



# أن تكون من الأقارب المقربين في الداخل

عن الوالدية وحقوق الأطفال والدعم  
عندما تكون محروماً من الحرية

## أنت مسلوب الحرية - لكنك ما زلتَ جزءاً من اسرتك

عندما يكون أحد الوالدين أو الأشقاء أو أي فرد آخر من الأسرة داخل السجن أو الحبس الاحتياطي قد تنشأ لدى الأطفال مشاعر وأسئلة كثيرة. فالانفصال عن شخص بالغ يمثل لهم الأمان يمكن أن يثير القلق والخوف والحيرة والحزن. ومن الضروري أن يحصل الطفل على الدعم والموارد المناسبة التي تساعد على التعامل مع الوضع بطريقة صحية. نحن في Buuff نقدّم الدعم للأطفال واليافعين الذين يكون أحد أفراد أسرهم مسلوب الحرية.

كما نوقّر الدعم للأسرة بأكملها عند سلب حرية قريب لهم. ولهذا نلتقي بالطفل وبالوالد القائم على الرعاية وبفرد الأسرة المسلوب الحرية مع الحفاظ دائماً على أن تكون وجهة نظر الأطفال هي نقطة الانطلاق في كل ما نقوم به.

## كيف يتأثر الأطفال؟

الأطفال يلاحظون عندما يكون هناك شيء غير طبيعي حتى لو لم يقل أحد شيئاً. ويتساءل الكثير من الأطفال: ماذا فعلت؟ هل هذا بسببي؟ متى ستعود إلى المنزل؟ البعض الآخر لا يجرؤ حتى على السؤال أو الاستفسار. بعضهم يظهر مشاعره بوضوح بينما ينغلق آخرون على أنفسهم تماماً.

من المهم أن نعلم أنّ ردود فعل الأطفال يمكن أن تختلف بشكل واسع - وقد تتغير مع مرور الوقت. إذ يكون بعضهم حزيناً والبعض الآخر غاضباً. بينما يعاني البعض من آلام في المعدة أو اضطرابات في النوم أو تراجع في الأداء المدرسي.

يمكنك أن تُحدث فرقاً. أنّ إظهار الاهتمام وتحمل المسؤولية وشرح ما يحدث - حتى لو كان صعباً - يمكن أن يوفّر للطفل شعوراً بالأمان.

## يمكن أن تكون والداً جيداً... حتى لو كنت وراء القضبان

كونك مسلوب الحرية لا يعني أنك بلا قدرة كوالد. فما زال بإمكانك أن تفعل الكثير لتُظهر اهتمامك وتمنح شعوراً بالأمان وتُبين أنك حاضر في حياة طفلك - حتى وإن لم تستطع الوجود جسدياً. وهنا بعض الطرق العملية التي يمكن أن تُحدث فرقا.

- اكتب رسائل أو بطاقات بريدية حتى الرسائل القصيرة يمكن أن تعني الكثير. يمكنك أن تكتب عن أمور الحياة اليومية أو ذكرياتكما المشتركة أو فقط أن تخبر الطفل بأنك تفكر فيه.
- أرسل رسومات أو أشغالاً يدوية صغيرة إذ أنّ شيئاً تصنعه بنفسك قد يكون ذا قيمة خاصة.
- اطرح أسئلة في رسالتك مثل: «كيف تسير الأمور في المدرسة؟» أو «هل هناك شيء تودّ أن تسألني عنه؟» فهذا يُظهر اهتمامك.
- حدّد روتيناً ثابتاً مثل: «سأكتب لك كل يوم أحد»، ليكون لدى الطفل ما ينتظره بشغف.

## حمّل المسؤولية

- ضع كلمات لما حدث بطريقة يستطيع الطفل فهمها. لست مضطراً للدخول في كل التفاصيل لكن يمكنك القول:

«أقد فعلتُ شيئاً لم يكن مسموحاً لي فعله  
ولذلك أنا هنا الآن. كانت مسؤوليتي أنا  
وليست مسؤوليتك».

- أخبر الطفل أن الأمر ليس ذنبه - فالكثير من الأطفال يعتقدون ذلك حتى لو لم يقله أحد بصوت عالٍ.
- اعتذر إذا شعرت أن ذلك مناسباً فقد يساعد الطفل على تخفيف الشعور بالذنب أو الغضب.
- احترم مشاعر الطفل حتى لو كان غاضباً أو صامتاً أو متردداً في التواصل معك.

«أبي في السجن،  
هو يقول إنه يعمل هناك لكنني  
أعرف أن هذا غير صحيح.  
من المؤسف أنه لا يجروني على قول الحقيقة.  
من يخدع؟ أنه لا يستطيع خداعي».

- فتاة، 11 سنة

## الطمأنينة

- اشرح للطفل كيف هي حياتك داخل مؤسسة الرعاية الجنائية أو الحبس الاحتياطي.
  - فالأطفال يتساءلون كثيراً عن حالك: أين تعيش وماذا تفعل خلال النهار وكيف تشعر. ومن خلال اخبارهم بذلك بطريقة بسيطة وهادئة يمكنك أن تقلل من قلقهم وتمنحهم شعوراً بالطمأنينة. يكفي أن تذكر بعض التفاصيل عن روتينك اليومي وما إذا كان يُسمح لك بالخروج وما الذي تأكله أو إن كان لديك أحد تتحدث معه.
- كن واضحاً وصادقاً فيما تقوله
  - فالطفل غالباً ما يشعر عندما يكون هناك شيء غير صحيح.
- كن حريصاً على الوفاء بوعدك
  - فهذا يمكن أن يساعد الطفل على التخلي عن الشعور بالذنب أو الغضب.
- حاول أن تكون بالغاً يمنح الأمان رغم بُعد المسافة
  - قد يعني ذلك إظهار الصبر والهدوء والاهتمام، حتى عندما تمرّ أنت بظروف صعبة.
- تحمّل المسؤولية عن نفسك
  - فمن خلال مشاركتك في الحوارات أو العلاج أو التعليم تُظهر للطفل أنك تريد التغيير.
- كن منتبهاً لإشارات الطفل
  - إذا لم يرغب الطفل في التواصل الآن أظهر له أنك تحترم ذلك — لكنك موجود دائماً. يمكنك مثلاً أن تكتب له: «أنا أفهم أنك لا تريد الكتابة الآن. ومع ذلك فأنا أفكر بك. يمكنك التواصل معي عندما ترغب».

## الحفاظ على التواصل - وفقاً

### لاحتياجات الطفل

قد يكون الابتعاد عن طفلك أمراً ثقیلاً على النفس. قد تتساءل كيف يشعر الطفل وهل يرغب في التواصل وكيف يمكنك أن تكون والدًا رغم بُعد المسافة بينكما.

للأطفال حقّ في التواصل مع والديهم - إذا كان ذلك مفيداً لهم. وقد يكون هذا التواصل عبر الرسائل أو المكالمات أو الفيديو أو الزيارات. بالنسبة لكثير من الأطفال يمنحهم الاطمئنان أن يعرفوا أين أنت وأنت ما زلت موجوداً في حياتهم. لكن من المهم أيضاً أن نتذكر أن التواصل يجب أن يتم وفقاً لاحتياجات الطفل وظروفه وليس كواجب مُلقى على عاتقه.

ما يعني للطفل في الغالب هو أنك تتواصل معه - بانتظام وباهتمام. لا يحتاج الأمل إلى كلمات كبيرة. إذ تكفي رسالة قصيرة وتحية أو ورقة فيها رسم بسيط - فالأشياء الصغيرة قد يكون لها أثر كبير خاصة عندما تأتي باستمرار. أحياناً لا يكون الطفل مستعداً للتواصل في الوقت الحالي. قد يكون ذلك صعباً عليك لكنه في الوقت نفسه يتطلب احتراماً وصبراً. فمشاعر الطفل يمكن أن تتغير مع مرور الوقت.

أحياناً لا يكون الطفل مستعداً للتواصل في الوقت الحالي. قد يكون ذلك صعباً عليك لكنه في الوقت نفسه يتطلب احتراماً وصبراً. فمشاعر الطفل يمكن أن تتغير مع مرور الوقت.

أن تُظهر أنك تهتم وتحمل المسؤولية وتبقى حاضراً بطريقة تمنح الطفل شعوراً بالأمان فهذا هو معنى أن تكون والدًا حاضراً حتى من داخل السجن.



## حقوق الطفل - ومسؤوليتك أنت

لا يترتب على الطفل أي التزامات في وضعك هذا - لكن لديه حقوق. ووفقاً لاتفاقية حقوق الطفل (التي تُعدّ قانوناً سويدياً)، يحقّ للأطفال أن:

- يحصلوا على معلومات واضحة وصادقة - بطريقة يمكنهم فهمها.
- التعبير عن مشاعرهم وأن يتم الاستماع إليهم.
- تلقي الدعم من البالغين والجهات المختصة.
- تكون لهم صلة بالوالدين إذا كان ذلك مفيداً لهم.

لكن هذه حقوق للطفل وليست حقوقاً لك. وإذا لم يرغب الطفل في التواصل فيجب احترام ذلك.

## سوء الفهم الذي يحمله الأطفال

يعتقد كثير من الأطفال أشياء غير صحيحة. فيما يلي بعض الاعتقادات الخاطئة الشائعة:

- «إنه خطي أن بابا/ماما في السجن».
- الحقيقة: ليس ذنب الطفل أبداً. البالغون مسؤولون عن أفعالهم.
- «إذا قام أحد في عائلتي بشيء سيئ فسأصبح مثله».
- الحقيقة: لا. الأطفال أفراد مستقلون - ويمكنهم اختيار طريقهم الخاص.
- «يجب أن أرى بابا/ماما حتى لو لم أرغب في ذلك».
- الحقيقة: هذا ليس واجباً أبداً - بل خيار متاح فقط.

إن التحدث بصراحة عن هذه المفاهيم الخاطئة يمكن أن يخفّف من الشعور بالعار والذنب والوحدة. وعندما تؤكّد للطفل بوصفك والداً أو شخصاً يعتني به وبشكل منتظم أنه لا يتحمّل أي مسؤولية عمّا حدث فإنك تساعد على التخلص من العبء العاطفي والشعور بمزيد من الأمان تجاه مشاعره وخياراته.

## هكذا يمكنك التحدث مع الطفل

إن قول الحقيقة - دون الخوض في جميع التفاصيل - يرسخ الثقة. يمكنك أن تقول مثلاً:

«أنا أشعر بأنني أفضل الآن مما كنت عليه من قبل وأنا أحاول أن  
أتحمل المسؤولية عما حدث.»

«أنا حزين لأنني لست في البيت -  
لكنني أفكر بك كل يوم.»

لست بحاجة لأن تملك كل الإجابات. المهم هو أن يشعر الطفل بأنك صادق وأنك تهتم  
به وأن من الطبيعي أن تكون لدى الطفل مشاعر مختل



## ما يحتاجه الأطفال في المواقف الصعبة

يحتاج الأطفال إلى:

- أن يعرفوا أين أنت وكيف حالك - وأنك على قيد الحياة وتفكر بهم.
- أن يطرحوا أسئلة - وأن يحصلوا على إجابات يفهمونها.
- أن يُظهروا جميع مشاعرهم - الغضب والشوق والمحبة والقلق.
- أن يشعروا بأن البالغين من حولهم يتعاونون مع بعضهم البعض.
- أن تكون لهم حياة يومية مستقرة - المدرسة والطعام والروتين اليومي والأمان.

إن فهم المشاعر والجرأة على التعبير عنها هو من أصعب ما يمكن أن نفعله نحن البشر - حتى كبالغين. فمشاعر مثل الغضب أو الذنب أو الشعور بالعار قد تكون أثقل من غيرها. لذلك قد يكون من المفيد أن تبادل أنت بوصفك والدًا أو

«من الشائع جداً أن يغضب الأطفال من والدهم إذا قام بشيء أدى إلى دخوله السجن. هذا ليس غريباً على الإطلاق. هل تشعر بشيء من ذلك؟»

«بعض الأطفال قد يشعرون بالحرَج لأن أحد والديهم في السجن. هل هو كذلك بالنسبة لك؟ لا بأس أن تشعر بهذا - ولست وحدك.»

من خلال فتح المجال للحديث تُظهر للطفل أن جميع المشاعر مسموح لها بالظهور - وأن الحديث عنها أمر آمن بالإضافة إلى أن الأطفال يحتاجون أيضاً إلى شعور بالأمل. أخبر الطفل أنه رغم صعوبة الحياة الآن فلن تبقى كذلك دائماً. ويحتاج الأطفال أيضاً إلى معرفة أنه لا بأس في أن يشعروا بالفرح أحياناً. فهذا لا يُعد خيانة لك كوالد أو والدة - ومن المهم أن يسمعوا ذلك بوضوح.



## معلومات عن Buff

عندما تكون رهن الاحتجاز لا يتأثر وضعك أنت فقط - بل تتأثر أسرته بأكملها. تتغير الحياة اليومية وتوضع العلاقات موضع الاختبار وقد يشعر كل من الأطفال والبالغين بالقلق أو الشوق أو الغضب أو الحزن أو الذنب. من الشائع أن يشعر المرء بالعجز أو بعدم اليقين حول كيفية البقاء حاضراً من أجل أحبائه - وخاصة من أجل أطفاله.

Buff هي منظمة معنية بحقوق الأطفال وتقدم الدعم للأطفال والشباب وأسرتهم عندما يكون أحد أفراد العائلة رهن الاحتجاز. قد يكون هذا الفرد أحد الوالدين أو أحد الإخوة أو أي شخص بالغ مهم موجود في الحبس الاحتياطي أو السجن أو الرعاية الجنائية خارج السجن. نحن نعلم كم يمكن أن يكون الأمر صعباً على الأطفال عندما يختفي شخص مهم من حياتهم فجأة - ونعرف أيضاً كم يحتاجون إلى الدعم والمعلومات والشعور بالأمان.

لكننا نعلم أيضاً أنك، بوصفك شخصاً رهن الاحتجاز، تحمل في داخلك مشاعر قوية ورغبة في البقاء حاضراً في حياة طفلك - رغم المسافة التي تفصل بينكما. قد لا يكون ذلك سهلاً دائماً لكنك ما زلت مهماً. ويمكن للمرء أن يكون والدًا جيداً حتى من داخل السجن.

توجد Buff لتسهيل الأمور خلال هذه الفترة. في الأمور التي تخصّ الطفل نلتقي بالعائلة بأكملها - الطفل والشخص الذي يعتني به في الخارج وأحياناً بك أنت أيضاً إذا كنت رهن الاحتجاز. يركز عملنا دائماً على ما يتعلّق الطفل وننطلق من مبدأ تحقيق مصلحة الطفل الفضلى. تعمل Buff على تعزيز حقّ الطفل في الأمان والفهم والسماح له بأن يكون طفلاً حقاً.

## ماذا تستطيع Bufff أن تفعل

تقدّم Bufff دعماً عاطفياً وعملياً على حدّ سواء للعائلات في ظروف الحياة الصعبة. يمكن هذا أن يتضمن مثلاً:

- **دعم عبر المحادثة** - للأطفال واليافعين والبالغين سواء بشكل فردي أو ضمن مجموعات. تقدّم Bufff محادثات قائمة على الدعم الإنساني والتفهم. نحن لا نقدّم علاجاً للأمراض أو علاجاً نفسياً ولا يتم توثيق أي من المحادثات. كل شيء يتم وفق شروطك أنت. أنت من يحدّد موضوع الحديث وأنت من يختار ما تريد مشاركته وبالقدر الذي يناسبك.
- **أماكن لقاء آمنة** - حيث يمكن للأطفال واليافعين لقاء آخرين يمرون بتجارب مشابهة.
- **مجموعات للأطفال واليافعين** - تتيح لهم فرصة التعرّف على أقران يعيشون ظروفًا مماثلة.
- **أنشطة عائلية ومخيمات** - لبناء العلاقات وخلق مساحة للتنفس وإيجاد لحظات من البهجة.
- **معلومات وإرشاد** - لمساعدة العائلات على فهم الوضع واتخاذ خطوات واثقة.
- **دعم للأقارب** - لمساندة البالغين الذين يرافقون الأطفال في هذه التجربة.
- **دعم في التواصل مع جهات أخرى** - مثل المدرسة أو الخدمات الاجتماعية أو الرعاية الجنائية خارج السجن إذا رغبت بذلك.
- **دعم عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الدردشة المجهولة** - وأنت من يختار ما تريد مشاركته.

# ما هي الأشياء التي لا يمكن أن تقوم بها Buff

لكي تشعر أنت وعائلتك بالأمان والطمأنينة فمن المهم أن تعرف ما هي الأشياء التي لا نستطيع القيام بها:

- لا نشارك في الإجراءات القضائية
- لا نتخذ أي قرارات تتعلق بالحضانة أو لقاء الطفل مع أحد الوالدين أو السكن
- لا نُجري أي تقييمات تتعلّق بثبوت التهمة أو انتفاؤها
- لا نتعامل مع قضايا الهجرة
- لا نُعدّ أي وثائق يمكن استخدامها في سياقات قانونية
- لا نقدّم مساعدات مالية أو استشارات قانونية
- لا نملك حق الوصول إلى المعلومات السريّة لدى الجهات الرسمية

لديها واجب الحفاظ على السريّة وكل ما تشاركه معنا يبقى لدينا - ما لم تطالب عائلتك شيئاً آخر بشكل صريح.

## نحن هنا - من أجلك أنت أيضاً

توجد Bufff في جميع أنحاء السويد ودعمنا دائماً طوعي ومجاني. نحن نعلم أن كونك والداً أو شريكاً أو قريباً على بُعد مسافة ليس أمراً سهلاً - لكنك لست وحدك. نحن موجودون لكي يحصل الأطفال على الدعم الذي يحتاجونه ولمساعدة العائلات على إيجاد الأمان والأمل والمعنى - حتى في الأوقات الصعبة. يمكنك أن تطلب بنفسك من أحد موظفي مؤسسة الرعاية الجنائية أن يسهّل التواصل مع عائلتك أو أن تنصحهم بالتواصل معنا.

يرجى ملاحظة أن Bufff لا يمكنها أبداً أن تبادر بالاتصال أولاً - يجب على عائلتك أن تتواصل معنا بنفسها. ويمكنك أيضاً:

- **اتصل بنا** - اكتب طلباً رسمياً للحصول على إذن للاتصال بـ Bufff.
- **أطلب مقابلتنا** - إذا قمنا بزيارة السجن أو الوحدة التي تتواجد فيها يمكنك التقدّم بطلب لمقابلتنا.
- **اكتب لنا رسالة** - إذا كان ذلك ملائماً أكثر لك يمكنك أن ترسل إلينا رسالة بأسئلتك أو أفكارك. ستجد معلومات الاتصال والعنوان في الصفحة الأخيرة.

## عند خروجك - لمّ الشمل

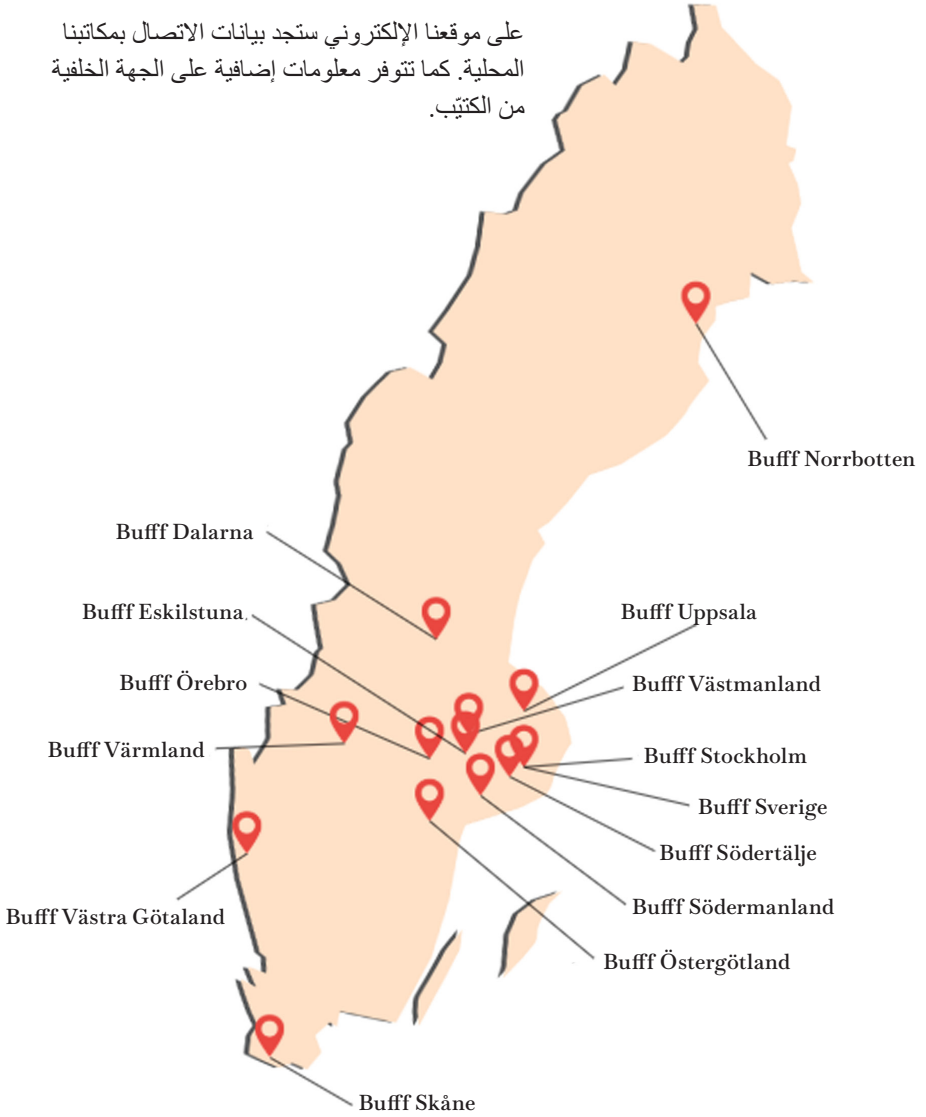
قد يوقظ الإفراج مشاعر كثيرة - الفرح، أو القلق أو الأمل أو عدم اليقين. سواء لديك أو ولدى عائلتك. قد يكون اللقاء من جديد أمراً مُنتظراً لكنه قد يكون صعباً كذلك. من الجيد أن تبدأوا الحديث في وقت مبكر. ما الذي تشناقون له؟ ما الذي يبدو صعباً؟ وكيف تريدون أن تكون حياتكم معاً؟

الاستماع وإظهار الاحترام والجرأة على الحديث - حتى عن الأمور المؤلمة - يبني الثقة. قد يكون الكثير قد تغيّر في داخلك وفي العائلة. إعادة اللّمّ الشمل هي عملية وليست شيئاً يحدث دفعة واحدة. ومن الطبيعي أن تستغرق وقتاً.

توجد Bufff إذا رغبت في الحديث عن علاقتك بأطفالك أو بأشخاص مقرّبين آخرين - قبل الإفراج أو بعده. أنتم مرحّب بكم دائماً.

## هنا تجد مكاتب Bufff المحلية

على موقعنا الإلكتروني ستجد بيانات الاتصال بمكاتبنا المحلية. كما تتوفر معلومات إضافية على الجهة الخلفية من الكتيب.



الى «أن تكون من الأقارب المقربين في الداخل» تمّ انتاجه من قبل

عام الطباعة

2025

محررّ النصوص

Selene Cortes

الرسوم التوضيحية والاعراج

Rajmonda Rexhi

سفاريا Bufff

Prästgårdsgränd 2

125 44 Älvsjö

التحرير والكتابة

Alejandra Castaneda (125 الطبعة الثانية)

هل أنت بحاجة الى  
مزيد من الدعم والمشورة؟

بدالة: 08-501 293 10

البريد الإلكتروني: info@bufff.se

هاتف الدعم: 020-200 330

الدرشة: www.bufff.se/chatt

صفحة الموقع الإلكتروني: www.bufff.se  
الجمعيات المحلية:

www.bufff.se/kontakt

العنوان: 2 Prästgårdsgränd  
55 124 Älvsjö



Bufff.Sverige



BufffSverige



Bufff Sverige



نقدّم الدعم ونوفّر مساحة للتعبير للأطفال واليافعين الذين يكون أحد والديهم  
أو أحد أفراد أسرته في السجن أو الحبس الاحتياطي أو قيد  
الرعاية الجنائية خارج السجن.