

## 為失蹤者家屬提供支援

---

每天都有人因為武裝衝突、暴力事件、遷徙或災難而失蹤。沒有人知道這些失蹤者的命運如何，家屬也不知道他們的生死。這種不確定性，家屬只有忍耐著，而不少會設法尋找他們的摯愛。

失蹤者的家屬會受到影響，但他們應該知道，不正常的，是當時的情況，而不是他們。儘管不同人對於這種不知是否真正失去親人的狀態會有不同反應，但一般都會出現以下情況：

- 面對失蹤者長時間未能找回，人的很多方面都會受到長遠的影響。這些影響包括情緒上的（失落、悲傷及仍存盼望）、心理上的（猶豫不決）、身體上的（隱痛、疼痛及睡眠障礙）、文化上的（感到與身處的文化疏離，因為文化上可能並不認同親屬已失去親人）、經濟上的（失去經濟支柱）及社會性的（身份不明，因為既非已婚也非單身；沒有安葬）。
- 家人之間可能較以前出現更多衝突，關係也會變得比以往緊張，因為不同家人對於這種失去，有著不同的處理方法。
- 難以在沒有了家人的情況下投入日常生活，對生命也失去了熱情。

### 支援技巧

大部分人在得到支援後，都會學懂適應和忍受這種不知是否真正失去親人的狀態，並把精神放在此時此刻的生活上，以及學習個人成長。為家屬提供支援時，要幫助他們保持日常規律及面對現存的不確定性，讓他們將注意力放在與當下的處境‘好好共存’，或讓他們看到‘即使’處於現況，也能想辦法面對，而非‘停止生活’，直至情況明朗為止。以下是一些具體建議：

- 認同家屬的失去和痛苦：聆聽家屬就失去家人的經歷所作的描述。
- 使用語言讓家屬明白他們的感覺都是正常的，並以此認同他們的經歷：說“你感覺到……，是可以理解的”。
- 支援“對資訊的需要”：積極尋找失蹤者。
- 了解家屬身處環境的社會規範，及當地文化如何影響這樣的失去所造成的反應：提出問題時可以試著這樣問：“在你們的文化裏，會如何看待有家人失蹤的家庭？在你的社區裏，哪裏可以提供支援？”

- 除了鼓勵家屬進行儀式和舉行紀念會外，還可以採取國際性的援助方式，包括支援法律及公民事宜，促進與他人連結，包括與由其他有類似經歷的家屬籌組的協會聯繫。
- 為家屬提供實際的資訊，並讓他們對《重建家庭聯繫》(RFL) 服務有適切的期望，例如向他們提供一般處理尋人個案時不同階段所需時間的資料。
- 練習以符合社會心理支援的方式向家屬發佈各類型的消息。
- 練習自我照顧，好讓自己能夠繼續支援家屬。切記查詢人的經歷不是你的經歷；不要將這些經歷和悲傷帶回家。
- 學習忍受不確定性。不是每個失蹤者都可以尋回的。

以下網址，載有更多支援失蹤者家屬的技巧及資訊：<https://ifrc.csod.com/>

任何人若有家人失蹤，都需要知道他們的去向。《紅十字與紅新月運動》會協助尋找失蹤者，而《重建家庭聯繫》網絡則無論何時何地，都會盡力協助家庭團聚。

