

دعم الأشخاص الذين فقدوا أحد أفراد أسرته

يختفي الأشخاص كل يوم نتيجة النزاعات المسلحة أو أعمال العنف أو الهجرة أو الكوارث الطبيعية. ومصير هؤلاء الأشخاص مجهول ولا تعرف أسرهم ما إذا كانوا في عداد الأحياء أم الأموات. تعيش الأسر في حالة من عدم اليقين ويبحث الكثير عن أحبائهم.

يتأثر الأشخاص الذي فقدوا أحد أفراد أسرته، وعليهم أن يدركوا أن الوضع غير طبيعي. تختلف كيفية تفاعل الأشخاص مع هذا الفقدان الغامض، غير أن هناك بعض الأمور المشتركة فيما بينهم:

- عدم اليقين المستمر بشأن الأشخاص المفقودين له عواقب تدوم وتؤثر على العديد من جوانب حياة الشخص مثل الجانب العاطفي: الخسارة والحزن والأمل. والنفسي: عدم القدرة على اتخاذ القرارات. والجسدي: الأوجاع والآلام واضطرابات النوم. والثقافي: الشعور بالابتعاد عن ثقافة الشخص التي قد لا تعترف بالفقدان. والاقتصادي: فقدان العائل، والهوية غير واضحة لأن الشخص ليس متزوجًا ولا أعزب؛ أو ليس هناك دفن.
- قد تزداد النزاعات الأسرية والمشاكل في العلاقات نظرًا لاختلاف ردود أفعال أعضاء الأسرة تجاه حالة الفقدان.
- صعوبات التعايش مع الحياة اليومية والانخراط في أمور الحياة دون أفراد الأسرة المفقودين

كيفية تقديم الدعم

يمكن لمعظم الأشخاص من خلال الحصول على الدعم أن يتعلموا التأقلم مع تجربة الفقدان الغامض والتعايش معها، والتركيز على حياتهم الحالية، وتسخير طاقتهم لتطوير قدراتهم الشخصية. قد تكون الإرشادات التالية مفيدة من أجل مساعدة الأسر على الحفاظ على روتين حياتهم اليومية والتعامل مع عدم اليقين المستمر من خلال التركيز على العيش بشكل جيد أو غض النظر عن مصابهم، بدلاً من التوقف عن العيش.

- الاعتراف بالفقدان وأي ضائق وتقبلهم من خلال الاستماع إلى أوصاف الأشخاص الذين عانوا من هذا الفقدان.
- تطبيع مشاعرهم باستخدام الصيغ اللغوية لتأكيد تجربتهم: من المفهوم أن تشعر ...
- دعم الحاجة إلى المعرفة من خلال اتباع نهج داعم وتمكيني في أنشطة البحث.
- ضع في اعتبارك التقاليد الثقافية وكيف تؤثر البيئة الثقافية على كيفية الشعور بالفقدان. قد تشمل الأسئلة التي يجب طرحها: كيف يُنظر إلى وجود شخص عزيز في عداد المفقودين في ثقافتك؟ أين يمكن الحصول على الدعم في مجتمعك؟
- تبني نهج دعم شامل قد يشمل المساعدة في الأمور القانونية والمدنية، وتمكين التواصل مع الآخرين بما في ذلك جمعيات الأشخاص الذين تعرضوا لمثل هذا الفقدان، فضلاً عن الدعوة إلى إقامة الطقوس والاحتفالات التذكارية.
- تقديم معلومات واقعية وإدارة التوقعات حول خدمات شبكة إعادة الروابط العائلية مثل الجدول الزمني لأي ملف تتبع.
- التدريب على توصيل الأخبار بطريقة داعمة نفسيًا: سواءً أخبار الموت، أو العثور على الأحياء، أو عدم وجود أخبار على الإطلاق.
- ممارسة الرعاية الذاتية لتمكين من مواصلة تقديم الدعم؛ من المهم أن تتذكر أن قصص المستفسرين ليست قصصك. فلا تجلبها أو تجلب الحزن إلى المنزل.
- تعلم أن تتغلب على عدم اليقين.. فالعثور على شخص مفقود ليس دائمًا ممكنًا.

للحصول على مزيد من النصائح والمعلومات حول العمل مع أسر المفقودين: <https://ifrc.csod.com>

يريد الجميع معرفة ما حدث لأقربهم المفقودين. تساعد حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر في العثور على المفقودين، وتعمل شبكة إعادة الروابط العائلية على لَمِّ شمل الأسر مرة أخرى أينما وكلما

استطاعت

IFRC Psychosocial Centre
Blegdamsvej 27
2100 Copenhagen Ø
Denmark



www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
facebook.com/Psychosocial.Center
linkedin.com/companyifrc-ps-centre
twitter.com/IFRC_PS_Centre
instagram.com/ifrc_psychosocialcentre