مشروع الصحة في ظروف الحرب - ١٠

المهجَّرات



- الهروب والوصول
- الحاجات الأساسية
- الطعام
- الماء والوقود
- الحماية من العنف الجسدي
- الصحة الإنجابية
- أساليب تحسين الخدمات الصحية للنساء
- الصحة النفسية
- سعياً إلى صحة نفسية أفضل
- النساء القائدات

ورشة الموارد العربية

عن «كتاب الصحة لجميع النساء. حيث لا توجد عناية طبية»
ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٦، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

"Displaced Women". From "Where Women Have no Doctor".
Arab Resource Collective, 2006. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

المهجَّرات



➤ بين كل عشرة لاجئين ومهجرين في العالم، نجد ثمانية منهم نساءً أو اطفالاً.

تزيد نسبة النساء والأطفال بين والمهجَّرين على ٨٠٪. فالرجال في الغالب يموتون في القتال أو يُجبَرون على ترك عائلاتهم. وقد تحتاج المرأة، مثل جميع اللاجئين والمهجَّرين، إلى الحماية عندما تعود إلى منزلها. كذلك تحتاج إلى قوانين تمنحها حقوقاً اقتصادية واجتماعية حتى تتمكن من الحصول على الموارد الأساسية مثل الطعام والمأوى واللباس والرعاية الصحية. وتحتاج المرأة إلى حماية خاصة من الهجمات المسلحة ومن الأذية الجنسية والجسدية.

سيركز هذا الفصل على بعض المشكلات الصحية التي تواجهها اللاجئات والمهجَّرات. وسينظر، على وجهٍ أخصّ، إلى الدور الذي تستطيع النساء أن يقمن به في مجتمعاتهن الجديدة.

الهروب والوصول

غالباً ما تعترض الطريق إلى مكان الاستقرار الجديد صعوبات جمة. وقد يفترق أفراد الأسرة أثناء السفر والهروب. وقد يموت الأطفال الأصغر سناً أو الأقرباء الأكبر سناً جوعاً أو مرضاً على الطريق. وقد تتعرض النساء والفتيات لهجوم . ويمكن أن تصاب المرأة بسبب هذه الخسائر والمخاطر بإنهاك عاطفي وجسدي، حتى قبل أن تصل إلى مأواها الجديد.

وما إن تستقر المرأة حتى تواجه احتمال وضع مختلف جداً عمّا كان في بيتها الأول. وغالباً ما تجد المرأة الآتية من مجتمع صغير نفسها في معسكرات (أو مخيمات) كبيرة مكتظة، مختلفة التنظيم عن القرية أو البلدة التقليدية. أو قد تقيم في مدينة.

فوق هذا غالباً ما تواجه المرأة بعض الصعوبات التالية:

- العيش بين أشخاص لا يرغبون في وجودها
- عدم معرفة أمر احتمال عودتها قريباً إلى منزلها أو اضطرارها إلى البقاء بعيداً
- حاجتها إلى أوراق ثبوتية.
- التكيف بعلاقات عائلية جديدة.
- العيش في ظل الخطر، إذ كانت ساحة الحرب قريبة.

الحاجات الأساسية

تتحمل المرأة في مجتمعات كثيرة مسؤولية توفير معظم الحاجات الأساسية لأسرتها، فتزرع معظم الغذاء وتُعدّه وتجلب الماء وتدير أمور المنزل، وتحافظ على نظافته، وتحاول الحفاظ على صحة الأسرة. وبعيداً عن المنزل تضطر المرأة اللاجئة أو المهجَّرة إلى الاعتماد فجأة على المساعدة الخارجية لسد الحاجات الأساسية. وغالباً ما لا تكون هذه المساعدة ملائمة. ولا تحصل بعض المهجَّرات حتى على أي مساعدة خارجية، فيصبح سد الحاجات الأساسية مشكلة أكثر صعوبة.



الطعام

كثير من اللاجئات والمهجرات لا يحصلن على ما يكفي من طعام، قبل هربهن أو أثناء رحلتهن. وإذا وصلن إلى المأوى الجديد، قد لا يجدن ما يكفي من طعام أيضاً. أو قد لا تتوافر أصناف متنوعة من الطعام تكفي لنظام غذائي جيد.

كيف يمكن للنساء المهجَّرات واللاجئات أن يساعدن في تحسين نظام الغذاء:

- يشتركن في توزيع الطعام. فالطعام يجب أن يُعطَى مباشرة للنساء، لأن الرجال قد يفتقرون إلى معرفة حاجات الأسرة. كذلك تؤتَمن النساء أكثر على الغذاء لإطعام الأسرة



- يطالبن بحصول النساء على النصيب الذي يحصل عليه الرجال من الطعام، وبأن يأكل الجميع في الوقت نفسه.
- يطالبن بإلحاح بطعام إضافي للحوامل والمرضعات والنساء المريضات أو المصابات بسوء التغذية.
- يوفرن للنساء أوعية وأدوات للطهو.
- يشاركن النساء الأخريات في مهام الطهو. وحتى لو أُعد الطعام في مكان مركزي، تستطيع النساء الحفاظ على اهتمامهن بالأمر. فهذا يتيح لهنّ بشكل أو بآخر مراقبة نظام تغذية أسرتهن.

الماء والوقود

قلّما تحصل المهجَّرات على ما يكفي من ماء ووقود للطهو. وفي أحيان تضطر النساء إلى جلب الماء والوقود من مكان بعيد عن المعسكر (المخيم) في منطقة غير آمنة. أو قد يكون الماء قذراً فيسبب أمراضاً لمن يشربونه. وتجعل جميع هذه المشكلات حياة النساء أصعب، لأنهن مسؤولات عن الغسل والطهو لهن ولأسرتهن.

ومن الممكن أن تكون هذه التوجهات مفيدة للنساء المهجرات:

- تعلم أساليب تعقيم المياه
- مراجعة المنظمات التي توفر الدعم والمساعدة في الحصول على أوعية غير ثقيلة لنقل الماء.



الحماية من العنف الجنسي

الاغتصاب والاعتداء الجنسي شائعان في حالات التهجير. ويحدث هذا للأسباب التالية:

➤ العنف الجنسي انتهاك لحقوق الإنسان.

- إذا كانت المنطقة مكتظة، قد تضطر النساء للبقاء مع أغراب، أو حتى مع أشخاص كانوا أعداء. وتتعرض النساء اللواتي يُجبرن للسكن مع أغراب، إلى خطر أعظم.

ثمة أساليب عديدة لتجنّب الهجمات:

- **يجب أن تحاول النساء البقاء مع أسرتهن وأصدقائهن. على المرأة العازبة أو الفتاة التي لا يتولى أمرها بالغون، البقاء في مكان آمن منفصل عن الرجال.**
- يجب تشجيع الرجال العاطلين عن العمل، على البدء بأعمال مثل التدرب على مهارات أو الرياضة أو النشاطات الثقافية.
- يجب أن تتولى النساء مباشرة توزيع الموارد الأساسية، مثل الطعام والماء والوقود، حتى لا تضطر النساء إلى المساومة على حاجاتهن الأساسية.
- يجب تنظيم مكان التهجير على نحو يجعل المراحيض والتجهيزات الأخرى للحاجات الأساسية قريبة ومضاءة إضاءة جيدة.

الصحة الإنجابية

غالباً ما يكون صعباً جداً أن تحصل المهجَّرات على رعاية صحية مناسبة. وقد يصادف العمال الصحيون صعوبات في الوصول إلى المهجَّرين في المناطق الخطرة أو البعيدة.

وعلاوة على هذه المشكلات العامة، غالباً ما تُهمَل حاجات صحية خاصة للنساء. تتضمن هذه الحاجات:



- **العناية أثناء الحمل والولادة.** تحتاج النساء إلى عناية منتظمة قبل الولادة (رعاية الحامل) وتحتاج كذلك إلى الدايات التقليديات اللواتي يفهمن عادات الولادة التقليدية عند المرأة.
- **إمدادات من الفوط وغيرها للدورة الشهرية.**
- **المعلومات عن علاج الأمراض المنقولة جنسياً.**
- **العمال الصحيون المدربون لتشخيص مشكلات النساء الصحية الخطيرة،** مثل الالتهابات الحوضية وسرطان عنق الرحم.
- **الإجهاض الآمن عند الضرورة.** لا يتوافر هذا في الغالب، خصوصاً إذا كانت الوكالات التي توفر الرعاية الصحية تعارض الإجهاض.
- **إضافة الكالسيوم والحديد وحمض الفوليك والإيودين والفيتامين ج** إلى النظام الغذائي خصوصاً للحوامل والمرضعات.
- **الحصول على الرعاية بواسطة عاملات صحيات.** بعض النساء لا يرضين أن يفحصهن رجال لأن المعتقدات في ثقافتهن تمنع ذلك.

أساليب تحسين الخدمات الصحية للنساء

لعلك قادرة على تحسين الخدمات الصحية إذا عملت صلة وصل بين الخدمات الصحية المهجرين في مجتمعك.
يمكنك أن تطلبي بعض التغييرات التالية:

- إذا كانت العيادة بعيدة، فاطلبي أن تُفتح ساعات أطول، واطلبي أن تعمل في ذلك اليوم عاملات صحيات، خصوصاً إذا كانت النساء في مجتمعك لا يمكن أن يفحصهن رجال.
- إذا لم يكن العمال الصحيون لا يفهمون ممارسات الولادة عندكم، أطلبي داية مساعدة أو قابلة من مجتمعك لتشرح هذه الممارسات للعاملين الصحيين في المركز الصحي.
- أطلبي عقد صفوف للفتيات المراهقات والنساء في مواضيع تنظيم الأسرة



- أطلبي المزيد من الغذاء للحوامل والمرضعات. إذا لم يتوافر ما يكفي من غذاء للتغذية الصحية، فلا بد من إعطاء هذه النساء حبوب فيتامين.
- أطلبي تدريب العمال الصحيين على معالجة الحاجات الصحية الخاصة للنساء.

الصحة النفسية



➤ يجب أن تكون المرأة قادرة على مواجهة التغيير المفاجيء والقسري لتساعد أسرتها على البقاء.

أسباب مشكلات الصحة النفسية

تواجه النساء المهجَّرات كثيراً من الصعوبات المذكورة أدناه، وهي صعوبات قد تسبّب مشكلات في الصحة النفسية، أو تجعل هذه المشكلات أسوأ. ومن مشكلات الصحة النفسية الحزن الشديد أو فقدان الشعور تماماً (الإكتئاب)، والإحساس بالتوتر أو القلق، أو عدم القدرة على تجاوز الأمور الرهيبة التي حدثت في الماضي (رد فعل شديد على الأذية).

- **فقدان المنزل.** قد يكون فقدان المنزل أحد أقسى الحوادث إيلاماً للمرأة، لأنها غالباً ما تملك في المنزل بعض السلطة.
- **فقدان دعم الأسرة والمجتمع.** على المرأة، بصفتها مسؤولة عن الاعتناء بأسرتها، أن توفر الأمان لأطفالها وتدعم شريكها وذويها. فإذا مات زوجها وأبناؤها الأكبر سناً في القتال، أو انضموا إلى المقاتلين، فعليها أن ترأس الأسرة أيضاً. وقد تشعر مع كل هذه المسؤولية بالخوف والوحدة. ويمكن أن يلازمها هذا الشعور حتى لو كان معها بالغون آخرون من الأسرة، لأنهم غالباً لا يستطيعون أن يدعموها مثلما فعلوا في الماضي.
- **مواجهة العنف،** كشاهدةً أو كضحية.
- **فقدان الاستقلال والعمل المفيد.** مع ان المرأة لا تزال تقوم بالدور المهم في الاعتناء بأسرتها، إلا أن حياتها، من وجهة نظر معينة، قد تصبح الآن محدودة أكثر. فمثلاً قبل ترك المرأة بيتها، ربما كانت مسؤولة عن زرع الغلال والحياكة والخياطة وخبز الخبز. فإذا صارت عاجزة عن أداء هذه المهام فقد تشعر بأنها بلا فائدة، فتحزن.
- **اكتظاظ المسكن.** مع ضيق المكان تزداد كثيراً صعوبة مواجهة متطلبات الاعتناء بأسرتها.
- **صعوبة الحداد أو الحزن.** قد تكون اللاجئة أو المهجَّرة فقدت بعض أفراد أسرتها قبل الاستقرار في مأواها الجديد، لكنها لم تتمكن مع ذلك من إقامة مراسم الدفن أو الحداد التقليدية. فإذا استقرت في مأواها الجديد فقد يتعذّر أيضاً الدفن أو الحداد بالأساليب التقليدية. وفي أماكن عديدة تتولى النساء بأنفسهن هذه المراسم، التي تعد مهمة للحداد ولقبول موت شخص عزيز.

سعياً إلى صحة نفسية أفضل

أفضل طريقة لتجاوز مشكلات الصحة النفسية ومنع تفاقمها هي **محادثة نساء أخريات عن المشاعر والمخاوف والاهتمامات.** هذه بعض المقترحات الموجهة إلى العاملات الصحيات والاجتماعيات والنساء اللاجئات والمهجرات لتشجيع معارفك من النساء على التحادث ومساندة بعضهن:

- **نظمي نشاطات تُمضي فيه النساء الوقت معاً،** مثل صفوف إعداد الطعام أو صفوف محو الأمية، أو الاعتناء بالأطفال. أبذلي جهداً إضافياً لضم نساء يبدين خوفاً أو عدم اهتمام بالمشاركة. فغالباً ما تكون المرأة الخائفة أو غير المهتمة أشد النساء حاجة إلى المشاركة ومحادثة الأخريات.
- **نظمي جماعة مُسَانِدة.** بحيث تلتقي النساء ليتشاركن تجاربهن ومشكلاتهن ويدعمن بعضهن البعض.
- **اعملي مع نساء أخريات بحثاً عن أساليب للحزن والحداد.** ولعلك تستطيعين أن تكيّفي بعضاً من الطقوس التقليدية في عاداتك، بالوضع الجديد. فإذا لم تستطيعي، فنظمي طقوس حزن للحداد كمجموعة ضمن وقت محدد.
- **اعملي في مجال الصحة النفسية.** يمكنك أن تنظمي مجموعة صديقات لمحادثة النساء اللواتي قد لا يطلبن مساعدة مع انهن يعانين مشكلات في صحتهن النفسية. ابحثي في مجتمعك عن عمال مدربين في الصحة النفسية أو مرشدين مدربين على إسداء المشورة المفيدة.

النساء القائدات

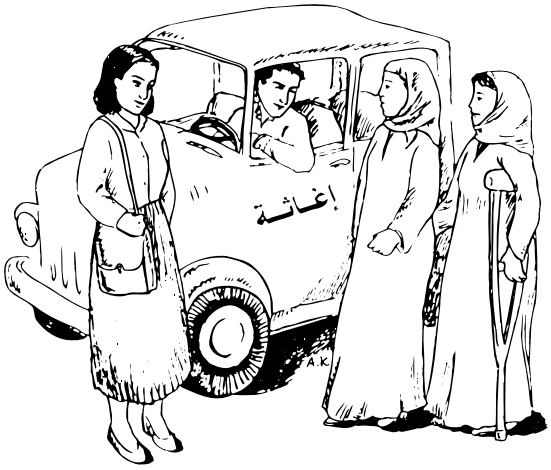
لا بدّ من إشراك النساء كلّما وُضعت برامج أو اتُخذت قرارت تتعلق باللاجئين والمهجّرين. ولا بد من تشجيعهن أيضاً على تسلم القيادة في مجتمعاتهن الجديدة. فهذا ينشىء لديهن تقدير الذات، ويلطّف شعورهن بالوحدة والإكتئاب، ويشجعهن على الاكتفاء الذاتي، ويعزز أمن النساء، ويساعد الذين يوفرون الخدمات في تجنب الأخطاء.

فيما يلي بعض الأساليب لتولّي النساء القيادة:



- شاركي في وضع مخطط ترتيب مكان اللجوء ـ مثلاً اختيار مكان المراحيض والحدائق ومصدر المياه.
- نظمي اجتماعات منفصلة للنساء والرجال لمعالجة مواضيع الأمن والحاجات الأساسية والتغذية وإشراك الناس في حياة مجتمعك.
- شجعي النساء على التحدث عن شعورهن حيال وضعهن. انتخبن قائدة تستطيع أن تحادث الذين يديرون مكان التهجير

➤ عندما تُطوَّر برامج من دون مشاورة النساء المعنيّات بالأمر، تكون البرامج أقل جدوى.



- شاركي في الحملات الإعلامية.
- نظمي برامج تدريب في التغذية وتدريب عاملات صحيات.
- نظمي مراكز للاعتناء بالأطفال. فالاعتناء بالأطفال وسيلة مهمة لمساعدة النساء ليشاركن في نشاطات حيث يستطعن محادثة الآخرين.



- نظمي مدارس للأطفال. تهتم النساء بتعليم أطفالهن حتى في الأزمنة العصيبة.

وتكون الصفوف مكتظة أحياناً، أو قد لا تجدين ما يكفي من المدرّسين.

- نظمي صفوف قراءة وتدريب على مهارات، وموسيقى، ورياضة للنساء والرجال.

أنظر أيضاً الأوراق عن:

١ – النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة
٢ – مشكلات الجلد
٣ – أمراض شائعة
٤ – كيف نحافظ على صحة أطفالنا
٥ – صحة الصغار
٦ – الحمل والولادة
٧ – الرضاعة الطبيعية
٨ – رعاية الأسنان واللثة
٩ – الصحة النفسية
١٠ – المهجرات
١١ – الاسعاف الأولي

ورشة الموارد العربية
Arab Resource Collective
tel.: (+9611) 742075
fax: (+9611) 742077
E-mail: arcleb@mawared.org,
www.mawared.org