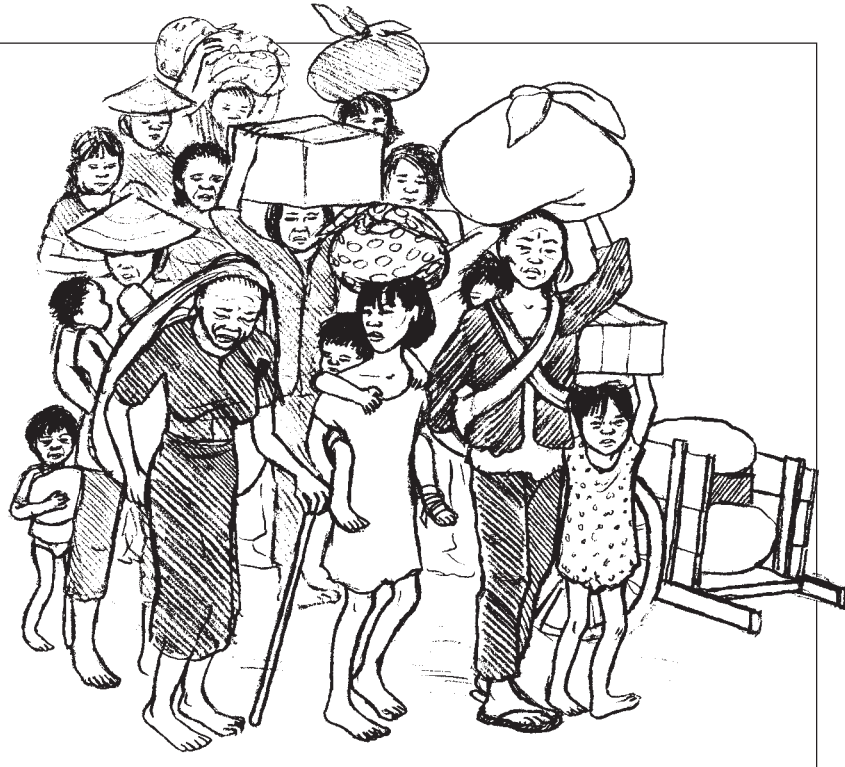


Chapit 29

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

Lè fanm yo met deyò ak lè yo rive	448
Bagay tout moun bezwen pou yo ka viv	448
Manje	449
Dlo ak bagay pou moun fè dife	450
Pwoteksyon kont vyolans seksyèl	450
Sante nan kesyon Repwodiksyon	452
Sante Mantal	454
Rasin pwoblèm mantal yo	454
Siy pwoblèm mantal bay	454
Sa k ap fè sante mantal medam yo vin pi anfòm	455
Fanm kòm Dirijan	456
Ti demele k ap bay medam yo mwayen pou yo viv	457

Fanm refijye ak fanm ki nan mawon



Refijye se moun ki kite peyi yo pou y al kache nan yon lòt peyi paske yo santi lavi yo menase. Moun ki nan mawon se moun ki oblije kite zòn lakay yo, malgre yo toujou rete nan peyi yo. Plizyè refijye ak moun ki nan mawon tonbe nan sitiyaasyon fyèl pete sa a paske nan peyi yo, yon gwoup san-manman ki rayi lòt moun poutèt kesyon ras, relijyon, nasyonalite oubyen opinyon politik, rive fè dappiyanp sou pouvwa a. Si gwoup sa a met lapat sou tout richès ki pi enpòtan yo, tankou, dlo ak manje paregzanp, lòt moun yo oblije rache manyòk yo, bay tè a blanch, pou yo pa pèdi lavi yo.

Sou chak 100 refijye ak moun ki nan mawon, plis pase 80 se fanm melanje ak timoun. Se konsa sa toujou ye paske, plizyè fwa, si mesye yo pa mouri nan lagè zòt konn fòse yo separe ak rèz fanmi yo. Tankou tout refijye ak tout moun ki nan mawon, medam yo dwe jwenn pwoteksyon pou pèsonn pa fòse yo tounen lakay yo. An menm tan, lalwa dwe garanti dwa ekonomik yo ak dwa sosyal yo pou yo ka jwenn mwayen pou yo viv, sa vle di, manje pou yo manje, yon kote pou yo rete, rad ak swen sante. Kòm se fanm yo ye, yo dwe jwenn kèk pwoteksyon espesyal tou kont atak nèg ak zam, kadejak ak maspinay.

Chapit sa a ap chita sou kèk pwoblèm sante medam yo konn genyen, lè y ap viv nan sitiyaasyon refijye oubyen nan sitiyaasyon moun ki nan mawon. Men sa k pi enpòtan nan chapit la, se tout eksplikasyon n ap jwenn ladan sou wòl medam yo ka jwe nan kominote kote y al chwe a.

➤ *Sou chak 10 refijye ak moun ki nan mawon sou latè, gen 80 ladan yo ki se fanm melanje ak timoun.*

Lè yo met deyò ak lè yo rive

➤ *Si yo rive jwenn papye ofisyèl, swa nan men Nasyonzini, swa nan men gouvènman peyi kote y al kache a, refijye yo gen dwa jwenn pwoteksyon kont depòtasyon. Sa vle di: pèsom p ap ka fòse yo tounen lakay yo nenpòt kilè, nenpòt kijan.*

Bagay tout moun bezwen pou yo ka viv

Wout ki mennen nan kanpe lwen an pa fasil ditou. Sou wout sa a, kèk moun gen dwa pa menm ka konn kote rès fanmi yo pase. Grangou ak maladi gen dwa touye timoun ki piti yo ak vye granmoun yo. Fanm ak jenn ti fi gen dwa viktim anba men zenglendo, gad fontyè, eskwad jandam oubyen anba men nèg ki refijye tou. Anvan menm yo rive kote yo pral rete a, medam yo gen dwa fin delala nan lespri yo tankou nan kò yo akòz move kou y ap pran ansanm ak malè pandye ki sou chimen sa a.

Lè yon fanm rive nan yon kan refijye, li gen dwa kontre bab pou bab ak yon sitiyasyon ki depaman nèt ak sitiyasyon ki te egziste lakay li. Plizyè fwa, fanm ki t ap viv nan ti bouk andeyò al rekonèt tèt yo nan kèk gwo manman kan kote yon bann moun ap viv pil sou pil. Fason mòd kan sa yo òganize pa gen anyen pou l wè ak fason ti lokalite ak ti bouk andeyò òganize. Nan kèk lòt ka, medam yo gen dwa al kache lavil, kote, plizyè fwa, yo oblije rete anba pay pou san-manman ki sou pouvwa yo pa met lapat sou yo. Gen kèk refijye ki travèse plizyè milye kilomèt pou y al viv nan peyi etranje ki konn bay refijye azil pou lavi diran.

Yon lòt bò, yon fanm gen dwa kontre ak kèk nan pwoblèm sa yo:

- li gen dwa ap viv nan mitan moun ki pa vle wè l oubyen nan mitan moun ki pa pale menm lang avè l.
- li gen dwa pa konnen si l ap ka tounen lakay li anvan lontan oubyen si l ap gen pou l pase plizyè lane deyò.
- li gen dwa pa ko ka jwenn papye ofisyèl k ap fè yo rekonèt li kòm refijye.
- li gen dwa pa ko ka alèz nan mòd rapò tounèf li vin genyen ak fanmi li.
- li gen dwa santi lavi l an danje, si kout zam ap tire san rete tou pre kote l ye a.

Medam refijye yo ap jwenn pwoteksyon, si yo jwenn chans pou yo viv nan yon kan refijye epi, an menm tan, gouvènman peyi kote y al kache a oubyen Nasyonzini rekonèt yo kòm refijye. Men sila yo ki nan mawon p ap jwenn tout pwoteksyon sa yo. Kidonk, lavi yo pi menase ankò.

Nan plizyè kominote sou latè, se sou kont fanm lavi tout moun ye, paske se medam yo ki pou degaje yo jwenn pifò nan tout sa fanmi yo bezwen: se medam yo ki travay nan jaden, se yo menm ki kwit manje, se yo menm ki bwote dlo, se sou kont yo kay la ye, se yo menm ki fè lapwòptay e se yo menm tou ki pou chache pwoteje sante tout moun nan fanmi yo. Kòm yo nan kanpe lwen, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon vin pa ka regle anyen pou fanmi yo san konkou lòt moun. Yo pa t

pare pou sa. Anpil fwa tou, konkou yo jwenn nan pa pèmèt yo rezoud tout pwoblèm k ap chipote yo. Kanta medam ki nan mawon yo, gen ladan yo ki gen dwa pa jwenn ankenn konkou ditou. Konsa, pou yo jwenn yon ti moso lavi - sètadi pou yo manje, bwè, dòmi, abiye - se pa ti mizè yo gen pou yo pase.

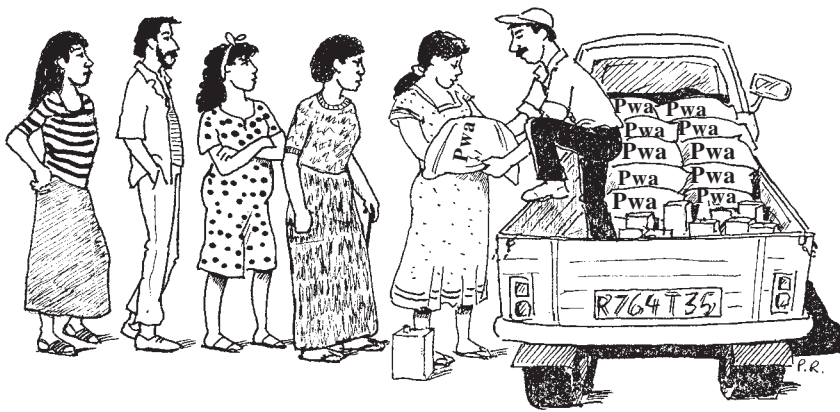


MANJE

Kit se anvan yo deplase, kit se pandan yo sou wout anpil fanm refijye ak sila ki nan mawon gen dwa pa jwenn ase manje pou yo manje. Lè yo rive kote y al chwe a, yo gen dwa toujou manke manje oubyen tou yo gen dwa pa ka jwenn tout kalte manje yo bezwen pou yo byen nourri kò yo.

N ap kapab vin manje pi byen, si:

- yo ban n chans pou n patisipe nan distribisyon manje. Dayè, fòk se ta medam yo ki resevwa manje a nan men paske mesye yo ka pa konn ki sa egzakteman fanmi yo bezwen. Epi medam yo ap pi vit nourri fanmi yo ak manje yo resevwa a olye pou yo twoke l pou zam oubyen bweson.



- nou goumen pou fanm jwenn menm valè manje ak gason epi pou ni gason, ni fanm, manje menm lè.
- nou goumen pou n jwenn plis manje pou fanm ansent, fanm ki ap bay timoun tete ak fanm ki malad oubyen ki fè malnitrisyon.
- nou chache mwayen pou medam yo toujou gen chodyè, kastwòl, louch, kouto, eksetera.
- nou mete ansanm ak lòt medam yo pou n kwit manje. Menm si se nan yon gwo refektwa yo prepare manje pou tout moun, medam yo ap toujou ka patisipe. Se patisipasyon sa a k ap ba yo yon chans pou yo voye je sou kalite manje fanmi yo ap manje.

Distribisyon manje, lè gen ka ijan

Menm nan ka ijan yo, medam yo dwe patisipe nan distribisyon manje. Lè nou ankouraje medam yo patisipe, se kòm si nou wete chapo n devan wòl enpòtan y ap jwe chak jou nan kesyon lamanjay. Nan peyi Kenya, paregzanp, se ba medam yo dirèk dirèk Oksfam distribiye èd alimantè l ap bay la poutèt pou l ka ranfòse wòl chak moun genyen dapre koutim peyi a. Yo òganize distribisyon manje a nan yon lakou e se yon komite ki fòme ak kèk pèsonaj nan kominote a ki sipèvize tout bagay. Medam yo jwenn ankourajman pou yo bay dizon yo sou sa k ap fèt la. Mòd distribisyon sa a ap kontinye, jiskaske moun yo rekòmanse jwenn manje ki fèt nan peyi a.

➤ *Malnitrisyon se youn nan pwoblèm ki touye plis fanm nan mitan refijye ak moun ki nan mawon.*

DLO AK BAGAY POU MOUN FÈ DIFE

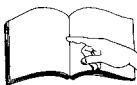
Anpil fwa, medam refijye yo ak sila ki nan mawon konn manke dlo ak bagay pou yo fè dife. Pafwa, yo sètoblije al chache dlo byen lwen kan kote yo ye a, nan yon zòn ki chaje ak danje. Yon lòt bò, dlo yo jwenn nan konn plen salte. Kidonk, se yon dlo ki ka bay maladi. Tout pwoblèm sa yo fè lavi medam yo vin pi difisil, paske se yo menm ki fè lesiv e se yo menm ki kwit manje pou tèt yo ak pou fanmi yo.



Men kèk konsèy k ap bon pou yo:

- Se pou yo aprann pirifye dlo y ap itilize (gade nan paj 155).
- Se pou yo mande òganizasyon k ap ede yo, kèk bokit ki pa twò lou pou yo bwote dlo.
- Se pou yo mande moun k ap siveye zòn kote y al chache dlo ak branch bwa yo pou yo fè travay yo byen, yon jan pou pa janm gen danje nan zòn sa yo. Yon fanm pa dwe janm al chache dlo ak branch bwa pou kont li.

➤ *Se dwa moun mesye yo ap pase anba pye, lè yo fè vyolans seksyèl sou fanm.*



kadejak ak atak seksyèl,
237
vyolans sou fanm, 313

PWOTEKSYON KONT VYOLANS SEKSYÈL

Plizyè fwa, medam refijye yo sila yo ki nan mawon konn sibi kadejak ak vyolans seksyèl. Sa rive souvan paske:

- gad, zotobre nan gouvènman an ak travayè nan kan yo gen dwa mande medam yo yon “lage” pou yon ti moso manje, pwoteksyon, papye ofisyèl ak lòt kout men.
- si kan an chaje moun, medam yo gen dwa oblije rete menm kote ak moun yo pa konnen oubyen ak moun ki te nan gwoup lenmi an. Fanm ki oblije rete nan mitan moun yo pa konnen pi an danje pase lòt fanm.
- anpil fwa, mesye refijye yo ki sonje tout avantaj yo te genyen lakay yo gen dwa move kou kong. Yo gen dwa santi se tan yo y ap pèdi nan kan an. Konsa, yo ka mande anraje, lè yo wè se fanm ki alatèt kèk aktivite. Mesye sa yo ki gen zam sou yo gen dwa soti pou yo fè zak kraze brize sou medam yo. Mòd malè sa yo ap rive pi souvan, si mesye yo se gwògmenn oubyen dwoge.
- moun k ap viv nan kominote ki toupre kan an gen dwa atake medam yo.

Gen plizyè bagay ki ka fèt pou medam yo ka jwenn pwoteksyon kont mòd atak sa yo:

- Medam yo ta dwe eseye rete ansanm ak fanmi yo epi ak zanmi yo. Fanm ki pa gen mari jenn ti fi ki pa gen granmoun k ap voye je sou yo ta dwe rete nan yon kwen ki pa gen danje, yon kwen ki separe ak zòn kote mesye yo ranje kabann yo.

- Fòk yo ta ankouraje mesye k ap kale wès yo pou yo kòmanse aprann yon metye, oubyen pou yo òganize jwèt espò oubyen aktivite kiltirèl.
- Fòk yo ta bay medam yo responsab distribisyon bagay moun bezwen pou yo viv, tankou : manje, dlo ak bagay pou moun fè dife. Konsa, yo pa p gen pou yo negosye ak pèsonn, lè yo bezwen bagay sa yo.
- Fòk yo ta mete latrin, douch, tiyo... eksetera, toupre kan an. Fòk yo mete bon jan ekleraj (limyè) bò kote bagay sa yo. Yon lòt bò, medam yo ta dwe mande plis pwoteksyon lannwit. Paregzanp, fòk yo ta jwenn kèk gadyen ki se fanm menm jan avè yo.
- Fòk yo ta òganize reyinyon kote gason tankou fanm jwenn chans pou yo reflechi sou fason yo ka bloke vyolans seksyèl. Fòk yo ta fè yon jan pou tout moun konprann danje ki egziste yo. Fòk kesyon pwoteksyon kont vyolans lan jwenn plas li nan lòt program tankou paregzanp, nan chita-tande k ap fèt sou kesyon sante ak nitrisyon.
- Se pou moun yo mande tou kèk semènè sou pwoblèm bweson ak pwoblèm dwòg.

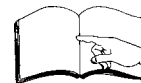


Pito latrin yo te pi pre kan an. Yon moun gen rezon pou l pè, lè se poukont li oubyen lè se lannwit li pral nan latrin.

➤ *Si se byen lwen nou sètoblize al chache manje, dlo, branch bwa, si n gen pou n mache anpil lè n pral nan douch oubyen nan latrin, vagabon gen dwa tann pèlen pou nou.*

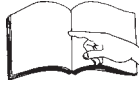
Si yo fè kadejak sou nou:

- Se pou n mande pou yon fanm ki se travayè sante egzamine kò n touswit. Ak medikaman, nou gen dwa jwenn chans pou n evite ranmase yon gwosès ansanm ak kèk maladi seksyèlman transmisib (MST). Si gen posiblite pou n pran yon gwosès, se pou n reflechi ansanm ak travayè sante a sou tout chwa nou ka fè — fè avòtman oubyen bay ti bebe a nan adopsyon oubyen kenbe pitit nou.
- Se pou n pote plent, si, daprè nou, pa gen danje nan sa. Lè sa a, otorite yo gen dwa resevwa lòd pou yo mennen ankèt. Pa bliye: pèsonn pa gen dwa fòse n reponn yon kesyon, si n pa vle, sitou kesyon ki konsène lavi seksyèl nou te genyen lontan.
- Eksplike yon tavayè sante ki konpetan tout sa k te pase pandan atak la. Sa ap ede n konprann nou pa gen anyen pou n repwoche tèt nou. Sa ap ede n konprann tou kijan plizyè moun konn rive chape anba pwoblèm mantal mòd malè sa yo konn lakòz. Si n pa ka jwenn ankenn travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal, chache eksplikasyon nou bezwen yo nan chapit sou “Sante Mantal” la.
- Tout kominote pa gen menm kilti. Nan kèk kominote, lè yon fanm sibi kadejak, se fanm nan yo rann responsab, kòm kwa se li menm ki pa fè jefò pou l konsève vijinite l - si l pa ko marye - oubyen repitasyon l kòm madan marye. Si fanmi nou fache avè n oubyen si yo wont poutèt sa k rive a, yo menm tou, yo gen dwa bezwen konkou yon psikològ.
- Si gen mwayen, nou kapab vle al rete yon kote ki gen plis sekirite pou n pa rete anba je sanzave ki te atake n nan. Mande responsab yo pou yo kite fanmi nou oubyen zanmi nou vini ansanm avè n, si n vle yo rete bò kote n.



kisa pou n fè, lè n sibi kadejak, 334
metòd planin ijan yo, 220
Medikaman pou n pran, si n ka trape yon MST, 266
Sante mantal, 413

Sante nan kesyon Repwodiksyon



gвосès, 67
 planin familyal, 197
 règ, 48
 MST yo, 261
 enfeksyon nan basen, 272
 kansè kòl matris, 377
 avòtman, 239
 nitrisyon, 165

Nou pa gen depatman planin familyal isit la. Klinik nou an se yon klinik pou ka ijan

Plizyè fwa, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon konn gen plizyè pwoblèm pou yo jwenn laswenyay. Travayè sante yo gen dwa gen pwoblèm pou yo rive nan zòn kote refijye ak moun ki nan mawon al chwe. Zòn sa yo gen dwa byen lwen epi ka gen tout kalite malè pandye ladan yo. Menm si ta gen enstitisyon k ap bay laswenyay nan zòn sa yo, travayè sante yo gen dwa pa pale menm lang ak medam yo oubyen yo gen dwa pa konn anyen sou kwayans ak koutim medam yo leve jwenn nan kilti peyi yo. Sa se yon gwo pwoblèm paske medam yo bezwen swen sante ki pa depaman ni ak kwayans yo, ni ak koutim yo.

Mete sou tout pwoblèm sa yo, enstitisyon k ap bay laswenyay yo konn vag sou swen sante espesyal medam yo bezwen. Fòk yo jwenn:

- **laswenyay pandan gвосès ak akouchman.** Anvan lè a rive pou yo akouche, medam yo bezwen swen sante tanzantan (swen prenatal) epi fòk yo jwenn matwòn ki konprann koutim peyi yo nan zafè akouchman.



- **posiblite pou yo fè planin familyal.** Nan plizyè kan refijye, gen plizyè fanm k ap ponn timoun san rete (to natalite a wo plizyè). Youn nan rezon ki fè sa, se paske, plizyè fwa, medam yo pa rive jwenn ni enfòmasyon sou planin familyal, ni metòd planin pou yo suiv. An menm tan tou, nan kan refijye kote yon bann moun ap viv pil sou pil, medam yo prèske pa gen ankenn chans pou yo fè planin san foyapòt pa founi je gade. Yon lòt bò, yo gen dwa pa gen ankenn kote pou yo sere afè pèsònèl yo.

- **kotèks oubyen tanpon pou yo mete, lè yo gen règ yo.**
- **enfòmasyon sou MST ak tretman pou MST.**
- **travayè sante konpetan ki ka detekte pwoblèm sante grav fanm konn genyen,** tankou: enfeksyon nan basen ak nan kansè kòl matris.
- **posiblite pou yo fè avòtman san danje.** Plizyè fwa, medam yo pa jwenn chans sa a, sitou si enstitisyon k ap bay laswenyay yo avòtman.
- **plis kalsyòm, Fè, asid folik, yòd ak vitamin C** nan manje yo, sitou lè yo ansent ak lè y ap bay tete.
- **travayè sante, sa vle di fanm parèy yo k ap bay yo laswenyay.** Gen fanm ki pa ka pran laswenyay nan men gason, akòz kwayans yo leve jwenn nan peyi yo.

Kijan nou ka fè sante medam yo vin pi anfòm

Si se refijye nou ye tou, nou ka amelyore swen sante n ap resevwa yo, si n aji tankou yon may chenn ki kole enstitisyon k ap bay laswenyay yo ak kominote nou an. Se pou n ede reskonsab enstitisyon sa yo konprann tradisyon moun nou yo ak bezwen yo genyen. Nou ka mande tou pou yo fè kèk ti chanjman. Tankou:

- Si klinik la lwen, se pou n mande pou, omwen yon jou nan semèn nan, li rete ouvè pi lontan. Fòk medam travayè sante yo vin travay jou sa a, sitou si fanm nan kominote nou yo pa ka pran laswenyay nan men gason.
- Se pou n mande yo fè seminè, kit pou ti demwazèl ki fèk fòme, kit se pou lòt medam yo, sou kesyon planin familyal, MST, swen prenatal ak akouchman epi sou kesyon nitrisyon tou. Se pou n fè reskonsab sant sante yo sonje medam yo bezwen yon sal espesyal kote yo ka chita pale sou pwoblèm MST yo, san fouyapòt pa tande sa y ap di.
- Se pou n mande pou yo fè fanm ansent ak fanm k ap bay timoun tete jwenn plis manje. Si medam sa yo pa ka jwenn kantite manje k ap pèmèt yo ret an sante, fòk yo jwenn vitamin pou yo bwè.
- Se pou n mande pou travayè sante yo jwenn bon jan fòmasyon, yon fason pou yo ka bay medam yo tout swen sante espesyal yo bezwen.



Refijye k ap aprann metye travayè sante

Nan plizyè kan refijye, gen fanm ki jwenn chans pou yo aprann metye travayè sante, metye travayè sante kominotè, metye matwòn, oubyen metye animatè nan domèn lasante. Medam yo jwenn chans sa a paske yo pale menm lang ak lòt medam refijye yo epi yo ka bay yon gwo kout men pou sante popilasyon k ap viv nan kan an vin miyò.

Nan kan Kakouma, nan nò peyi Kenya, medam refijye ki soti nan Sid peyi Soudan yo bay gwo kout men nan domèn lasante. Plizyè matwòn nan mitan yo vin jwenn plis fòmasyon epi yo resevwa tou kèk bwat ki gen zouti akouchman. Jounen jodi a, gen kèk lòt pami



medam sa yo k ap travay swa kòm travayè sante kominote, swa kòm moun k ap fè animasyon sou kesyon sante. Yo kontinye resevwa fòmasyon, yon fason pou yo ka travay ni san Sid peyi Soudan, ni nan peyi Kenya, lè jou a rive pou yo kite kan refijye a. Youn nan medam sa yo ki rele Sara Elija rakonte kijan wòl li genyen kounye a kòm moun k ap fòme matwòn fè l gen plizyè espwa jwenn travay, lè jou a rive pou l kite kan an.

Sante Mantal



➤ *Pou yon fanm ka ede fanmi li chape, fòk li gen mwayen pou l kanpe tennfas devan tout sitiasyon brital ki vin deranje lavi l sanzatann.*



sante mantal

RASIN PWOBLEM MANTAL YO

Medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon toujou kontre bab pou bab ak plizyè nan kontraryete ki nan lis nou pral jwenn pi ba a. Kontraryete sa yo ka lakòz pwoblèm mantal oubyen yo ka anvlimen pwoblèm mantal medam yo deja genyen. Pami pwoblèm sa yo, nou jwenn: deranjman yon fanm genyen, lè l santi tristès fin anvayi l oubyen lè l pa menm ka santi kò l ditou (depresyon), latwoublay yon fanm genyen, lè l santi l sou tansyon oubyen lè laperèz anvayi l (anksyete), tèt chaje yon fanm genyen, lè l pa ka bliye malè ki te rive l depi byen lontan (pwoblèm grav moun genyen lè yo twomatize).

- **Yo pèdi kay yo.** Plizyè fwa, se sèl lakay li, yon fanm ka santi l gen yon ti otorite. Konsa, lè l oblije mawon kay sa a, li gen dwa soufri san rete.
- **Yo pa ka jwenn sipò ankò ni nan men fanmi yo, ni nan men kominote yo a.** Kòm moun k ap pran swen fanmi li, yon fanm dwe bay pitit li sekirite epi li dwe bay mari l ak paran l sipò. Si mari a ak pitit gason ki pi gran yo mouri nan lagè oubyen si yo pati al fè lagè, se sèl manman an k ap rete alatèt fanmi an. Lè tout chay sa yo tonbe sou do l, manmzèl ka santi l lage pou kont li epi li gen dwa pè. Menm si gen lòt granmoun nan fanmi an ki rete avè l, l ap toujou gen menm pwoblèm nan paske moun sa yo pa gen mwayen pou yo ba l tout konkou yo te konn ba l anvan an.
- **Yo wè zak vyolans k ap fèt devan je yo oubyen yo sibi zak vyolans.**
- **Yo sispann granmoun tèt yo epi yo pa ka travay menm jan ak lontan.** Malgre se yon travay enpòtan fanm refijye a ap fè, lè l ap pran swen fanmi li, lavi li gen dwa vin mwen enteresan nan yon lòt sans. Paregzanp, anvan manmzèl te pati kite lakay li, li kapab te konn travay nan jaden, li kapab te konn fè kwochè, koud rad epi travay nan fou pou l fè pen. Si l pa gen posiblite kounye a pou l fè tout bagay sa yo, li gen dwa santi l pa itil anyen epi tristès gen dwa anvayi kè l.
- **Yo nan mitan yon bann moun k ap viv pil sou pil.** Lè l pa ka jwenn kote pou l vire kò l, yon fanm ap gen plis pwoblèm pou l kanpe tennfas devan lòt kalite pwoblèm l ap rankontre, lè l ap pran swen fanmi li.
- **Pwoblèm antèman ak pwoblèm dèy.** Medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon gen dwa pa t gen chans pou yo te fè antèman nòmal, jan sa fèt nan peyi yo, pou moun nan fanmi yo ki te mouri depi lè yo te nan wout. Depi yo fin rive kote y ap rete a, li ka toujou posib pou yo fè antèman nòmal epi pote dèy pou mò sa yo. Nan plizyè kominote, se fanm ki toujou òganize mòd seremoni sa yo. Antèman ak dèy gen plizyè enpòtans paske se yo ki ede yon moun reziyen l, lè l pèdi moun li renmen.

SIY PWOBLEM MANTAL BAY

N ap jwenn enfòmasyon sou siy pwoblèm mantal tankou: depresyon, anksyete ak pwoblèm grav moun ki twomatize konn genyen, nan chapit sou “Sante Mantal” la.

FASON POU N TRAVAY POU SANTE MANTAL

MEDAM YO VIN PI ANFÒM

Si n vle ede medam yo jwenn soulajman anba pwoblèm mantal yo oubyen si n vle anpeche mòd pwoblèm sa yo vin pi grav, pi bon bagay nou ka fè, se **fè ti pale avè yo sou sa yo santi, sou enkyetid yo genyen ansanm ak pwoblèm k ap chipote yo**. Men kèk konsèy nou gen dwa suiv pou n ka ankouraje medam nou konnen yo chita ansanm pou youn koute lòt epi pou youn bay lòt konkou:

- **Òganize aktivite ki pèmèt medam yo pase kèk tan ansanm**, tankou: seminè sou nitrisyon, oubyen pwogram alfabetizasyon, oubyen krèch pou ti bebe ak aktivite legliz. Si gen kèk fanm ki ta pè patisipe oubyen ki pa ta enterese patisipe, se pou n fè plis jefò pou n ankouraje yo antre nan aktivite. Plizyè fwa, se pou medam sa yo aktivite yo ap pi bon, se yo ki pi bezwen pale ak lòt moun.



relasyon tèt ansanm

Yon gwoup fanm refijye peyi Guatemala ki te santi kè yo t ap rache, lè yo te oblije pati kite tè kote yo te fèt la, te vin jwenn opòtinite pou yo fè jaden legim ak jaden flè. Travay sa a te bon pou yo plizyè: li te fè yo santi yo gen bon jan rapò ak tè a; li te fè yo santi yo rekòmanse fonksyone tankou yon kominote; li te pèmèt yo jwenn manje pou fanmi yo.



- **Òganize yon gwoup solidarite**
- **Travay ansanm ak lòt medam yo pou n chache mwayen pou n òganize veve, antèman, nevèn epi pou n pote dèy, lè n gen lanmò.** Si l posib, n ap toujou ka fè kèk ti chanjman nan fason yo konn òganize seremoni sa yo nan peyi n pou tout bagay ka pase byen, malgre nou pa lakay nou. Si n pa ka fè l konsa, fòk nou chwazi yon moman pou n fè yon ti seremoni an gwoup pou n voye mò a ale.
- **Ede medam yo regle pwoblèm mantal yo genyen.** Ak de twa zanmi, nou gen dwa fòme yon gwoup. Misyon gwoup sa a se pale ak fanm ki, dapre nou, ap souffri ak pwoblèm mantal, menm si yo menm, yo pa mande pèsonn konkou. Eseye wè si, nan kominote nou an, pa gen travayè sante ki konpetan nan domèn sante mantal oubyen dirijan legliz ki te etidye psikoloji. Si gen moun konsa nan kominote a, y ap ka ede medam yo tou.



kijan pou n fòme yon gwoup solidarite

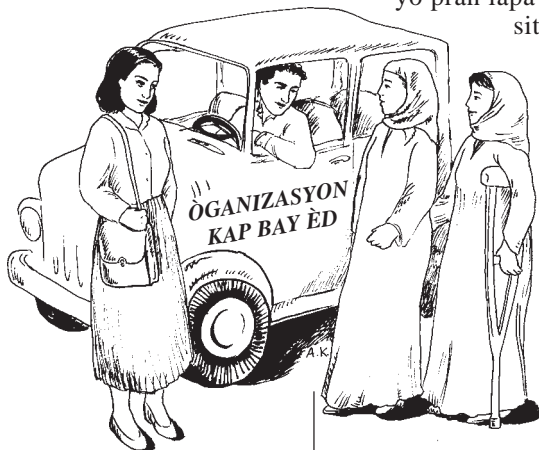
Zak krazè brize ki detwi kay, fanmi ak kominote ka twomatize moun trapde. Kèk fwa, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon yo konn si tèlman souffri nan eksperyans sa yo, yo gen dwa pase plizyè tan san yo pa ka ni travay, ni manje, ni dòmi nòmalman. Medam sa yo dwe jwenn konkou espesyal ak konpreyansyon lòt moun pou yo ka refè epi pou yo ka rekòmanse fè moun konfyans. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou travay nou ka fè pou n ede moun ki twomatize jwenn gerizon, ale nan paj 430. Pou n jwenn plis enfòmasyon sou konkou nou ka bay yon fanm ki viktim, ale nan paj 334.

Fanm kòm Dirijan



fòk nou bay tèt nou valè

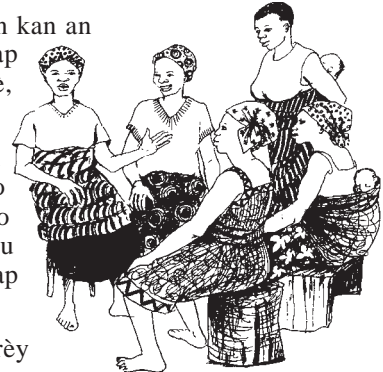
➤ *Lè medam yo pa jwenn chans pou yo bay dizon yo sou pwogram ki pral gen konsekans sou lavi yo, pwogram sa yo bay mwens ranman.*



Fòk medam yo toujou jwenn chans pou yo patisipe nan tout pwojè oubyen tout desizyon kap gen konsekans sou lavi refijye ak lavi moun ki nan mawon. Nou dwe ankouraje medam yo tou pou yo aksepte jwe wòl dirijan nan kominote kote yo chwe a. Sa ap ede yo kwè nan kapasite yo genyen (oto-estim), sa ap anpeche yo santi yo pou kont yo, sa ap pwoteje yo kont depresyon, sa ap ankouraje yo konte sou pwòp fòs yo, sa ap pèmèt tout fanm jwenn plis sekirite epi sa ap anpeche moun k ap pote kole ak refijye yo fè twòp erè.

Men kèk bagay ki ka fèt pou medam yo ka jwenn chans pou yo jwe wòl dirijan:

- Se pou medam yo bay dizon yo sou jan kan an dwe òganize - paregzanp, ki kote y ap konstwi latrin, ki kote y ap fè jaden flè, ki kote y ap mete tiyo ak fontèn dlo.
- Se pou fanm reyini sou bò pa yo epi gason reyini sou bò pa yo tou pou yo reflechi sou pwoblèm sekirite, sou pi gwo bezwen yo genyen, sou nitrisyon epi sou patisipasyon tout moun nan travay k ap fèt nan kominote a.
- Se pou medam yo ankouraje fanm parèy yo pran lapawòl pou yo bay opinyon yo sou sitiyasyon y ap viv la. Lè y ap chwazi yon reprezantan, se pou yo vote pou yon fanm ki ka pale ak gwoup moun ki alatèt kan an.
- Se pou yo bay kout men lè gen enfòmasyon ki dwe rive jwenn tout moun alawonnbadè.
- Se pou yo òganize pwogram manje ak pwogram k ap pèmèt fanm aprann metye travayè sante.
- Se pou yo ouvri krèch pou ti bebe. Aktivite krèch kote y ap pran swen timoun se yon travay enpòtan ki ka ankouraje medam yo patisipe nan tout lòt aktivite kote youn ap ka pale ak lòt.



- Se pou n fè lekòl pou timoun yo. Menm lè medam yo chaje ak pwoblèm, yo toujou entere nan avni pitit yo. Dapre Nasyonzini, se dwa timoun refijye yo pou yo jwenn lekòl pou y ale, men malerezman, pa gen plizyè pwogram konsa ki egziste. Epi, nan de twa lekòl ki egziste yo, klas yo konn pa gen kote pou yon moun pike zepeng. Yon lòt bò, lekòl sa yo konn manke pwofesè.
- Se pou yo ede reskonsab yo mete pwogram alfabetizasyon, lekòl pwofesyonèl, aktivite mizik ak espò pou tout moun, kit se fanm, kit se gason.



Lè n te rive nan peyi Ondiras, nou te vin fèb anpil akòz tout tribilasyon nou te pase nan twou kote n te al kache nan mòn yo epi akòz tout wout nou te bat anvan n te resi chape poul nou toutbon. Nan gwoup nou an, te gen plizyè timoun ki t ap soufri ak maladi, ak malnitrisyon, epi te gen plizyè vye granmoun tou. Nou pa t jwenn anyen isit la, lè n te rive. Se poutèt sa, nou tout medam yo, nou te kòmanse travay ansanm pou n te ka monte kèk sant nitrisyon. Nou te resi pran nan men pè k ap travay nan pawas isit la, moso manje pou n te mete sou sa n te deja genyen. Pou n te ka jwenn plis pwovizyon pou sant yo, nou te kòmanse fè jaden legim ak gadinaj poul, kabrit ak lapen. Nou gen dwa di pwojè nou yo gen tan fè plizyè pwogrè. Jounen jodi a, nou gen mwayen pou n bay chak fanmi ki nan kan refijye a kèk grenn ze, yon moso vyann ak kèk legim, yon fwa pa mwa pou pi piti.

Pou n te ka repare rad nou ak soulye nou, nou te rive fè òganizasyon k ap ede n yo voye kèk machin ak kèk zouti pou nou. E se konsa, nou te ouvri boutik koutiryè, boutik tayè ak boutik kòdonnye. Pami nou, te gen kèk koutiryè e nan mitan mesye yo, te gen yon lepè ki te gwo bòs kòdonnye. Yo tout te dakò pou yo montre lòt moun metye yo a. Nou bat bravo pou tèt, lè nou konsidere tout travay nou rive fè isit la, nou montre tout moun se pa manje sèlman fanm konn fè.

Òganizasyon k ap pote kole avè n yo ban n posiblite pou n aprann metye. Kèk nan nou ap aprann metye travayè sante, kèk lòt ap pran fòmasyon nan domèn nitrisyon, kèk lòt ankò ap aprann fè gadinaj. Nou aprann fè adisyon ak soustraksyon. Nou pran leson kontablite tou pou n ka fè pwojè nou yo mache poukont nou. Akòz bèl eksperyans nou fè nan pwojè yo, jounen jodi a, plizyè fanm vin tounen lidè nan kan refijye a. Lè n retounen nan peyi n, n ap gen kapasite pou n dirije pwojè kominotè, n ap gen kapasite pou n fè nenpòt komès mache.

—Aledya, yon fanm peyi Salvadò ki pran refij nan peyi Ondiras

TI DEMELE K AP BAY MEDAM YO MWAYEN POU YO VIV

Plizyè fwa, medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon yo konn gen pwoblèm pou yo jwenn yon travay ki ka ede yo okipe fanmi yo. Yo gen dwa pa gen ankenn metye ki ta ka pèmèt yo jwenn yon djòb nan zòn kote y al chwe a oubyen tou yo gen dwa mal pou jwenn yon pèmi travay. Men menm nan sitiyasyon sa yo, medam yo gen dwa jwenn kèk travay yo ka fè.

Paregzanp, gen kèk fanm refijye ki al travay kòm travayè sante nan òganizasyon ki bay èd yo. Gen kèk fwa tou, òganizasyon sa yo konn bay medam yo yon lajan pou yo ka kòmanse ak kèk ti demele fanm abitye fè, tankou atizana paregzanp. Men kòm yon moun pa p janm ka okipe fanmi li kòm sa dwa ak ti aktivite sa yo sèlman, fòk medam yo ta chache konnen kijan yo ka antre nan pi gwo pwojè k ap rapòte plis kòb - tankou plantasyon pye bwa oubyen konstriksyon ti kay refijye (tant). Oubyen, si yo jwenn kèk moso tè, yo gen dwa fè jaden pou yo ka jwenn manje pou fanmi yo osnon pou yo vann nan mache. Gen fanm ki ka jwenn travay nan izin oubyen nan kèk boutik, si yo gen kapasite pou sa.

M kontan poutèt yo ban n manje, men gen kèk lòt bagay m bezwen achte pou moun mete lakay yo.



M ka koud mòd wòb sa yo... M ap mande m si n pa ta ka ouvri yon atelye kouti

➤ *Medam refijye yo ak sila yo ki nan mawon dwe gen plizyè bagay yo ka chwazi. Konsa, yo p ap oblije al vann kò pou yo ka okipe tèt yo ak fanmi yo.*