

تمرین زبان، با هم بودن
و کمک برای کار

- یک دوست / خانواده دوست داوطلب بدست آورید



RØDE KORS

DRK DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

ناشر:

سازمان صلیب سرخ

Blegdamsvej 27

København Ø 2100

سازمان پناهندگان دانمارک **DRC**

Borgergade 10

København K 1300

عکس جلد: Peter Sørensen

طراحی و چیدمان:

Helle Bjerre Østergaard

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

چاپ: KLS



دسامبر ۲۰۲۰

www.venneriservej.dk

جزوه "دوستان راه را نشان میدهند" توسط
وزارت امور اتباع خارجی و همبستگی تأمین بودجه شده است.

یک دوست/خانواده دوست داوطلب چیست؟

شما با هم قرار میگذارید که چند وقت به چند وقت و در کجا همدیگر را ببینید. همچنین باید به توافق برسید که با هم چکار کنید. میتوانید برای یک تفریح ساده مانند خوردن یک فنجان قهوه همدیگر را ببینید یا میتوانید با هم غذا بخورید. دوست داوطلب شما میتواند برای رسیدن به یک هدف به شما کمک کند. برای مثال بهتر شدن زبان دانمارکی، آمادگی برای شروع تحصیل یا پیدا کردن کار. داوطلب وظیفه دارد رازدار باشد. بنابراین میتوانید درباره مسائل محرمانه با او صحبت کنید.

اگر از کمون پول دریافت میکنید، همچنان همان مبلغ به شما پرداخت میشود، حتی اگر یک دوست/خانواده دوست که داوطلب این کار هستند، گرفته باشید.

یک دوست/خانواده دوست برای کسانی است که پناهنده هستند. هم برای شما که تازه به دانمارک آمده اید، هم برای شما که مدت طولانی در دانمارک بوده اید.

وقتی شما یک دوست/خانواده دوست دارید که داوطلب این کار هستند، ساعات فراغت تان را با هم میگذرانید چون مایل به این کار هستید. افراد داوطلب برای کمون یا مقامات دیگر کار نمیکنند و حقوق نمیگیرند. داوطلبان مردم عادی هستند که میخواهند به شما یا خانواده تان کمک کنند. شاید آنها فکرمیکنند که بیشتر یادگرفتن درباره فرهنگ شما جالب است یا مایلند با افراد جدید ملاقات کنند. داوطلبان بخشی از سازمان های صلیب سرخ یا سازمان پناهندگان دانمارک هستند. هر دو سازمان تجربیات چندین ساله در خصوص کمک به پناهندگان دارند.

"ما درباره فرهنگ همدیگر چیزهایی یاد میگیریم. برای مثال کریسمس دانمارکی را با هم جشن گرفته ایم. خیلی خوش گذشت."

اسرع رحال اهل سوریه درباره داشتن یک دوست خانوادگی دانمارکی تعریف میکند

داوطلب میتواند چه کمکی کند؟

میتواند برای شما مفید باشد.

انجمن ها و آداب و رسوم

داوطلب همچنین میتواند در محلی که زندگی میکنید، اجتماعات و انجمن هایی را به شما نشان بدهد. این اجتماعات میتواند باشگاه فوتبال، انجمن موسیقی یا یک انجمن محلی دیگر باشد.

او میتواند شما را به جامعه دانمارک معرفی کند، درباره معیارها، آداب و رسوم و قوانین نانوشته برایتان تعریف کند. شاید در ارتباط با کریسمس یا روز تولد به یک جشن دانمارکی سنتی دعوت شوید. شاید بتوانید آداب و رسوم خود را با دوست داوطلب تان در میان بگذارید؟

وقتی فرد پناهنده است، میتواند چالش های خیلی متفاوت داشته باشد. اگر شما تازه وارد به دانمارک هستید، شاید در انجام کارهای روزانه نیاز به کمک داشته باشید. داوطلب میتواند برای مثال در خواندن نامه های کمون، استفاده از NemID کمک کند یا تعریف میکند که چطور والدین با کودکان یا مدرسه فرزند خود همکاری میکنند.

اگر چند سالی در دانمارک بوده اید، شاید بیشتر از هر چیز به کار یا کارآموزی نیاز داشته باشید. داوطلب میتواند کمک خوبی باشد، زمانیکه باید یک سی وی بنویسید یا خود را آماده مصاحبه استخدامی کنید. شاید آنقدر خوش شانس باشید که داوطلب بتواند کمک کند و حواسش به این باشد که در شهر شما چند شغل برای استخدام هست. همچنین میتوانید با داوطلب درباره تحصیل صحبت کنید. در اینصورت اغلب داوطلب خودش تجربیات، آشنایان یا اطلاعاتی دارد که

" فهمیدن نامه های کمون سخت است.

وقتی به سینه زنگ میزدیم همیشه وقت داشت به ما کمک کند."

احمد رحال اهل سوریه درباره داشتن یک دوست خانوادگی دانمارکی تعریف میکند



اول زبان دانمارکی، بعد کار، خانه و ازدواج

میرحسین کریمی تازه گواهینامه رانندگی گرفته است. پناهنده ۲۳ ساله افغان هم جدیداً ماشین خودش را خریده است. این پول ها از بابت کار کردن در نتو است که ساعت ۶ و نیم صبح در آنجا حاضر میشود. وقتی میر در نتو کار نمیکند به مدرسه میرود. خیلی چیزهاست که باید یاد گرفت، چون امیر در افغانستان به مدرسه نرفته است. از هنس یارن و بنته فواولسن برای انجام تکالیف مدرسه کمک گرفته است. آنها دوستان داوطلب میر هستند. پیش آنها زبان دانمارکی را تمرین کرده است، چندین سال هر هفته همدیگر را میدیدند. "برای من یاد گرفتن زبان دانمارکی خیلی مشکل بود، اگر اینجا نمی آمدم." حالا میر آنقدر خوب دانمارکی صحبت میکند که شروع کرده و آرزو دارد تحصیل کند - شاید بعنوان مکانیک: "من میخواهم یک تحصیل، یک کار و خانه خودم را داشته باشم و بعد میخواهم ازدواج کنم. به همین ترتیب" میر میگوید.

به این ترتیب خوب شروع میکنید

بار در ماه همدیگر را میبینند. ولی فرق میکند که هر دو شما چقدر وقت داشته باشید. خیلی چیزها آسانتر میشود اگر قرارهای ثابت بگذارید.

منظور از دوست داوطلب اینست که تا حد امکان رابطه شما با هم برابر باشد. به همدیگر بعنوان دوست فکر کنید که با شراکت یکدیگر تصمیم میگیرید با هم چکار کنید. به پیشنهادات و نظرات همدیگر با فکر باز برخورد کنید.

وقتی دفعه اول با هم ملاقات میکنید همدیگر را نمی شناسید. شاید به نظر کمی عجیب برسد. فکر خوبیست که شروع کرده و تعریف کنید چرا میخواهید یک دوست داوطلب داشته باشید و امیدوارید چه چیزی از این بابت بدست آورید. فرد داوطلب هم باید تعریف کند که چرا دوست دارد دوست داوطلب باشد.

همچنین با هم صحبت کنید که مایلید چند وقت یکبار همدیگر را ببینید. از همان ابتدا با هم قرار بگذارید. بسیاری بین دو تا چهار

"من خیلی چیزها یاد گرفته ام که اهل یک کشور عربی بودن، بعنوان مسلمان زندگی کردن و همه آن سوابق فرهنگی چیست. به من یک دید جدیدی نسبت به فرهنگ خودم داده است."

سینه ایرمینگا درباره دوست خانوادگی بودن برای خانواده رحال اهل سوریه، تعریف میکند

به این ترتیب قرارهای خوب میگذارید

- **تعریف کنید چرا مایلید یک دوست/خانواده دوست داوطلب داشته باشید**

با هم صحبت کنید که میخواهید از ملاقات کردن با هم چه بدست آورید. این شروع خوبی است.
- **میخواهید کجا همدیگر را ببینید؟**

میتواند در منزل شما یا در منزل فرد داوطلب باشد. همچنین میتواند در کتابخانه، محوطه بازی یا مرکز داوطلبان باشد. میتواند با هم قدم بزنید. باید هر دو تصمیم بگیرید که با هم چکار کنید. این باعث میشود که برای هر دو شما ملاقات خوشایند بشود.
- **چطور باهم در تماس هستید؟**

قرار بگذارید که چطور با هم در تماس باشید. آیا خوب است مرتب به هم زنگ بزنید؟ آیا خوب است شب ها، آخر هفته ها یا
- **در ساعات کار تلفن کنید؟ آیا بهتر است پیام بفرستید یا نوشتن به زبان دانمارکی سخت است؟ مهم است که هر دو برای ملاقات کردن پیشقدم بشوید. اگر فقط یکی پیشقدم بشود، میتواند به نظر یک رفاقت و دوستی نابرابر احساس شود.**
- **برای ملاقات مانعی برایتان پیش می آید؟**

اگر در هر حال نمیتوانید همدیگر را ببینید، بخاطر داشته باشید که به فرد داوطلب اطلاع بدهید.
- **اگر مطلبی را کاملاً متوجه نمیشوید**

اگر چیزی باعث تعجب شماست یا متوجه نمیشوید، کنجکاو باشید و از دوست داوطلب خود پرسید.

میتوانید با هم چکار کنید؟

نظرات خوب برای فعالیت

ساعات فراغت و با هم استراحت کردن

- به گردش در منطقه محلی، به موزه یا جنگل بروید.
- با هم به خرید بروید، غذا درست کنید و با هم غذا بخورید.
- یک بازی کنید یا یک فیلم ببینید.

کمک های عملی

- با هم تکلیف مدرسه را انجام بدهید.
- تمرین زبان دانمارکی کنید (پیشنهادات در صفحه ۱۰ را ببینید).
- نامه های ادارات دولتی را بخوانید، صورتحساب ها را پرداخت کنید، بودجه مالی درست کنید یا درخواست کار بدهید.

فعالیت ها در منطقه محلی

- با هم به یک باشگاه ورزشی یا انجمن محلی بروید.
- با هم به برنامه های محلی مانند کنسرت یا سخنرانی بروید.

فکر خوبیست که با هم غذا بخورید، بخصوص اگر در خانواده شما بچه باشد. همچنین فکر خوبیست که با هم بازی کنید. چیزی را انتخاب کنید که همه بتوانند در آن شرکت کنند، بدون توجه به اینکه چه سنی دارند یا چقدر دانمارکی صحبت میکنند.

شاید شما یک بازی خوب میشناسید.

همچنین با هم تماشا کردن تلویزیون دانمارکی یا خواندن روزنامه خوب است. بدین ترتیب میتوانید با هم حرف بزنید که در دانمارک و دنیا چه میگذرد. شاید شما یا خانواده هم بتوانید درباره کشورتان تعریف کنید. افراد داوطلب خیلی دوست دارند در مورد آداب و رسوم و اعیاد شما بشنوند.

عرق روی پیشانی و تمرین زبان

بعد از اولین حاملگی سنت تکلیب میخواست از نظر بدنی ورزیده تر بشود. به این خاطر دوست داوطلبش سوسنه اورتمان او را به باشگاه برد. برای مدت چهار ماه سه بار در هفته با هم به آنجا می رفتند. سنت همچنان آن ورزش هایی را که در باشگاه یاد گرفته، انجام میدهد. البته امروز بیشتر درگیر خانواده و برنامه ریزی آینده خود است. در حال حاضر این دو وقتی همدیگر را میبینند، با هم غذا درست میکنند. "پسرم باید سه بسته غذا هر روز به مهدکودک ببرد. من عادت ندارم بسته های غذای دانمارکی درست کنم ولی سوسنه به من یاد میدهد." سنت میگوید که اهل اریتریاست. این دو با هم نان میپزند و درباره این حرف میزنند که وقتی دوران مرخصی زایمان سنت بزودی تمام میشود چه باید بکنند. "من دلمر میخواهد یک کار داشته باشم و سوسنه قول داده که برای تهیه سی وی به من کمک کند."

زبان دانمارکی

کنید و در حین انجام کار درباره آن با هم حرف بزنید. همچنین می‌توانید با هم به کتابخانه بروید و کتاب‌های آسان به زبان دانمارکی پیدا کنید. اگر کارت کتابخانه ندارید دوست داوطلب می‌تواند در گرفتن آن به شما کمک کند.

با هم ملاقات کردن می‌تواند دشوار باشد اگر به یک زبان صحبت نکنند. فرد داوطلب می‌داند که چقدر صحبت کردن به زبان دانمارکی مهم است و می‌خواهد در تمرین زبان به شما کمک کند.

شاید شما به یک مدرسه زبان می‌روید. شاید فرد داوطلب بتواند در انجام تکالیف مدرسه به شما کمک کند. اگر چند سالی است در دانمارک هستید، بقدر کافی دانمارکی حرف می‌زنید ولی شاید می‌خواهید زبانتان بهتر بشود.

چند نکته درباره تمرین زبان

- رادیو گوش کنید و فیلم‌های دانمارکی با زیرنویس دانمارکی ببینید
- اپلیکیشن رایگان Duolingo یا Google Translate را در تلفن موبایل داونلود کنید
- با هم بازی کنید
- روزنامه، کتاب و نامه‌های کمون را با هم بخوانید
- موسیقی دانمارکی گوش کنید و ترانه بخوانید

برای یاد گرفتن یک زبان باید تا آنجا که ممکن است تمرین کنید. باید به نوعی این کار را کنید که مناسب هر دو شما باشد. همه گفتگوها تمرین است. اگر دوست دارید قدم بزنید، می‌توانید در حین راه رفتن زبان دانمارکی را تمرین کنید. اغلب آسانتر است حرفی برای صحبت پیدا کرد، وقتی روبروی همدیگر ننشسته‌اید. می‌توانید درباره چیزهایی که می‌بینید صحبت کنید. برای مثال به یک پارک بروید و درباره طبیعت حرف بزنید. اگر هر دو به غذا علاقه دارید می‌توانید بطور مثال درباره سبزیجات مختلف صحبت کنید یا غذا درست

"در ابتدا اصلاً نمیتوانستیم با هم حرف بزنیم.

حالا میر خیلی خوب دانمارکی حرف می‌زنند. وقتی حالا میر به دیدن ما می‌آید

اغلب کمک میکند. برای مثال اوست که چند بار گذشته

پرچین‌های ما را بریده است."

هنس یارن فووالسن درباره دوست خانوادگی بودن
برای میرحسین کریمی اهل افغانستان، تعریف میکند

تا چند وقت باید همدیگر را ببینید؟

مقرراتی نیست که تا چند وقت شما و فرد داوطلب باید به دیدن همدیگر ادامه بدهید. برای بعضی یک پایان طبیعی است وقتی کار میگیرند، تحصیلی را تمام میکنند یا زبان دانمارکی شان بهتر میشود. برای دیگران یک رفاقت و دوستی میشود که اصلاً نمیخواهند پایانی داشته باشد.

در بعضی موارد فقط چندبار همدیگر را میبینند چون آنقدر با هم جور نیستند. هیچوقت اشکالی ندارد که ملاقات کردن را قطع کرد. خود شما تصمیم میگیرید. اگر مایلید که ملاقات با فرد داوطلب را قطع کنید باید با آن شخصی که به شما در گرفتن دوست داوطلب کمک کرده اطلاع بدهید. بدین ترتیب برای شما هم میسر خواهد بود تا اگر بخواهید یک دوست داوطلب جدید بگیرید.

"در ابتدا ما به لگسه کمک میکردیم.
حالا وضع خیلی تغییر کرده. او
به ما خیلی کمک میکند.
برای مثال در اسباب کشتی و نصب
چراغ به ما کمک کرده است."

آنی ایبسن درباره دوست خانوادگی بودن برای
لگسه اهل اریتریا، تعریف میکند.



FOTO: JOHNNY WICHMANN



سازمان صلیب سرخ و سازمان پناهندگان دانمارک بزرگترین سازمان ها در دانمارک در رابطه با اقدامات داوطلبانه بمنظور جذب در جامعه هستند. ما ترتیب دهنده پروژه "دوستان راه را نشان میدهند" در سراسر کشور میباشیم که افراد داوطلب به پناهندگان کمک میکنند تا خوش و راحت باشند و بخشی فعال در جامعه دانمارک بشوند و همچنین در بازارکار جایگاه خود را بدست

آورند. vennerviservej.dk