برگردند. آلینا تلاش می کند که در اینجا فارغ التحصیل شود تا بتواند برای خودش و خانواده ش پناهندگی بگیرد.ولی قدرت زیادی می خواهد. الینا بیشتر وقت ها خسته و سر درد است. او شب ها نمی تواند خوب بخوابد به خاطر این که به چیزهای زیادی باید فکر کند. با این که درآلمان در بیشتر چیزها موفق شده است, احساس این را می کند که باید برایه همه ی هدف هایش بجنگد. •

چالش هدف

„معلم ها همیشه تلاش می کردن مرا تشویق کنند و همیشه وقتی یک کار را درست انجام می دادم من را زیاد تر تشویق می کردند. خیلی خوب بود. من خودم را همیشه قوی تر احساس می کردم و خودم را باور می کردم: بله تو واقعا می توانی این کار را انجام بدهی.“
فواد

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر مثله آلینا در مورد این چیزها فکر می کنی):

- تصمیم بگیر که اصلا چه هدفی داری:
  - چه چیزی را می خواهی به دست بیاوری ؟
  - یک سال بعد کجا می خواهی باشی؟
  - چه کسی می تواند کمکت کند که به هدفت برسی؟
  - به فکر قدم های کوچک باش تا بتوانی به هدف های بزرگ برسی.
- کسی را پیدا کن که بتواند در هدف هایت تو را همراهی کند. آن شخص می تواند دوستت، خانواده ات، کارمندهای اجتماعی مدرسه ات، معلمانت یا دیگر آدم های اطرافت باشد.
- بعضی وقت ها کمکت می کند که با خنده با مشکلاتت روبرو شوی.
- هیچ وقت خودت را نباز یا از دست نده!
- به خودت اعتماد کن و به آنهای که تورا باور ندارند نشان بده!
- بعضی وقت ها این کمک می کند که به سیاست شرکت کنی و نظر خودت را بگوی و خودت را ضعیف احساس نکنی. شرکت کردن در جاهای سیاسی را می توانی در انجمن ها یا مستقیم در حذب ها پیدا کنی.

آ لینا

„خیلی از هدف های را که داشتم توانستم به دست بیاورم. من ارزو می کنم که در بعضی از بخش های دیگر بیشتر گذشت باشد. متاسفانه حذب های مثل (آ ف د)فعلا قوی تر شده است. این به این معنا است که گذشت مردم به جای زیاد شدن کم شده است. راستش را که بگویم خیلی نگران هستم.“ فروین

„هیچ وقت خودت را نباز. یه روزی به دستش میاوری. باور کن.“ نسرین

آلینا درس معلمی برای مهد کودک را به خوبی به پایان رساند. تشویق معلمانش و همکلاسی هایش بود که او خودش را باور کند و به خودش اعتماد کند و جرات خودش را از دست ندهد. او به خودش افتخار می کند که قدمی به آن بزرگی را توانست بردارد تا به شغل ایده آلش برسد. با وجود این که چالشهای زیادی پیش روی خانواده اش و خودش است, ولی آلینا آینده را روشن می بیند. تنها چیزی که او را نگران می کند تغییرات سیاسی در قانون آلمان و اروپا است. اضافه شدن گروه های ضد مهاجر می تواند نتایج بدی (؟) داشته باشد. الینا در گروه „جوانهای بی هد“ شرکت کرد. در آن آنجا درباره طریقه حرف زدن و درباره هدف های گروه (آ ف د) ودیگر از حزب های ضد خارجی صحبت می کنند. آلینا از این می ترسد که هنوزم باید در مورد آینده خانواده اش در آلمان فکر کند. •••

امیر

امروز امیر در یک تظاهرات برای قبولی همه کسانی که در آلمان است شرکت کرد. ناگهان شخصی به شانه او ضربه زد. وقتی خودش را چرخاند، نتوانست باور کند: آلینا دوست صمیمی او از دوران کودکیش بود. پیش از این که وطنشان را ترک کند همدیگر را گم کرده بودند به خاطر این که امیر با خانواده اش مجبور به فراراز کشورشان بودند. یکدیگر را در آغوش گرفتند و ساعت ها باهم حرف زدن. نیازی نیست که برای یکدیگر از تجربه های که کردن حرف بزنند، از نگاه های که به یکدیگر داشتن همه چیز را در چشم یکدیگر می خواندن. با هم از این صحبت کردن که تا الان در آلمان چه کار های را انجام دادن و چه موفقیت های داشتن. آدم اگردر مورد تجربه ها و احساساتی که دارد با کسی که او را خوب می شناسد حرف بزند احساس خیلی خوبی دارد.

آلینا اموز با حنا در یک تظاهرات برای قبولی همه ملیت ها شرکت کردند. در آن طرف خیابان آلینا یک پسر را دید که خیلی به نظر او اشنا می آمد. چلو رفت و دست سر شانه او گذاشت، وقتی که آن پسر صورت خود را طرف آلینا چرخاند آلینا هیچ نمی توانست باور کند: امیر دوست صمیمی اش از دوران کودکی اش بود. پیش از این که وطنشان را ترک کند همدیگر را گم کرده بودند به خاطر این که امیر با خانواده اش باید از کشور به خاطر جنگ فرار می کردند. یک دیگر را در آغوش گرفتند و ساعت ها باهم صحبت کردند. نیازی نیست که برای یکدیگر از تجربه های که کردن حرف بزنند، از نگاه های که به یک دیگر داشتن همه چیز را در چشم یکدیگر می خواندن. با هم از این صحبت کردن که تا الان در آلمان چه کار های را انجام دادن و چه موفقیت های داشتن. آدم اگردر مورد تجربه ها و احساساتی که دارد با کسی که او را خوب می شناسد حرف بزند احساس خیلی خوبی دارد.

چالش هدف

„مقصد من این است که در اینجا برای خودم یک آینده خوب بسازم، تا بتوانم خانواده ام را اینجا بیاورم و با هم یک زندگی خوب داشته باشیم.“ فواد

„من زندگی را با شوخی رد میکنم، تا دامن گیر استرس نشوم.“ ایزن

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر مثله امیردر مورد این چیزها فکر می کنی):

- تصمیم بگیر که اصلا چه هدفی داری:
  - چه چیزی را می خواهی به دست بیاوری ؟
  - یک سال بعد کجا می خواهی باشی؟
  - چه کسی می تواند کمکت کند که به هدفت برسی؟
  - به فکر قدم های کوچک باش تا بتوانی به هدف های بزرگ برسی.
- کسی را پیدا کن که بتواند در هدف هایت تو را همراهی کند. آن شخص می تواند دوستت، خانواده ات، کارمند اجتماعی که مسئولیتت را دارد، کارمنده اجتماعی مدرسه ات، معلمانت یا دیگر آدم های اطرافت باشد.
- بعضی وقت ها کمکت می کند که با خنده با مشکلاتت روبرو شوی.
- هیچ وقت خودت را نباز یا از دست نده!
- به خودت اعتماد کن و به آنهای که تورا باور ندارند نشان بده!

امیر

„آینده انسان به دست خودش ساخته می شود. آینده روبروی توست. آدم می تواند خودش را قدرتمند کند اگردرزندگی خود یک هدف داشته باشد.“ اشتر

„من کشورم را رها کردم و در اینجا زندگی جدیدی را شروع کردم. من در این ۳ سال خیلی پیشرفت کردم طوری که در زندگی گذشته ام این قدر پیشرفت نکرده بودم. من نمی خواهم که زمانی کسی این چیزها را از من بگیرد، تمام چیزهای را که تا الان برای خودم فراهم کردم. از این اتفاق خیلی میترسم.“ عمر

امیر موفق شد، او پیش دانشگاهی را تمام کرد و الان خودش را در دانشگاه ثبت نام می کند. با این که با چالش های زیادی روبرو بود ولی بازهم از هدفش دور نشد: او می خواهد دکتر شود! با این که دیگران به او شک داشتند، ولی او اعتماد به نفس خودش را از دست نداد. اوالان به یک خانه تنهای رفته است. او به خاطر ازادی در خانه جدیدش خوش حال است. و با مشکلاتی که برایش پیش می آید می جنگد. مثلا پول کافی ندارد. به هر حال چالش های دیگری هم پیش رو دارد: اجازه اقامت در المانش هنوز معلوم نیست، و معلوم نیست که بتواند خانواده خودش را به آلمان بیاورد یا نه. هیچ چیزی نمی تواند امیر را از تصمیمش منصرف کند: او می خواهد برای خودش و خانواده اش یک زندگی خوب، راحت و امن فراهم کند، مهم نیست چه مشکلاتی پیش بیاید. •

چالش احساسات

„بعضی وقت ها من روزی دوبار ورزش می کنم، به خاطر این که برای فکر کردن وقت نباشد. می ترسم که افسرده بشوم. من نمی دانم که چگونه آدم افسرده می شود ولی بعضی وقت ها خود بخود آدم افسرده میشود اگر زیاد در خانه تنها باشد و زیاد فکر کند. من هم باید به خانواده ام فکر کنم آنها به حمایت من نیاز دارند، به خاطر همین من باید پیشرفت کنم." حکیمه

„از همه بیشتر دلم برای دوستانم و خانواده ام تنگ شده است، به خاطر این که آن ها همیشه من را حمایت می کردند و پشت سرم بودند، مهم نبود که چه چیزی پیش می آمد." ابدو

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل امیراحساس می کنی):

- با کسی که به او اعتماد داری در مورد مشکلاتت وترست حرف بزن.
او می تواند خانواده، دوست، و سرپرستت باشد.
این مشکلات را نباید تنهای طاقت کنی!
- همیشه به فکر این باش که تا الان هرچیزی را که خواستی توانسته ای به دست بیاوری: چه چیزی به تو قدرت داده است که توانسته ای مقابل چالش های زندگی ات مقاومت کنی؟ از آن قدرت ها را استفاده کن!
- اگر بیشتر وقت ها خودت را خوب احساس نمی کنی و نمی توانی شب ها خوب بخوابی یا همیشه به آن یک چیز فکر می کنی و نگران هستی می توانی با سرپرستت صحبت کنی. شاید کمک و درمان دکتر برایت خوب باشد. آنجا می توانی در مورد تمام مشکلاتت با او حرف بزنی. اگر پیش یک روانشناس بروی مشکلی ندارد: آدم برای پای شکسته پیش دکتر می رود و برای قلب شکسته پیش روانشناس, این موضوع کاملا عادی است!

امیر

امیر با مارتین، کارمند اجتماعی که سرپرستی او را دارد و با دوستانش در مورد اتفاقی که در دیسکو افتاده بود صحبت کرد. اکنون او احساس می کند که برای چنین شرایطی کمی بهتر آماده شده است. ولی باز هم از این گونه اتفاق ها می ترسد.
در این چند وقت امیر احساس می کند که پیشتر زیر فشار است، نگرانی، ترس به خاطرخانواده اش و خیلی چیزهای دیگر، که او را همیشه مضطرب می کند. او بیشتر وقت ها نمی تواند آرام بخوابد. بسیاری از تجربیات موفق و لحظات زیبا با دوستانش همیشه به او در عدم امنیت و تنهایی کمک نمی کند. دلش برای خانواده اش تنگ شده است، هرچقدر که در مدرسه تلاش کند، باز هم معلوم نیست که در آینده چه اتفاقی برایش پیش می آید. بعضی وقت ها که به خاطر یک خواب بد از خواب بیدار می شود، می ترسد که روانی شود.

چالش آزادی و امنیت

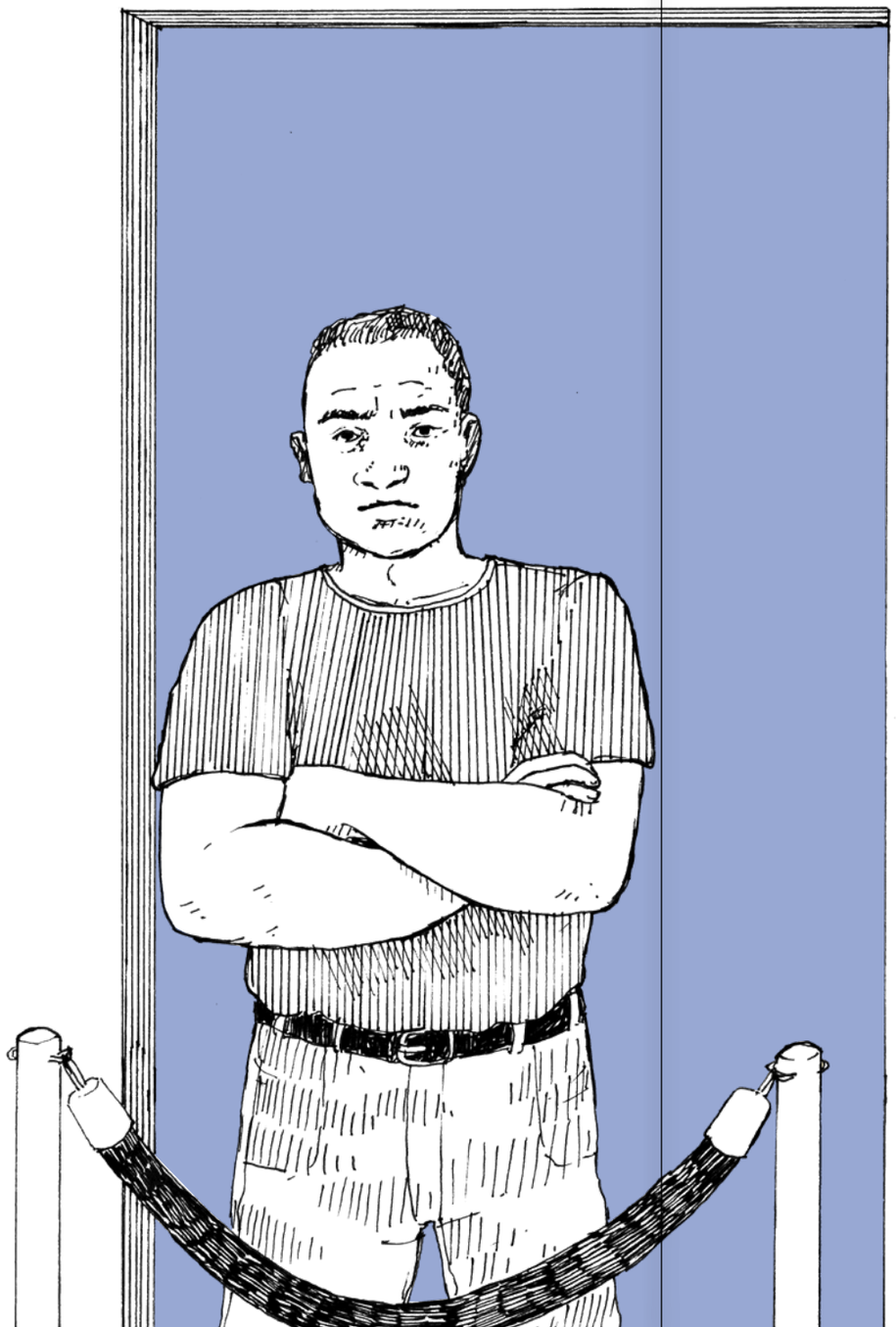
„در بعضی از پارتی ها ما اجازه داخل رفتن را نداریم، به خاطر این که ما سیاه هستیم. بعضی وقت ها حتی مردم از ما می ترسند. اصلا این مهم نیست که ظاهر ما چگونه دیده می شود، بلکه شخصیت درونی ما چهره واقعی مارا نشان می دهد.“ ابدو

„اگر من می توانستم یک ارزو کنم، ارزو می کردم که مردم از من نترسند.“ جمال

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل امیراحساس می کنی):

- اگردر یک وضعیتی باشی که ادمهای روبرویت همه تو را تبعیض کنند, تلاش کن که از دیگران کمک بخواهی, مثلا از ادم های اطرافت یا دوستانت.
- در مورد تجربه هایت با دوستانت, خانواده ات یا کسانی که به انها اعتماد داری مثلا سرپرستت صحبت کن.
- می توانی با جوانهای دیگری که تجربه های مثل خودت دارند صحبت کنی , شاید بتوانند به تو کمک کنند.
- تبعیض کردن در المان ممنوع است: کسی اجازه ندارد کسی را از روی ظاهر، وطن، طایفه، زبان، عقیده، دین، دیدگاه سیاسی، معلولیتش قضاوت کند یا تبعیض قائل شود! در مورد حق و حقوقت در قانون اساسی کشور و در قانون حقوق برابرمعلومات بگیر. میتوانی ازدفتر مبارزه با تبعیض فدرال در مورد این موضوع ها اطلاعات بگیری:
https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/Home/home _node.html
- شاید تو هم بخواهی درکارهای سیاسی شرکت کنی و در مقابل تعصبات و تبعیض ایستادگی کنی.
با گروه (جوان های بی هد) رابطه برقرار کن. جوان های مهاجر از کشور های مختلف دست به دست هم دادن که در مقابل تعصبات و تبعیض ایستادگی کنند, و حق و حقوق خود را بشناسند:
http://jogspace.net

امیر



امیر مدرک دیپلوم رآل شول خودش را گرفت و الان برای دیپلمش درس می خواند. تا فعلا همه چیز خوب پیش می رود. او خودش را در آلمان امن احساس می کند واز آن امنیتی که در وطنش به خاطر جنگ از او گرفته شده بود لذت می برد. امیر امروز می خواهد با چند تا از دوستانش به یک پارتی بروند. وقتی که می رسند محافظان امنیتی جلوی دروازه به طرز عجیبی به آنها نگاه کرد. آنها با یکدیگرآهسته صحبت کردن. بعد از این که باهم مشورت کردن، یکی از آنها گفت که: „امروز آدمهای مثله شما اجازه داخل رفتن را ندارند.“
„انسان های مثله ما؟„ امیر می پرسد.“
„امروز به اندازه کافی خارجی ها را داخل اجازه داده ایم، فقط برای ما مشکل ایجاد می کنید. شما می توانید خانه بروید“ محافظ امنیتی این را می گوید. امیر و دوستانش نمی توانند باور کنند و خیلی عصبانی شدن. آنها نمی دانند چه باید بکنند. همه ناامید به سمت خانه برگشتند. فکر این را نکرده بودند که این اتفاق می افتد. •

چالش خود آدم بودن

„فعلا من یک آلمانی خارجی هستم، نصف آلمانی نصف خارجی.” وجیه

„فکر می کنم من زود تجربه بدست آوردم. ناگهان من تنها بودم و باید تمام چیز ها را به تنهای پیش می بردم. دوران بلوغ نداشتم، برای آن وقتی نبود.”
اشتر

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل امیراحساس می کنی):

- وقت برای خودت پیدا کن و خودت را بهتر بشناس:
  - تو کی هستی؟
  - چه ویژگی خاصی داری؟
  - می خواهی چجور آدمی باشی ؟
  - خودت را چگونه میبینی؟
  - دیگران شما را به چه نگاهی میبینند؟
  - درباره کدام حرف مردم میتوانی صرف نظر کنی؟
  - چه توقعی ازشما دارد وکی؟
  - این توقع ها چه تاثیری بر روی شما دارد؟
  - ۷ خودت انتخاب می کنی که کی باشی!
- چه کسی در زندگیت برایت مهم است؟ از کسانی که به تو نزدیک است کمک و نظر بخواه مثلا دوستان نزدیکت خانواده ات، کارمند های اجتماعی!
- اگر احساس می کنی که کسی شما را با اخلاقی که دارید قبول ندارد بهتر است با او صحبت کنی. یا وقتی که مجبورت می کنند کاری را انجام بدهی که خودت راضی نیستی در موردش با آنها صحبت کن.
- اگر بعد از ۱۸ سالگی به کمک نیاز داشتی با کارمند های مسئولین جوانهای زیر سن صحبت کن. می توانی بعد از سن ۱۸ سالگی باز هم از آنها کمک بگیری. اینجا امکانات زیاد است، می توانی مثلا در یک خانه گروهی با چند نفر و یک کارمند اجتماعی زندگی کنی یا در خانه خودت کارمند اجتماعی هر چند وقت یک بار از تو خبر بگیرد.

ا میر

„در یک لحظه فکر می کنی که موفق شدی : زبان را یاد گرفتی ، دوستانی پیدا کردی، یک جای را پیدا کردی که یک رشته کاری را بتوانی شروع کنی و در همان لحظه همکلاسی هایت برای تو دست میزنند به خاطر این که جواب یک سوال آسان ریاضی را داده ای و باز خودت را بیگانه احساس می کنی.” سمیر

امیر در طول این چند مدت یک دوست صمیمی پیدا کرده است. با طوفان وقت زیادی را می گذراند. ولی بازهم امیر خودش را گمشده احساس می کند. بیشتر وقت ها این سوال „اصلا من کی هستم؟” در ذهنش می آید.
به نظر دوستانش که در وطنش است و خانواده اش او شبیه آلمانی ها شده است. اطرافیانش هنوزم او را بعضی وقت ها به چشم یک „بیگانه” میبینند.
به نوعی او بین دو جهان گیر کرده است. از یک طرف باید تنها خیلی تصمیم ها بگیرد، که جوان های در سن و سال او نباید بگیرند. مسئولیت خودش را دارد واحساس می کند که مسئولیت خانواده اش که هنوز در وطنش هستند را هم دارد.
از طرف دیگر زندگی اش بستگی به پناهندگی اش، نمره های درسی اش، کمک کارمند های اجتماعی و سرپرستش دارد. بعضی وقت ها خیلی برایش سخت است. امیر احساس می کند که خیلی سخت است خودش را با این محیط وفق بدهد. به زودی ۱۸ ساله می شود، بعد تصمیم گرفته می شود که آیا اجازه دارد درآن خانه گروهی زندگی کند یا باید از آن جا برود. بعد او تنها می شود و کسی نیست که به او کمک کند. در مورد پناهندگی اش هنوز تصمیم گرفته نشده است. صداهای افرادی که در اطرافش است که به او نظر می دهند، یک رشته کاری را شروع کند، تا بتواند در تصمیم گیری پناهندگی اش کمک کند، بیشتر می شود. ولی امیر می خواهد دانشگاه برود و دکتر شود. ••

چالش ارتباط اجتماعی

„تا الان کسی را پیدا نکردم که بتوانم با او صحبت کنم، ولی بعضی وقت ها خیلی زیاد نیاز دارم که با کسی صحبت کنم.“ انیس

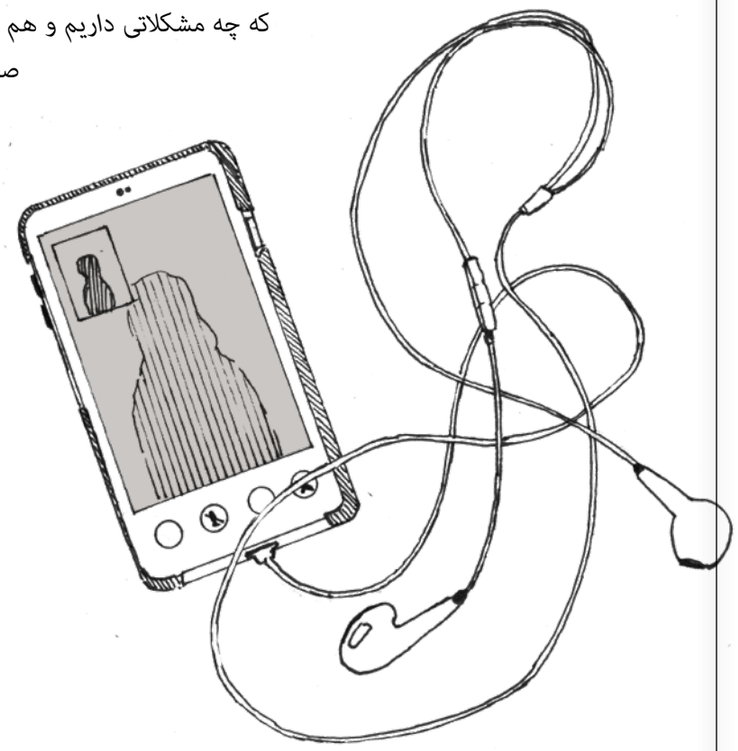
„اگر من هنوز در کشور خودم می بودم، الان ترم دوم دانشگاه بودم. همه دوستانم در وطنم دکتر، مهندس و رشته های دیگر را می خوانند. این برای من یک راه طولانی است تا به آنها برسم.“ فاطیما

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل امیراحساس می کنی):

- شخصی را پیدا کن که بتوانی به او اعتماد کنی و بتواند درکت کند وخودت را کنارش ارام احساس کنی. او می تواند مثلا سرپرستت، دوستی که در وطنت است، همکلاسیت، یک شخص از خانواده ات، کارمند اجتماعی در مدرسه ات، یا معلمت باشد. مهم این است که با کسی در مورد مشکلت حرف بزنی!
- بعضی وقت ها این کمک می کند، که با شخصی صحبت کنی که تجرب مثله خودت داشته باشد.
- از مدرسه، سرگرمی، و پیشنهادهای تفریحی استفاده کن که با افراد جدید اشنا شوی. اگر خیلی زود با هم دوست صمیمی نشدید مشکلی نیست ، ولی بعضی وقت ها می تواند به تو کمک کند، با هم نگاه کنید که چه چیزی در زندگیتان یک شکل است: کدام آهنگ ها را دوست دارید باهم بشنوید، در وقت آزاد چه می کنید؟ غذای مورد علاقه تان چیست؟
- اگر با جوان های هم سن و سال خودت زیاد چیزهای مشترک پیدا نمی کنی، بعضی وقت ها خوب است که با جوان های بزرگتر از خودت اشنا بشوی.
- نگاه کن که در اطرافت چه خبر است، شاید بتوانی با دوستانت به یک جشن یا بعضی چیزهای دیگر اشتراک کنید و آنجا با آدم های جدید آشنا بشوی.

امیر

„ما باهم صحبت کردیم، ولی نه در مورد مشکلات. با این حال فهمیدیم که چه مشکلاتی داریم و هم دیگر را درک کردیم، بدون این که در موردش صحبت کنیم.“ ولید



„من خودم را خیلی خوب احساس کردم، مثله این که در آغوش گرفته شده باشم.“ تهمینه

امیر باز هم تلاش می کند که مدرک دیپلوم خودش را بگیرد تا بتواند یک قدم به ارزوی خودش رشته دکتری برسد. کارمند اجتماعی که مسئولیتش را دارد مارتین و سرپرست قانونی اش کلاوس کمکش می کنند، اگر چه زیاد وقت هم نداشته باشند. روزهای است که امیر خودش را هنوز خیلی تنها احساس می کند. دلش برای خانواده اش و دوستای که در وطنش هستند تنگ شده است و نمی فهمد که در مورد نگرانی هایش با چه کسی صحبت کند. در مدرسه (بی بی اس) دوستان خوبی پیدا کرده است ولی هنوزم بعضی چیزها در آلمان است که برای او بیگانه است. اینجا مردم خودشان را از تو دور می گیرند، در وطنش این گونه نبود.

چالش تحصیل

„اگر من هنوز در کشور خودم می بودم، الان ترم دوم دانشگاه بودم. همه دوستانم در وطنم دکتر، مهندس و رشته های دیگر را می خوانند. این برای من یک راه طولانی است تا به آنها برسم.“ فاطیما

جواب (اگر در وضعیت مثل امیر باشی می توانی این کارها را انجام بدهی):

- در مورد تحصیلاتت فکر کن و یک هدف برای آینده ات انتخاب کن. شاید به تصمیمی که میگیری سرپرستت، دوستت، خانواده ات بتوانند کمکت کنند. مثلا می توانی چندین شغل را امتحان کنی که ببینی کدام شغل برایت بهتر است.
- درباره سیستم مدرسه آلمان تحقیق کن و ببین که چه امکاناتی داری که بتوانی به شغل مورد علاقت در آینده برسی. مثلا می توانی این معلومات را از کارمندهای اجتماعی، از کارمندهای اجتماعی مدرسه، از معلمانت وهم کلاسی هایت بگیری.
- اگر دیگران به تو اعتماد ندارند و پیشنهاد می کنند که یک راه دیگر انتخاب کنی باز تلاش کن که هدفت را زود از دست ندهی. ممکن است در آلمان برای رسیدن به هدفت با مشکلاتی روبرو بشوی .
- شجاع باش و اگر احساس می کنی که کسی تو را مجبور می کند که یک شغل را انتخاب کنی ساکت نباش. تحقیق کن که چه راه های دیگری داری (مثلا با دفتر مشاوره کاریابی مشورت کن)!
- یک پشتیبان برای خودت پیدا کن تا بتوانی به هدف های زندگیت برسی!
- اگر در درس خواندن کمک لازم داشتی، با معلمت صحبت کن که به یک کلاس تقویتی نیاز داری! از این پیشنهاد ها هم در مدرسه و هم در محل زندگیت پیدا می شود.

امیر

امیر با بیشتر هم اتاقی هایش دوست شده است، همه باهم دست جمعی بیشتر اوقات می روند تفریح و تقریبا هر روز با هم بیرون ورزش می کنند.
امروز روز اول رفتن امیر به مدرسه است. بعد از مدت زیاد بلاخره برای امیر یک جا در مدرسه پیدا شد. کارمند اجتماعی که مسئویت امیر را به گردن دارد مارتین روز اول امیر را در مدرسه بروسبیلدنده (بی بی اس) همراهی می کند.
در آن جا در یک کلاس زبان، کلاسی که بیشترآنها زبان یاد می گیرند ثبت نام شده است. امیر سیستم تعلیم در آلمان را درست نمی فهمید. مارتین برایش توضیح داد، که مدرک دیپلمش را در آلمان قبول نمی کنند.
امیر در آلمان مجبور نیست که دیگر مدرسه برود.
به دلیل این که در دبیرستان برایش جای پیدا نشد.در مدرسه فنی حرفه ای می تواند که زبان را یاد بگیرد و آمادگی یک رشته برای کار بگیرد. در واقع امیر نمی خواهد که بعد از مدرسه یک رشته کاری انتخاب کند. او می خواهد که دانشگاه برود و در اینده دکتر بشود.
دوستش سمی، که هنوز درکشورش است، تقریبا آخر سال تحصیلی اش است و سال دیگر فارغ التحصیل می شود و در دانشگاه رشته دکتری را شروع می کند. امیر احساس این را دارد، که اینجا باید از اول شروع کند.
در روز اول امیر کمی نگران است، ولی خیلی زود با هم کلاسی هایش اشنا می شود. بیشتر هم کلاسی هایش مهاجر است. زبان های مختلفی در کلاس شنیده می شود. همگی با هم صحبت می کنند و با یکدیگر آشنا می شوند. معلمشان خانم مولر هم مهربان است. زبان آلمانی را درس می دهد. امیر خودش را در کلاس خوب احساس می کند. ولی باز هم چند روز بعد به فکر فروع می رود: الان چطور پیش برود؟ •••

چالش روزمره

„وقتی که ناراحت باشم یا فکرم مشغول باشد ورزش می کنم و بعد حالم بهتر می شود.“ عبدو

جواب (این کارها را می توانی انجام بدهی اگر خودت را مثل امیراحساس می کنی):

- با کارمندهای که مسئولیتت را دارند در مورد تمام چیزهای که فکرت را مشغول می کند صحبت کن. هر مشکلی که داشته باشی به تو کمک می کنند!اگر با کارمندهای که مسئولیتت را دارند راحت نیستی، می توانی با کارمند های دفتر زیر سن ها یا با سرپرستت صحبت کنی.
- تجربیات و ترس های خود را با دیگر پناهندگان جوان در میان بگذارید. شاید بتوانید یکدیگر را کمک کنید یا با هم تفریح بروید ، مثلا اشپزی یا شهر گشتی.
- اگر می خواهی تنها باشی، از آنها تقاضا کن که می خواهی تنها باشی . هم اتاقی هایت و کارمند های که در انجا کار می کنند حتما تو را درک می کنند.
- سرگرمی ها می تواند به تو کمک کند که با مردم جدید اشنا بشوی، استرست را کم کنی و روزت را با برنامه پیش ببری. تحقیق کن در اطراف محل زندگیت چه پیشنهاد های و چه باشگاه های وجود دارد (مثلا فوتبال، کلاس رقص، بوکس، بسکتبال، موزیک، و خیلی چیزهای دیگر). اگر مطمعا نیستی، کسی را پیدا کن که بتواند به تو کمک کند و با هم اطلاعات بگیرید، مثلا کارمندهای که مسئولیت را دارند یا دوستانت.

امیر

امیر تصمیم گرفت که برای کلاوس کیس پناهندگی خود را تعریف کند. کلاوس همه چیز را برای او توضیح می دهد و او را برای وقت اینترویو اماده می کند.
امیر در حال حاضر هنوز منتظر جایی در مدرسه است. او وقت زیادی را در اتاقش تنها می گذارند.
سوال های زیادی در ذهن او به وجود می آید: تصمیم در مورد درخاوست پناهندگی من چگونه اتخاذ می شود؟ خانواده من چطورند؟ می توانم آنها را به آلمان بیاورم؟ چگونه برای من ادامه خواهد داشت؟
امیر خوش حال است و به خودش افتخار می کند که تا اینجا پیش امده است.
هنوز هم نگران است.
از یک طرف بعضی وقت ها می خواهد که درتنهایی خودش باشد. کسانی که در آنجا زندگی میکنند بعضی وقت ها بدون این که در بزنند، وارد اتاقش می شوند. و از طرف دیگری بیشتر وقت ها خودش را تنها احساس می کند.
همیشه کارمند ها در آنجا تغییرمی کنند. با بیشتر کارمندها امیر رابطه خوب دارد، ولی فقط با چندتا از کارمند ها صمیمی است و زیاد با آنها صحبت می کند. کارمندهای آن خانه باید به فکر تمام بچه های آنجا باشند. امیر نمی تواند به خودش اعتماد کند زمانی که مشکلی داشته باشد از کارمند های آنجا بخواهد که با یکی از آنها تنها صحبت کند.

چالش پناهندگی

„اگر اقامت شما در آلمان تضمین نشده است، همیشه با این ترس که دوباره به کشورت فرستاده نشوی زندگی می کنی. به نظر من این مشکل انگیزه بیشتر جوان های مهاجر را کم می کند.“ ولید

„من نمی دانستم چه کاری باید انجام دهم، به همین دلیل از رد شدن کیس پناهندگیم برای معلم و هم کلاسی هایم تعریف کردم. همه مدرسه برایم امضاء جمع کردن, که تلاش کرده باشن من در آلمان بمانم.“ فرو

جواب (اگر در وضعیت مثل امیر باشی می توانی این کارها را انجام بدهی):

- در باره حق و حقوقت معلومات بگیر! مثلا میتوانی از سرپرست، کارمندهای اجتماعی، دفتر کمک به مهاجرین یا دیگر دفترهای کمک به مهاجرین برای معلومات در مورد درخواست پناهندگی در آلمان کمک بخواهی.
- درخواست پناهندگی درآلمان پیچیده است، مهم این است که بفهمی تصمیم جواب پناهندگی چگونه به وجود می آید، تا بتوانی در زمان ضروری در مقابلش دفاع کنی!
- باید برای خودت یک وکیل پیدا کنی که بتواند از تو دفاع کند.
- در این کتاب کمک به مهاجرین می توانی همه معلومات مهم درباره پناهندگی و حق و حقوقت در آلمان را بخوانی:
https://www.nds-fluerat.org/38219/aktuelles/dasasylverfahren-deine-/rechte-deine-perspektiven-erklaertfuer-unbegleitete-minderjaehrige
می توانید به راحتی این را دانلود کنید.
- اجازه نده که شخصی تو را از مسیرت منحرف کند. درباره گزینه های خوب بیشتر تحقیق کن . درخواست پناهندگی و درخواست پناهندگی از طریق کار حتما نباید تنها گزینه ها باشند. راه های دیگری هم است.
- یکدیگر را کمک کنید, در مورد نگرانی ها، تجربه ها و ترس هایتان با هم صحبت کنید.
- حقوق خود را بدانید تا بتوانید آنها را نیز مطالبه کنید!

امیر

در این چند مدت امیر به خانه گروهی عادت کرده است. و با هم اتاقی هایش رابطه خوبی پیدا کرده است وبا کارمند اجتماعی مارتین, که سرپرست موقتش در خانه گروهی است, زیاد صحبت می کند.
امیر با کلاوس سرپرست قانونیش که مسئولیتش را دارد آشنا شد. کلاوس می خواهد با امیر در مورد شناسنامه موقتش در آلمان صحبت کند. هم اتاقی هایش که دختر است, تازه ۱۹ ساله شده و درخاست پناهندگیش رد شده است. او می خواهد دیپلم آبیتور را بگیرد. وکیلش به او پیشنهاد میدهد که به زودی برای خودش یک جا پیدا کند که در انجا بتواند رشته مورد علاقه اش را شروع کند.
راحل غمگین است و نمی داند که کارهایش چطورادامه پیدا می کند . او می خواهد به هرحال در آلمان کلاس دهم را تمام کند و رشته مهندس کامپیتر را در دانشگاه شروع کند. فعلا معلمش و هم کلاسی هایش امضاء جمع میکنند که راحل بتواند در آلمان ماندگار شود. امیر هم باید فکر این را کند که با کلاوس کیس پناهندگی اش را بنویسد یا نه. چند وقت دیگر امیر ۱۸ ساله میشود. امیر هنوز کاملا نفهمیده است، که کارهای اقامت در آلمان چگونه پیش می رود. او از این می ترسد که مجبور شود آلمان را دوباره ترک کند. او همچنین نگران حال پدر و مادرش است, او می خواهد که آنها را در آلمان پیش خودش بیاورد. ••

چالش رسیدن

„بعد از فرار از وطنم و رسیدنم در آلمان, خودم را یک آدم جدید احساس کردم به خاطر این که همه چیز در اینجا برایم جدید بود. من نمی دانستم که چگونه بدونه خانواده ام اینجا از نوع شروع کنم. به شکلی که انگار تازه متولد شده باشم. مثله این که من یک بچه کوچک باشم و فرق بین خوب و بد را تشخیص ندهم.” سمیر

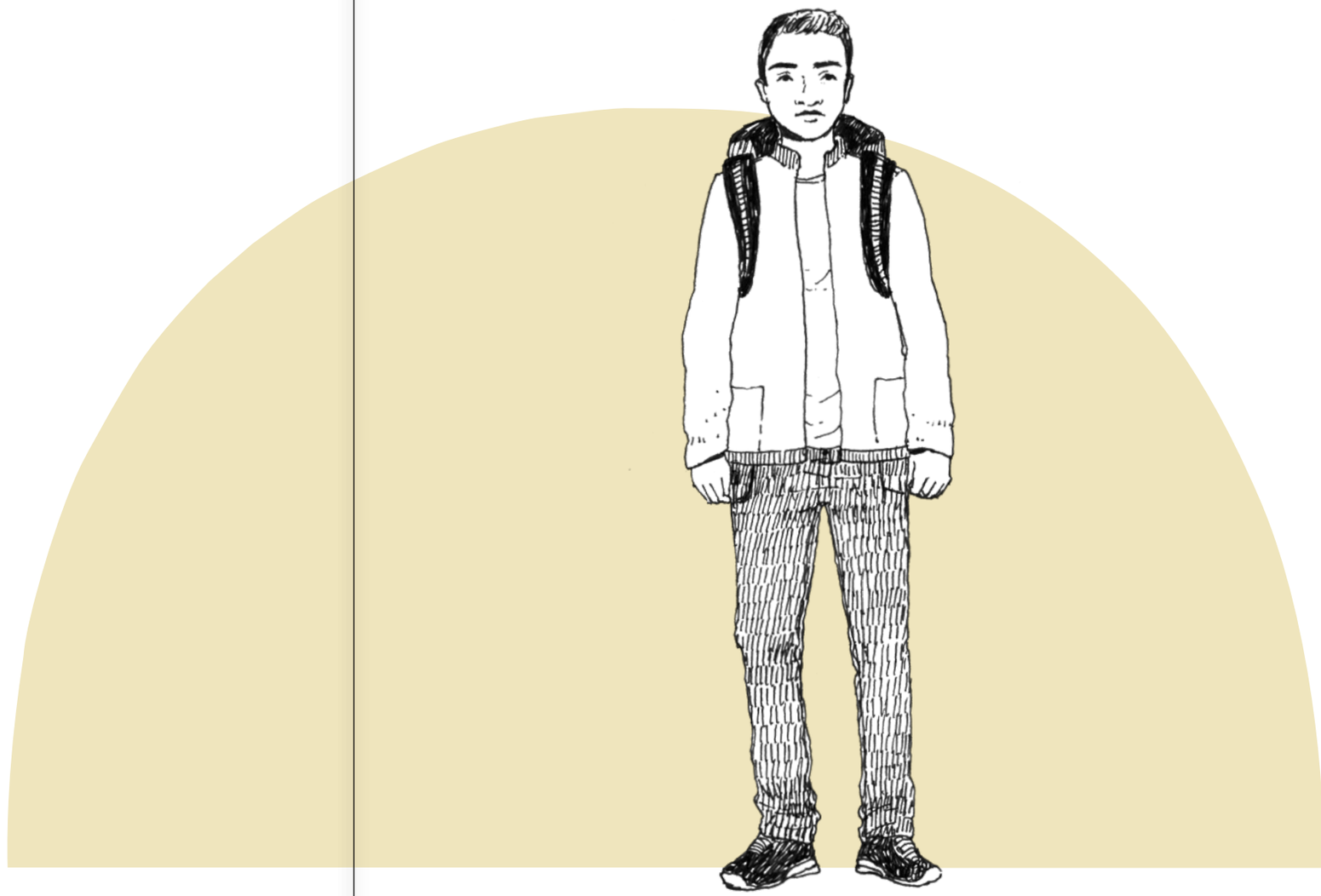
جواب ها (اگر به جای امیر باشی ، می توانی این کارها را انجام بدی):

- با هم اتاقی هایت مشورت کن: شاید بتوانند به تو کمک کنند که اینجا عادت کنی. یک زمانی آنها هم اینجا تازه آمده بودند، می توانند تجربه هایشان را برایت تعریف کنند!
- اگر سوالی داشتی، ازسرپرستت یا از بقیه کارمندها بپرس .به همه سوال های مهم در مورد زندگی در آلمان و خانه گروهی می توانند جواب بدهند. همه به کمک نیاز دارند، مشکلی نیست! اگر چیزی را نفهمیدی جرات این را داشته باش که سوال کنی. اگر با زبان مشکلی داری، از مترجم کمک بخواه.
- دوستی پیدا کن که بتوانی در مورد همه چیزهای که فکرت را مشغول کرده است صحبت کنی. میتوانی آن فرد را از بین دوستانی که با آنها در خانه گروهی زندگی میکنی انتخاب کنی یا از کارمند های اجتماعی که در انجا کار میکنند (مخصوصا اگر با سرپرستت مشکلی داشته باشی).
- سرپرستت برای این است که به تو کمک کند به خواسته ها و ارزوهایت برسی.
- یا شاید بهتراست که به دوستانت که در وطنت است یا خانواده ات زنگ بزنی. و در مورد مکانی که زندگی میکنی یا چیز های که نگرانت می کند حرف بزنی!
- اگر از غذا راضی نیستی در موردش حرف بزن: شاید امکانش باشد با کسانی که در خانه گروهی زندگی می کنی غذای مورد علاقه ات که دوست داری را با هم بپزید. یک تغذیه سالم باعث می شود که در برابر چالشهای زندگی قوی تر باشی!
- اطرافیانت را بیشتر بشناس : آنها چه کسانی هستند؟ آنها چه کاری انجام می دهند ؟ اهل کجا هستند؟
- همیشه به یاد داشته باش: تو تا اینجا موفق شدی ومیتوانی به خودت افتخار کنی!

امیر

وقتی که امیر به آلمان رسید با دو پلیس روبرو شد. امیر می ترسد، به خاطر این که او در راه فرار به آلمان خاطره خوبی از پلیس ندارد. به همین دلیل از دست پلیس فرار می کند و خودش را یک جا پنهان میکند. بعد از زمان کوتاهی با جمال اشنا می شود. جمال هم زمان زیادی نیست که در آلمان است، او به امیر توضیح میدهد که اینجا پلیس می تواند به او کمک کند. او با امیر می رود پیش پلیس. و در آنجا مسئولین جوان های زیر سن مسئولیت امیر را به گردن می گیرند و امیر را در یک خانه ی گروهی می برند. در آن خانه ی گروهی ۲۰ جوان دیگر از کشورهای مختلف زندگی می کنند. در آن جا برای امیر یک سرپرست موقت: به اسم مارتین پیدا میشود. مارتین با زبان انگلیسی با امیر صحبت میکند و به او می گوید که هر وقت هر سوالی که دارد می تواند از او بپرسد و با او صحبت کند. و بعد هم اتاقی هایش انیس، مالیا و فواد با زبان مادریش به او سلام میکنند. به او اتاقش و بقیه اتاق ها را نشان می دهند.
بعد غذا حاضر می شود. امیر مطمعا نیست، غذای که روی بشقابش است را میل کند یا خیر. یک دیگ „خورشت” است. آیا حلال است؟
خیلی چیز ها در خانه گروهی و رفتار مردم در خیابان برای امیر غریبه است. امیر نگران است وخودش را تنها احساس می کند و دل تنگ خانواده اش است. ••

امیر



این امیر است. امیر ۱۷ ساله است و مجبور شد که بدون پدر و مادرش از وطنش فرار کند. به خاطر این که در وطنش جنگ است . امیر باید خانواده, و همه دوستان وتمام چیزهای که در زندگیش داشت را رها میکرد. راه فرار طولانی و سخت بود. امیر خوشحال است که بالاخره به آلمان رسیده است. ولی او در اینجا هم باید با چالش های زیادی دست و پنجه نرم کند.

شکل گرفتن به گذر زمان!
پاسخ برای پناهندگان جوان با خانواده و بدونه همراه

نویسندگان:
حنا گرونهایم، کریستا پائولینی، یلنا زِبرگ

با همکاری:
غدیر شومار

طراحی:
فرینا لیشتن اشتاین

متشکرم
این کتاب ازتجربه ۴۹ مهاجر جوان در پروژه تحقیقات ،،یوفلو: تغییرات در زندگی مهاجرین،، نوشته شده است که برای ما تعریف کرده اند.
HAWK – Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst)
(/http://blogs.hawk-hhg.de/juflu
ما می خواهیم از صمیم قلب از کمک و جرات تان قدردانی کنیم!
شما عالی هستید! راه خود را پیش ببرید و نگذارید
شخصی شما را دل سرد و ناامید کند!

Flüchtlingsrat Niedersachsen
Röpkestraße 12
Hannover 30173
Mail:nds@nds-fluerat.org
http://nds-fluerat.org

این کتاب ,'طراحی شده! برای جوان های با سرپرست و بی سرپرست" در مجموعه مجله شورای پناهندگان
به عنوان کتاب شماره ۱۵۷، در تاریخ ۱/۲۰۲۱ توزیع می شود.

Hildesheim, 2021

Flüchtlingsrat Niedersachsen e.V.

NBank

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

HAWK Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit Hildesheim

خواننده گرامی،

پناهندگان جوان بعد از این که به آلمان رسیدند با چالش های زیادی روبرو می شوند.
ما با بیشتر پناهندگان جوان صحبت کرده ایم و از آنها پرسیده ایم که کدام وضعیت سخت بوده و با آن مشکلات چگونه روبرو شده اند. در این کتاب ما می خواهیم داستان زندگی امیر و آلینا را برای شما تعریف کنیم. این کتاب از سر تجربیات مهاجرین و داستان هایی که برای ما پناهندگان جوان تعریف کرده اند نوشته شده است.
اگر این داستان را بخوانی، در یک طرف همیشه یک وضعیت از زندگی آلینا و امیر در آلمان را می توانی پیدا کنی. در طرف دیگر می توانی جواب برای آن وضعیت های سخت پیدا کنی.
در آنجا پیشنهاد و نصیحت، جوان های مهاجرین دیگر نوشته شده است، که چگونه با آن مشکلات کنار آمده اند و تو چه کارهای می توانی انجام بدهی اگر در وضعیت مثل آلینا یا امیر باشی.

اینجا داستان آلینا شروع می شود، که با خانواده اش از کشورشان به سمت آلمان مهاجرت کرده اند.
اگر داستان امیر، که تنها طرف آلمان فرار کرده است را می خواهی بخوانی، فقط کتاب را بچرخان.

اگر فعلا خود شما در یک وضعیت سخت هستید و نیاز به کمک دارید، می توانید مثلا از دفتر مشاوره که کارمند های اجتماعی کار می کنند کمک بخواهید.

در آلمان سازمان های مختلف حقوق بشر غیردولتی وجود دارد، که برای حق و حقوق جوان های مهاجر و کودکان می جنگند. در آنجا می توانی مشاوره، اطلاعات، کمک و حمایت بگیری، تا بتوانی حق و حقوق خودت را بهتر بشناسی. آنها می توانند به تو کمک کنند که یک دفتر مشاوره که کارمندهای اجتماعی در آن کار می کنند در نزدیکی محل زندگی ات پیدا کنی.

رد Niedersachsen:
Flüchtlingsrat Niedersachsen
Röpkestraße 12
30173 Hannover

www.nds-fluerat.org
www.nds-fluerat.org/ueber-uns/projekte/kenne-deine-rechte/infos-fuer-jugendliche/
...دیشاب طابترا رد Flüchtlingsrat اب هنوگنیا دیناوت یم

اب ایمیل: juf@nds-fluerat.org
از طریق تلفن: 0511/98246030
015738201758

شکل گرفتن به گذر زمان!

پاسخ برای پناهندگان جوان با خانواده و بدونه همراه