



مهارات الحياة هجرة، صحة، وتنوع





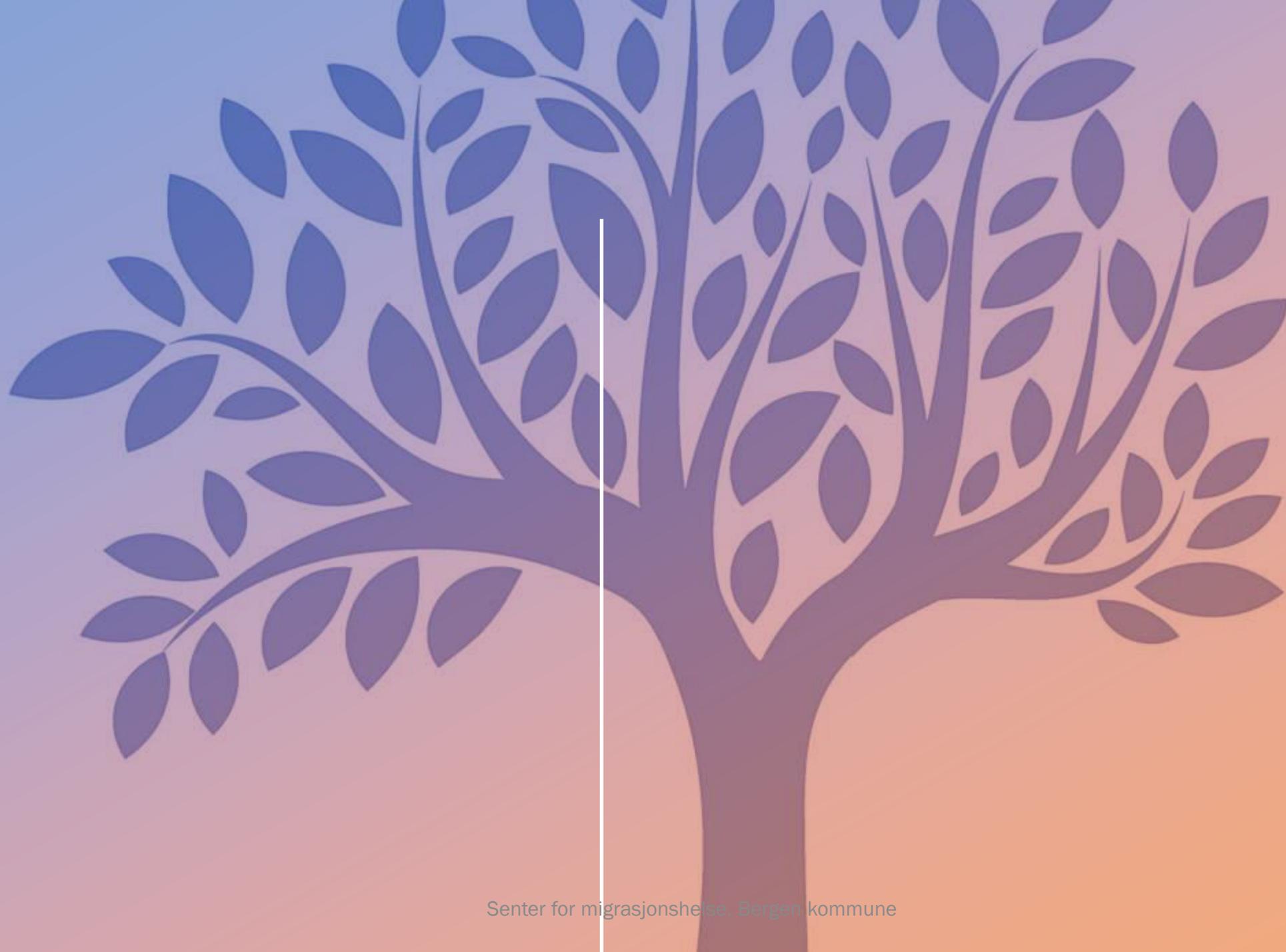
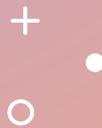
ملخص الدورة

- عملية الهجرة
- الصحة ونمط الحياة
- الصحة الجسدية والنفسية
- الحياة اليومية الجديدة في النرويج
- الحق في الحياة الحرة والمستقلة في النرويج

القواعد الأساسية

- السرية
- الالتزام بالمواعيد
- المشاركة
- الاحترام
- الحضور الإلزامي
- كلما زادت الأسئلة، المناقشة تصبح أكثر ثراء
- لا تزعج الآخرين بمحدثات جانبية مع زميلك لا علاقة لها بموضوع الحصة
- لا تفشي معلومات شخصية قد سمعتها من المشاركين في الحصة
- وضع الهاتف الجوال على الصامت

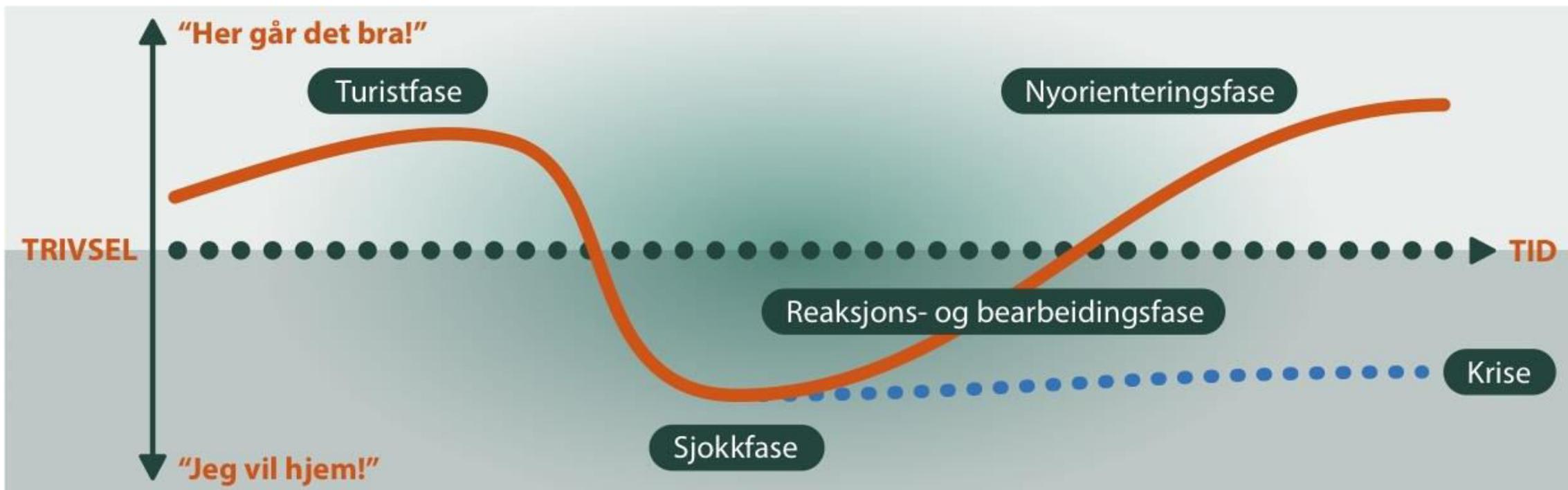




+
○ ●

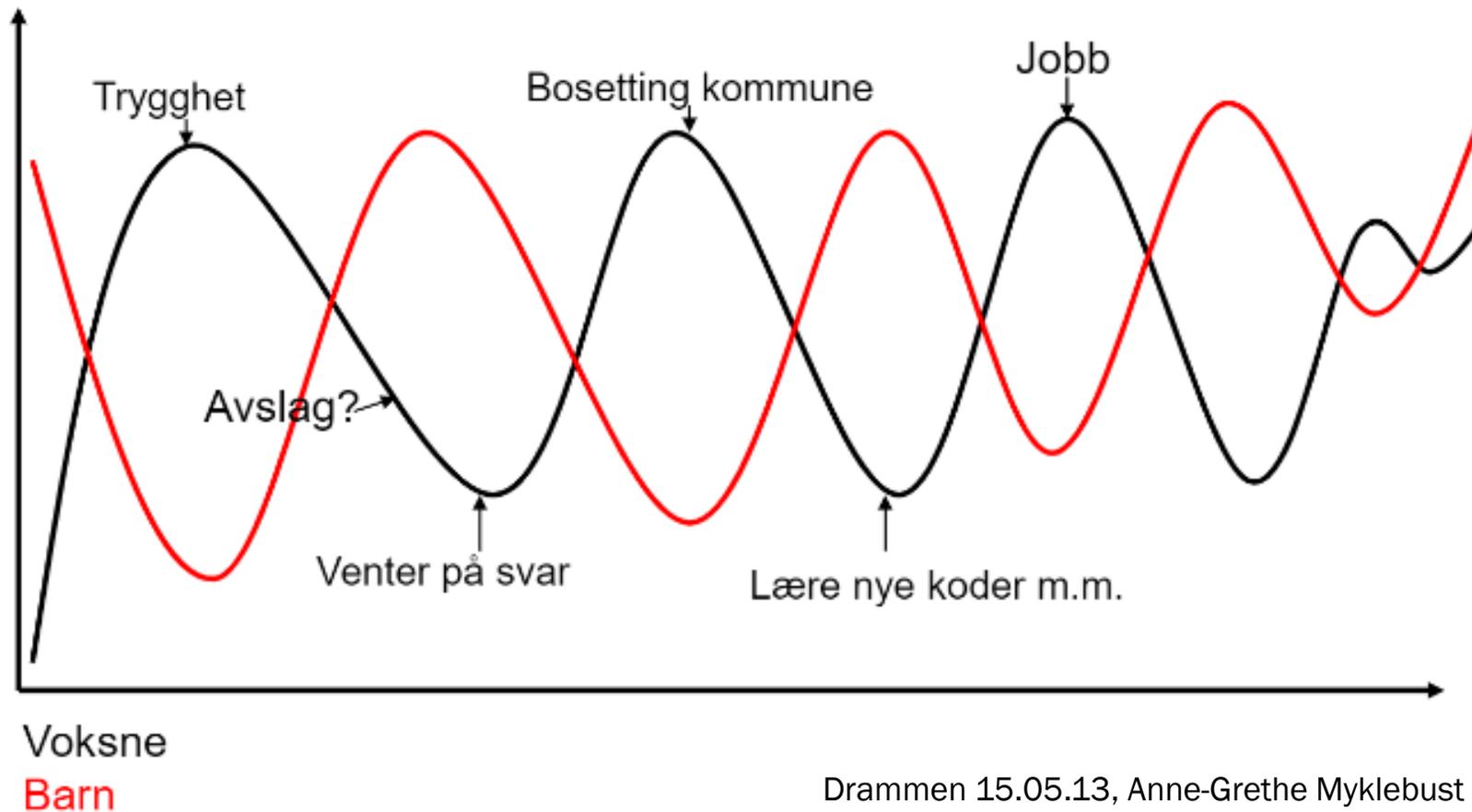
عملية الهجرة ومراحلها





Avledet av forskningen til Elisabeth Kübler-Ross

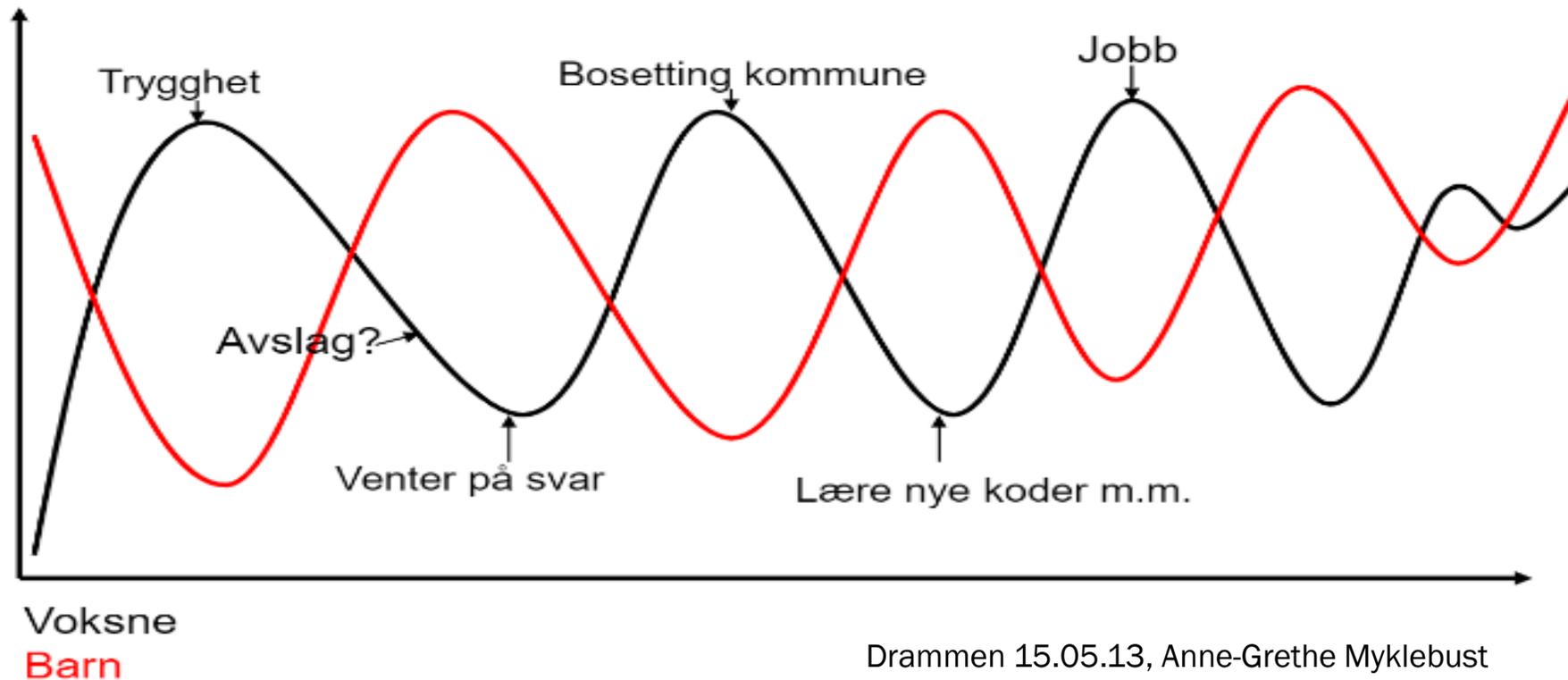
Migrasjonsprosessen – forskjell barn - voksne



حاله

- عائله مكونه من اب، وأم، وابن(14 عامًا)، وابنه (4 اعوام) بالاضافه ال جدتهم (65 عامًا)، لاجئون في النروج.
- تعاني الجدة من صعوبة في التأقلم. تعتبر طقس الشتاء البارد غير معتاد ولديها صعوبة في تعلم اللغة النرويجية.
- بدأت الأم ببرنامج introduksjonsprogrammet وتعلم اللغة النرويجية. تعتقد الام أنهم في أمان هنا وأنهم وأخيراً معاً مرة أخرى.
- ترغب الجدة في العودة إلى منزلها، وإلى الأماكن التي تعرفها. الأم تواجه صعوبة في تفهمها ولذلك فهي غير صبورة مع الجدة : ألا يمكن أن يكون الجميع سعداء بعد أن أصبحوا بأمان وأخيراً معاً مرة أخرى؟
- ابنتها تتأقلم جيداً فقد بدأت روضة الأطفال وحصلت على دعم لغوي ومجموعات لعب جيدة.
- أما شقيقها، فهو يفتقد أصدقائه ويجد أن اليوم الدراسي صعب للغاية ، سواء من حيث اللغة أو في التواصل مع زملائه الجدد.

Tegn din egen migrasjonsprosess



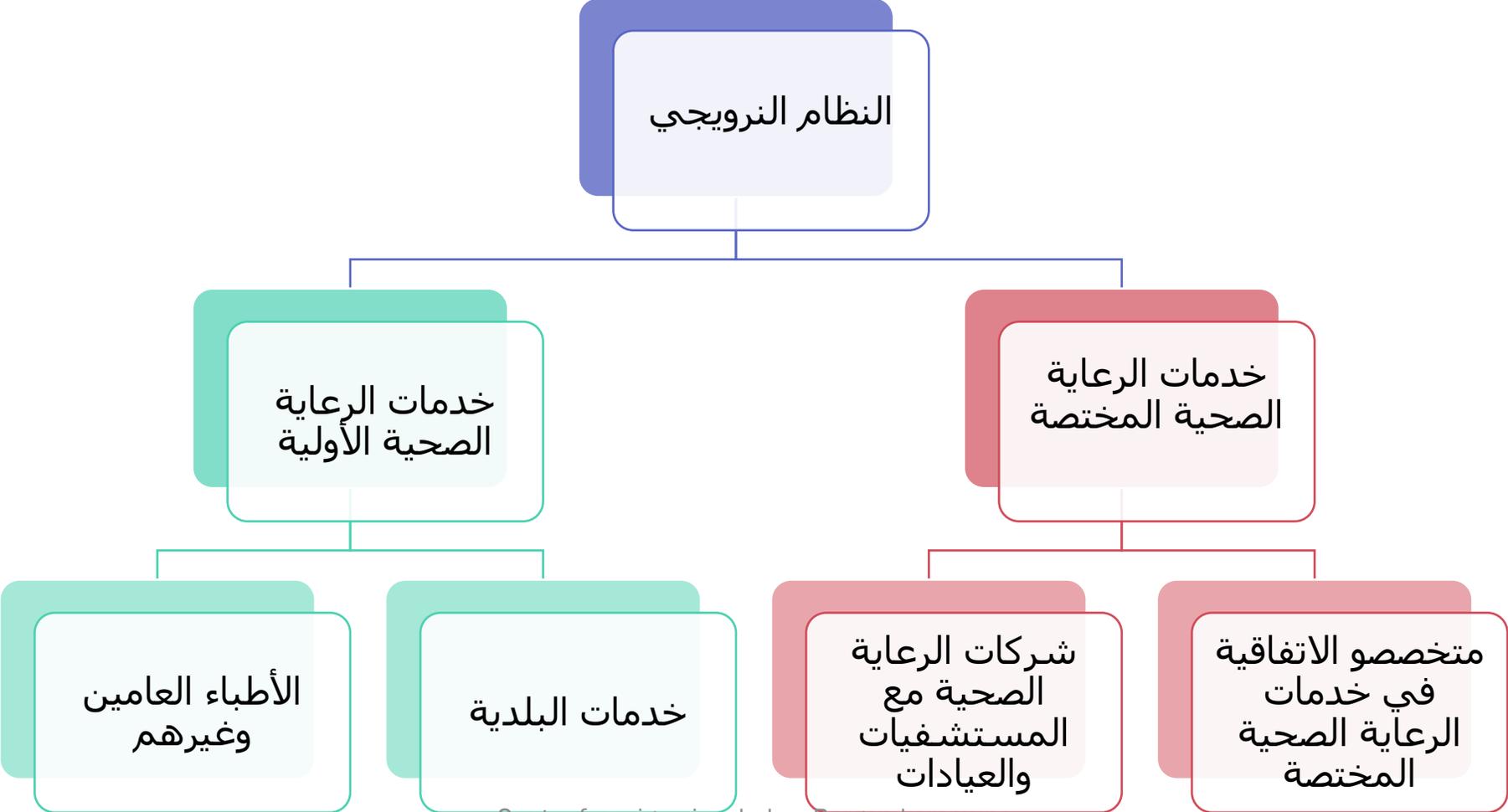
فاصل

+
○

الصحة ونمط الحياة



Oversikt over helsesystemet



الرعاية الصحية

- الفتاة (4 سنوات) تعاني من قلق وصعوبة في التركيز في الحضانة. شقيقها (14 عامًا) ليس لديه أصدقاء في المدرسة ويشعر أنه لا يستطيع فعل أي شيء. الأم بحاجة إلى تعليم نرويجي. الأم تشعر بالوحدة وتبكي كثيرًا. يتجادل الأب والأم أكثر بعد قدوم الأم إلى النرويج مع الأطفال. الأم تريد المساهمة في المجتمع المحلي. الأب يعاني من آلام في الظهر ولا يستطيع النوم. بدأ الأب والأم يتحدثان عن الطلاق.

مستوى 1 - (BUP) الطب النفسي للأطفال والشباب



مستوى 1 - طبيب عام

مستوى 1 - مركز صحة الهجرة (SEMI)



المنظمات التطوعية

المجتمعات الدينية



Senter for migrasjonshelse, Bergen kommune

رعاية ذاتية





شكراً على متابعتكم
ومشاركتكم