

"قوتنا تأتي من التضامن".

نحن
↑↑↑↑↑↑↑↑

من نحافظ

على سلامة

بعضنا البعض

كتيّب عمل: رؤى مجتمعاتنا حول تعزيز السلامة



"أختي العزيزة

من فضلك لا تفقدي الأمل

الأيام الجميلة قادمة"

"لنا جميعًا الحق في أن نعيش بسعادة ومن دون تمييز"

"من المهم أن نختار من نكون
وأن نختار الوقوف إلى جانب المتأثرين بالكراهية بجميع أشكالها،
لأن قوتنا تكمن في التضامن"

"انتم لستم وحدكم في هذه الرحلة"

-مع المحبة،

من المشاركين والمشاركات في ورشة العمل التي أُقيمت في لندن

الشكر والتقدير

نتوجّه بجزيل الشكر إلى جميع من شاركوا في ورش العمل و تقاسموا معنا معارفهم وخبراتهم. كما نتقدّم بالشكر إلى فريق أناكا (Anaka) والمشاركة وممارسة الحقوق ، وإلى سون ونيشما جيثوا على مشاركتهم في تصميم وتيسير ورش العمل والمساهمة في تحديد توجه هذا المشروع . كما نشكر أندري، وانتلاف التابع للشراكة البريطانية لأبحاث الوقاية (UK Prevention Research Partnership)، ومركز العنف والمجتمع في جامعة سيتي سانت جورج بلندن، على جعل هذا المشروع ممكناً. ونشكر أيضاً جميع المنظمين والناشطين الذين يعملون من أجل بناء عالم لا تتحدد فيه السلامة أو الأمان بحسب وضع الإقامة .

يمثل هذا الكتيب مساهمة متواضعة في مسارنا الجماعي نحو التحرر.

شبكة حقوق المهاجرين (Migrants' Rights Network) هي مؤسسة خيرية بريطانية تقف متضامنة مع جميع المهاجرين في نضالهم من أجل العدالة. وتعتمد الشبكة نهجاً يقوده المهاجرون ويرتكز على مناهضة القمع، بهدف التصدي للسياسات والسرديا والأنظمة الظالمة من جذورها. ويقود المنظمة فريق متنوع من الأشخاص ذوي الخبرات المرتبطة بالهجرة ومن الأشخاص المنتمين إلى مجتمعات ذوو البشرة الملونة حيث تعمل على بناء القوة الجماعية مع المجموعات الشعبية المحلية، والمشاركة في تطوير الحملات، وصياغة سرديات بديلة، وإعادة توزيع الموارد وإتاحة فرص الوصول إليها، بما يمكن مجتمعات المهاجرين التي نادراً ما يُسمع صوتها من التنظيم والدفاع عن حقوقها وقيادة التغيير التحويلي.

تجمع أناكا هو مجتمع من النساء وأسرهن يوظفن مهاراتهم الجماعية في التنقيف والدعم والمناصرة والاحتفاء ببعضهن البعض. ويقوده بشكل أساسي أشخاص لديهم خبرة معيشية مباشرة مع نظام الهجرة البريطاني المتشدد، ويهدف إلى تعزيز الروابط المجتمعية وبناء القوة المشتركة في مواجهة القمع والعزلة المفروضة.

يحظى هذا المشروع بدعم انتلاف «العنف والصحة والمجتمع» التابع للشراكة البريطانية لأبحاث الوقاية المنحة رقم: (MR/V049879/1)

فهرس المحتويات

01	مقدمة	4
02	وقفة للتأمل	6
03	أبرز نتائج البحث	8
04	سيناريوهات ولحظات عنف	10
05	نصائح عامة للتعامل مع مواقف العنف	11
06	وقفة للتأمل	16
07	قصص من بلفاست	17
08	وقفة للتأمل	22
09	التعرّف إلى شبكات التضامن التي تدعمك	23
10	بناء شبكات الدعم الخاصة بك	25
11	قصص عن المقاومة والصمود وقوة المجتمع	28
12	شارك معنا	30
13	الملحق	32

مقدمة إلى الكتيّب

يُعدّ هذا الكتيّب مصدرًا داعمًا لمجتمعات المهاجرين في المملكة المتحدة، ويستند إلى المعرفة والخبرات الجماعية للمجتمعات المهاجرة فيما يتعلق بتجاربهم مع العنف الذي تمارسه جماعات اليمين المتطرف. ويتضمن الكتيّب رسائل تضامن، وأمثلة على مواقف واقعية، وتجارب توضح كيف تعامل الأشخاص مع لحظات العنف، بالإضافة إلى ممارسات داعمة تساعد على المواجهة والتعافي، ومعلومات حول الجهات والمصادر التي يمكن الرجوع إليها للحصول على مزيد من الدعم والمعلومات.

تم إعداد هذا الكتيّب في إطار مشروع بحثي صغير تناول تجارب المجتمعات المهاجرة مع العنف المرتبط باليمين المتطرف في خضم الجدل الإعلامي المتصاعد حول الهجرة، وظهور سياسات هجرة جديدة قاسية وغير مستقرة ، إلى جانب تنامي حضور اليمين المتطرف وازدياد جرأته وظهوره العلني، أردنا أن نتوقف للحظة ونستمع إلى تجاربكم.

أردنا أن نتوقف لحظة لنصغي إليكم، ونسألكم عن تجاربكم مع العنف المرتبط باليمين المتطرف، وكيف أثّرت هذه التجارب فيكم، وكيف تعتنون بأنفسكم وتدعمون بعضكم بعضًا، وما أنواع الدعم التي تحتاجون إليها.

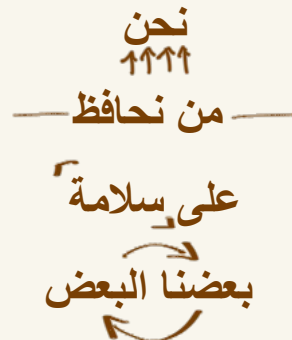
مبين ديسمبر/كانون الأول 2025 ومارس/آذار 2026، نظمنا جلستي نقاش مركّز وورش عمل في لندن بالإضافة إلى جلستين في بلفاست، شارك فيها 96 شخصًا مرّوا بتجربة نظام اللجوء أو لا يحق لهم الحصول على بعض أشكال الدعم الحكومي أو الأموال العامة. وكان العديد من المشاركين يقيمون وقتها، أو سبق لهم أن أقاموا في مساكن مخصصة لطالبي اللجوء . وفي بلفاست، تشرفنا بالشراكة مع مجموعة أناكا (Anaka Collective) ومبادرة المشاركة وممارسة الحقوق (Participation and the Practice of Rights - PPR)، وهما منظمّتان تعملان في مجال التنظيم المجتمعي والدفاع عن حقوق طالبي اللجوء منذ عام 2016. وقد شاركتا في حملات ومبادرات تناولت مجموعة واسعة من القضايا، بما في ذلك توثيق حوادث الكراهية العنصرية ودعم أفراد المجتمع في التعامل معها ومواجهتها.

نشارك هذه التجارب على أمل أن تشعروا بأن أصواتكم مسموعة وتجاربكم مرئية/مفهومة، وأن تجدوا فيها ما يشجعكم على الاستمرار. وأكثر من ذلك، نأمل أن يكون هذا الكتيب أداة تساعد على فتح حوارات حول التحديات التي تواجهونها، وأن يوفر مساحة للتفكير الجماعي في كيفية الحفاظ على أمان بعضنا بعضاً.

ونأمل أن تساعدكم هذه التجارب على الشعور أنكم لستم وحدكم وأنكم تحظون بالدعم والاهتمام. كما نُقَرّ بأن نظام الهجرة في وزارة الداخلية البريطانية يقوم في جوهره على أسس عنصرية، وقد صُمِّم بطريقة تُبقي الناس في أوضاع غير آمنة.

وفي الوقت الذي نعمل فيه من أجل تفكيك هذا النظام، نرى من المهم تسمية الأذى اليومي الذي يسببه، وإبراز أشكال المقاومة والتكافل والرعاية الموجودة بالفعل داخل مجتمعاتنا.

أنتم لستم وحدكم فيما تمرّون به



توقّف _____ خذ لحظة للتنفس والتأمل

مع بدء استخدام هذا الكتيّب، قد تشعرون بتوتر في تعاملكم مع الظروف الحالية.

على سبيل المثال غالباً ما نُجبر على التعامل مع النظام من أجل الحصول على الاعتراف والدعم والموارد، وفي الوقت نفسه نكون واعين بما ينطوي عليه من ضرر وعنصرية وعنف.

شارك العديد من المشاركين قصصاً عن هذا النوع من الأذى — سواء من النظام، أو نتيجة تغييرات في السياسات، أو من المجتمع الأوسع. ونعلم أن هذا العنف مؤلم وشائع، ومع ذلك قد نشعر أحياناً بأننا عالقون، وغير متأكدين مما يمكننا فعله حياله.

إذا شعرتُم بذلك، فأنتُم لستم وحدكم.

من خلال إعداد هذا الكتيّب، نأمل أن نسلط الضوء على كيف نحمي أنفسنا ومجتمعاتنا ونحافظ على أمانها ورفاهها، وكذلك استكشاف مزيد من الإمكانيات لحركة العدالة من أجل المهاجرين.

توقفوا لحظة لتفقد مشاعركم أثناء القراءة.

قد ترغب في تجاوز بعض الأقسام بحسب شعورك في حينها.

سنُدرج تنبيهاتٍ قصيرة بشأن المحتوى في المواضيع المناسبة، على النحو الموضح أدناه، حتى تتمكن من اتخاذ قرارٍ مستنير ومناسب لك أثناء القراءة.

سنُدرج أيضاً وقفات للتأمل، يُشار إليها بالرمز التالي (_____ .) تتضمن ممارسات تساعدك على التعامل مع ما قد يطرأ من مشاعر أو أفكار أثناء القراءة.

فة التأمل الأولى هذه، قد ترغب في تنزيل والاحتفاظ بدليل الرعاية اللاحقة الصادر عن "هيلينغ جاستس لندن" [Healing Justice London Aftercare Menu](#) والذي يقدّم مجموعة من أساليب الرعاية والدعم التي قد تجدها

أبرز نتائج البحث

ما قاله المشاركون في ورش العمل عن أثر البيئة المعادية على مجتمعات المهاجرين

الأثر على الصحة النفسية والسلوك اليومي

تحدّث معظم المشاركون عن تأثير الخطابات العدائية المتزايدة وحوادث العنف على صحتهم النفسية، وكيف انعكس ذلك على سلوكياتهم اليومية. وتراوحت هذه التأثيرات بين تجنّب مناطق معيّنة، أو البقاء داخل مساكن طالبي اللجوء. كما تحدّث بعض المشاركون عن عدم قدرتهم على العودة إلى مساكنهم بسبب وجود تجمعات لليمين المتطرف. وأشار آخرون إلى أنهم كانوا يتابعون الأخبار قبل مغادرة المنزل للتحقق من وقوع أي حوادث. وذكر بعضهم أنهم كانوا ينزلون من الحافلة قبل الوصول إلى وجهتهم ويمشون بقية الطريق، لتجنّب ربطهم بمساكن طالبي اللجوء أو لتفادي نظرات الركاب الآخرين. كما وصل الأمر بالبعض إلى التوقف عن متابعة الأخبار نهائياً.

نقص التدخل والدعم

أفاد العديد من المشاركين بأنه عندما وقعت حوادث في الأماكن العامة، نادراً ما تدخل الناس من حولهم لتقديم الدعم أو للمساعدة. وبالمثل، فإن الإبلاغ عن الحوادث للشرطة لم يؤدّ في كثير من الأحيان إلى الحصول على دعم فعّال، حيث أشار المشاركون إلى بطء الاستجابة، ووجود تعامل متجاهل وغير مبالي، ومحدودية المتابعة بعد تقديم البلاغات.

الرفض يؤدي إلى الخوف

كان الموضوع الأبرز في النقاشات، كما لخصه أحد المشاركين، :
<__

"ليس شعوراً بالخوف، بل شعور بالرفض".

كما شارك آخرون مشاعر مشابهة، موضحين أنهم لا يشعرون بالراحة أو الترحيب أو القبول في الأماكن العامة. وطالب بعضهم بعقد نقاشات جماعية حول كيفية تعامل الآخرين مع مشاعر الخوف أو عدم اليقين أو الغضب، خاصة عندما تبدو خدمات الدعم الرسمية محدودة أو يصعب الوصول إليها. وأشار المشاركون أيضاً إلى الأثر المتراكم للخوف من العنف، وللتعرّض المستمر للخطابات العدائية في الأخبار، حتى عندما لا يتعرّض الشخص لعنف مباشر

المهاجرون كأكبّاش فداء

برز في النقاشات شعور بالغضب، إلى جانب روح من التحدي والصمود والقوة.

وسارع المشاركون إلى الإشارة إلى إلى السياسيين الانتهازيين والأطراف سيئة النية وتسعى إلى استخدام المهاجرين كورقة سياسية لتحقيق مكاسب سياسية، كما أعربوا عن رفضهم الشديد لذلك. وأكد المشاركون أيضًا أهمية توثيق ما يحدث داخل مجتمعاتهم، والحفاظ على الروابط والتواصل فيما بينهم. ورأوا في ذلك جزءًا أساسيًا من مواجهة هذه التحديات ودعم بعضهم بعضًا.

الشغرات والاحتياجات التي ظهرت

ظهرت عدة أولويات واحتياجات، من بينها:

- نصائح وإرشادات للحفاظ على السلامة أثناء حوادث العنف.
- معلومات عامة عن حقوقك القانونية وحقوق الأفراد .
- كيفية الإبلاغ عن حوادث الكراهية.
- الحاجة إلى منصة أو مساحة لتوثيق العنف الذي يتعرض له المهاجرون، بحيث يتم الاعتراف بهذه المشكلة والتعامل معها بشكل جاد، وكذلك حتى لا يشكّ الناس في أنفسهم عندما يمرّون بهذه التجارب.
- الحاجة إلى مزيد من الأبحاث حول التأثير المتزايد للخطابات الإقصائية على البالغين، وكذلك على أطفال من خلفيات عرقية مختلطة والأطفال من مجتمعات المهاجرين المولودين في بريطانيا.
- الرغبة في توفير المزيد من المساحات الآمنة التي تتيح للناس الاجتماع والتحدث عن هذه القضايا، وتبادل الخبرات والمخاوف والتجارب.

إلى كل من يقرأ هذا الكتيب ومرّ بتجربة مشابهة: لستم وحدكم في هذه التجربة، ولستم مسؤولين عما تعرّضتم ل

سيناريوهات وتجارب من العنف

كما شاركها المشاركون في ورش العمل

يتضمن هذا القسم أوصافاً وتجارب تتعلق
بحوادث عنف وعنصرية مرّ بها أشخاص
بصورة مباشرة.

چه هدف خشونت باشید و چه شاهد آن، فکر خوبی است که به این بیندیشید که چگونه آرامش خود را باز یابید و پس از آن از خود مراقبت کنید، و به افراد و مکان‌هایی فکر کنید که هرگاه با مشکلی روبرو میشوید، می‌توانید به آنها مراجعه کنید.

أثناء الجلوس في القطار

صرخ أحد الأشخاص في وجهي بعبارة عنصرية، وقال لي:
"عُدْ إلى بلدك." لم يتدخل أحد لإيقافه أو لمساندتي.

في مطعم مع عائلتي

صرخ بعض المراهقين علينا ورشقونا بأشياء أمام رجل الأمن.
فاتصلنا بالشرطة، لكنها استغرقت وقتاً طويلاً للوصول. وعندما
حضرت، اكتفت بأخذ إفادتنا، ولم تتخذ أي إجراء آخر بعد ذلك.
وخلال انتظارنا وصول الشرطة، كان رجل الأمن يمزح مع هؤلاء
المراهقين

في الحافلة

صعدت امرأة إلى الحافلة وطلبت مني أن أتحرك من مقعدي حتى
تتمكن من وضع كلبها عليه. وعندما رفضت، وصفتني بالحيوان،
فرددت عليها بالمثل. عندها اتصلت بالشرطة. وقف بعض
الأشخاص الموجودين في المكان إلى جانبي، وعندما وصلت
الشرطة أوضحوا لها ما حدث وأكدوا أن المرأة هي من أساءت
التصرف. ومن المهم، إذا تدخلت الشرطة في مثل هذه الحالات،
أن يكون لديك ما يدعم روايتك لما حدث. لذلك، حاول توثيق ما
يحدث بالفيديو إن أمكن، واطلب من الأشخاص الحاضرين البقاء
معك وتقديم شهادتهم.

اثناء عودتنا مشياً إلى الفندق الذي نقيم فيه.

مررنا بمجموعة من الأشخاص كانوا يمشون مع كلبهم، فقاموا
بإطلاق الكلب باتجاهنا.

ملاحظة: تركز الأمثلة السابقة والنصائح الواردة أدناه على حوادث العنصرية "العشوائية" التي تقع في الأماكن العامة. أما الأمثلة التفصيلية المتعلقة بأعمال العنف العنصري المنظم والمتعمد، فستجدونها في قسم "قصص من بلفاست".
وفي جميع الحالات، ولا سيما عندما يكون العنف متكرراً أو مستمراً، من المهم طلب مزيد من الدعم من المنظمات المختصة، أو مجموعات التضامن المجتمعي، أو الخدمات الرسمية، بالإضافة إلى الاستعانة بشبكات الدعم الشخصية من الأصدقاء والعائلة ومجتمعكم.

نصائح عامة للتعامل مع حوادث العنف

كما شاركها معنا المشاركون في ورش العمل

لا توجد إجابة واحدة "صحيحة" أو طريقة مثالية للتصرف إذا تعرّضت لعنف عنصري أو شهدته. إن الأفكار الواردة أدناه هي بعض الاقتراحات فقط المستندة إلى تجارب المشاركين وخبراتهم. كما ناقشنا أيضاً أن عدم التدخل أثناء وقوع الحادثة قد يترك أثراً كبيراً على الشخص، وقد تبقى آثار ذلك معه لفترة طويلة بعد انتهاء الموقف.

أمور يمكنكم القيام بها إذا تعرّضتم لاستهداف أو مضايقة عنصرية في مكان عام:

- ▶ الابتعاد عن الشخص أو تجاهل تصرفاته إذا كان ذلك ممكناً وآمناً.*
- ▶ خلق مسافة بينك وبينه، أو الوقوف بحيث يوجد حاجز مادي بينكما (مثل سيارة أو حاوية نفايات أو أي جسم آخر).
- ▶ وحاول التوجه نحو أماكن يوجد فيها أشخاص آخرون لزيادة مستوى الأمان.
- ▶ البقاء متيقظاً ومحاولة الحفاظ على الهدوء قدر الإمكان.
- ▶ التوجه إلى مكان عام آمن، مثل متجر أو مكتبة أو محطة نقل.
- ▶ إبلاغ الأشخاص في شبكة دعمك بما يحدث، إن أمكن، مثل إرسال رسالة إلى الأصدقاء أو أفراد العائلة أو مجموعة واتساب مجتمعية محلية. يمكن أن يساعد ذلك في طلب الدعم، أو تنبيه الآخرين إلى وجود خطر، أو إعلام المقرّبين منك بضرورة الاطمئنان عليك لاحقاً..
- ▶ طلب المساعدة أو الدعم من الأشخاص الموجودين في المكان
- ▶ توثيق ما يحدث من خلال التقاط صور أو تسجيل مقاطع فيديو للحادثة. ومن المفيد إرسال مقاطع الفيديو مباشرة إلى شخص آخر عبر واتساب أو وسيلة مشابهة للاحتفاظ بنسخة احتياطية منها. وإذا وقع الحادث في وسائل النقل العام، فدون وقت الحادث ورقم الحافلة أو القطار وأي معلومات ذات صلة.
- ▶ التظاهر بالاتصال بالشرطة أو إبلاغ الشخص بأنك ستتصل بها.
- ▶ الاتصال بالشرطة على الرقم 999. [راجع الصفحة 32 لمعرفة ما يمكن توقعه عند الاتصال بالشرطة؛ فقد لا تحضر الشرطة دائماً إلى الموقع، أو قد لا تقدم دعماً كافياً في بعض الحالات]

* كما ناقشنا إمكانية مواجهة الشخص المتسبب في السلوك العنصري حتى لا يصبح هذا السلوك أمراً معتاداً أو مقبولاً، إذا كنت تشعر بالأمان والارتياح للقيام بذلك تبقى سلامتك الشخصية هي الأولوية الأهم دائماً.

أمور يمكنك القيام بها إذا شهدت حادثة عنصرية:

- ▶ **قيّم سلامتك أولاً.**
تأكد من أن تدخلك لن يعرّضك للخطر. واسأل نفسك: هل يوجد شخص آخر معك؟ وهل يمكنك التدخل بأمان؟ وهل تشترك مع الشخص المستهدف في الهوية أو الخلفية نفسها، بما قد يزيد مستوى الخطر عليك مقارنة بالآخرين؟
- ▶ **نبّه الآخرين إلى ما يحدث.**
إذا كنت في وسيلة نقل عام، فأبلغ السائق أو أحد موظفي المحطة. وإذا كنت في مكان عام آخر، فأخبر الموظفين أو الأشخاص الموجودين في الموقع بما يجري.
- ▶ **اطلب المساعدة من الآخرين.** - اطلب من أحد الموجودين التدخل معك، أو ارفع صوتك لطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- ▶ **اقترب من الشخص المستهدف وابقَ إلى جانبه.** قد يساهم وجودك بالقرب منه في منحه شعورًا بالأمان والدعم.
- ▶ **تظاهر بأنك تعرف الشخص المستهدف.** يمكن أن يساعد ذلك في صرف الانتباه عنه وتخفيف حدة الموقف.
- ▶ **شجّرت انتباه الشخص الذي يمارس السلوك العنصري.** استخدم وسيلة مناسبة لخفض مستوى التوتر والمساعدة في منع تصاعد الموقف.
- ▶ **وثّق الحادثة إذا كان ذلك آمنًا.**
دون المعلومات المهمة، مثل رقم السيارة أو الحافلة، أو رقم عربة القطار، ووقت الحادثة، وأوصاف الأشخاص المعنيين، وبيانات الاتصال بالشهود إن أمكن. وإذا اخترت تسجيل فيديو، فاحرص على عدم تصوير وجه الشخص المستهدف ما لم يكن ذلك ضروريًا، ولا تشارك التسجيل من دون موافقته.
- ▶ **اتصل بالشرطة على الرقم 999 عند الحاجة** [براجع الصفحة 32 لمعرفة ما يمكن توقعه عند الاتصال بالشرطة، مع العلم أنها قد لا تتمكن دائمًا من الحضور أو تقديم الدعم بالشكل المتوقع.].
- ▶ **ساعد الشخص المستهدف على الوصول إلى مكان آمن.** يمكنك مرافقته، أو البقاء معه، أو عرض مساعدتك في التواصل مع شخص يثق به.
- ▶ **اطمئن عليه بعد انتهاء الحادثة.** قد يكون التواصل معه لاحقًا وتقديم الدعم المعنوي خطوة مهمة في مساعدته على تجاوز ما حدث.

إرشادات للدعم النفسي بعد الحادثة

- ▶ خذ حَمَامًا يساعدك على الاسترخاء.
- ▶ تواصل مع أحبائك أو الأشخاص المقربين منك.
- ▶ تحدّث مع صديق عما حدث.
- ▶ استمع إلى موسيقى تمنحك الشعور بالراحة والطمأنينة، أو إلى موسيقى تشجّعك على الحركة والرقص للمساعدة في تخفيف التوتر الجسدي.
- ▶ شارك تجربتك مع شخص تثق به.
- ▶ توجّه إلى مساحة مجتمعية آمنة، أو إلى كنيسة أو مسجد أو جمعية خيرية تشعر فيها بالدعم والأمان.
- ▶ تنقل برفقة أشخاص آخرين، أو اطلب من شخص تثق به أن يرافقك.
- ▶ قدّم وقتك ودعمك للأشخاص المتأثرين بالحادثة.
- ▶ سجّل ما حدث في رسالة صوتية أو دونه كتابيًّا، سواء للاحتفاظ به كمرجع عند الحاجة أو لمساعدتك على معالجة ما مررت به.
- ▶ اطلب استشارة نفسية متخصصة في التعامل مع الصدمات، أو شجّع الآخرين على الاستفادة منها (راجع قسم الوصول إلى الرعاية الصحية في الصفحة 35).
- ▶ ساهم في رفع مستوى الوعي داخل المجتمع على سبيل المثال، أخبر الآخرين بما حدث، ونبّههم إذا كان هناك شخص أو مجموعة قد يشكلون خطرًا مستمرًا في منطقة معينة، وتعاونوا في التفكير بطرق للحد من هذا الخطر، مثل التنقل الجماعي، أو تخصيص شخص يمكن التواصل معه عند الحاجة، أو توفير مساحات للنقاش حول المخاوف والتجارب.
- ▶ استخدم قائمة الرعاية اللاحقة [HJL Aftercare Menu](#) كه لينك داده شده است، برای یافتن یک تمرین حمایتی استفاده کنید.
- ▶ تذكّر أن هناك أيضًا خدمات مجانية للدعم والاستماع يمكنك التواصل معها في أي وقت (راجع قسم الوصول إلى الرعاية الصحية في الصفحة 35).

الممارسات والأشخاص والأماكن التي ساعدت المشاركين في الورشة على دعم صحتهم النفسية والجسدية.

التواصل مع جمعيات تدعم المهاجرين	تجربة أشياء جديدة	السباحة
قضاء الوقت مع الأصدقاء	الغناء	
الطبخ	الذهاب إلى الكنيسة	ابنتي تتصل بي كل يوم
الاستماع إلى الموسيقى	التطوع	الإيمان بالله
التطوع	كرة القدم	ممارسة الرياضة يوميًا
إذا نظر إليّ أحد بطريقة مستفزة، أنظر إليه بثبات حتى يتوقف	قضاء الوقت مع العائلة	مشاهدة أفلام جميلة
المشي	صناعة الأشغال اليدوية	
البكاء	ساخنت صنایع دستی	
التحدث مع الناس عبر الهاتف	مشاركة مشاعري مع أختي	
در میان گذاشتن احساساتم با خواهرم	متابعة الأشخاص الإيجابيين على وسائل التواصل الاجتماعي	
الراحة	الرقص	
البقاء على تواصل مع الآخرين	البحث عن معلومات حول الأشياء التي لا أفهمها	
إحاطة نفسي بأشخاص مَرّوا بتجارب مشابهة	الانشغال بأشياء مفيدة	محاولة التركيز على الجانب الإيجابي
التعبير عن مشاعري		
صديقي علّمني بعض الكلمات القوية لأستخدمها إذا أساء إليّ أحد أو تصرف بعنصرية تجاهي، وهذا أحيانًا يجعلني أشعر بتحسن		
محاولة التركيز على الجانب الإيجابي		

" عندما أتحدث مع الناس وأعلم أنني لست وحدي، وأنا كُثر، يمنحني ذلك تشجيعاً...
ما يحدث لا يحدث لي وحدي، نحن كُثر، ونبجو معاً".

" تحاول وزارة الداخلية (Home Office) عزلنا؛ لذلك تحرّك، تواصل مع الناس، وتعلّم أشياء جديدة."

"علينا أن نحاول أن نعتني بأنفسنا ونبحث عما يخفف عنا.
حاول أن تتمسك بما يمنحك شيئاً من الراحة، حتى لو ظلّ القلق موجوداً. قد لا نستطيع أن نوقف القلق تماماً، لكن عندما يأتي، افعل ما تستطيع لتكون بخير قدر الإمكان."

"توقف عن الشك في نفسك. أنت لا تستحق ما حدث لك."

توقّف _____ خذ لحظة للتنفس والتأمل .

• _____

إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى تفريغ بعض الطاقة، يمكنك أن تأخذ ثلاث شهيقات عميقة مع زفير مسموع، أو تشغل موسيقى تحبها وترقص لمدة خمس دقائق دون توقف، لتسمح للطاقة بالخروج من جسديك.

• _____

إذا شعرت بالحاجة إلى استعادة هدوئك، فيمكنك تجربة بعض الأساليب المهدئة، مثل احتضان نفسك، أو الجلوس تحت بطانية ثقيلة، أو وضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك، مع التركيز على نبضات قلبك والتنفس ببطء وهدوء.

• _____

إذا شعرت بالحاجة إلى استعادة إحساسك بالاتزان والتواصل مع محيطك (التأريض)، فيمكنك تجربة المشي أو الوقوف حافي القدمين على الأرض، أو الضغط بقدميك بثبات على الأرض، أو إرخاء كتفيك وفكّك مع محاولة تحرير جسمك من التوتر.

• _____

إذا كنت بحاجة إلى العودة إلى الإحساس بما حولك، فيمكنك الانتباه لما يحيط بك من خلال تسمية ما تستطيع شمّه ولمسه وسماعه وتذوّقه ورؤيته، أو غسل جسمك بقطعة قماش باردة أو دافئة.

قصص من بلفاست.

تمت مشاركة القصتين التاليتين من قبل المشاركين في ورش العمل في بلفاست.

في بعض المناطق هناك، تحدث هجمات منظمة ومستمرة ضد المهاجرين، ينفذها أفراد عنصريون، وغالباً ما يكونون مرتبطين بجماعات شبه عسكرية.

في كلتا القصتين، تم استهداف منازل المشاركين بهدف ترهيبهم ودفعهم إلى مغادرة المنطقة. في القصة الأولى، كان لدى المشارك معرفة مسبقة بمنظمة يمكنه التواصل معها، وتمكن من الحصول على دعم سريع من المجتمع. أما في القصة الثانية، فلم يكن لدى الشخص أي دعم مباشر، واضطر إلى البحث عبر Google لمعرفة حقوقه وكيف يمكنه حماية نفسه وأطفاله.

نشارك هذه القصص لتوضيح ما قد يمر به الأشخاص في مثل هذه الحالات، ولـ:

مشاركة المعرفة.

إعطاء أمثلة على طرق يمكن للأصدقاء والمنظمات من خلالها تقديم الدعم.

توضيح حق الجميع في الوصول إلى خدمات الدعم العامة

قد تتضمن هذه القصص تفاصيل مزعجة للبعض.

يمكنك تخطي القسم أدناه إذا كنت لا ترغب في قراءة هذه التجارب، والانتقال مباشرة إلى قسم "التعرّف إلى شبكات التضامن التي تدعمك" في الصفحة 23.

قصة نور:

ما مررتُ به خلال هذا الهجوم كان خوفًا شديدًا ورعبًا وعجزًا، لأنني لم أكن قادرة على حماية نفسي أو حتى أطفالي. أنا حاليًا أتلقى **علاجًا لدى طبيب العائلة (GP)** وأحض أيضاً **جلسات استشارة نفسية**.

ابنتي البالغة من العمر 10 سنوات ما زالت تعاني كثيرًا من الخوف والصدمة بسبب ما حدث. وحتى الآن، ما زالت تعاني من التبول اللاإرادي ليلاً بسبب الخوف والضغط النفسي المستمرين .

وقع الحادث عندما طرق أحدهم باب منزلنا. كان هناك رجل يرتدي ما بدا وكأنه زي عسكري، فظننت أنه ربما يكون شرطياً. توجهت لفتح الباب الأمامي، وفي الوقت نفسه فوجئت بأن رجلين آخرين دخلا من الخلف بعد أن كسرا باب الحديقة الخلفي.

وقع الحادث عندما طرق أحدهم باب منزلنا. كان هناك رجل يرتدي ما بدا وكأنه زي عسكري، فظننت أنه ربما يكون شرطياً. توجهت لفتح الباب الأمامي، وفي الوقت نفسه فوجئت بأن رجلين آخرين دخلا من الخلف بعد أن كسرا باب الحديقة الخلفي.

لم أكن أعرف كيف أتصل بالشرطة، **بلذلك أرسلت رسالة إلى مجموعة مجتمع أناكا (Anaka) على واتساب باللغة العربية، أقول فيها: "أنا أتعرض لهجوم، هناك أشخاص داخل منزلي".** عندها قام أعضاء آخرون من مجموعة أناكا **بالاتصال لإبلاغ الشرطة ، ثم توجهوا أيضاً إلى المنزل.**

بقي أعضاء أناكا معي أثناء وجود الشرطة في المكان
خارج المنزل ورتبت لنا إقامة في فندق في نفس الليلة.
وتم اصطحابتي إحدى المنظمات أنا وأطفالي إلى

في اليوم التالي رافقتنا إحدى منظمات أناكا وقدمت شكاوى ضد شركة **Mears** (وهي شركة خاصة
متعاقدة لتوفير السكن لطالبي اللجوء في أيرلندا الشمالية) وكذلك ضد الشرطة فيما يتعلق بما حدث.
بعد ذلك، تم نقلنا إلى مسكن آخر توفره شركة **Mears**.

حينها، دمت لي منظمة أناكا دعماً مالياً أيضاً وأعطتني حوالي 40 جنيهًا إسترلينيًا في نفس اليوم لتغطية
الاحتياجات العاجلة. كما تلقيت دعماً نفسياً وعاطفياً من ثلاث نساء من مجموعة أناكا.

وبما أن المنزل الجديد كان بعيداً عن مدرسة أطفالي، تواصلت أناكا مع مجموعة مجتمعية محلية أخرى كانت ق
نظاماً تناوبياً بين المتطوعين لتوصيل أطفالي إلى المدرسة صباحاً إلى أن أصدرت جهة التعليم بطاقة حافلة لهم.

بالإضافة إلى ذلك، زالت صديقتي “J” من المجموعة المجتمعية تدعمنا حتى الآن. تزورنا كل أسبوع،
وغالباً ما تصطحبني أنا وأطفالي في رحلات أو نزهات، مما يساعدنا على التعافي والشعور بتحسن

تم تغيير أسماء المشاركين لحماية هويتهم

قصة هناء

استمرّ التحرش معي لمدة أربعة أيام.

في اليوم الأول، قاموا بتوجيه سلاح ناري نحو منزلنا. في اليوم الثاني، حطموا النوافذ. في اليوم الثالث، ألغوا الحجارة على أطفالي. وفي اليوم الرابع، سلطوا أضواء كاشفة قوية باتجاهنا. كنا نتصل بالشرطة كل يوم. أخبرتهم أنه إذا حضروا يمكنني التعرف على المعتدين، لكن لم يتخذوا أي إجراء.

في ذلك الوقت، تمنيت أن أحصل على دعم من الجالية السودانية، لكنني لم أتلق أي دعم على الإطلاق. شعرت بخيبة أمل وحزن لأنني لم أجد أي شخص يساعدني أو حتى يشرح لي ما الذي يجب أن أفعله. وعندما حاولت التواصل مع أفراد من المجتمع للاستفسار عن المناطق الآمنة حتى أتمكن من اختيار مكان مناسب مع هيئة الإسكان في أيرلندا الشمالية (Housing Executive)، لم أتلق أي رد. لذلك قبلت أول عرض سكن حصلت عليه دون أن أعرف ما إذا كانت المنطقة مناسبة أو آمنة.

جاءت صديقة واحدة فقط لمساعدتي، وهي سودانية وقريبة مني. قالوا لي إنني أصبحت الآن في أمان، لكنهم لم يخبروني أي رقم يمكنني الاتصال به إذا حدث شيء لاحقاً. عدم معرفة القوانين وأرقام الطوارئ المهمة سبب لي الكثير من الصعوبات.

نحن بحاجة إلى دعم نفسي، ودعم مالي، وإرشاد واضح. أنا أم عزباء أربي أطفالي بمفردي بعد الانتقال، أصبحت المسافة بين المنزل والمدرسة بعيدة. وكانت ابنتي لا تزال رضيعة بعمر بضعة أشهر فقط، وكنت أواجه صعوبة في تنظيم وقتي بين إيصال الأطفال إلى المدرسة ورعايتهم.

في النهاية، اضطررت إلى مساعدة نفسي. من خلال البحث عن حقوقي عبر Google قمت بحفظ لقطات شاشة للمعلومات حول حقوقي وعرضتها خلال زيارتي هيئة الإسكان. لكن الموظف أخبرني أنني غير مؤهلة لتلك النقاط لأنها مخصصة فقط للمناطق البروتستانتية في منطقة Castlereagh، ثم أحالني إلى منظمة الحقوق المدنية في أيرلندا الشمالية (NICARA)، لكن NICARA قالت إن الأمر من مسؤولية الإسكان وأحالني إليهم مرة أخرى وفي النهاية حصلت على تلك النقاط وتم نقلنا إلى سكن جديد.

والآن، أعمل على مشروع مع أناكا (Anaka) ونقابة المستأجرين Catu لدعم الأعضاء الذين يواجهون مشاكل في السكن.

توقّف _____ خذ لحظة للتنفس والتأمل •

قد يكون ما قرأته مؤثراً و صعباً. إذا رغبت، يمكنك التوقّف هنا
لاستخدام بعض الممارسات الموجودة في الصفحة 74.

• _____

إذا أردت، يمكنك الانتباه إلى ما تشعر به حاول أن تضع أسماء لما تشعر به في
جسدك مثل: شدّ، انفتاح، ضغط، برودة، إلخ. أين تشعر بذلك في جسدك؟ هل
يمكنك منحه شكلاً أو لوناً؟

• _____

الآن، تذكر شيئاً يجعلك تشعر بالفرح أو الحب، مثل الأشخاص، أو الروحانية
و الطبيعة، إلخ. هل يمكنك تخيله؟ ما الإحساسات التي تشعر بها الآن، مثل الخفة،
الدفع، الانفتاح، أو الطاقة؟ حاول أن تبقى مع هذا الشعور قليلاً.

• _____

التعرّف إلى شبكات التضامن الداعمة لك

يتجلى معنى التضامن وممارسته بصورة جميلة في الاقتباس الوارد أدناه من إحدى المنظمات في مجموعة أناكا (Anaka) . وقد عملت مجموعة أناكا على مدى سنوات عديدة على بناء الروابط المجتمعية وتعزيز شبكات التضامن. يساعد ذلك الناس على معرفة من يمكنهم التواصل معه عند الحاجة إلى المساعدة، ويمنحهم الثقة بأن المجتمع سيقف إلى جانبهم ويدعمه.

"من الواضح أننا لا نستطيع الاعتماد على الدولة أو مؤسساتها لضمان سلامتنا. علينا أن نعتمد على بعضنا بعضاً، وأن نعمل معاً لبناء أنظمة بديلة للدعم والتكافل داخل مجتمعاتنا

تهدف وزارة الداخلية البريطانية (Home Office) إلى عزل الناس من خلال إسكانهم في أماكن سكن مؤسسية ومنعهم من العمل. ويتمثل دورنا في مقاومة ذلك، وإعادة دمج الناس في الأحياء والمجتمعات المحلية، وبناء علاقات بينهم وبين جيرانهم وتوفير الموارد والثقة التي يحتاجونها لمشاركة مهاراتهم، وبناء مجتمعات قائمة على المقاومة والرعاية المتبادلة.

ولا توجد طرق مختصرة لتحقيق ذلك. ففي مجموعة أناكا (Anaka) ، يختلف هذا العمل من شخص لآخر؛ فبالنسبة للبعض يعني رعاية الأطفال فيما بيننا في دار الحضانة، أو تنظيم ورشة فنية، أو إعداد وجبة مجتمعية مشتركة. وبالنسبة لآخرين، قد يعني مقاومة إخلاء سكن تنفذه شركة (Mears) ، أو قضاء ساعات طويلة على الهاتف لتقديم المساعدة، أو دعم أحد الأعضاء في تنظيم حملة تبرعات لعائلته في فلسطين.

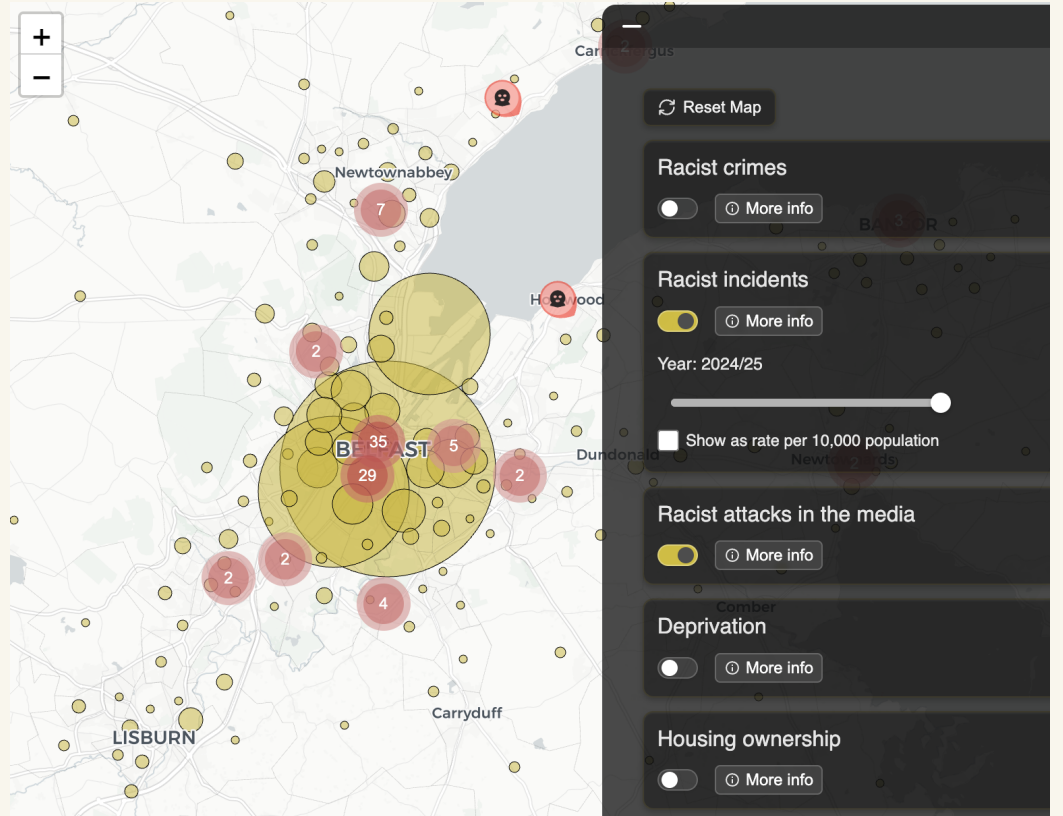
إنه عمل أسبوعي مستمر، يقوم على الحضور إلى جانب الناس ومساندتهم، ورفض التعامل مع القسوة التي يواجهونها كأمر طبيعي أو واقع لا يمكن تغييره. وهو أيضاً عمل يحافظ على روح الألفة والتواصل الإنساني على طول الطريق.

إذا كنت مقيماً في بلغاست وترغب في المشاركة في أنشطة مجموعة أناكا (Anaka) أو الانضمام إليها، يمكنك التواصل عبر البريد الإلكتروني التالي:

anakacollective@gmail.com

إذا كنت مقيماً في أيرلندا الشمالية، يمكنك أيضاً الاطلاع على أداة رسم الخرائط الإلكترونية الجديدة [werisetgether](#) التي أطلقتها مبادرة المشاركة وممارسة الحقوق (PPR) بالتعاون مع Rabble Coop.

وقد تم تطوير هذه الأداة بالتعاون مع أشخاص مرّوا بتجارب مباشرة مع العنف العنصري. وهي أداة مجتمعية تهدف إلى تعزيز الشفافية والمساءلة المجتمعية فيما يتعلق بجرائم الكراهية ذات الدوافع العنصرية وأنشطة اليمين المتطرف في أيرلندا الشمالية. ويهدف هذا المشروع إلى المساهمة في مواجهة أزمة العنف العنصري المنظم التي تشهدها مجتمعاتنا، من خلال توثيق هذه الحوادث وزيادة الوعي بها ودعم الجهود الرامية إلى التصدي لها.



كما توفر الأداة معلومات تساعد الأشخاص المتضررين والشهود على فهم حقوقهم، والتعرّف على إجراءات الإبلاغ عن الحوادث، والخيارات المتاحة للحصول على الدعم والمساعدة.

تقوية سيستمهاى حمايتى شما

كما يتضح من السيناريوهات والنصائح والقصص الواردة في هذا الكتيب، فإن ما يساعد الأشخاص ويمنحهم الدعم يختلف من شخص لآخر، كما أن هناك أشكالاً متعددة ومتنوعة من المساندة المتاحة. قد يكون من المفيد أن تخصص بعض الوقت الآن لإعداد قائمتك الخاصة بالممارسات والأشخاص والأماكن التي تعرف أنك تستطيع اللجوء إليها عندما تشعر بالإرهاق أو الحزن أو عندما تحتاج إلى الدعم.

ابدأ بملء القائمة أدناه، بحيث يكون لديك مرجع جاهز يمكنك العودة إليه في أوقات التوتر أو التصعيد، أو عندما تصبح الأمور أكثر صعوبة من المعتاد.

5 ممارسات تساعدك على الشعور بالدعم أو الارتياح:

** فكر في الممارسات أو الأنشطة الواردة في القصص أو الاقتراحات السابقة التي تمنحك أكبر قدر من الراحة والطمأنينة، أو التي تشعر بأنها قد تساعدك أكثر من غيرها.



* فكر في الأشخاص الذين قد ترغب في الاتصال بهم في مواقف مختلفة. فقد يكون هناك شخص محدد يمكنك الاتصال به للحديث عما يزعجك أو للتفكير عن مشاعرك، أو شخص يجعلك تضحك دائماً ويخفف عنك التوتر، أو شخص يجلس معك بهدوء ويقدم لك الدعم، أو موظف في مكان إقامتك يمكنك إبلاغه إلى أين ستذهب ومتى يُتوقع عودتك.

5 أشخاص يمكنك اللجوء إليهم عند الحاجة إلى الدعم:



5 أماكن:



* فكر في الأماكن التي يمكنك التوجه إليها للحصول على المساعدة والدعم، وكذلك الأماكن التي تساعدك على الاسترخاء واستعادة هدوئك. حاول التفكير في مجموعة متنوعة من الأماكن التي قد تكون متاحة لك في أوقات وظروف مختلفة، سواء كانت أماكن للدعم والمساندة أو أماكن تمنحك الراحة والشعور بالأمان.

هل يمكنك العمل مع الأشخاص والأماكن التي حددتها بالفعل لإنشاء مزيد من المساحات للحوار وتبادل الأفكار حول تأثير عنف اليمين المتطرف عليك وعلى مجتمعك؟ وهل يمكنكم تطوير طرق جديدة للبقاء على تواصل وطلب الدعم عند الحاجة؟

هل هناك شيء يمكنك أنت والأشخاص الموجودون في قائمتك تنظيمه لدعم بعضكم بعضاً؟ على سبيل المثال:

- ☐ خصّصوا وقتاً أو روتيناً منتظماً للاطمئنان على بعضكم بعضاً.
 - ☐ أنشئوا لقاءً اجتماعياً أو مساحة منتظمة تجتمعون فيها معاً.
 - ☐ أنشئوا مجموعة على تطبيق واتساب* لمشاركة المعلومات حول أي حوادث، أو لترتيب الذهاب إلى الأماكن معاً، أو لطلب الدعم عند الحاجة.
 - ☐ إذا لم تتمكنوا من مرافقة شخص ما أو التواجد معه بشكل مباشر، فحاولوا البقاء على اتصال معه عبر الهاتف.
 - ☐ تأكدوا مما إذا كانت لديكم مجموعة واتساب أنتم أعضاء فيها بالفعل، ويمكنكم طلب الدعم من خلالها عند الحاجة
- لا ينبغي أن تقتصر النقاشات حول تأثيرات العنف اليميني المتطرف والمخاوف المرتبطة به على المنظمات أو مساحات الحملات المجتمعية أو الجلسات المخصصة فقط. أدرجوا هذه المواضيع ضمن أجندة لقاءاتكم ومحادثاتكم اليومية، وافتحوا المجال للحديث عنها كلما دعت الحاجة.

هل يعرف الأشخاص في الأماكن والمساحات التي ترتادها مخاوفك والتحديات التي تواجهها؟

- ☐ هل يمكن أن يكون بعض هؤلاء الأشخاص جزءاً من مجموعة واتساب الخاصة بكم؟
- هل يمكن لبعض هذه الأماكن أو المساحات أن تُجري تغييرات تساعدكم على الشعور براحة أكبر عند الحضور، أو تدعم احتياجاتكم بشكل أفضل؟

إذا كنتم بحاجة إلى دعم إضافي خارج نطاق شبكتكم الحالية أو الخدمات العامة المتاحة لكم، فيُرجى الرجوع إلى الملحق في الصفحة 32 الذي يتضمن دليلًا للجهات والخدمات الداعمة.

تنبيه الشبكات ومشاركة المعلومات المفيدة

عند مشاركة المعلومات، يُنصح باستخدام إطار SALUTE لضمان تقديم معلومات عملية يمكن للآخرين الاستفادة منها واتخاذ إجراءات بناءً عليها، بدلاً من نشر الذعر أو القلق.

حاول تضمين المعلومات التالية:

Size لحجم/العدد

Actions ما الذي يفعلونه

Location and direction الموقع والاتجاه

Uniform and clothes الزي أو الملابس

Time and date of observation الوقت والتاريخ

Equipment and Weapons المعدات أو الأسلحة

.

مثال:

"هناك شخصان يضايقان أشخاصاً من خلفيات عرقية مهمشة في محطة وايت تشابل لمترو الأنفاق الآن. كلاهما يرتدي سترة داكنة، وأحدهما يرتدي قبعة كرة قدم حمراء. الوقت الآن 8:32 مساءً، بتاريخ 1 يونيو. معهما كاميرات ويقومان ببث مباشر."

قصص المقاومة وقوة المجتمع

طوال هذا المشروع، ظلّت نبرة نقاشاتنا قائمة على التحديّ والقوة. لسنا مجرد متلقّين سلبيين لسياسات الهجرة، بل مجتمعات تواصل الحضور والمساندة كل يوم. شارك المشاركون أمثلة عديدة عن مشاريع ومجتمعات رائعة ينتمون إليها وتمنحهم الفرح؛ من جوقات الغناء، إلى مجموعات البستنة، وقنوات واتساب الخاصة بمجتمعات الشتات. وهذه المساحات تجمع الناس لدعم بعضهم بعضاً في لحظات الفرح، وكذلك في لحظات النضال والفقدان.

كما أردنا أن نشارك بعض أمثلتنا المفضلة عن المجتمعات التي توحّدت للردّ والمقاومة، سواء ضد إغلاق المساحات المجتمعية الحيوية، أو مدامات الهجرة، أو الفاشيين، وذلك تذكيراً بقوتنا عندما نقف معاً.

عائلات توتنهام تردّ وتقاوم — شمال لندن

في يوليو 2025، أغلق المجلس المحلي مركزاً مجتمعياً بهدف هدمه. واجتمع أفراد المجتمع المحلي، بصفتهم عائلات محلية، لحماية روح الحيّ، فنظّموا أنشطة للأطفال خلال العطل المدرسية، ووجبات مجتمعية، واجتماعات مجتمعية للاتفاق على رؤية مشتركة، وطرقوا أبواب الجيران، ونظّموا فعاليات تعليمية/تنقيفية حول النضالات السابقة والحالية في توتنهام، وأقاموا كرنفالاً في الصيف وعرض مسرحي/بانثوماي في الشتاء.

ومع ازدياد قوة صوت المجتمع المحلي، بدأ المجلس المحلي بالاستماع؛ وبحلول أبريل 2026، كان المجلس قد وافق على تمديد عقد إيجار المبنى خلال فصل الصيف، والعمل مع السكان لاستكشاف بدائل للهدم.

يمكنكم متابعة أخبارهم عبر صفحة حملتهم هنا:

<https://www.instagram.com/tottenhamffb>

الحركة المناهضة للعنصرية التي نحتاجها لهزيمة اليمين المتطرف ARM :

بقيادة Black Lives Matter و Maslaha و Right to Remain و Migrants Organise، أطلقت ARM في عام 2025 بهدف إنشاء تحالفات متعددة الثقافات من أجل العدالة العرقية والاقتصادية. يجتمع أعضاء ARM معاً، ويتعلّمون معاً، ويتحرّكون معاً لحلّ المشكلات المحلية من خلال بناء مساحات وهياكل محلية للرعاية وتقرير المصير.

للمزيد من المعلومات والمشاركة، يرجى زيارة:

<https://www.ukblm.org/our-work/arm>

شارع كينمور، غلاسكو

في مايو/أيار 2021، نفذت سلطات إنفاذ قوانين الهجرة البريطانية مداماً عند الفجر على أحد العقارات في إحدى أكثر مناطق غلاسكو تنوعاً، واحتجزت رجلين كانا يعيشان هناك. وسارع مئات السكان إلى النزول إلى الشوارع لوقف ترحيل جاريهما، في واحدة من أكثر أعمال المقاومة المدنية عفوية ونجاحاً في الذاكرة الحديثة. وبعد ثماني ساعات، أُفرج عن الرجلين وأعيدا إلى مجتمعهما المحلي بعدما حاصر مئات السكان المحليين العربية، مانعين إياها من المغادرة.

وفي عام 2024، أُطلق فيلم مؤثر يوثق أحداث ذلك اليوم بعنوان: «الجميع إلى شارع كينمور» (Everybody to Kenmure Street). الفيلم متاح عبر الإنترنت، ويمكنكم قراءة المزيد عنه هنا:

<https://www.theguardian.com/film/2026/feb/24/power-pyjamas-everybody-to-kenmure-street-glasgow-immigration>

معركة شارع كابل ووايت تشابل — شرق لندن

يتمتع شرق لندن بتقليد طويل من مقاومة الفاشيين والانتصار عليهم؛ بدءاً من معركة شارع كابل عام 1936، عندما حاول الاتحاد البريطاني للفاشييين السير عبر شارع كابل، لكن مئات الآلاف من المتظاهرين المناهضين لهم حالوا دون ذلك؛ مروراً بمحاولات رابطة الدفاع الإنجليزية الوصول إلى مسجد شرق لندن عام 2011؛ وصولاً إلى حظر مسيرة «وحدوا المملكة» (Unite the Kingdom) في وايت تشابل في أكتوبر/تشرين الأول 2025، عقب تنظيم حشد جماهيري مضادّ ضخم. وفي كل مرة حاول فيها اليمين المتطرف ترهيب مجتمعنا، كنا نخرج بأعداد أكبر لحماية بعضنا بعضاً.

شارك معنا

المشاركة في الاستبيان الختامي للمشروع

نجري استبياناً مجهول الهوية لتعميق فهمنا لتجارب المهاجرين، بمن فيهم اللاجئين، في المملكة المتحدة، ولا سيما في ظل تزايد العنف الذي يمارسه اليمين المتطرف.

نرحب بجميع المهاجرين في المملكة المتحدة للمشاركة في هذا الاستبيان، وخاصة أولئك الذين كانوا يرغبون في المشاركة ولم يتمكنوا من الانضمام إلى ورش العمل. كما نرحب بالمشاركات من أشخاص يعيشون في مدن أو مناطق أخرى، وقد تكون لديهم تجارب مختلفة.

ستُسهّم نتائج هذا الاستبيان في إعداد التقرير الختامي للمشروع، وستساعدنا على فهم الأنماط على مستوى المملكة المتحدة بشكل أفضل عبر مختلف مجتمعات المهاجرين، بما يساعد على تحديد أولويات الأبحاث المستقبلية والأنشطة التي تخطط لها شبكة حقوق المهاجرين (Migrants' Rights Network).

- من المتوقع أن يستغرق إكمال الاستبيان حوالي 10 دقائق.
- إجاباتكم مجهولة الهوية وستُستخدم لأغراض البحث فقط.
- يمكنكم تخطي أي سؤال أو الانسحاب في أي وقت.

يرجى مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) لإكمال هذا الاستبيان باللغة الإنجليزية أو العربية:

استبيان - العربي



bit.ly/survey-MRN-eng

استبيان - اللغة الإنجليزية



bit.ly/survey-MRN-arabic

شاركونا آراءكم حول هذا الكتيب، أو ساعدونا في ترجمته إلى لغتكم!

إذا كانت لديكم أي ملاحظات أو أسئلة حول هذا الكتيب، أو إذا كنتم مهتمين بالتعاون بشأن القضايا التي تمت مناقشتها فيه، فيرجى التواصل معنا.

نسعى إلى إتاحة هذا الكتيب بأكثر عدد ممكن من اللغات.

إذا لم تكن لغتك المفضلة متاحة، وكنت ترغب في مساعدتنا في ترجمة المحتوى إليها، يرجى تعبئة هذا النموذج: <https://forms.gle/JJPDwXxYwyRXbA8g6>.

وإذا كانت لديك أي أسئلة أخرى بخصوص الترجمة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني: community@migrantsrights.org.uk.

سننشر النسخ الإضافية بلغات أخرى على موقعنا الإلكتروني فور توفرها. زوروا:

<https://migrantsrights.org.uk/we-keep-each-other-safe>

شاركوا هذا الكتيب مع مجتمعكم

إذا وجدتم هذا الكتيب مفيداً، فيرجى مشاركته مع الآخرين في مجتمعكم!

نحن
↑↑↑↑

من نحافظ
على سلامة
بعضنا البعض

التواصل مع الشرطة وتوثيق تجاربكم

نحن نُقرّ بأن ممارسات الشرطة قد تسببت في أضرار كبيرة للعديد من المجتمعات التي استهدفتها كراهية اليمين المتطرف. نحن نتبنى منظوراً إلغائياً، ما يعني أننا نؤمن بأن الأمان لا ينبغي أن تعتمد على الشرطة، وأن الحلول طويلة الأمد تتطلب مقاربات مجتمعية غير عقابية.

وفي الوقت نفسه، نريد أن نحترم حقيقة بعض المشاركين في ورش العمل التي عقدناها اختاروا التواصل مع الشرطة، أو شعروا بأنها كانت الخيار الوحيد متاح في تلك اللحظة. كما أراد بعض المشاركين التأكيد للآخرين وتشجيعهم على أن من حقكم التحدث إلى الشرطة، وأن الشرطة تقع عليها مسؤولية قانونية للاستماع إليكم واتخاذ خطوات لحمايةكم كأفراد من المجتمع. إن مشاركة هذه المعلومات لا تُعدّ تأييداً لعمل الشرطة، بل اعترافاً بالواقع الذي يواجهه الناس وبالخيارات التي يتخذونها لحماية أنفسهم.

لديكم الحق في اختيار ما تشعرون بأنه الأكثر أماناً لكم .

لا توجد استجابة «صحيحة»؛ بل فقط الاستجابة التي تتوافق مع احتياجاتكم وسلامتكم وظروفكم.

ما الذي يمكن توقعه إذا اتصلتم بالشرطة:

- رقم الطوارئ الخاص بالشرطة هو 999. ويمكن الاتصال به مجاناً من أي هاتف محمول أو هاتف أرضي.
- إذا اتصلتم بالشرطة، فسيقوم موظف استقبال المكالمات بتسجيل بعض التفاصيل، وتقييم مستوى الأولوية والخطر، وإبلاغكم بما إذا ما إذا كانت الشرطة ستُرسل إلى المكان .
- وعادةً ما سيُطلب منكم:
 - الاسم، وتاريخ الميلاد، ومكان وجودكم.
 - لا يتوجب عليكم تقديم أي من المعلومات التالية: هويتكم الشخصية، أو جنسيتكم، أو وضعكم القانوني المتعلق بالهجرة .
- تذكروا أن تطلبوا:
 - الرقم المرجعي للمكالمة، واطلبوا منهم إرساله إلى هاتفكم المحمول عبر رسالة.
 - رقم تعريف متلقي المكالمة، وقوموا بتدوينه إن أمكن. كما دُونوا أرقام الشارات الخاصة بأي ضباط
 - أي أسئلة لديكم حول الخطوات التالية.
- كانت تجارب التواصل مع الشرطة داخل مجموعتنا متباينة:
 - قد يستغرق وصولهم بعض الوقت.
 - من المفيد جمع أكبر قدر ممكن من الأدلة حول ما حدث، بما في ذلك مقاطع فيديو للحادثة، وطلب بقاء الشهود معكم إلى حين وصول الشرطة.
 - إذا لم يُعتبر الأمر «عاجلاً»، فقد لا تأتي الشرطة لأخذ إفادة إلا بعد عدة أيام من وقوع الحادث.

إذا تعرضتم لعنف أو إساءة بدافع عنصري، فيمكنكم التواصل مع مؤسسة خيرية متخصصة للحصول على الدعم، أو التواصل مع الشرطة مباشرةً.

تُعدّ أي إساءة أو عنف بدافع التحيز ضد العرق الفعلي أو المُتصوّر لشخص ما، أو دينه، أو إعاقته، أو ميوله الجنسية، و/أو هويته الجندرية، جريمة كراهية. وقد تشمل جرائم الكراهية الإساءة اللفظية، أو الإساءة عبر الإنترنت، أو المضايقة، أو العنف الصادر عن غرباء، أو جيران، أو أشخاص تعرفونهم جيداً (راجعوا المزيد من المعلومات حول ذلك على موقع [CATCH](https://www.catch.org.uk)).

ينبغي أن توفّر المؤسسات الخيرية المتخصصة المشورة والمساعدة العملية، بما في ذلك توفير مساحة آمنة للتحدث عما حدث وتقديم الإرشادات بشأن أي دعم قد يكون متاحاً لكم، مثل الاستشارات النفسية أو السكن. كما يمكنها مساعدتكم في الإبلاغ عن الحادث للشرطة دون الكشف عن هويتكم، أو دعمكم في التواصل مع الشرطة مباشرةً إذا رغبتُم في ذلك.

هناك العديد من المنظمات المحلية والوطنية المختلفة؛ فبعضها يقدم خدمات عامة، بينما يتخصص بعضها الآخر في دعم مجتمعات محددة، مثل مركز جنوب شرق وشرق آسيا [SEEAC \(Southeast and East Asian Centre\)](https://www.seeac.org.uk)، ووحدة الاستجابة للإسلاموفوبيا [Islamophobia Response Unit](https://www.islamophobiaresponseunit.org.uk). للذين يقدمان الدعم ويسعيان إلى تحقيق العدالة للأشخاص المتأثرين بالإسلاموفوبيا.

إذا كنتم تقيمون في لندن، فإن [CATCH](https://www.catch.org.uk) شبكة من المؤسسات الخيرية التي تعمل معاً لتقديم دعم آمن ومتخصص وسري للأشخاص الذين تعرضوا للكراهية في لندن. يمكنكم الاطلاع على المزيد من المعلومات على موقعهم الإلكتروني.

جميع هذه الخدمات مجانية ومتاحة للجميع.

تعتمد معلومات الاتصال والجهات المسؤولة على المكان الذي تتواجد فيه داخل المملكة المتحدة. لدى العديد من الخدمات العامة خدمات ترجمة فورية. اطلبوا مترجماً شفهيًا إذا كنتم بحاجة إليه، أو اطلب المساعدة من صديق/شخص يعمل في إحدى المنظمات.

الخدمات المذكورة أدناه هي الخدمات الأساسية فقط، كما توجد العديد من الجمعيات والمنظمات الخيرية المستقلة في منطقتك أو على المستوى الوطني، والتي يمكنها تقديم مزيد من المشورة والدعم. يمكنك العثور على بعضها عبر موقع السلطة المحلية أو عبر مكتب *Citizens Advice Bureau*.

- الاستجابة للطوارئ
 - الرقم 999 – الشرطة، الإسعاف، والإطفاء. مجاني من أي هاتف محمول أو أرضي.
 - إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، لا يزال بإمكانهم التحدث معك باستخدام مترجم. عند الاتصال بالرقم 999، أخبرهم بلغتك أو اسم بلدك. سيتم توصيلك بمترجم يقوم بترجمة المحادثة.
- رقم الشرطة لغير الطوارئ
 - ١٠١ - فقط بوليس (انجلترا، ولز و اسكتلندا). رايجان از هر موبايل يا تلفن ثابت.
 - الرقم 101 – الشرطة فقط (إنجلترا وويلز واسكتلندا). مجاني من أي هاتف محمول أو أرضي.
 - إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، يمكنهم أيضاً التحدث معك باستخدام مترجم. عند الاتصال بالرقم 101، أخبرهم بلغتك أو اسم بلدك. سيتم توصيلك بمترجم يقوم بترجمة المحادثة.
 - يمكنك التواصل مع قوات الشرطة في إنجلترا عبر الإنترنت للإبلاغ عن جريمة:
 - [/https://www.police.uk/pu/contact-us](https://www.police.uk/pu/contact-us)
 - للحصول على تحديث أو إضافة معلومات إلى بلاغ موجود:
 - [/https://www.police.uk/pu/contact-us/updates](https://www.police.uk/pu/contact-us/updates)
- للحصول على المساعدة والدعم منظمة Victim Support المعنية بدعم ضحايا الجرائم :
 - [/https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support](https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support)
- بالإضافة إلى جهات الإبلاغ عن جرائم الكراهية التابعة لجهات خارجية المذكورة أعلاه، هناك أيضاً
 - Stop Hate UK
 - [/https://www.stophateuk.org](https://www.stophateuk.org)
- قد تكون مؤهلاً للحصول على تعويض من CICA (هيئة تعويض الإصابات الجنائية) إذا كنت ضحية لجريمة عنف. عادةً يجب تقديم الطلب خلال عامين من وقوع الجريمة، ويجب أن تكون الجريمة قد أبلغت للشرطة قبل تقديم الطلب.
 - <https://www.gov.uk/government/organisations/criminal-injuries-compensation-authority>
- (مكتب استشارات المواطنين) - خدمة مجانية مفتوحة للجميع في المملكة المتحدة، وتقدم المشورة والمعلومات حول السكن، والتشرد، والإخلاء، والهجرة، والمزايا، والصحة، وحقوق المستهلك، وغير ذلك.
 - [/https://www.citizensadvice.org.uk](https://www.citizensadvice.org.uk)

● السكن والتشرد

- بينما يمكن لـ CAB تقديم المشورة حول السكن، تُعد Shelter مؤسسة خيرية رئيسية ومتخصصة في مجال السكن والتشرد في المملكة المتحدة. وهي توفر المشورة والدعم والخدمات القانونية للأشخاص الذين يعانون من سوء السكن أو التشرد.
- [/https://www.shelter.org.uk](https://www.shelter.org.uk)
- لدى السلطات المحلية في إنجلترا مسؤوليات مختلفة تجاه السكان في السكن المستأجر من القطاع الخاص والسكن الاجتماعي ، مع التركيز على التنظيم، إنفاذ القوانين/اللوائح، والإدارة المباشرة. اعتباراً من 1 مايو 2026، دخلت لوائح جديدة حيز التنفيذ بموجب قانون حقوق المستأجرين زيادة كبيرة في صلاحيات السلطات المحلية، خاصة فيما يتعلق بالمؤجرين في القطاع الخاص. يُرجى التواصل مع السلطة المحلية في منطقتك مباشرة للحصول على مزيد من المعلومات.
- إذا كنت تقيم في سكن تابع لوزارة الداخلية (Home Office) وتواجه مشاكل فيه، تواصل مع Migrant Help على الرقم 0808 8010 503. خط الهاتف متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع. وإذا كنت تتلقى دعماً من جمعية خيرية، فتواصل معها أيضاً فقد تتمكن من مساعدتك.
- <https://www.migranthelpuk.org/pages/contact.aspx>

● الوصول إلى الرعاية الصحية

- لديك الحق في الحصول على رعاية صحية أولية مجانية (استشارات الطبيب العام والمرضى/المرضات) في المملكة المتحدة، بغض النظر عن الجنسية أو وضع الإقامة. قامت مؤسسة LRMN (شبكة لاجئي ومهاجري لويشام) بإعداد دليل لمساعدة المرضى على معرفة حقوقهم والتنقل داخل نظام الرعاية الصحية لمساعدتك في فهم نظام الرعاية الصحية والتعامل معه ، وهو متاح بعدة لغات.
- <https://www.lrmn.org.uk/our-new-advocacy-guide-created-with-nhs-south-e>
[/ast-london](https://www.lrmn.org.uk/our-new-advocacy-guide-created-with-nhs-south-e)
- إذا كنت تواجه مشاكل في صحتك الجسدية و/أو النفسية، أو كليهما فمن الجيد التحدث إلى طبيبك العام (GP) وتوثيق ذلك في ملفك الطبي حتى يكون لديك أدلة داعمة عند الوصول إلى خدمات عامة أخرى.
- يوفر نظام NHS خدمات للصحة النفسية، بعضها يتطلب إحالة من طبيب عام، وبعضها يقبل الإحالة الذاتية.
- [/https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services](https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services)
- **منظمة Mind** هي إحدى أبرز الجمعيات الخيرية للصحة النفسية في إنجلترا وويلز، وتوفر المشورة والدعم لتمكين أي شخص يواجه مشكلة في الصحة النفسية.
- [/https://www.mind.org.uk](https://www.mind.org.uk)
- هناك أيضاً خدمات الاستماع مثل **Samaritans**، وهي متاحة على مدار 24 ساعة، ومجانية عبر الرقم 116 123 في أي وقت ولأي مشكلة.

● بنوك الطعام

- بنوك الطعام، وهي أماكن توزع مواد غذائية مجانية أو منخفضة التكلفة على من يحتاجون إليها على مستوى المملكة المتحدة، وغالباً ما تكون موجودة في أماكن مجتمعية مثل المراكز المجتمعية، والمساجد، والكنائس.
- يختلف كل بنك طعام عن الآخر قليلاً، لكن عادةً ما يقدم طروداً تحتوي على مواد غذائية غير طازجة تكفي عائلة لعدة أيام.
- قد توفر بعض بنوك الطعام أيضاً طعاماً للحيوانات الأليفة، وبعض المستلزمات الأساسية غير الغذائية مثل أدوات النظافة ومنتجات الدورة الشهرية عند توفرها. قد يتطلب بعضها قسيمة إحالة، أي ورقة أو تأكيد من منظمة أو من السلطة المحلية يتيح لكم الحصول على الدعم.
- أما بنوك الطعام التي لا تتطلب قسيمة، فيمكنكم الحضور إليها مباشرة أو الانضمام إلى الطابور.
- ابحث عن كلمة "foodbank" مع اسم منطقتك لمعرفة أقرب بنك طعام وكيفية الوصول إليه.
- يمكنك أيضاً العثور على هذا النوع من المعلومات عند البحث عن اسم منطقتك مع عبارة "Cost of living support".
- كما توفر السلطات المحلية معلومات على مواقعها الإلكترونية، على سبيل المثال:

https://www.towerhamlets.gov.uk/ignl/advice_and_benefits/cost-of-living/Help-with-food.aspx ,

○ يمكنك معرفة السلطة المحلية التابعة لمنطقتك هنا : <https://www.gov.uk/find-local-council>

● المكتبات

- دخول المكتبات مجاني، وما تقدمه يختلف من مكتبة إلى أخرى.
- وتقدم كثير من المكتبات فعاليات مجانية للسكان والعائلات. قد توفر بعض المكتبات الشاي والقهوة في أوقات معينة، و شرائح هاتف/إنترنت مجانية ودروس ESOL (الإنجليزية للناطقين بلغات أخرى) ودورات تعليم للكبار.
- يمكن لبعضها أيضاً توجيهك إلى خدمات محلية أخرى ومساحات مجتمعية.
- يمكنك التسجيل كعضو للحصول على بطاقة مكتبة، والتي تتيح لك استعارة الكتب، والكتب الإلكترونية، والكتب الصوتية، واستخدام أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية.
- قد يُطلب منك تقديم ما يثبت عنوانك للتأكد من أنك تعيش في المنطقة. يُرجى الاستفسار مباشرةً من مكتبك المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.

- قائمة الرعاية بعد التجارب الصعبة (Healing Justice London Aftercare) healingjusticeldn.org/methodology/hjl-aftercare-menu/
تضمن هذه القائمة مقاربات للعناية بنفسك بالطريقة التي قد تحتاجها بعد لحظة صعبة، أو بعد تدريب، أو ورشة عمل، أو تنظيم مجتمعي.
- كة الوطنية لمستخدمي وخدمات الناجين (NSUN) <https://www.nsun.org.uk/>
شبكة من الأشخاص والمجموعات ذوي الخبرة الحياتية مع المرض النفسي والمعاناة النفسية والصدمة. نعمل على تغيير موازين القوة وتوزيع الموارد في مجال الصحة النفسية.
- دليل المهاجرين من (Praxis A Migrant's Guide) <https://www.praxis.org.uk/migrants-guide>
ساعدك "دليل المهاجر" في الوصول إلى الخدمات، وبناء مجتمع، والعناية بنفسك قبل الحصول على وضع الهجرة/ الإقامة وبعده. تم إنتاجه بشكل مشترك مع أشخاص لديهم خبرة مباشرة في التعامل مع نظام الهجرة المعقد في المملكة المتحدة (متوفر باللغات: العربية، الأمهرية، البنغالية، الفارسية، الباشتو، الإسبانية).
- المجتمعات ضد الكراهية (CATCH): <https://www.catch-hatecrime.org.uk/defaultsite>
معلومات حول جرائم الكراهية وكيفية الحصول على الدعم.
- تدريب شخص حاضر يتدخل بأمان (Protection approaches, Active Bystander Training): <https://protectionapproaches.org/ab-training>
- ورشة تفاعلية حول معنى أن تكون "مراقباً فعالاً"، والمهارات اللازمة للتدخل.
- أداة werisetogether للخرائط الإلكترونية: <https://www.werisetogether.ie/>
- تساعد الأداة على تسجيل الحوادث، وبناء التضامن، وتمكين المجتمعات، ورصد جرائم الكراهية العنصرية في أيرلندا الشمالية