

كيفية

تنظيم جلسات الدعم الذاتي

للنساء والفتيات المراهقات في خطر أو الناجيات من العنف
القائم على النوع الاجتماعي باستخدام نهج يركز على الناجيات.



لمحة عن أبعاد



أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية وغير ربحية تهدف إلى إحقاق مساواة النوع الاجتماعي لتعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. تسعى أبعاد إلى تعزيز المساواة بين المرأة والرجل وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفهوم النوع الاجتماعي، وتعزيز إشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز و تمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. كما تسعى أبعاد إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنية ببرامج المساواة بين الجنسين وحملات المناصرة.

لمحة عن المجلس الدنماركي للاجئين

المجلس الدنماركي للاجئين، منظمة انسانية غير حكومية لا تبغي الربح تعمل في لبنان منذ العام ٢٠٠٤. وفي أيار/ مايو ٢٠١١، استجاب المجلس لنداء المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين الذي تزامن مع بدء الأزمة السورية ودخول أول مجموعة من اللاجئين الى لبنان، ويؤمن المجلس الدنماركي للاجئين بأنه من الضروري تمكين اللاجئين من الوصول الى الحماية والحلول المستدامة، وبالتالي يعتبر ان الهدف من الاستجابة الطارئة هو تقديم الإغاثة الفورية والحماية للاجئين المشردين والمجتمع المضيف الهش بطريقة محايدة وشاملة وفقاً لمدونة قواعد سلوك الصليب الأحمر والهلال الأحمر. وتركز استراتيجية المجلس لحالات الطوارئ على أربعة قطاعات أساسية للتدخل وهي: تأمين الحماية والمواد الغذائية وغير الغذائية والملجأ وسبل العيش.



أعدت هذا الكتيب:

ماري آديل سالم خوري، معالجة نفسية وخبيرة استشارية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
بمشاركة من فريق عمل الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي العامل في المجلس الدنماركي للاجئين في لبنان.

قام بالمراجعة التقنية:

غيدا عناني، إختصاصية في العمل الصحي-الإجتماعي وفي الإرشاد العيادي، وخبيرة في قضايا العنف القائم على النوع الاجتماعي.

تصميم وطباعة:

Limelight Productions | www.limelightprod.com

فهرس المحتويات

٣	مجموعات الدعم لمعالجة حالات العنف القائم على النوع الإجماعي في حالات الطوارئ المعقدة
٤	استقطاب المشاركات في مجموعات الدعم
٤	عرض النشاط وأهدافه
٧	إطلاق مجموعة دعم: الإعتبارات الأساسية
٩	خارطة كفاءات الميسرة
١٠	بعض خصوصيات العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الإجماعي أو الناجيات منه
١٥	مجموعة الدعم في ٦ جلسات: أهداف ومراحل التدخل
١٨	الجلسات
٣٣	التوثيق والرصد والتقييم
٣٤	رفاه الميسرة النفسي والإجماعي



مجموعات الدعم لمعالجة حالات العنف القائم على النوع الإجتماعي في حالات الطوارئ المعقدة

حالات الطوارئ المعقدة...

خلال حالات الطوارئ المعقدة، يؤدي انهيار هيكلية الدولة والسلطات، إضافة إلى العوامل الاجتماعية – السياسية والإقتصادية، إلى ظهور أشكال مختلفة من انتهاكات حقوق الإنسان ونقص حاد في الاحتياجات الإنسانية.

العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ المعقدة...

يُعتبر العنف القائم على النوع الاجتماعي انتهاكاً لحقوق الإنسان يُهدد الحياة ويستدعي تأمين الحماية، خاصة وأنّ رقعته تتوسع في حالات الطوارئ المعقدة، ويُعتبر العنف الجنسي أخطر أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي والأسرع حدوثاً خلال حالات الطوارئ – فيؤثر على النساء والرجال والفتيات والفتيان¹.

وقد تظهر خلال حالات الطوارئ الأشكال التالية من العنف القائم على النوع الاجتماعي:

- العنف الجنسي – الأسرع والأخطر
- الاستغلال والإساءة الجنسية – بسبب الأزمة والاختلال في ميزان القوى
- عنف العشير قد يزداد بعد الأزمة
- الإتجار والبيعاء القسري
- الزواج القسري / المبكر
- ممارسات تقليدية مضرّة²

إدارة الحالة مقابل مجموعة الدعم في حالات الطوارئ المعقدة...

إن إدارة الحالة عملية إفرادية ينخرط فيها العديد من الأشخاص والمنظمات من أجل تحديد احتياجات الشخص المعني ووضع كل الخيارات المتاحة أمامه ودعمه في سد احتياجاته، من خلال استخدام نقاط قوته وموارده، وقد يتطلب ذلك التحدث مع الشخص المعني والتنسيق مع منظماتٍ أخرى وإقناع جهات مختلفة (حملات مناصرة) الأمور، إلى حين تأمين احتياجاته قدر الممكن.

مجموعة الدعم والعنف القائم على النوع الاجتماعي...

في حين تساعد إدارة الحالة النساء والفتيات في تحديد الخيارات المتاحة والوصول إلى الخدمات المطلوبة، تؤمن مجموعة الدعم مساحةً للتعبير عن الذات، تتلقى من خلالها النساء والفتيات المعارضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه على الدعم النفسي والاجتماعي المباشر بهدف السماح لهن بالعمل على:

- 1) مستوى فردي وتطوير الإدراك الذاتي وقدرات المساعدة الذاتية.
- 2) مستوى العلاقات من أجل بناء شبكة إجتماعية داعمة.
- 3) مستوى التكيف الأوسع من أجل التعامل مع الضغوطات اليومية.

بالإضافة إلى ذلك، بإستطاعة الفعاليات الإنسانية من خلال هذا النشاط المركّز وغير المتخصص:

- العمل على الوقاية من أي ضرر إضافي أو مستقبلي.
- ضمان رصد دائم لمسائل العنف القائم على النوع الاجتماعي مع تطور حالة الطوارئ.
- ضمان تقييم دائم للاحتياجات والموارد الموجودة على المستويات الفردية والمجتمعية ووفقاً للسياسات المرتقبة.

ومن شأن هذا الكتيب أن يسلط الضوء على بعض التوجيهات النفسية – الاجتماعية، وتوجيهات السلامة التي يمكن للميسرة/ أخذها بعين الاعتبار عند تقديم أي دعم غير متخصص إلى مجموعات النساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو الشاهدات عليه أو المعارضات له.

1 المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول التدخلات في حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية

2 إدارة الحالة في حالات الطوارئ، أبعاد والهيئة الطبية الدولية

استقطاب المشاركات في مجموعات الدعم

قد تساهم بعض العوامل مثل مؤشرات استقطاب المشاركات في مجموعات الدعم في تطوير ديناميكية احتوائية في المجموعة. فبالنسبة لهذا النشاط غير المتخصص، لا يُعتبر استقطاب نساء وفتيات تعرضن للتجربة المؤلمة نفسها (كالطلاق أو خسارة أحد الأبناء مثلاً) إلزامياً:

من المستحسن ان يكون للمشاركات في المجموعة نفسها اهتمامات أو مشاغل حياتية مشتركة إلا أنه من غير الضروري أن تكن قد تعرضن للتجربة المؤلمة نفسها نفسها.

- قد يؤدي ذلك بطريقة غير مباشرة الى التوصيم والتمييز (مثلاً: مجموعة من الأرامل أو مجموعة من المطلقات...)
- قد يؤدي ذلك بطريقة غير مباشرة الى تأجيج المعاناة بسبب تسليط الضوء على هوية مجموعة معينة ("لقد اخترنا جميعاً التجربة نفسها والألم نفسه...")
- قد تؤدي المشاعر القوية الى "تلويث" المجموعة وقد يكون من الصعب على الميسرة غير المتخصصة في مجال الصحة العقلية معالجة ذلك.

قد تعرضت النساء والفتيات السوريات الى تجارب مؤلمة مختلفة إلا ان النقاط المشتركة بينهن هي: المعاناة الإنسانية والحاجة للدعم الإنساني والموارد البشرية. تساهم مجموعات الدعم التي تنجح في الإضاءة على هذه النقاط المشتركة والتعبير عنها، في تبادل تجارب إنسانية مختلفة ودروس مستخلصة ما يتيح بالتالي الفرصة للتحدث عن الموارد والتشجيع على تعزيز القدرة على التكيف.

عند استقطاب النساء والفتيات إلى مجموعة دعم، تأكد/ي من ان المشاركات في المجموعة نفسها:

- ✓ هن من الشريحة العمرية نفسها،
- ✓ لا يعانين من صدمة مستجدة (أي نوع من الصدمات "المستجدة" ومنذ متى... لأنه في حال اعتبرنا مجموعة الدعم جزء من استجابة الدعم النفسي والاجتماعي، فإن هذه الإستجابة وبحسب تعريف اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات هي " أول أمر يجب القيام به بعد" أي صدمة، أزمة...) أو من أي مرض عصابي. وقد تحتاج بعض المشاركات الى دعم متخصص على مستوى الصحة العقلية ضمن إطار فردي وسري قبل الإخراط في المجموعة.
- ✓ لديهن الاهتمامات والمشاغل الحياتية نفسها (صعوبات بسبب التشرذ، لديهن أولاد، وصلن في الفترة نفسها الى لبنان، إلخ...)

عرض النشاط وأهدافه

يكمّن دور الميسرة خلال فترة الاستقطاب وخلال الجلسة الأولى من جلسات مجموعة الدعم في تفسير النشاط وأهدافه. وتهدف هذه الخطوة الأولى الى تحفيز المشاركات وحثهن على الالتزام في مجموعة الدعم على الرغم من كل التحديات التي يواجهنها وعلى الرغم من احتياجاتهن المادية اليومية. وبالتالي، على الميسرة أن:

- ✓ تُعبر للمشاركات بتعاطف عن إدراكها لمعاناتهن اليومية.
- ✓ تفسر أهمية هذه المجموعة والهدف الأساسي منها.
- ✓ تُقدر الجهود التي تبذلها النساء والفتيات من أجل القدوم والمشاركة في مجموعة الدعم.
- ✓ تُعطي المشاركات الخيار في المشاركة أو عدم المشاركة.
- ✓ تفسر لهن أهداف مجموعة الدعم
- ✓ تفسر مدى أهمية المشاركة في الجلسات الستة.

تُعبّر للمشاركات بتعاطف عن إدراكها لمعانتهم اليومية.

يمكنك القول على سبيل المثال: "ما أسمعُه من النساء والفتيات اللواتي يزرن المركز هو ان هناك نقصٌ في الاحتياجات والخدمات الأساسيَّة وهذا هو الضغط الأساسي الذي يواجهنه يومياً هنا في لبنان."

فسري أهمية هذه المجموعة والهدف الأساسي منها

يُمكنك القول على سبيل المثال: "في حالات الطوارئ والنزوح، تكثُر الاحتياجات وتزداد المعاناة مع كلِّ يومٍ تقضيه العائلات والأفراد بعيداً عن الوطن. ولا تُؤثر الحرب فقط على البنية التحتية للبلاد (أي المباني والطرق، الخ...) بل تُؤثر أيضاً في علاقتنا ببعضنا البعض وخاصةً في علاقتنا بأنفسنا، هل توافقن على هذه النقطة؟ هل من أمثلة تُجسد ذلك؟ من شأن هذه المساحة المخصصة للتعبير عن الذات أن تُتيح أمام كلِّ مشاركة فرصة إعادة بناء علاقتها بنفسها من خلال الاهتمام بنفسها ومن ثم، إعادة بناء علاقتها مع الآخرين." (وباستطاعتك إعطاء أمثلة عن قصص نجاح صادفتها خلال مجموعات الدعم السابقة).

فدري الجهود التي تبذلها/ قد تبذلها النساء والفتيات من أجل القدوم والمشاركة في مجموعة الدعم

يُمكنك القول مثلاً: "أقدر كثيراً أنه وبالرغم من كلِّ التحديات، اخترتِي القدوم الى هنا والاهتمام بنفسك."

اعطي المشاركات خيار المشاركة أو عدمها وفسري أهداف مجموعة الدعم من خلال صورة مجازية إضافة الى أهمية المشاركة في الجلسات الست.

الصورة المجازية:

باستطاعتك تفسير أهداف مجموعة الدعم والطلب من المشاركات التفكير في صورة مجازية تجسد العملية. وباستطاعتك إعطاء أمثلة استقيتها من مجموعات أخرى لتفسير وجهة نظرك والطلب من النساء عند انتهاء الجلسة الأولى محاولة إيجاد صورة مجازية أخرى خاصة بمجموعتهن.

مثال حول كيفية العمل من خلال الصورة المجازية مع المجموعة:

من الممكن تحويل الصورة المجازية عملياً الى روتين يُستخدم خلال جلسات مجموعة الدعم كلّها.

فسري للمشاركات ان مسار مجموعة الدعم مؤلف من ست جلسات مترابطة هدفها تحقيق سلسلة من الأهداف المحددة من خلال العمل على علاقة المشاركة بنفسها وعلاقتها بالآخرين وتعزيز مواردها الشخصية للتكيّف مع الضغوطات اليومية.

فسري الهدف مُستعينةً بصورة مجازية: "إن عمل مجموعتنا شبيهة بصناعة عقد من اللؤلؤ. وتُضيف كلِّ مشاركة جلسة بعد جلسة اللؤلؤة تلو اللؤلؤة ليكتمل العقد في نهاية الجلسات."

"ستحصل كلِّ مشاركة خلال الجلسة الأولى على خيط يكون قاعدة العقد. وفي نهاية كلِّ جلسة، ستجد وسط القاعة سلة فيها لؤلؤ." اطلبي من المشاركات تصوّر حبات اللؤلؤ على أنها درجات الراحة أو عدد الأفكار الجديدة التي اكتشفتها خلال هذه الجلسة. اطلبي الآن من كل مشاركة تخيل أن حبات اللؤلؤ تُمثل درجة الراحة أو عدد الأفكار الجديدة التي شعرت بها أو اكتشفتها خلال هذه الجلسة لإضافتها إلى الخيط. اطلبي الآن من كل مشاركة أخذ عدة حبات من اللؤلؤ التي تعكس درجة راحتها أو عدد الأفكار التي شعرت بها أو اكتشفتها خلال الجلسة لتقم بإضافتها إلى عقد اللؤلؤ خاصتها.

فسري عن طريق الصورة المجازية أهمية الالتزام في المجموعة وأتّه من أجل استكمال صناعة العقد، نحن بحاجة الى عدد محدد من حبات اللؤلؤ.

ويمكنك تطوير هذا النشاط في منتصف مسار مجموعة الدعم ضمن إطار التركيز على هدف "بناء

العلاقة مع الآخرين“: أسألي المشاركات خلال الجلسة الرابعة إذا ما كنَّ يردن صناعة عقود أخرى يقدمنها في نهاية مسار مجموعة الدعم الى نساء وفتيات أخريات في محيطهن يحتجن الى الدعم، وذلك من أجل دعوتهن الى المشاركة في مجموعة الدعم وتفسير اهدافها. كما يُمكن تقديم العقود الى نساء وفتيات كان لهن أثر في حياة المشاركات ويعملن على مساعدتهن وذلك كعربون شكر.

وقد يصبح هذا التشبيه لمجموعات الدعم بالعمل بدوي كإشارة مجازية للتطور الشخصي أو العمل الذي اتمته كل مشاركة ضمن إطار مجموعة الدعم. وهو رمز ملموس يمكن لكل مشاركة المحافظة عليه كذكرى من المجموعة لضمان استدامة انجازاتها.



إطلاق مجموعة دعم: الإعتبارات الأساسية

مدة الجلسة وعدد المشاركات

يوصى ضمن إطار الأزمنة الحالية أن تمتد الجلسة ساعة ونصف الساعة وأن يتراوح عدد المشاركات بين 8 و 10، ويختلف العدد حسب الهدف المحدد للمجموعة واحتياجات أعضائها علماً أن المجموعات الصغيرة قد تكون أكثر فعالية لأنها تساعد المشاركات على الشعور بالأمان في حال أردن التعبير عن مشاعرهن وفي بناء علاقات ثقة.

خصائص المجموعة

من المفيد بعد مرحلة الاستقطاب وتحديد أ بعد الجلسة الأولى رسم خصائص المجموعة وتكييف خطة التدخل على هذا الأساس. وبالتالي، باستطاعة الميسرة ان تطرح على نفسها الأسئلة التالية او تحديد النقاط التالية بصورة غير مباشرة عن طريق الحوار مع المشاركات:

✓ ما هي خصائص هذه الشريحة العمرية وخلفتها؟

✓ هل تابعت المشاركات جلسات دعم سابق؟

✓ ما مستوى ادراكهن للعنف القائم على النوع الاجتماعي؟

✓ ما سبب اهتمام المشاركات بالجلسة؟

✓ ما هي أهداف المشاركات وتوقعاتهن؟

✓ ما الهدف الذي يريدن تحقيقه؟

✓ ما هي أهداف الميسرة؟

التنظيم والجهوزية

على ميسرة مجموعة الدعم أخذ النقاط أدناه بعين الاعتبار قبل الشروع في جلسات الدعم:

✓ إدارة الزمان والمكان وأدوات التوثيق والإطلاع على مختلف أجزاء هذا الكتيب لتكييفها عند الحاجة.

✓ الإلمام بالمبادئ المحيطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي.

✓ التحلي بالمرونة وتكييف الخطة وفقاً لاحتياجات كل مجموعة ومستواها المعرفي لكي تتمكن المشاركات من الاستفادة الى أقصى حد ممكن.

✓ توثيق الدروس المستخلصة خلال كل جلسة ومشاركة الزملاء بها فالخبرة في الميدان مورد أساسي للتقدم المهني.

تقييم السلامة

خلال العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه، من المهم جداً المراجعة/التدقيق باستمرار في عمل منظمتك ومستواه من أجل ضمان سلامة النساء والفتيات المتلقيات للخدمات على المستوى النفسي- الاجتماعي والجسدي. وبالتالي، باستطاعتك مناقشة المسائل التالية على المستوى الداخلي مع زملائك:

الرصد:

هل أنبت وزملائك على بيئة من المسائل المتصلة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والقوانين المرعية الاجراء في بلدك؟

وقد يكون من المفيد أيضاً رصد وتوثيق المخاطر التي تواجهها النساء والفتيات في مخيماتهن والتي تم ذكرها ضمن إطار مجموعة الدعم.

وفي حال كانت النساء والفتيات المشاركات في مجموعة الدعم معرضات للخطر:

هل من سياسة و/أو إجراء واضح معتمد لدى منطمتك في حال تعرضت النساء أو الفتيات للخطر إثر المشاركة في مجموعة الدعم أو إذا ما اكتشفت خلال جلسة الدعم أنهن عرضة للخطر؟

هل من شريك محدد باستطاعتك إحالة النساء والفتيات المعرضات للخطر والمحتجات الي ملجأ للحماية؟

سلامة نشاط مجموعة الدعم:

هل موقع انعقاد الجلسات آمن وهل يضمن سلامة النساء والفتيات الجسدية والنفسية – الإجتماعية؟

يتم اختيار مكان وزمان انعقاد جلسات مجموعة الدعم بعد أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

✓ استشارة النساء والفتيات في ما يتعلق بالمخاطر المحتملة التي قد يواجهنها خلال المشاركة في مجموعة الدعم.

✓ واستناداً الي خصائص كل منطقة تدخل، يجدر أخذ العوامل الاجتماعية – السياسية والأمنية بعين الاعتبار قبل التخطيط لجلسات مجموعة الدعم.

تفادي الإساءة والمشاركة:

✓ هل يخضع الميسرون والأخصائيون الاجتماعيون للتدريب المستمر والدعم اللازم لضمان أنهم لن يعرضوا النساء والفتيات للإساءة خلال العمل معهن؟

✓ هل يقوم شركاء محليون أو دوليون برصد نوعية الخدمات التي تُحال إليها النساء والفتيات وتقييمها؟

خارطة كفاءات الميسرة

إن الكفاءات هي مجموعة الدوافع والمعارف والتصرفات والمهارات والسلوكيات المطلوبة للأداء بشكل فعال تزامناً مع احترام مبادئ عدم الإساءة، خاصةً خلال العمل مع النساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي ضمن إطار النزاعات المسلحة والتشريد. وباختصار، فإن على ميسرة مجموعة الدعم التمتع بالقدرة على تطوير كفاءاتها على المستويات الخمسة التالية:

تلخص خارطة كفاءات ميسرة مجموعة الدعم بخمس مستويات وهي: ماذا، كيف، السياق، الإدراك التنظيمي والذاتي

١- "ماذا؟" : "معرفة، معلومات بشأن التقنيات، التفكير النقدي

على ميسرة مجموعة دعم أن تكون قادرة على فهم الأثر الذي قد تتركه الحرب والتشريد على الجماعة والأسرة والأفراد، وأن تكون علي بيّنة من الديناميكيات المختلفة المحيطة بحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي وتعقيدها في أوضاع الطوارئ. وتميل الفعاليات الإنسانية خلال حالات الطوارئ المعقدة إلى تبسيط الحالة إلى حدّ كبير والتفكير بطريقة لا تراعي سوى السبب وتأثيره. وبالتالي، على ميسرة مجموعة الدعم أن تذكر دائماً بأن الحالة معقدة وبأن كل النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه محاطات بعوامل تعرضهن للخطر، وأخرى تؤمن لهن الحماية، وأن لديهن احتياجات وموارد في الوقت نفسه. ناهيك عن ذلك، على الميسرة أن تكون على اطلاع بالمعلومات الأساسية حول:

- ✓ حماية النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الأزمات أو المشاهدات عليه أو الناجيات منه.
- ✓ الدعم والاعتبارات النفسية – الاجتماعية المرافقة للعمل مع النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه.
- ✓ مبادئ التدخل الإنساني بما في ذلك مبدأ "عدم الإساءة".

٢- "كيف؟" : "تقنيات وخبرة عملية في كيفية تطبيق "ماذا" أو ترجمته في أرض الواقع

- على الميسرة أن تتمتع بالقدرة على ترجمة معارفها خلال العمل مع مجموعات من النساء والفتيات وذلك عن طريق التخطيط وتطبيق الأنشطة ورصدها بطريقة خلاقية ومرنة. ويُصعب تقييم كفاءات الميسرة التقنيّة إلا من خلال مراقبة العمل أو التدريب الميداني. وعلي أي حال، فإن التطوير المستمر للقدرة إضافة إلى الإشراف التقني ضروري خاصةً في ما يتعلق ب:
- ✓ مراحل وتقنيات جلسات مجموعة الدعم والمبادئ التوجيهية.
 - ✓ إدارة الحالة وتحديد موعد إحالة النساء والفتيات إلى خدمات الصحة العقلية المختصة.

٣- إدراك السياق الإنساني والاجتماعي – السياسي وتأثيره في التفاعل مع المستفيدات

قد يتأثر التفاعل مع المستفيدات في حال انتمت الفعاليات الانسانية الى المجتمع المتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر، ويتأثر بالديناميكيات الاجتماعية – السياسية المحيطة. وقد تُنسب ادوار المنقذ

والضحية والمعتدي بسهولة للأطراف المتعددة المتفاعلة مع بعضها البعض (مستفيدين/ فعاليات الميدان الانساني)، ما يخلق تحديات مختلفة على مستوى تقديم الخدمات. وعلى سبيل المثال، قد يتهم المستفيدون/ات الفعاليات الانسانية بعدم تقديم المساعدة المناسبة لأسباب سياسية أو بسبب انتمائهم السياسي، في حين قد تشعر الفعاليات الانسانية بأن المستفيدين مسؤولون عن العبء الاجتماعي والاقتصادي الذي يتحمله البلد المضيف. وقد تؤثر هذه الانطباعات بشكل سلبي على موقف الميسرة من المشاركات، وبالتالي، تدعو الحاجة الى ان تبقى الميسرة حذرة وان تراقب هذه الديناميكية الداخلية والشخصية داخل مجموعة معينة من أجل ضمان احترام مبدأ عدم الانحياز ضمن إطار العمل الانساني خلال التفاعل مع النساء والفتيات، وتلافي أي ديناميكية غير صحية داخل المجموعة. وباستطاعة الميسرة طرح المسائل ذات الصلة بهذه الديناميكية ضمن إطار مساحة التعبير للرعاية الذاتية.

٤- الشق التنظيمي: التفاعل مع الموظفين الآخرين وموظفين من منظمات غير حكومية أخرى

على الميسرة وبفعل انتمائها الى فريق متعدد الاختصاصات ان:

- ✓ تكون على بينة من أوجه التكامل بين مختلف الأدوار والخدمات التي يقدمها المجلس الدنماركي للاجئين، ومن كيفية التمييز بين مختلف التدخلات التي قد تحتاج إليها المستفيدات. ويتضمن ذلك أيضاً القدرة على التعريف بمختلف الخدمات التي يقدمها المجلس.
- ✓ تكون على بينة وإطلاع على الخيارات المتاحة في حال استدعى الأمر إحالة المستفيدات إلى جهة أخرى والخدمات المتوفرة في منطقة عملها.
- ✓ تكون قادرة على إدارة الوقت والموارد بنفسها.
- ✓ تكون مرنة لتكييف التدخل والأولويات مع الحقيقة المتغيرة في الميدان خلال حالات الطوارئ، مع الأخذ بعين الاعتبار الشق التنظيمي العام والأهداف التي وضعتها مجموعة الدعم للتدخل.

٥- الإدراك الذاتي: الدوافع الذاتية والمراقبة الذاتية المستمرة

على ميسرة مجموعة الدعم ان تتمكن/ ترغب في تطوير نفسها على المستوى الشخصي. لذلك، من شأن اهتمامها بنفسها وتطوير قدراتها وإتمامها تمارين التعبير قبل تطبيقها مع النساء والفتيات، السماح لها بتطوير نفسها. وفي كل الحالات، لن تتمكن الميسرة من العمل بفعالية مع النساء والفتيات إلا إذا كان لديها دافع شخصي لتحقيق ذلك- وهي ميزة ذاتية جداً وفردية.

بعض خصوصيات العمل مع النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه

الثقة والسيطرة

من أجل ضمان التزام النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي وخاصة الناجيات منه في نشاطات مجموعة الدعم والاستفادة منها، تُعتبر العناصر التالية ضرورية:

- ✓ **الثقة** بالميسرة والمجموعة: قد تكون النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي وخاصة الناجيات منه قد أدركن من خلال تجاربهن في الحياة ان الوثوق بالآخرين ليس دائماً بالخيار الأمثل. إن بناء علاقة ثقة مع المجموعة والميسرة قد يحصل تدريجياً وعلى الميسرة ضمان احترام هذه الثقة وتقديرها من أجل مساعدة النساء والفتيات على إعادة بناء مبادئ التفاعل الصحي مع

الأخرين، بالإضافة الى ذلك، إن العمل على بناء علاقة ثقة ضروري، خاصةً وان من شأن التفاعل داخل المجموعة ان يلعب دوراً بارزاً في احتواء المشاعر والذكريات المؤلمة التي قد يتم الكشف عنها خلال نشاطات المجموعة وتحويلها.

✓ **الشعور بالسيطرة** على العملية/ معرفة ما المتوقع منها: في حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، تفقد النساء والفتيات قدرة السيطرة على الشعور بالأمان وعلى اجسادهن وعقولهن وبيئتهن. ويبدأ تمكين المرأة أو الفتاة على تطوير قدرات الرعاية الذاتية من خلال تطوير قدراتها التي تمكنها من اختيار الامور التي تريدها، وتحديد الوقت المناسب، أي "متى تريدها". أي بكلمات أخرى، تستطيع المرأة أو الفتاة اختبار معنى حرية الاختيار من خلال مجموعة الدعم أولاً. ومن أجل مساعدة المشاركات في المجموعة على الشعور بالسيطرة، على الميسرة أن:

✓ تحيط المشاركات علماً بجدول الجلسات العام ومحتوى النشاطات واهدافها منذ البداية وسؤالهن إن كن موافقات عليها.

✓ تذكر المشاركات في نهاية كل جلسة بالموضوع الذي سيتم مناقشته في الجلسة القادمة وعدد الجلسات المتبقية.

✓ تحيط المشاركات علماً بالتفاصيل اللوجستية والتنظيمية (الموقع، الوقت، وتيرة الجلسات، إلخ).

✓ تحيط المشاركات علماً بهدف التوثيق والتقييم.

✓ تؤكد للمشاركات بأن قرار الإفصاح عن قصصهن امام المجموعة ام الإحجام عنه يعود لهن، وكذلك القرار بالمشاركة في نشاطات التمكين التي تنظمها مجموعة الدعم.

✓ اعتماد طقوس معينة لبدء الجلسة وانهاؤها وذلك لتعزيز شعور المشاركات بالسيطرة من خلال الروتين. التعامل مع الكشف عن الأحداث الصادمة والمشاعر القوية ضمن مجموعة الدعم.

قد تشعر النساء والفتيات المعرضات للعنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه بالحاجة الى الإفصاح خلال جلسات مجموعة الدعم عن تفاصيل الأحداث المأساوية التي اختبرتها. ويُعتبر الإفصاح مرحلة طبيعية من العلاج النفسي إلا أن هدف مجموعة الدعم ليس دعوة المشاركات الى الإفصاح عن هذه الأحداث. ولا يجوز أبداً للميسرة ان تحث المشاركات على الكشف عن جراحهن إذ قد يكون لذلك تأثيراً سلبياً على الفرد والمجموعة في حال لم يتم احتواء عملية التعبير عن المشاعر وفي حال لم تأخذ عملية المعالجة مسارها الطبيعي.

كيفية التعامل مع الإفصاح عن المشاعر داخل المجموعة؟

على الميسرة ان تُعلم أعضاء المجموعة منذ بداية الجلسات بأن دورها يقضي بتسهيل النقاش والتعبير، مع الإشارة الى أنها قد تلجأ في بعض الأحيان الى إدارة عملية التعبير هذه طالبة من إحدى المشاركات التوقف عن التحدث عن نقطة معينة ضمن إطار المجموعة، على أن يتم الكشف عنها وبلورتها ضمن إطار سري وفردى. وعلى الميسرة إعادة التأكيد ان الهدف من القيام بذلك هو حماية الشخص المعني من التعرض الى مزيد من الأذى النفسية، إذ قد يشعر بالسوء إثر التحدث عن ظروف صعبة في حال لم يتلقى الدعم المتوقع. وبالتالي، فمن المستحسن التحدث عن الذكريات الصعبة ضمن إطار فردي حيث يُتاح للميسرة دعم المشاركة كما ينبغي.

وقد تصر امرأة أو فتاة على الافصاح عن قصتها في حال شعرت بأن المجموعة و/أو الميسرة غير متعاطفة معها أو ان الحديث يدور حول "أمور سطحية" لا علاقة لها بالماضي او الواقع الأليم الذي تواجهه، وبالتالي من المهم تفادي هذا النوع من الإفصاح عبر:

✓ تفادي تمارين أو تعليقات "التفكير الإيجابي" بعد التحدث عن مشاعر قوية وذكريات مؤلمة ضمن المجموعة. فعلى سبيل المثال، قد تُشجع الميسرة المشاركة على "النظر الى نصف الكوب الممتلئ عوض التركيز على النصف الفارغ"، أو تشجيع اللواتي يشكين باستمرار من حياتهن على التفكير بالجانب المشرق للحياة. كما قد تحاول الميسرة التخفيف من معاناة المشاركين من خلال دعوة أرملة مثلاً الى التفكير بأولادها أو دعوة أم خسرت أحد أولادها الى التفكير بأولادها الآخرين، إلخ. وقد تدعو الميسرة أيضاً المشاركين الى القيام ببعض تمارين الإسترخاء. قد تُترجم المشاركات هذه التعليقات والتمارين بعدم تعاطف الميسرة أو قلة ادراكها لخطورة الوضع الذي تواجهه.

✓ ابداء التعاطف أو تبادل بعض عبارات التعاطف مثل: " تأثرت كثيراً بقصتك/ حالتك". فهذا مهم جداً في حالات الطوارئ إذ ان ابرز دور قد تلعبه الفعاليات الإنسانية خلال هذه الأوقات هو "الترحيب بالناجين في الأسرة البشرية" بعد الوضع غير الإنساني الذي وجدوا أنفسهم فيه، خاصة في مناطق النزاعات المسلحة. لذلك، قد يظهر "الموقف المحايد" المطلوب ضمن الإطار التنموي أو القطاع الخاص على أنه قلة تعاطف في حالات الطوارئ المعقدة.

وفي حال جرى الإفصاح ضمن نطاق المجموعة، فمن الأفضل:

1 شكر الشخص المعني على ثقته وشكر المجموعة على تقبلها واحتوائها ما سمعته.

2 محاولة منع الشخص المعني من الاستفاضة بالحديث وتذكير المجموعة بما وافق عليه الجميع في بداية الجلسات (أنه يعود للميسرة الحق في توقيف شخص عن الحديث لمصلحته، واعطاء بعض الأمثلة لدعم وجهة النظر هذه. وبإستطاعتك القول مثلاً: "شكراً على وضع ثقتك في مساحة التعبير هذه وعلى مشاركتنا هذه الذكرى الأليمة. شكراً للمجموعة على الإصغاء لقصتك وعلى دعمك، إلا أنني سأطلب منك عدم البوح بالمزيد حرصاً على سلامتك النفسية- الاجتماعية. فيمكنني القول استناداً الى تجربتي الخاصة ان المرء يندم في بعض الأحيان عندما يبوح بكل شيء دفعة واحدة، أو يبدأ بالتفكير بما دفعه الى القيام بذلك وينظره المجموعة له. تحتاج بعض النساء الى مشاركة الآخرين قصصهن وهذا من حقهن لذلك، بعد الحصول على موافقتك، ادعوك الى الإفصاح عن قصصك على انفراد عند نهاية الجلسة".

3 الطلب من المجموعة التعبير عن دعمها للمشاركة التي عبرت عن حادثة مؤلمة ومأساوية.

4 التأكد من إغلاق الحالة خاصة إذا ما شعرتي بأنها أثرت على المجموعة: في حال لاحظتني تأثر المجموعة بموضوع حساس تحدثت عنه إحدى المشاركات أو يتم التداول به ضمن إطار المجموعة (سكوت، ردود فعل غاضبة أو حزن شديد أو رفض الكلام....) باستطاعتك اللجوء الى تمرين "الرمز".

يتم التعريف بأداة "الرمز" في بداية الجلسات لاستخدامه في ما بعد عند الحاجة. ويمكنك القول: "يصعب عادة التعبير عن المشاعر والأفكار بالكلام، خاصة عندما نتذكر لحظات صعبة. هل تعرفن ما هو الرمز؟" وبعد النقاش حول تعريف الرمز، يمكنك إعطاء تعريف موجز ودعمه بالأمثلة: "ان الرموز صورة بسيطة قد تترجم دون الحاجة الى كلمات أو تفسير مشاعر وأفكار معقدة جداً. فالرمز هو كالعلم الوطني مثلاً أو خاتم الزواج، إلخ." وبإستطاعتك استخدام أداة الرمز خلال أولى جلسات مجموعة الدعم لدعوة المشاركات الى تقييم الجلسة وذلك من خلال القول: "كيف كانت الجلسة الأولى بראيك. هل لك أن تجدي رمزاً يعبر عن مشاعرك وأفكارك في ما يتعلق بهذا اللقاء الأول؟" وقد يتبع ذلك نقاشاً حول الرموز التي ذكرتها المشاركات والتقييم في ما بعد، وهكذا تتأكد من ان جميع المشاركات فهمن هذه الأداة.

ويمكنك القول "استناداً الى نقاشنا في الجلسة الأولى، حاولي إيجاد رمز يعبر عن مشاعرك وأفكارك في هذه اللحظة بالذات. حاولي الاستلهام من ما هو موجود في الغرفة، أو التفكير برمز محدد، وارسميه على ورقة وضعيه أمامك في مساحة التعبير الآمنة الخاصة بنا." كما ويمكنك اطلاق نقاش حول كل

رمز في حال شعرت ان المجموعة جاهزة لذلك. اسألني كل مشاركة بالتفكير بما قد يسمح بتحويل الرمز إلى شعور بالطمأنينة. ساعدي أعضاء المجموعة على الانتقال بسلاسة من مشاعر مؤلمة إلى رصد الموارد المتاحة في حياتهن ويمكن القيام بذلك بشكلٍ تدريجي دون الإنتقال سريعاً من "السلبى" إلى "الإيجابى". وإليك هذا المثل العملي:

✓ فلنتخيل ان المشاركات قد اخترن الرموز التالية للتعبير عن مشاعرهن: النار (المشاركة ١)، بيت مهدم (المشاركة ٢)، عمود منتصب وحده وسط الدمار (المشاركة ٣) وقلب يبكي (المشاركة ٤).

✓ اسألني المشاركات أن يقدمن وصفاً موجزاً عن رموزهن.

✓ ويمكنك القول بعدها: "على الرغم من كلّ التحديات والآلام التي تواجهنها، سأسألك الآن (المشاركة ١) ما الذي قد يُساعد على إخماد النار أو أقله على احتوائها؟" انتظري الجواب ثم انتقلي إلى المشاركة التالية (مشاركة ٢): ما الذي يُبقي هذا البيت صامداً على الرغم من الدمار الذي لحق به؟ أو ما قد يُساعد على إعادة إعمارها؟" انتظري الجواب ثمّ توجهي إلى المشاركة التالية بالسؤال: "ما الذي يمنع هذا العمود من الانهيار على الرغم من كل الدمار المحيط به؟" ومن ثم إلى المشاركة ٤: " ما الذي يجعل هذا القلب ينبض على الرغم من الدموع الحارقة؟"

✓ في حال لم تتمكن إحدى المشاركات من الإجابة، قولي لها أن لا بأس في ذلك وبأنك ستعطيها المزيد من الوقت للتفكير ريثما تقدم المشاركات الأخرى أجابتهن. وبعد الجولة على المجموعة، وفي حال لم تقدم المشاركة المعنية إجابة بعد، أسألها إن ائرت بها إحدى الإجابات أو ما إذا وجدت في أي من الإجابات ما يُعبر عن واقعها.

✓ تقدم المشاركات عادةً إجابات تتحور حول مواردهن الشخصية أو العائلية أو العقائدية: "يساعدني التأمل بأطفالي"، "التفكير بمن يُحارب من أجلنا" إلخ. ومن المتوقع ان تجد معظم المشاركات موارد مشتركة بين بعضهن البعض.

✓ يُمكنك في هذه المرحلة القول "يحتاج البشر إلى موارد للعيش خاصة في الظروف الصعبة، ومن المهم -بفعل حاجتهم إلى الموارد- تمكينهم وحمايتهم. أدعوك الآن إلى التفكير بطريقةٍ للتعبير من خلالها عن شكرهم وكيفية تدعيم الموارد المتاحة أو تسليط الضوء عليها. وإلكن مثلاً على ذلك: "إن كان التأمل بأولادك يُساعدك، فما الذي قد تفعله هذا الأسبوع بشكلٍ مختلفٍ للتعبير عن مدى حبكٍ لهم؟ إلخ."

✓ أنهى التمرين بإعلام للمشاركات انك ستطلبي منهن في الجلسة المقبلة اخبارك كيف عملن على تعزيز مواردهن هذا الأسبوع؟

• احرصي على تنظيم جلسات فردية مع كل مشاركة بدت متأثرة من خلال "دعوتهن" شخصياً بالقول: "شعرتُ بأنك تأثرت كثيراً خلال الجلسة، ان كنتِ بحاجة إلى مساحةٍ خاصة للتعبير أكثر بعد عن مشاركتك، اعلميني رجاءً بذلك."

٦ كوني دائماً على جهوزية لإحالة المشاركات إلى اخصائيي الصحة العقلية في حال الإفصاح عن حوادثٍ مأسوية. غالباً ما تحتاج الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى مساعدة متخصصة في هذا المجال إضافة إلى جلسات الدعم.

ملاحظة: يتم اتباع المراحل المذكورة آنفاً في حال أفصحت إحدى المشاركات عن قصة فيها الكثير من المشاعر. وتهدف أداة التعبير من خلال الرمز إلى تحويل المشاعر القوية مجازياً وضمن اغلاق سليم للنقاش بعد تجربة الإفصاح عن الصدمة ضمن إطار المجموعة.

وتتم الإحالة الى معالج نفسي أو طبيب أعصاب في حال:

- ✓ الإفصاح عن حادث مأساوي.
- ✓ أشارت المشاركة الى أنها غير قادرة على المضي قدماً في حياتها وانها تواجه صعوبات كثيرة في التكيف مع الحاضر.
- ✓ ردود فعل جسدية متطرفة كنبوبات الهلع الخطيرة، الصرع والإغماء.
- ✓ أفكار انتحارية أو تهديد بالحاق الأذى بنفسها أو بالآخرين.
- ✓ الأوهام أو الهلوسة.
- ✓ شعرت الميسرة بأن المشاركة المعنية منفصلة عن الواقع.



مجموعة الدعم في ٦ جلسات: أهداف ومراحل التدخل

الجدول العام للجلسة

من المستحسن ارساء روتين معين لجلسات مجموعة الدعم لكي تعرف النساء والفتيات ما الممكن توقعه منها، وبالتالي الشعور بالثقة وسط مساحة العمل والتعبير هذه. لذلك، من الأفضل المحافظة على جدول عام واحد لمختلف الجلسات:

١- طقس افتتاح الجلسة.

٢- نقاش لاستعراض أبرز مراحل هذا النهار أو تمرين لمساعدة المشاركات على التنبؤ بهدف اليوم.

٣- تمرين لتسهيل عملية التفكير والتعبير عن موضوع اليوم.

٤- نقاش لإغلاق الموضوع والتشديد على الرسائل الأساسية الواجب اعتمادها.

٥- تقييم تشاركي وذكر عدد الجلسات المتبقية وموضوع الجلسة التالية.

٦- طقس إغلاق الجلسة.

ومن الممكن اعتماد هذا الجدول وتكييفه مع ديناميكية المجموعة وملاحظات الميسرة. وباستطاعة الميسرة اقتراح نشاطات التنشيط خلال الجلسة في حال شعرت ان المجموعة متعبة او غير مهتمة بالنقاشات/ التمارين. وتدعو الحاجة الى اختيار طقوس أو تمارين أو نقاط للنقاش تكون مترابطة منطقياً خلال الجلسة. وكلمات أخرى، على كل خطوة من خطوات الجلسة ان تمهد ما يليها بشكلٍ منطقي.

من المهم ارساء روتين معين لمختلف جلسات الدعم من اجل خلق مساحة تعبير آمنة. ويتضمن ذلك:

✓ تكرار الخطوات نفسها قدر المستطاع خلال كل جلسة.

✓ استخدام الطقوس الافتتاحية والختامية.

✓ وضع قواعد أساسية للمجموعة ودعوة كل المشاركات الى احترامها خلال كل جلسة.

✓ تذكير المشاركات بإمكانية الوصول الى ادارة الحالة الفردية عند الحاجة.

الطقوس الإفتتاحية والختامية

إن الطقس سلسلة من النشاطات تشمل حركات وكلمات ورموز يتم أدائها في مكان محدد وعن طريق جمع مجموعة من الأشخاص بهدف الاحتفال أو العبادة أو بإطار حدث مدني أو سياسي إلخ. ويرى علماء الأنثروبولوجيا الطقوس الإجتماعية على انها مسلمات ثقافية، ظهرت كإجابات اجتماعية ثقافية لثقافة التي قد ينجم عن الأزمات أو التغييرات، مثل الخسارة أو الموت أو الحرب أو الزواج، إلخ.

✓ تهدف الطقوس الى امتصاص القلق الناتج عن تغيير طراً في المجتمع أو الأسرة أو الفرد في أية حالة انتقالية.

✓ تخلق الطقوس هوية للمجموعة وشعوراً بالانتماء من خلال التجربة المشتركة والروابط الاجتماعية والعلاقات الشخصية التي قد تبنيها.

ولهذه الأسباب، من المهم جداً في حالات الفوضى والطوارئ وفي حين تتغير العديد من الأمور في حياة النساء والفتيات، من المهم خلق طقوس معينة لكل مجموعة دعم:

✓ طقس افتتاحي وهو أمرٌ تكررهِ المشاركات عند بداية كلِّ جلسة فيكون بمثابة رسالة واضحة مفادها: "ندخل الآن مكان/زمن الجلسة" وتتألف المشاركات جلسة بعد جلسة مع هذا الطقس. وقد يكون الطقس عبارة عن لعبة أو حتى كلمات تتبادلها المشاركات بين بعضهن البعض (مثلاً: كيف حالك اليوم؟) إلا أن على الطقس ان يمهّد بطريقةٍ منطقية لما يلي.

✓ طقس ختامي يتّرجم رسالة معاكسة تماماً مفادها "انتهى وقت الجلسة" أو علينا مغادرة مكان انعقاد الجلسة، تماماً كما يعلن الطقس الإفتتاحي بدايتها. ويُعتبر التقييم التشاركي للجلسة طقساً ختامياً.

أمثلة عن الطقوس الإفتتاحية:

✓ نشاط "المشي في الفضاء": اطلبي من المشاركات السير في مساحة محددة وقومي بقيادتهن على النحو التالي:

"حاولي شغل كلِّ بقعة فارغة من المساحة بخطواتك وامشي في كل الاتجاهات. ركزي على نفسك: خذي نفس عميق، شهيقٌ وزفيرٌ بطيء، وعادوي الكرة الي حين تشعرين بنفسك ألطف وأكثر استرخاءً. تفحصي اجزاء جسمك المختلفة وحاولي ايجاد مصدر التوتر... ركزي على الأجزاء التي تشعرين فيها بتوتر وحاولي ارخاء عضلاتها مع كل نفس... باستطاعتك تمديد هذه الأجزاء وايلائها المزيد من الأهمية... باستطاعتك تحريك الكتفين والرقبة.. والسؤال: كيف أشعر اليوم؟ وعندما تصبحين جاهزة، انظري من حولك وحاولي ايجاد الموقع الذي يُشعرك بالراحة في هذه اللحظة. توقفي هناك، تنفسي واجلسي في المكان المختار عندما تصبحين جاهزة."

✓ وتعتبر أسئلة من قبيل كيف تشعرين اليوم؟ وما هي توقعاتك من المجموعة اليوم؟ طقوساً إفتتاحية في حال استهلّت بها الجلسة.

أمثلة عن الطقوس الختامية:

✓ يُعتبر الطلب من كلِّ مشاركة الرسم في بداية الجلسة ومن ثم تطوير الرسمة ووضع اللمسات الأخيرة عليها عند نهاية كل جلسة طقساً ختامياً (يُرجى العودة الي فقرة الصورة المجازية في الصفحة ٥ للمزيد من الأمثلة).

✓ ويُعتبر تقييم الجلسة الشفهي التشاركي طقساً من الطقوس الختامية (يُرجى الاضطلاع على الصفحة ٣٠ من الوثيقة).

عرض خدمات إدارة الحالة الفردية

من المستحسن اعلام المشاركات منذ بداية جلسات الدعم بأن ادارة الحالة وخدمة الدعم تُشكلان مساحة حيث باستطاعة كل امرأة وفتاة التعبير عن نفسها في إطار من السرية. وباستطاعة الميسرة ان تعطي امثلة من الميدان واستعراض قصص ناجحة. واصفة كيف ساعدت خدمة معينة نساء وفتيات اخريات دون ذكر الاسماء، والنشر انه باستطاعة النساء والفتيات الوصول الي هذه المساحة عند الحاجة. وفي جميع الأحوال، باستطاعة الميسرة ان تقترح على المشاركة احوالها الي ادارة الحالة عند الضرورة بشرط ان تعلن المشاركة عن موافقتها بإرادتها.

قواعد المجموعة الأساسية

تُعتبر القواعد الأساسية مهمة لديناميكية المجموعة ومن المستحسن وضعها مع المشاركات في

بداية مسيرة الدعم إذ تعزز الشعور بالمشاركة والالتزام. وتُعتبر عملية وضع القواعد الأساسية وسيلة لإشعار المشاركات في المجموعة بالسلامة والثقة قبل الالتزام بالتفاعل والمشاركة. وقد تتضمن القواعد الأساسية، على سبيل المثال لا الحصر:

- ✓ الافتتاح على آراء الآخرين.
- ✓ الصدق.
- ✓ الصبر.
- ✓ احترام السريّة.
- ✓ الرغبة في الاضغاء.
- ✓ دعم ومساعدة بعضنا البعض.
- ✓ العمل حسب وتيرتنا الخاصة.
- ✓ الالتزام بالوقت وحضور كل الجلسة.
- ✓ تفادي تشتيت الانتباه (عن طريق رنين الهاتف مثلاً).
- ✓ حضور كلّ الجلسات.

وقد تصبح القواعد الأساسية أكثر اندماجاً في ديناميكية المجموعة في حال طورت المشاركات بنفسهن كل المفاهيم. فعلى سبيل المثال، بإستطاعة الميسرة الطلب من المشاركات العمل في مجموعات فرعية لتحديد بعض المفاهيم الأساسية مثل مفهوم السريّة أو الصبر أو عدم اصدار الأحكام. ويمكن لكل مجموعة فرعية تعريف المفهوم بشكل واضح وتفسير أهميته عندما تعبر المشاركات في المجموعة عن مشاهرن أفكارهن.

الجلسات

وتّم وضع جدول من ست جلسات خلال ورشة العمل التي انعقدت في أبريل ٢٠١٤ بالتعاون مع المرشدات الاجتماعيات في المجلس الدنماركي للأجئين. وتستند الجلسات الى الخبرة التي اكتسبتها العاملات في الميدان، ورصد الاحتياجات أخذات بعين الاعتبار الخصائص النفسية والاجتماعية الخاصة بالنساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي أو العرضة له والخصوصيات السياقية.

ملاحظة: عند تنظيم جلسات الدعم، من المفضّل دائماً أخذ السياق الهش والمتغير بعين الاعتبار. وقد تلجأ الميسرة الى تغيير الجلسة او تبديل الجلسات ٢ و٣ و٤ أو استبدال محتوى أي جلسة بمواضيع أخرى قد تكون ذات أولوية بالنسبة للمجموعة خلال فترة تطبيق النشاط. ومن المتوقع ان يُعاد تكييف الجدول استناداً الى آراء النساء والفتيات بعد فترة من التطبيق.

مقدمة وتحديد الضغوطات والموارد الأساسيّة

الجلسة ١

تحديد المشاعر والتعبير عنها

الجلسة ٢

مفهوم الثقة

الجلسة ٣

الحماية الذاتية

الجلسة ٤

جلسة الدعم

الجلسة ٥

الختام والدور الفعال في المجتمع

الجلسة ٦

جلسة المتابعة



مقدمة وتحديد الضغوطات والموارد الأساسية

مقدمة (٥ دقائق)

الترحيب بالمشاركات وعرض الهدف الأساسي لمجموعة الدعم بإيجاز ضمن إطار عمل خدمات المجلس الدنماركي للاجئين (يُرجى العودة الى الصفحة ٤ من هذا الكتيب)

تمرين "اسمي هو" (١٥ دقيقة)

يمكن الاستعانة بهذا التمرين في بداية مسار الدعم مع كل المجموعات. فعندما تنشأ مجموعة جديدة، يكون على المشاركات والميسرة معرفة أسماء بعضهن البعض وحفظها. إن هدف هذا التمرين هو التعريف بمفهوم الهوية الشخصية لكل فرد من افراد المجموعة إذ أن النساء والفتيات لسن مجرد ناجيات وضحايا ولاجنات إلخ. ومن شأن الميسرة والمشاركات في المجموعة مساعدة كل فرد من المجموعة لتشعر مرة جديدة بأنها فرد له اسم وماضي وحاضر ومستقبل.

توجيهات:

اطلبي من المشاركات ان ينقسمن الى مجموعات مؤلفة من شخصين (ثنائي) وتبادل:

١ - اسميهما،

٢ - أصل اسميهما والمعنى،

٣- القصة وراء الإسم (من اختار الإسم ولماذا؟) وأي قصة أخرى ذات صلة.

✓ اطلبي من المشاركات الاصغاء الى بعضهن البعض إذ سيكون على كل واحدة منهن اخبار المجموعة قصة زميلتها. يُخصص لهذا التمرين ٥ الى ٧ دقائق.

✓ اطلبي من كل ثنائي العودة الى دائرة المجموعة ومشاركة الأخرى قصصهن.

نصائح للميسرة

✓ قد يُعيد هذا النشاط احياء ذكريات ومشاعر أليمة فكوني على استعداد للإصغاء بتعاطف ولشكر المشاركات على البوح بقصصهن أمام المجموعة.

✓ وفي حال كانت بعض المشاركات لا تعرف أصل اسمائهن، احرصى على طمأنتهن وعلى تشجيعهن على الاستعلام عن ذلك عند العودة الى المنزل، وتذكري السؤال ما إذا كانت لديهن معلومات بهذا الخصوص في الجلسة التالية.

✓ يمكنك في حال كانت لديك أية معلومة عامة (إيجابية أو محايدة) حول معنى/ أصل اسم معين مشاركتها مع المجموعة.

قواعد المجموعة الأساسية (١٠ دقائق)

ضعي مع المشاركات قائمة بقواعد المجموعة الأساسية ومن الممكن إعادة تكييف هذه القائمة خلال الجلسات المقبلة.

الضغوطات والموارد الأساسية (٢٥ دقيقة)

تتعرض النساء والفتيات خلال فترات الطوارئ المعقدة للاجهاد من مصادر مختلفة وبإستطاعة الميسرة

خلال النقاشات المفتوحة محاولة معرفة مصادر الإجهاد من أجل العمل في فترة لاحقة على تحديد الموارد لإيجاد استراتيجيات التأقلم والتكيف. فعلى سبيل المثال وعلى مستوى العائلة، قد تواجه النساء والفتيات مشاكل في التفاعل مع أفراد آخرين من العائلة في حين قد يشعرون على المستوى الاجتماعي بالإهانة وهن يمشين في الطريق. ويمكن للمجموعة ان تتحدث عن الضغوطات لمعرفة ما هي الضغوطات المشتركة أو ذات الأولوية من أجل معالجتها خلال جلسات الدعم.

توجيهات:

✓ من أجل تحديد أبرز الضغوطات: اطلبي من المشاركات التفكير بأبرز الضغوطات التي تواجهنها حالياً بصورة يومية. يمكنك القول: "قد يكون السؤال عن الضغوطات صعباً لأنها ودون أدنى شك كثيرة ويُرجى من المشاركة التي تريد مشاركتنا قصتها ان تحدد ابرز عامل يسبب لها الاجهاد والتحدث عنه أمام المجموعة عندما ترى ذلك مناسباً."

✓ من أجل تحديد ابرز الموارد: بعد تعبير المشاركات عن ابرز الضغوطات يمكنك قول ما يلي: " الآن وقد عبرت كل واحدة منكن عن الضغوطات التي تواجهها ، انا واثقة انه لو كان لدينا متسع من الوقت لكنت كل واحدة منكن عبرت عن عوامل إضافية تسبب لها الإجهاد في حياتها اليومية، لكن أريد منكن التفكير بمواردكن. فعلى الرغم من كل الضغوطات، ما الذي يُعطيكَ قوةً للمضي قدماً؟ ومن تستمدى الطاقة للنهوض صباحاً واطمأن أعمالك؟"

✓ فسّري للمشاركات أن الهدف الاساسي من مجموعة الدعم هو اعطاء كل مشاركة مساحة للتعبير عن الضغوطات اليومية واكتشاف كيفية تعزيز مواردها وحمايتها.

نصائح للميسرة:

✓ قد تميل المشاركات الى الشكوى من غياب الخدمات والاحتياجات الأساسية لكونه أبرز ضغط يواجهنه. من المهم التأكيد من أن باستطاعة النساء والفتيات المشاركات في مجموعة الدعم والوصول قدر الممكن إلى الاحتياجات والخدمات الأساسية من خلال تبادل المعلومات والتعليم والتواصل.

✓ وقد تلعب الميسرة دوراً من خلال دعوة النساء والفتيات الى التعبير والعمل على الضغوطات والموارد الداخليّة والشخصيّة ذات الصلة بالقول: "إن الاحتياجات الاساسيّة غير متوفرة ويبدو ان الخدمات المقدمة غير كافية. يمكننا ان نتحدث هنا عن الضغط الناتج عن ذلك وعن عوامل ضغط اخرى تواجهنها في حياتكن اليومية وفي علاقاتكن مع الآخرين من حولكن."

الصورة المجازيّة الخاصة بمجموعة الدعم (١٥ دقيقة)

قدمي صورة مجازية واطلبي من المشاركات إيجاد صورة اخرى بالإستناد الى توقعاتهن وعلى ضوء تقديمك لمجموعة الدعم واهدافها. ومن شأن ذلك، أن يساعدك على تقييم ما إذا كانت الاهداف واضحة بالنسبة لجميع المشاركات ومساعدتهن على تكييف توقعاتهن مع خطة مجموعة الدعم.

تقديم الطقس والتقييم التشاركي (١٥ دقيقة)

اطلبي من المشاركات التّحرك في المكان في حال اعتبرت هذا النشاط مناسباً واطلبي منهن محاولة

الاسترخاء عن طريق التنفس لإخراج الضغط.

يمكنك أن تطلبي منهن وهن يمشين التفكير في جلسة اليوم وتحديد نقطة اكتشفتها كل واحدة منهن عن نفسها أو تحديد نقطة سمعتها خلال الجلسة اعتبرتها مثيرة للاهتمام. "حاولي تحديد هذه النقطة وأنتِ تمشين وما إن تجديها، إمشي ببطء وتوقفي في مكانٍ محدد تجدينه مناسباً".
عندما تتوقف كل المشاركات، اطلبي منهن العودة الى اماكنهن لمشاركة المجموعة، في حال رغبين بذلك،

ومن الممكن تقييم الجلسة بصورة تشاركية من خلال سؤال المشاركات عن آرائهن وتوصياتهن.

الختام (٥ دقائق)

أنهي الجلسة بـ:

- ✓ شكر المشاركات على التزامهن.
- ✓ إعلام المشاركات أنكن ستعملن معاً خلال ه جلسات أخرى.
- ✓ تذكير المشاركات بأن مساحة خاصة متوافرة لمن تشعر بأن هذه الجلسة كانت ثقيلة عليها.
- ✓ القول بأنك ستتيحين في الجلسات المقبلة مساحةً للتحدث عن المشاعر وكيفية التعامل معها.

٢ تحديد المشاعر والتعبير عنها

في حالات الطوارئ وفي حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي بصورة خاصة، تختبر النساء والفتيات خسائر من أنواع مختلفة: خسارة المنزل والأحياء والشعور بالأمان والهوية والشعور بالسيطرة على الحاضر والأمل بالمستقبل إضافة إلى خسارة الثقة بالآخرين. وغالباً ما تعبر النساء والفتيات عن حزن عميق بسبب تراكم الخسائر. وقد يساهم التحدث عن الخسائر وإدراكها في الحد من الحزن العميق. وعلى أي حال، عندما يُطلب من المشاركات التعبير عن مشاعرهن، يجدن صعوبة في ترجمة الأساسيات بالكلمات. وغالباً ما يتم الربط بين المشاعر وردود الفعل الجسدية، "رأسي سينفجر" أو "لا أستطيع النوم" للتعبير عن القلق، "قلبي يحترق" للتعبير عن الحزن، "أشعر بانقباضات معوية" للتعبير عن التوتر، إلخ. وقد يصعب مساعدة النساء والفتيات على تحديد مشاعرهن والتعبير عنها، إلا أنها خطوة دعم أساسية تسمح باحتواء المشاعر وتحويلها خلال جلسة الدعم.

الطقس الافتتاحي (١٠ دقائق)

✓ ابدأي بتوجيهات "المشي في الفضاء" (المشي، التنفس، الاسترخاء...)

✓ اطلبي من المشاركات التفكير وهن يمشين بمعنى عبارة "صباح الخير" وادعي كل مشاركة إلى التفكير بهذه العبارة وبما تعنيه حقاً دون مشاركة الأخرى بذلك. فعلى الرغم من استخدامنا هذه العبارة يومياً إلا أننا ننسى في بعض الأحيان معناها الحقيقي.

✓ اطلبي الآن من كل مشاركة قول عبارة "صباح الخير" بمعناها الحقيقي لنفسها وهي تمشي. قد يكون ذلك من خلال فكرة أو بصمت دون الحاجة إلى التحدث بصوت عالٍ.

✓ وفي حين لا تزال المشاركة تمشي، اطلبي منها النظر من حولها وقول "صباح الخير" بمعناها الحقيقي للأشخاص الذين تود تحيتهم ومن ثم اطلبي منها "مساءً الغرقة بعبارات صباح الخير".

التحضير للتعبير عن المشاعر (٢٠ دقيقة)

التوجيهات:

✓ في حين لا تزال المشاركات تمشين في القاعة كجزء من الطقس الافتتاحي للجلسة، اطلبي منهن التوقف والتفكير بمعنى عبارة "كيف الحال؟"؛ تُسأل يومياً هذا السؤال إلا أننا عادةً لا نعطي الجواب الصحيح، وحتى لو فعلنا نادراً ما يُصغي احد إلى جوابنا. أدعوكن اليوم إلى التفكير بهذه العبارة وعندما تجدن معنى لها عاودن المشي وأسألن السؤال على أنفسكن: "كيف أشعر اليوم؟"

✓ اطلبي من المجموعة المشي لأقل من دقيقة والتفكير بعدها، اطلبي منهن التوقف واطلبي من كل مشاركيتين واقفيتين إلى جانب بعضهما البعض بتشكيل ثنائي وأعطي التوجيهات التالية: "سنستخدم اليوم عبارة "كيف الحال" بطريقة مختلفة وادعو كل ثنائي إلى اختيار المكان المريح له في القاعة. بعدها، تسأل كل مشاركة زميلتها "كيف حالك اليوم؟" وتُصغي إليها فترة ٣ دقائق قبل تبديل الأدوار، ولا يحق لها اسداء النصائح عند الإصغاء إلى الشريكة بل التفكير فقط كيف تشعر وهي تستمع إلى زميلتها. فما المشترك بينكما؟ بما شعرت وانت تُصغين إلى شريكته؟" ويمكنك التفسير أكثر عن طريق الأمثلة من قبيل: "إن أصغيت إلى شخص يمر بالصعوبات التي أمر بها، سأشعر بأنني لست وحدي وسأشعر بالأمان. إن أصغيت إلى شخص فقد عزيزاً، سأتأثر وأشعر بالحزن ربما."

✓ امهلي المشاركات ٦ دقائق قبل دعوتهن إلى العودة إلى دائرة المجموعة والنقاش.

نقاط للنقاش ضمن إطار المجموعة:

- ✓ بماذا تشعرين عند الإصغاء للآخرين؟
- ✓ كيف شعرت عندما أصغى أحدهم إليك؟
- ✓ ما الفرق بين هذا التمرين والطريقة التي تُصغين فيها عادةً الى محيطك ويُصغي إليك؟
- ✓ ما الذي اكتشفته عن نفسك او عن الأخريات لدى القيام بهذا التمرين؟
- ✓ تحدثي مع المشاركات عن صعوبة تحديد المشاعر والتعبير عنها في العديد من الثقافات، وعن أن النساء والفتيات في ثقافات عديدة يُعبرن عن مشاعرهن من خلال الجسد وآلام الجسد (اعطي امثلة). فسري أنه ومن خلال تمارين ستقومين بها خلال الجلسات اللاحقة، ستتمكن المجموعة من تحديد مشاعرها والتعبير عنها.

تقديم تمرين الرمز (١٠ دقائق)

توجيهات:

- ✓ اطلبي من كل مشاركة إيجاد رمز موجود في الموقع يُلخص شعورها ومن ثمّ وضعه أمامها في مساحة التعبير الآمنة. وفي حال كان من غير الممكن حمل الرمز او الاتيان به الى مساحة التعبير، أو في حال اختارت المشاركة رمزاً غير موجود في الموقع، باستطاعة المشاركة رسم الرمز على ورقة ووضعها امامها على الأرض.
- ✓ إدعي الآن المشاركات الى ترجمة الرمز بوضع الكلمات والى محاولة تحديد الشعور الكامن وراء هذا الرمز والاحساس الجسدي المرافق لذكر هذا الرمز أو الشعور. إذا ما اخذت مشاركة ما زجاجة فارغة رمزاً لها مثلاً، قائلة بأنه لم يعد لديها قطرة امل واحدة، اسألها عن شعورها إزاء ذلك وما الذي تشعر به على المستوى الجسدي عندما تتحدث عن شعورها هذا.
- ✓ من المستحسن دائماً العمل على اغلاق الموضوع أو على تحويل الشعور السلبي او الثقيل عندما يظهر وسط المجموعة. فبعد ان تكون جميع المشاركات قد تحدثن عن رمزهن، اسألني كل مشاركة من خلال الرموز ما الذي قد يشعرها بالارتياح. مثلاً: اسألني المشتركة التي اختارت الزجاجاة الفارغة: "برأيك، ما الذي قد يساعد على اعادة ملء الزجاجاة". إلخ.

ملاحظة للميسرة:

من خلال استخدام تمرين الرمز في كلّ جلسة (ايجاد رمز يعبر عن الشعور والتعبير عنه وايجاد الموارد)، تكتشف النساء والفتيات تدريجياً القدرة على الخروج من وضع صعب للغاية عبر مجموعة الدعم. ويمكن مناقشة هذه النقطة مع المشاركات بعد مرور عدد من الجلسات تستخدم خلالها هذه الأداة للتأكد من أن المشاركات مدركات لهذه العملية.

تحديد المشاعر وربطها بحالات معينة (٢٠ الى ٣٠ دقيقة)

توجيهات:

- ✓ اطلبي من كل مشاركة رسم خريطة تظهر الانشطة المختلفة التي تقوم بها والأماكن التي تقصدها خلال الاسبوع (بيت، مركز، سوق، طبيخ، وقت مع الجيران، إلخ). باستطاعتها القيام بذلك من خلال تقسيم الورقة الى ٤ أو ٥ خانات ومن خلال رسم نشاط او مكان في كل خانة.

✓ اسألني كلَّ مشاركة الآن عن شعورها حيال مختلف الأماكن أو الأنشطة التي رسمتها، وباستطاعتها البحث في الموقع عن رموز تعبر عن مشاعرها ورسم الرموز في أعلى كلَّ خانة. فسري للمشاركات بأن المكان أو النشاط نفسه قد ينتج أكثر من شعورٍ واحد وبالتالي قد يُنسب إليه أكثر من شعور.

✓ اسألني المشاركات في حال كن يرغبن مشاركة المجموعة رسوماتهن والرموز المختارة.

نقاط النقاش:

✓ تبتثق في بعض الأحيان المشاعر الصعبة من مكان ما أو من حالة معينة. ويميل البشر خلال الأزمات الى الشعور بأن هذا الشعور السلبي الغامر موجود أينما ذهبوا ومهما فعلوا. حاولي تحديد مصدر هذا الشعور على خريطتك وما هو المكان أو النشاطات التي تجعلك تشعرين بالارتياح؟

✓ ناقشي ما هي الموارد المتاحة في بعض الأماكن أو الأنشطة التي تجعلك تشعرين بالراحة. كيف يمكنك استخدام هذه الموارد في أماكن أخرى؟

الطقس الاختتامي من خلال صورة مجازية والتقييم التشاركي (١٥ دقيقة)



تجد النساء والفتيات المعرضات لخطر العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الناجيات منه صعوبة في الوثوق بالآخرين خاصة في حال تعرضن للأذى من أشخاص وثقن بهم أو في حال كنّ لا يجدن شخص في محيطهن من الممكن بناء علاقة ثقة معه. ومن خلال مجموعة الدعم، ستتاح أمام النساء والفتيات فرصة العمل على علاقاتهن الشخصية ومفهوم الثقة. وتجر الإشارة الى ان الوثوق بالمجموعة هي الخطوة الأولى التي قد تساعدن في مرحلة لاحقة على تحديد من قد يكون أهلاً للثقة في حياتهن من أجل بناء شبكة اجتماعية صحية تؤمن لهن الدعم اللازم. وستتاح أمام النساء والفتيات خلال هذه الجلسة فرصة التعبير عن الجروح وعن الذكريات الجميلة للإحاطة بمفهوم الثقة. وقد تكون هذه الجلسة صعبة بالنسبة لبعض النساء والفتيات اللواتي قد يتذكرن حمل هذه الجروح الكبير، لكن على الميسرة ان تذكر دائماً بأن مساحة التعبير هذه هي فرصة من شأنها ان تسمح للفتيات والنساء التعبير عن انفسهن والبحث عن الموارد المتاحة في حياتهن وفي كل وضع مؤلم.

الطقس الافتتاحي (١٠ دقائق)

التحضير للتعبير حول مفهوم الثقة (٢٠ دقيقة)

توجيهات:

✓ إدعي المشاركات الى كتابة ٥ كلمات يفكرن فيها ما إن نذكر كلمة "الثقة". وفي حال كانت المشاركات لا تعرفن الكتابة، يمكنكِ إما اقتراح المساعدة بالكتابة عنها، إما تكييف التمرين من خلال الدعوة الى ذكر ٣ كلمات عوض ٥.

✓ اطلبي من كل مشاركة ان تذكر امام المجموعة كلمة كتبتها.

نقاط البحث:

✓ كيف شعرتِ وأنتِ تقومين بهذا التمرين؟

✓ ما قد تكون مشاعر شخص خسر ثقته بالآخرين؟ لماذا؟

✓ هل من الممكن إعادة بناء مفهوم الثقة؟ "وكيف؟" في حال كان الجواب إيجابياً "ولماذا؟" في حال كان سلبياً.

ملاحظات للميسرة:

من المستحسن عدم الإسراع في دفع المشاركات الى الثقة بمن حولهن، ومن غير الممكن القيام بذلك في جلسة واحدة. إن هدف هذه الجلسة هو مساعدة المشاركات على التفكير بهذه الكلمة والجراح المرتبطة بها وبإمكانية إعادة بناء الثقة عند الحاجة بينهن وبين الأشخاص اللذين يتم اختيارهم.

تمرين "خريطة الثقة" (٣٠ دقيقة)

توجيهات:

✓ اطلبي من كل مشاركة أن ترسم على ورقة عدد من الأشخاص اللذين تتفاعل معهم خلال الأسبوع، "فكري بأشخاص تعيشين معهم أو تصادفينهم في السوق أو المركز، إلخ. يمكنكِ رسم إذا ما أردت ٢٠ شخصاً كحدّ أقصى."

✓ اطلبني من كل مشاركة ان ترسم علماً أحمر الى جانب الأشخاص الذين تعتبر انه من غير الممكن ابدأ الوثوق بهم، ومن ثم علماً أصفر الى جانب الأشخاص الذين قد يكون من الممكن الوثوق بهم، وعلماً أخضر الى جانب الأشخاص الذين تعتبرهم ودون أي تردد أهلاً للثقة.

نقاط البحث:

✓ " ما الذي يدفعك الى وضع علم أحمر/أصفر/ أخضر الى جانب الأشخاص على ورقتك. هل لك ان تعطينا مؤشراً / ميزة تجعلك تشعرين بأن هذا الشخص ليس أهلاً؟"

✓ " ما هي النقاط / المؤشرات التي تجعلنا نثق / لا نثق بأحدهم؟"

✓ " هل تعتقدي أن هناك شخص في محيطك يمكنك ان تبني معه علاقة ثقة؟ ما الذي قد يعنيه ذلك وكيف عسى ذلك ان يساعدك؟"

الطقس الاختتامي من خلال الصورة المجازية الخاصة بالمجموعة والتقييم التشاركي (١٥ دقيقة)

✓ بالإضافة الى ذلك، احرصى على:

✓ شكر المشاركات على التزامهن.

✓ التفسير للمشاركات انكن ستعملن مع بعضكن البعض خلال ٣ جلسات متبقية.

✓ التذكير بأن المساحة الفردية متوافرة في حال شعرت احداهن بعبء جراء هذه الجلسة.

✓ اعلام المشاركات انك ستؤمنين خلال الجلسة التالية مساحةً للتحدث عن مفهوم الحماية الذاتية ومعنى هذا المصطلح وكيفية إعادة بناء هذا المفهوم في حياتهن عند الحاجة.

غالباً ما تشعر النساء والفتيات الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي أو المعرضات له بالعجز وعدم القدرة على الدفاع عن أنفسهن من الأذى، وبإستطاعة الميسرة خلال هذه الجلسة تنظيم نقاش حول الحاجة الى الحماية الذاتية في حال شعرت بأن المجموعة مستعدة، وإلا استطاعت استبدال الجلسة ٤ بالجلسة ٥. ومن المهم ان تذكر بأن النساء والفتيات قد يكن واجهن ظروف مؤلمة، وبالتالي فمن المستحسن احترام مسارهن وتلافي اصدار الأحكام المسبقة. وستتيح لهن هذه الجلسة فقط امكانية التعبير عن أنفسهن والتفكير بوسائل الحماية. ومن المهم أيضاً الأخذ بعين الاعتبار انه من المفضل إحالة النساء والفتيات اللواتي يعيشن حالات صادمة (مثل العنف المنزلي والعنف الجنسي والمعاناة المبرحة التي قد تؤدي الى اضطرابات عقلية، إلخ) الى خدمات الصحة العقلية المتخصصة قبل المشاركة في جلسات الدعم. وعلى الميسرة ان تذكر في حال توترت إحدى المشاركات أو انهارت خلال الجلسة بأن هذه المجموعة قد تكون المساحة الوحيدة حيث ستشعر بما يكفي من الأمان للتعبير عن نفسها، وبأن عملية التعبير هذه هي فرصتها لكي تحصل على الدعم الذي تحتاجه ضمن إطار المجموعة أو من خلال الحالات.

الطقس الإفتتاحي (١٠ دقائق)

تمرين "التنويم المغناطيسي الكولومبي" (٣٠ دقيقة)

توجيهات:

- ✓ بعد التمرين الإفتتاحي المعتاد، اطلبي من المشاركات المشي في الغرفة والتنفس واطلبي منهن التوقف بعد دقيقة.
- ✓ اطلبي من ٤ مشاركات واقفات على مقربة من بعضهن البعض ان يفتقرن في زوجين واطلبي من كل زوج النقاش واختيار من ستكون القائمة خلال التمرين ومن ستلعب دور التابع. فسري ان القائمة ستتمتع بقوة سحرية في كف يدها اليوم وان هذه القوة هي كالمغناطيس: تنشط القوى السحرية عندما تفرك يديها وتصفق لمرة واحدة.
- ✓ اطلبي من باقي المجموعة الجلوس على شكل دائرة حول الزوجين والمراقبة.
- ✓ وتضع القائمة كف يدها على بعد عشري سنتيمتر من أنف الشريك وتقودها/ترشدها من خلال حركة يدها. ويكون على التابعة متابعة كف يد القائمة مهما كان الاتجاه: الى خلف أو الأمام، اليسار أو اليمين ومراعاة وضعية الجسم التي قد تتغير من منخفضة إلى متوسطة إلى عالية و المحافظة على المسافة نفسها بين وجهها وكف القائمة. ويمكن أن تفسري للمشاركات عملياً ما المطلوب من خلال تطبيق التمرين مع احدهن.
- ✓ فسري قبل إعطاء الضوء الأخضر للبدء بالتمرين ان القائد الحقيقي هو من يتبعه الآخرون مهما كان دورهم للحصول على الحماية.
- ✓ امنحي وقتاً لكل زوج كي يتألّفا ويُنسقا قبل ان تطلبي منهما التوقف وتبديل الأدوار.

نقاط البحث:

- ✓ كيف شعرت أو ما الذي لاحظته خلال هذا النشاط؟ ما كان الجزء الأصعب؟
- ✓ ما الذي تعلمته عنك (للمشاركات الأربعة اللواتي شاركن في اللعبة)؟ هل شعرت في أي وقت من الأوقات أنك تريدين التوقف والانسحاب من النشاط؟ ولماذا؟

✓ هل شعرتِ بالحماية وأنتِ تتبعينِ القائمة؟ ما الذي فعلته لحماية نفسك؟ اطرحي السؤال نفسه على المراقبات

✓ على الرغم من كلِّ الصعوبات التي قد تواجه المرأة، كيف عساها أن تحمي نفسها من الأذى؟ هل باستطاعة أحد المشاركات اعطائنا أمثلة عملية عن العناصر التي قد تساعد خلال الحالات الصعبة؟

تحديد المخاطر الأساسية وعوامل الحماية في حياة المشاركات اليوم (٢٠ دقيقة)

استكمالاً للتمرين السابق، باستطاعتك فتح باب النقاش والطلب من المشاركات تحديد مصادر الخطر الأساسية التي يواجهنها على مستوى العائلة أو المجتمع وموارد الحماية الأساسية التي باستطاعتهن الوصول إليها أو تعزيزها على المستوى الفردي أو العائلي أو المجتمعي. ومن المتوقع أن تستفيد المشاركات من خبرات بعضهن البعض وتتعلمن وسائل حماية ذاتية.

الطقس الاجتماعي من خلال الصورة المجازية الخاصة (١٥ دقيقة)

بالإضافة الى ذلك، احرصي على:

✓ شكر المشاركات على التزامهن.

✓ التفسير للمشاركات انكن ستعملن مع بعضن البعض خلال جلسيتين متبقيتين.

✓ التذكير بأن المساحة الفردية متوفرة في حال شعرت احداهن بعبء جراء هذه الجلسة.

✓ إعلام المشاركات انك ستؤمنين خلال الجلسة التالية مساحةً للتحدث عن مفهوم الحماية الذاتية ومعنى هذا المصطلح وكيفية إعادة بناء هذا المفهوم في حياتهن عند الحاجة.

إن الهدف من هذا التمرين هو جعل المشاركات مدركات لشبكة الدعم المحيطة بهن وحثهن على طلب المساعدة عند الحاجة والى توسيع شبكة الدعم من خلال تحديد اشخاص جدد يُصادفهم في حياتهن اليومية ويمكن ادراجهم في دائرة الدعم.

الطقس الافتتاحي (١٠ دقائق)

التحضير للتعبير حول مفهوم الدعم (٢٥ دقيقة)

التوجيهات:

- ✓ ادعي المشاركات الي كتابة ٥ كلمات يفكرن فيها ما ان تذكر كلمة "دعم" على ورقة. وفي حال كانت المشاركات لا تعرفن الكتابة، يمكنك إما اقتراح المساعدة بالكتابة بنفسك إما تكييف التمرين من خلال الدعوة الي ذكر ٣ كلمات عوضاً عن ٥.
- ✓ اطلبي من كل مشاركة ان تذكر امام المجموعة كلمة كتبها أو فكرت فيها.

نقاط البحث:

- ✓ كيف شعرت وانت تقومين بهذا التمرين؟
- ✓ ما هي أنواع الدعم التي نحتاج اليها في الحياة؟
- ✓ كيف يشعر المرء من دون الدعم؟ كيف نستطيع ايجاد موارد الدعم في حياتنا والمحافظة عليها؟

تمرين: "دائرة الدعم" (٢٥ دقيقة)

التوجيهات:

- ✓ اطلبي من المشاركات رسم دائرة في وسط ورقة واطلبي من كل مشاركة كتابة اسمها او رمز يُعبر عنها داخل الدائرة.
- ✓ اطلبي من كل مشاركة ان ترسم حول الدائرة التي تمثلها دائرة أو دائرتين أصغر تمثلان الأشخاص الذين كانوا يدعمونها في السابق، أو الذين لا يزالون مصدر دعم لها اليوم وفسري الفكرة بكلمات بسيطة: "ارسمي دائرة تمثل الأشخاص الذين ساعدوك في الماضي أو الذين يُساعدونك الآن عندما تمرين بأوقات صعبة، وأكتبي أسماء هؤلاء الأشخاص الذين يشجعونك ويحبونك ويدعمونك مالياً ومعنوياً أو الذين يستمعون إليك، إلخ. في دوائر مختلفة. كما يمكنك رسم هؤلاء الأشخاص..."
- وعند الانتهاء من هذه المرحلة، اطلبي من المشاركات رسم سهم ينطلق من هذه الدوائر المختلفة نحو الدائرة التي تمثلها في الوسط، واطلبي منها ان تكتب الي جانب كل سهم نوع الدعم الذي يُقدمه لها الشخص المعني: "ما نوع الدعم الذي قدموه أو يقدمونه؟"
- ✓ اطلبي الآن من كل مشاركة رسم سهم جديد ينطلق من دائرتها في الوسط نحو الدوائر الاخرى واطلبي منها ان تكتب أو ترسم الي جانب كل سهم نوع الدعم الذي قدمته هي للشخص المعني أو الذي قد تقدمه. وتجدر الإشارة الي ان بعض المشاركات قد تشعرن بالتوتر خاصةً خلال هذه المرحلة من التمرين في حال أدركن ان الشخص الوحيد الذي كان يقدم لهن الدعم مات وانه لم يكن لديهن الفرصة لشكره. وبالتالي، من المهم دائماً القول خلال هذه المرحلة من التمرين: "في حال لم يعد الشخص الذي اخترته كمصدر للدعم موجوداً في حياتك لأي سبب من الأسباب، فأنت تذكرين جميله حتى الآن

لمجرد ذكره في دائرة الدعم وكأنك تعترفين بما حصلت عليه من هذا الشخص وتشكرينه. ويمكننا ان نناقش هذه المسألة أكثر بعد في حال أردت بعد الانتهاء من التمرين.

نقاط البحث:

- ✓ كيف شعرت خلال هذا النشاط؟ وما الذي كنت لتغيريه في حال قمت به من جديد؟
- ✓ هل كان من الصعب تحديد الأشخاص الذين يُقدمون لك الدعم. وهل كان الأمر سيان عندما فكرت كيف باستطاعتك انت دعمهم؟
- ✓ هل غالباً ما تتذكرين هؤلاء الأشخاص؟ هل من عوائق تمنعك من طلب الدعم منهم؟ وفي حال كان الأمر كذلك، ما هي هذه العوائق؟
- ✓ كيف تشعرين عادةً عندما تحصلين على الدعم؟ وكيف تشعرين عندما تقدمين الدعم؟
- ✓ هل تريدان توسيع شبكة الدعم المحيطة بك؟ كيف يمكنك القيام بذلك؟
- ✓ ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟

ملاحظات للميسرة:

- ✓ من الطبيعي ان تتذكر بعض المشاركات احياء فقدنهن وقد يتسبب ذلك بالحزن والبكاء وقد يساعد هذا التمرين البعض منهن على الحداد، فحاولي الاستماع إليهن بقدر المستطاع وأسألني ان كانت احداهن تريد ان تخبر المجموعة بالمزيد عن هذا الشخص الفريد.
- ✓ إن هذا التمرين شخصي والمشاركة غير مجبرة على الإفصاح عن محتوى عملها مع المشاركات الاخرى، يمكنها ان تعبر فقط عن وجهة نظرها من التمرين خلال النقاش وبالتالي من المهم جداً تفسير ذلك قبل الشروع بالتمرين.
- ✓ انتهبي بشكل خاص الي اي مشاركة قد تكون شبكة الدعم المحيطة بها ضعيفة وخذي علماً بذلك لمراقبتها بصورة أفضل في المستقبل وتشجيعها على التقدم.
- سلطي الضوء خلال النقاش على اهمية شبكة الدعم في حياة المشاركات وركزي على حق كل انسان في طلب الدعم. وبالتالي، في حال لم تجد مشاركة أي مصدر للدعم في حياتها، شجعيها مباشرة على محاولة إيجاد هذا الشخص من محيطها الحالي.

الطقس الإختتامي من خلال الصورة المجازية الخاصة بالمجموعة (١٥ دقيقة)

بالإضافة الى ذلك، احرصي على:

- ✓ شكر المشاركات على التزامهن.
- ✓ التفسير للمشاركات انكن ستعملن مع بعضكن البعض خلال جلسة واحدة بعد متبقية.
- ✓ التذكير بأن المساحة الفردية متوافرة في حال شعرت احداهن بعبء اجراء هذه الجلسة.
- ✓ إعلام المشاركات انك ستؤمنين خلال الجلسة التالية مساحةً للتحدث عن مفهوم الحماية الذاتية ومعنى هذا المصطلح وكيفية إعادة بناء هذا المفهوم في حياتهن عند الحاجة.

خلال الجلسة الأخيرة من جلسات مجموعة الدعم، تُقيّم المشاركات العملية وتذكر أبرز المواضيع والرسائل التي عملن عليها خلال الجلسات الخمس الماضية. بالإضافة الى ذلك، باستطاعة الميسرة ان تطلب من كل مشاركة التفكير بنساء من مجتمعها قد يستفدن من مساحة الدعم هذه. ففي حالات الطوارئ، قلما يُسند للأشخاص الذين يتلقون الدعم دوراً فعالاً في جهود الإغاثة ما يؤدي الي شعورهم بالإحباط والعجز بسبب وضعهم كمتلقين أو غير فعالين، خاصة في حال استمرت الأزمة فترة من الزمن. وتقترح التوجيهات الدولية للدعم النفسي والاجتماعي ان من شأن اعطاء المجتمع المتلقي للدعم دور فعال ضمن إطار جهود الإغاثة ان يعزز تطور آليات المساعدة الذاتية وبالتالي قدرتهم على التحمل.

الطقس الافتتاحي (١٠ دقائق)

تمرين: "السلم" (٣٠ الى ٤٠ دقيقة)

التوجيهات:

أرسمي على اللوح "السلم" التالي:

أين أنا اليوم

٤	<input type="text"/>
٣	<input type="text"/>
٢	<input type="text"/>
١	<input type="text"/>

أين كنتُ عندما بدأت جلسات مجموعة الدعم؟

✓ فسري للمشاركات بأن أسفل السلم يمثل بداية جلسات الدعم وبأن اعلى السلم يمثل جلسة اليوم أي نهاية الجلسات.

✓ اطلبي من المشاركات الإنفصال الي مجموعات مؤلفة من شخصين (ثنائي) وتحديد ومناقشة أبرز "مراحل" السلم الخاص بهما. وقد تكون هذه المراحل أحداث أو تمارين أو مفاهيم أو تفاعلات، إلخ. اختبرنها ضمن إطار المجموعة وأثرت بهن بشكل ايجابي ام سلبي.

✓ اطلبي من كل مجموعة مشاركة المجموعات الاخرى مراحل سلمها وافتحي مجال النقاش حول مختلف المراحل المذكورة.

ملاحظات للميسرة:

تُذكر المشاركات بعضها البعض خلال هذا التمرين بأبرز مراحل الجلسات ويمكنك بالتالي تقييم نقاط التحول التي طبعت جلسات الدعم التي ترأسها ومعرفة ما هي الدروس المستخلصة عبر آراء المشاركات.

أنهي تمرين الصورة المجازية الخاصة بالمجموعة وناقشي الدور الفعال الذي باستطاعة المشاركات لعبه في محيطهن (٢٠ دقيقة)

أمهلي المشاركات بعض الوقت للانتهاء من الشغل اليدوي ذات الصلة بالصورة المجازية الخاصة بالمجموعة واتفقي مع المشاركات على ما سيفعلن به. قد تود بعض المشاركات تركه في وسط القاعة كذكرى / برهان على مشاركتهن في مجموعة الدعم في حين قد ترغب أخريات أخذه معهن. فعلى المشاركات أخذ القرار بهذا الشأن.

- إدعي المشاركات الى تصميم شيء آخر (عقد، رسمة، إلخ) والتفكير بنساء وفتيات أخريات في محيطهن قد يستفدن من مجموعة الدعم. تحدثي مع المشاركات عن هدف هذه الخطوة وهو: لعب دور فعال في المجتمع بعد جلسات مجموعة الدعم.

خططي مع المشاركات لعقد جلسة متابعة (١٠ دقائق)

فسري للمشاركات أنه وكما تم الإتفاق عليه منذ بداية الجلسات، هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة وبأن جلسة متابعة ستعقد بعد ثلاثة اسابيع من اجل الحصول على مختلف الآراء المتعلقة بوقوع جلسات الدعم في حياتهن اليومية.

الطقس الاختتامي (١٠ دقائق)



جلسة المتابعة

يمكن عقد هذه الجلسة بعد ٣ أسابيع على عقد الجلسة ٦ والهدف من هذه المتابعة هو:

- ✓ الحصول على آراء المشاركين في ما يتعلق باستخدام نتائج جلسات مجموعة الدعم في حياتهن اليومية ومجتمعتهن.
- ✓ تقييم أي مسألة جديدة متعلقة بالنوع الاجتماعي على المستويين الشخصي والمجتمعي من أجل التدخل عبر خدمة إدارة الحالة عند الحاجة.
- ✓ تذكير المشاركات انه باستطاعتهن لعب دور فعال من خلال إحالة المزيد من النساء والفتيات من محيطهن خاصة اللواتي قد يحتجن الى الدعم.

التوثيق والرصد والتقييم

من الممكن تقييم فعالية مجموعة الدعم بصورة تشاركية عند نهاية كل جلسة من خلال الطلب من المشاركات تقديم آرائهن وتوصياتهن. ومن الممكن القيام بذلك عن طريق الرسم أو الرموز أو التعبير الشفهي. ومن الممكن اعتبار التقييم التشاركي تمريناً لاختتام كل جلسة وباستطاعة المشاركات التفكير ببعض أو كل الأسئلة أدناه:

- ✓ ما الذي تعلمته/ اكتشفته عن نفسي اليوم؟
- ✓ ما الذي تعلمته/ اكتشفته عن المجموعة/ الآخرين؟
- ✓ ما كان التمرين/ النقاش الذي أثر فيّ (سلباً أو إيجاباً)؟
- ✓ هل كنت أفضل عدم المشاركة في أي جلسة من الجلسات؟ ولماذا؟
- ✓ بعد هذه الجلسة، ما الذي قد أقوم به بصورة مختلفة:

- لنفسي؟

- مع عائلتي/ شبكتي الاجتماعية؟

- للتأقلم مع التحديات اليومية؟

✓ ما هي توصياتي للجلسات المقبلة؟

على الميسرة في حال أرادت توثيق التقييم التشاركي، ابلاغ المشاركات بشكل واضح ان:

- ✓ الملاحظات لن تضم أي أسماء أو معلومات قد تعرّف بالهوية.
- ✓ الهدف من الملاحظات هو التخطيط للجلسات القادمة.
- ✓ الهدف من الملاحظات هو تحسين الخدمة أيضاً.

رفاه الميسرة النفسي والاجتماعي

يتعرض الناشطون في الميدان الإنساني وبشكل خاص أولئك الذين يعملون خلال فترات الطوارئ الى الإجهاد المختلف المصادر. وقد تساهم بعض عوامل الخطر المعروفة جداً، بالإرهاق والتعب الناتج عن التعاطف، إلا أن هناك عدد من العوامل التخفيفية التي قد تحد من خطورة ردود الفعل المتعلقة بالإجهاد. وتختلف قدرة كل شخص على التأقلم مع الحالات المسببة للإجهاد بحسب قدرة كل شخص على التأقلم وبحسب بعض العوامل الخارجية أيضاً.

وتتضمن استراتيجيات الدعم لمساعدة العاملين في مجال الإغاثة ما يلي:

✓ التوعية بشأن أهمية دعم العائلة والشبكات الاجتماعية.

✓ إجراءات عناية ذاتية وقائية مثل اخذ فترات استراحة بشكل منتظم والمشاركة في التدخلات الفردية او التي تُنظم بشكل منتظم ضمن إطار مجموعة من قبل مُستشار خارجي مختص بالعناية الذاتية.

✓ نُظّم دعم داخل المنظمة وبشكل خاص بناء القدرات والدعم التقني؛ كلما استطاع الموظفون دعم الجماعة وفهم سياق الطوارئ المعقّد، تقلّص شعورهم بالعجز. بالإضافة الى ذلك، تقع على المنظمات مسؤولية ضمان مساحة آمنة وسليمة مخصصة لعناية موظفيها الذاتية، ويهتم مستشار من خارج المنظمة بتأمين هذه العناية بصورة منتظمة ضمن إطار مجموعات او بصورة فردية. ويكون بالتالي للموظفين فرصة العمل على ما يملكون من ضغوطات وموارد.

تمرين: "رمز دوري ضمن إطار مشاريع المجلس الدنماركي للاجئين"

الهدف: تشجيع كلّ عامل في المجال الانساني على التفكير بالتصور الذي كونه عن الدور الذي يلعبه في الاستجابة لحالات الطوارئ وادراك عوامل الخطر التي تحد هذا الدور والموارد التي تدعمه.

المدة: ٣٠ دقيقة

الأدوات: اغراض بسيطة موجودة في الغرفة.

توجيهات:

يمكنك القيام بهذا التمرين على انفراد أو مع مجموعة من الزملاء:

فكري في تعريف كلمة "رمز" فما معناها بالنسبة لك، بعد التفكير بذلك و/أو مناقشة تعريف الكلمة ضمن إطار مجموعة، هل يمكننا ان نتفق على ان الرمز هو غرض بسيط او علامة تمثل مفهوماً مبهماً وفي بعض الأحيان معقداً؟

وبعد النقاش حول معنى الرمز، فكري الآن بعملك والدور الذي تلعبيه في المجلس الدنماركي للاجئين. وعند تحديد الدور الذي تلعبينه في المشاريع (ما الذي يُطلب منك، ما تصورك لما تقومين به، إلخ.)، انظري من حولك في الغرفة وحاولي تحديد شيء قد يمثل دورك، احضري هذا الشيء وضعيه امامك. إن كان كبيراً أو من غير الممكن نقله، ارسميه على ورقة وضعيه امامك.

يُفتح الآن باب النقاش: لماذا اخترت هذا الرمز بالتحديد وكيف تنظرين انت شخصياً الى دورك؟

دورك على النحو الذي تصورينه. إذا اخترت على سبيل المثال المصباح الكهربائي كرمز - إذ تعتبرين أن دورك يكمن في إضاءة الطريق امام الأشخاص ليجدوا الدعم الذي يحتاجون إليه أو إذا ما اعتبرت بأن دورك كخالطوي لأنه يربط الناس بين بعضها البعض- حاولي التفكير بصورة مجازية بما قد يحصل في حال انقطع التيار الكهربائي أو إرسال الهاتف؟ كيف ستشعرين وكيف تتصرفين؟

ناقشي الآن: ما هي المعوقات الأساسية التي تمنعك من الوصول الى أهدافك في مجال عملك وما هي الضغوطات الأساسية التي تؤثر في دورك وكيف يمكنك تلافيها أو العمل عليها؟ ثم، فكري بأبرز الموارد وعوامل الدعم التي تساعدك على تحقيق دورك؟ كيف يمكنك ان تعززي هذه العوامل وتحميها؟

يُعتبر هذا التمرين فرصة من شأنها ان تسمح لفعاليات العمل الانساني التفكير بتصورهم لدورهم في حالات الطوارئ؛ عندما يبدأ المرء العمل مع منظمة غير حكومية، يخيّل إليه أنه سيساعد عدداً كبيراً من الأفراد والعائلات على التكيف مع الصعوبات التي يواجهونها. لكن، كلما واجه الواقع المرير في الميدان، شعر بالعجز والإحباط. ومن شأن إعادة تقييم دوره بصورة منتظمة ان يساعده على التأقلم مع الواقع وعلى تحديد الضغوطات والموارد والعمل عليها وبالتالي الحدّ من الإحباط والعجز الذي قد يشعر به.



إن حقوق هذا الكتيب محفوظة لكن يمكن إستخدام النص دون مقابل من أجل أهداف تخدم المناصرة، أو التعليم، على أن يتم ذكر المصدر بشكل كامل. يطلب أصحاب حقوق هذا الكتيب أن يتم توثيق إستخداماته كمرجع من أجل أهداف تخدم تقييم الأثر. يجب طلب الإذن في حال الرغبة بنسخ بعض أو جميع أجزائه بأي ظرف كان، أو بحال إستخدامه أو ترجمته أو مواءمته.

© جميع حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة أبعاد و المجلس الدنماركي للاجئين ٢٠١٤

أبعاد
ab'ad

DANISH
REFUGEE
COUNCIL