

مجموعات الرفاهية

إطار العمل الأولي لتقديم:

- مجموعات الرفاهية هي مساحة داعمة يُنظمها المتطوعون.
- بمقدور المشاركين، في مجموعات الرفاهية، أن يعبروا عن أفكارهم ومشاعرهم حول الرفاهية، بصراحة وحرية.
- لتنظيم مجموعات الرفاهية، نوصي بأن تكون قد شاركت في دورة الإسعافات الأولية النفسية لمدة 6-7 ساعات، أو أن تكون لديك خبرة مشابهة بحيث تكون جاهزاً لمساعدة الأشخاص الذين لديهم ردود فعل عاطفية، وذلك ليهدأوا ويتبادلوا الأفكار حول موضوع ما مع أشخاص آخرين.
- مجموعات الرفاهية مفتوحة لكل المهتمين - لا يوجد التزام بالحضور لجميع جلسات مجموعة الرفاهية.
- مجموعات الرفاهية بين الأقران: يجتمع المشاركون ويتحدثون عن فيلم فيديو يتعلق بالرفاهية. يُختار مقطع فيديو جديد للمرة التالية قبل موعد الاجتماع، بحيث يتمكن المدرب من الإعلان عن الموضوع للاجتماع التالي للمجموعة. يمكن للمشاركين أن يتبادلوا الأفكار والمقترحات حول مقطع الفيديو - خاصة مع التركيز على كيفية الاعتناء بأنفسهم (وغيرهم).
- تُعد متابعة المنظم، بعد جلسة مجموعة الرفاهية، شيئاً ضرورياً لضمان تمتع المنظمين أنفسهم بالرفاهية!

نشرة للمنظمين

مجموعات الرفاهية للنازحين من أوكرانيا المقيمين في الدنمارك.

خلفية عن النشاط:

يوضّح العديد من النازحين من أوكرانيا أنهم بحاجة إلى مساحة ليتحدثوا عن التحديات والضغوطات، التي يواجهونها كأوكرانيين نازحين في الدنمارك. يسمح هذا النشاط لمجموعة الرفاهية للسكان الأوكرانيين، أن يلتقوا ويتحدثوا عن الضغوط المرتبطة بالنزوح مثل العيش بعيداً عن الأصدقاء والعائلة، والتعرّض لظروف حياة مختلفة للغاية، والتجارب التي تنطوي على مشاكل كالتوتر أو مشاكل النوم، مع محاولة الانتقال إلى الوضع الطبيعي الجديد في بلد جديد.

الهدف: هو توفير مساحة يتم فيها تعزيز الرفاهية، وذلك من خلال قبول وتطبيع المشاعر والأفكار في محادثات الأقران حول المعلومات والأدوات المقدمة في مقاطع الفيديو على موقع الرفاهية: www.rodekors.dk/trivsel. مقاطع الفيديو تشكل طرفاً مشتركاً ثالثاً للمشاركين.

التنظيم: دعم قيادة التطوع بين الأقران.

تهدف مجموعات الرفاهية إلى:

- تقديم مساحة آمنة بين الأقران حيث يمكنك تبادل الأفكار حول كيفية تعزيز الرفاهية - بناءً على مقاطع الفيديو من موقع الرفاهية.
- تعزيز تجربة تلقّي الدعم، ولكن ليس علاج الأمور أو التعاطي معها، من قبل الأقران في الأوقات الصعبة.
- تطبيع ردود الفعل تجاه عواقب النزوح والعيش في ظل أوضاع جديدة.
- مشاركة الأفكار والمقترحات حول كيفية التعاطي مع الموقف (للتعامل مع التوتر والمخاوف) والاعتناء بالنفس وبالأخرين (مقاطع الفيديو محفزة للمحادثات).



جلسات الرفاهية تتقيد بنفس الهيكلية:

افتتاح (كل) جلسة رفاهية:

- يلتقي المشاركون ويرحب بهم المنظمون المتطوعون - احرص على الترحيب بجميع المشاركين فرداً فرداً، حتى يشعروا بالأمان.
- جولة من العروض التقديمية (الاسم، العمر، مدة إقامتك في الدنمارك، إضافة لبعض الحقائق الأخرى مثل حقيقة ممتعة أو هواية).
- قَدِّم البرنامج والموضوع المحوري لجلسة الرفاهية، واسأل عموماً ما الذي يتوقعه المشاركون اليوم/ما جعلك تنضم إلى جلسة الرفاهية اليوم؟
- يجري شرح القواعد الأساسية ونشرها على الجدار. اطلب مداخلات من المشاركين حول القواعد الأساسية.
- شدد على أن مجموعة الرفاهية تتمحور حول منح مساحة لمشاركة التحديات المختلفة في الحياة اليومية وكيفية التعايش معها - فالأمر لا يتعلق بالاتفاق على مشاكل معينة، أو التعامل معها.
- أعلن كذلك أن اللقاء **ليس** "علاجاً جماعياً"، بل هو مجرد مساحة لتبادل الأفكار والأساليب لإدارة التحديات.

جلسة الرفاهية الحالية:

- تشاهد المجموعة الفيديو المختار، وتناقش الأسئلة واحداً تلو الآخر.
- يتبادل المشاركون الأفكار والاقتراحات مع بعضهم البعض لكل سؤال.
- إن حضر كثير من المشاركين، فيمكنك أن تطلب من المشاركين أن يناقشوا الأسئلة في مجموعات صغيرة، وأن تطلب ملخصات في الجلسة العامة.

اختتام (كل) جلسة رفاهية:

- تُختتم جلسة الرفاهية بشكر المشاركين على مشاركة أفكارهم، وتلخيص الموضوع الرئيسي للجلسة (والملاحظات التربوية النفسية، كالرجوع إلى موقع الرفاهية لمزيد من المعلومات، أو إحالة شخص يحتاج إلى مساعدة متخصصة لطبيب الصحة العامة).
- اطلب الحصول على تعقيبات حول جلسة الرفاهية؛ هل ينبغي تغيير أي شيء في المحادثة القادمة؟
- احرص على أن تذكر الزمان والمكان لجلسة الرفاهية التالية، والموضوع المحوري الذي سيتم تناوله.
- حاول أن يتحقق التجانس في وقت اللقاء ومكانه.

قيام المنظم بالمتابعة بعد جلسة الرفاهية:

- من المهم تلخيص المعلومات بعد جلسة الرفاهية، لمعالجة التجارب، والتفكير في الجلسة، ولضمان صحة المتطوعين.
- من شأن هذه الأسئلة أن تساعد المنظمين على التفكير والعمل بشأن:
 - كيفية شعورك بعد الجلسة؟ (تحقق من مشاعرك الذاتية ورفاهيتك)
 - ما الذي سار كما ينبغي خلال الجلسة؟ (حدد الجوانب الإيجابية)
 - ما الذي ستفعله بنحو مختلف في المرة القادمة، إن وجد؟ (التأمل البناء والتعلم)
 - هل يوجد مشاركون بحاجة إلى دعم أو مساعدة متخصصة؟ (حدد الأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة خارج مجموعة الرفاهية)

معلومات عملية للمنظمين:

يود الصليب الأحمر الدنماركي الحصول على نظرة أعمق من مجموعات الرفاهية، ونعرض تغطية نفقات الطعام والوجبات الخفيفة لمجموعات الرفاهية. من فضلك، اتصل بنا على integration@rodekors.dk واكتب التالي:

- عدد المشاركين الأوكرانيين، وتاريخ كل جلسة من جلسات الرفاهية، ومكانها.
- المبلغ المالي الذي يتم إنفاقه على الوجبات الخفيفة والطعام - بإمكان الصليب الأحمر الدنماركي أن يغطي تكاليف الوجبات الخفيفة والطعام فقط إذا أرسلت الإيصالات ورقم الحساب المصرفي والاسم الذي سيدفع المبلغ إليه
- تعقيب على ما نجح وما لم ينجح في الجلسة، واما إن كان يتعين تعديل أي شيء.

ستجد أدناه أسئلة خمسة لجلسات رفاهية محددة، بناءً على مقاطع فيديو من موقع الرفاهية حول: الأزمات، والتوتر، والرعاية الذاتية

أسئلة لجلسات الرفاهية المختلفة:

التوتر

الفيديو #1: ما هو التوتر؟ / ما هو التوتر؟

1. هل تستطيع التفكير في شيء (أنشطة أو مواقف)، تفوق قدرتك على التحمل (تسبب التوتر)؟

2. ما الإشارات التي يمكن أن تدل على أن قدرتك على التحمل تم تجاوزها/تشعر بالإرهاق أو التوتر؟



3. ما هي بعض المفاتيح/ما هي استراتيجيات التكيف التي تستخدمها لإدارة التوتر؟

الفيديو #2: كيف تتمكن من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة؟ / كيف تتمكن من التعامل مع الأفكار والمشاعر الصعبة؟

1. ما هي شؤونك الحياتية التي تسيطر عليها الآن؟

2. هل واجهت تحديات أو مشاكل لم تكن واثقاً من كيفية معالجتها؟ تحت أي دائرة تندرج هذه؟

3. كيف يمكن لمفهوم "دوائر التحكم" أن يساعدك في اكتساب المزيد من القدرة للتحكم في شؤون حياتك؟

الرعاية الذاتية

الفيديو #3: كيف تعتني بنفسك جيداً؟ / كيف تعتني بنفسك جيداً؟

1. ما الذي يساعدك على التواصل مع اللحظات الراهنة (ومع نفسك)؟

2. ما الذي يمنعك من القيام بالنشاطات التي تجعلك هادئاً وحاضراً؟

3. ما الذي تستطيع فعله/كيف تتمكن من إعداد خطة، بحيث تقدر على الشعور بلحظات أكثر هدوءاً واسترخاءً في حياتك اليومية؟

الفيديو #4: كيف يمكن للعلاقات مع الآخرين أن تقوّي رفاهيتك؟ / كيف يمكن للعلاقات مع الآخرين أن تقوّي رفاهيتك؟

1. ماذا تعني العلاقات الاجتماعية بالنسبة إليك؟ هل هناك لحظات تستند إليها أكثر من المعتاد؟

2. هل وجدت نفسك تبحث عن المساعدة، أو تقدّم الدعم للآخرين؟ ما الذي يدفع نحو هذه الخيارات؟

3. كيف تتمكن عملياً من تعزيز الحنان تجاه الآخرين، وممارسة الحنان الذاتي في حياتك اليومية؟

الأزمة

في جلسة الرفاهية هذه حول الأزمة، تتم مشاهدة مقطع فيديو، إلا أن التركيز يتمحور حول الفيديو 2 لأجل الحوار. يُستعمل الفيديو الأول لتقديم الموضوع الرئيسي.

الفيديو #5 1: ماذا يحصل حين تتعرض للأزمات؟ / ماذا يحصل حين تتعرض للأزمات؟

1. كيف يمكن لوعيك على ردود أفعالك أن يساعدك أثناء الأزمة لكي تدرك الموقف؟

الفيديو #5 2: كيف تتمكن من تهدئة جسمك؟ / كيف تتمكن من تهدئة جسمك؟

1. هل اكتشفت أنه يصعب عليك الاسترخاء؟ كيف يتبين لك ذلك؟

2. هل شعرت بفائدة من تمارين التنفس (أو الأساليب الأخرى)؟ كيف شعرت بعد ذلك؟

3. ما الاستراتيجيات الأخرى التي تستعملها لكي تهدّئ جسمك وعقلك؟



ملاحظة للمُنظم حول الصحة والرفاهية والصحة العقلية:

الصحة العقلية هي وضعية من الرفاهية يدرك فيها الفرد قدراته، ويمكنه أن يتأقلم مع ضغوط الحياة الطبيعية، ويمكنه أن يعمل بإنتاجية، ويمكنه أن يساهم في مجتمعه (منظمة الصحة العالمية). ينصب التركيز، في جلسات الرفاهية، على التحدث بصراحة عن مسائل الرفاهية، ودعم بعضنا البعض لتعزيز القدرة على التعامل مع التحديات وضغوطات الحياة، والحفاظ على العلاقات الداعمة، وتعزيز الشعور بأن نكون منتجين بنحو هادف في مجتمعنا، وحياتنا العائلية والعلاقات الاجتماعية.

الإحالة الآمنة:

اعرف قدراتك المحدودة! إذا حدّدت المشاركين المحتاجين إلى دعم إضافي، فمن مسؤوليتك أن تساعد الشخص على التواصل مع جهة الدعم ذي الصلة - وليس من مسؤوليتك تقديم الدعم له.

تستطيع اتباع هذه الخطوات:

- أخبر الشخص المتضرّر عن مباحث قلقك.
- وضّح بأنك ترى وجود حاجة لمزيد من المساعدة.
- أخبرهم أين وكيف ترى أنه يمكنهم تلقّي المساعدة.

امسح رمز الاستجابة السريعة QR للعثور على مقاطع فيديو الرفاهية:

