

دليلُ التّدريب على رعاية النّاجيات
من العنف المبني على النوع الاجتماعي



2

دليل الميسر

الرعاية النفسية الاجتماعية في وقت الأزمات

سبتمبر 2016

تم انتاج هذه المادة التدريبية ضمن مشروع «تحسين خدمات الحماية الشاملة للنساء والمفتيات في المناطق المتضررة من النزاع في قطاع غزة» الممول من الحكومة اليابانية. إن وجهات النظر التي تم التعبير عنها في هذه المادة التدريبية لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر الحكومة اليابانية، هيئة الأمم المتحدة للمرأة، منظمة الأمم المتحدة أو أي من المنظمات المنتسبة لها.

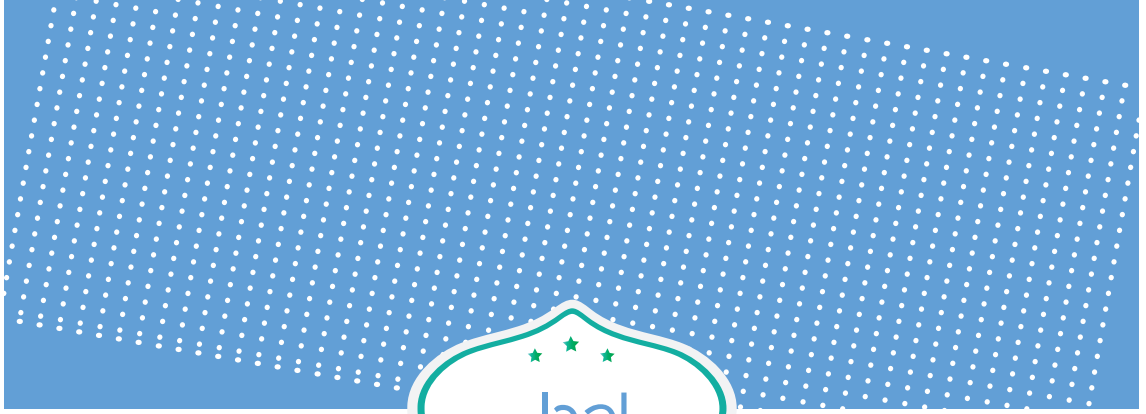


من الشعب الياباني
From the People of Japan



هيئة الأمم
المتحدة للمرأة

هيئة الأمم المتحدة للمساواة
بين الجنسين وتمكين المرأة



هذه الرزمة إهداء إلى:
كافة النساء والفتيات، ضحايا النزاعات
في العالم



الرؤية الاستراتيجية:

جمعية عايشة هي جمعية خدماتية تلعب دورا قياديا في حماية ودعم النساء والأطفال ضحايا العنف والمعرضين للخطر وذوات الإعاقة والنازحات لتمكينهم من أن يصبحوا أعضاء فاعلين في عملية التنمية المجتمعية المستدامة.

المؤلفون:

- د. مصطفى المصري، مستشار الصحة النفسية
- أ. ماهر الشرافي، أخصائي نفسي اجتماعي

الدعم المالي:

- دعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة UNWOMAN
- بتمويل من الشعب الياباني

الإشراف العام:

- ريم فرينة
- مدير جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل

رسومات:

- صفاء عودة

المساهمون:

تتقدم جمعية عايشة بالشكر من كل فريق العمل والشركاء المذكورين أدناه على دعمهم في مراجعة الرزمة والقيام بالتجارب الميدانية لها:

- منى عابد، منظمة الأمم المتحدة للطفولة UNICEF
- ياسر زيدية، منظمة هانديكاب انترناشونال Handicap International
- مروان دياب، برنامج غزة للصحة النفسية
- شيرين عبد الباري، المركز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات PCDCR

تصميم وإخراج فني:



- سائد حسونه 0599015109

المتابعة والتنسيق:

شركة ساستك للاستشارات والتطوير



- أ. خليل مقداد: منسق عام وباحث إحصائي
- أ. رائد أبو دغيم: منسق إداري

طاقم عايشة:

- مريم أبو العطا، منسقة المشروع
- نداء الزعيم، أخصائية علاج نفسي اكلينيكي
- سمية كرسوع، أخصائية علاج نفسي اكلينيكي
- سهيلة سرحان، أخصائية دعم نفسي اجتماعي
- جواهر بركات، أخصائية دعم نفسي اجتماعي
- نهاد عقيلان، أخصائية نفسية
- زينب الجمل، أخصائية اجتماعية
- أمل بهادر، أخصائية اجتماعية
- عايدة عليوة، أخصائية اجتماعية

إصدار

- جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل
- جميع الحقوق محفوظة

المحتويات



10	توجيهات الميسر
16	خطة التدريب
23	نظرة عامة على وحدات وجلسات الدليل
27	الوحدة الأولى: مقدمة الى التدريب
33	الوحدة الثانية: مقدمة الى العنف المبني على النوع الاجتماعي
49	الوحدة الثالثة: الآثار المترتبة على العنف المبني على النوع الاجتماعي
61	الوحدة الرابعة: مهارات التواصل مع الناجين
73	الوحدة الخامسة: الاستجابة متعددة القطاعات
89	الوحدة السادسة: ممارسة المهارات التي محورها الناجون
99	الوحدة السابعة: الرعاية الذاتية لمقدمي الخدمات

ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن الصحة ليست مجرد انعدام المرض أو العجز، وإنما هي حالة من اكتمال السلامة على النحو البدني والعقلي والاجتماعي، ومن أهم آثار هذا التعريف أن مفهوم الصحة النفسية يتجاوز انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة النفسية بأنها عبارة عن حالة من العافية يمكن من خلالها تكريس قدرات الفرد الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه. وتمثل الصحة النفسية، حسب هذا التعريف الإيجابي، الأساس اللازم لضمان العافية للفرد وتمكين المجتمع من تأدية وظائفه بشكل فعال.

تختلف احتياجات النساء والفتيات المرتبطة بالصحة النفسية عن احتياجات الذكور في نواحٍ مهمة. ونادراً ما يتم فهم هذه الاحتياجات أو تلبيتها في أنحاء كثيرة من العالم.

تختلف الاحتياجات والآلام النفسية للنساء والفتيات في فلسطين المحتلة وتحديداً في قطاع غزة في ظل تجدد المعطيات المستمر، والظروف المريعة والأحداث العصبية التي مر بها قطاع غزة في خضم العشر سنوات الأخيرة.

لم تأخذ التدخلات النفسية للنساء والفتيات طابعها المهني خلال وبعد تلك الأزمات، كما لم تراعى على الإطلاق خصوصيتهن، ما نتج عنه تدهور كبير في مستوى الصحة النفسية وارتفاع متزايد في حالات الاكتئاب والقلق وخصوصاً الحالات الناجمة عن فقدان الحرمان، كما أن الخصوصية في الحدث والارتفاع الكبير في الأرقام، قد دفع العديد من المؤسسات المختصة والخبراء للبحث عن طرق سريعة وعاجلة للحد من التدهور الخطير في الأوضاع النفسية للنساء عامة والفتيات بشكل خاص عندما ارتبطت الصحة النفسية بالعنف المبني على النوع الاجتماعي، ولم تتوقف المعاناة عند انتهاء الحدث وإنما كانت التبعات أعقد وأخطر من الحدث نفسه.

جمعية عايشة من أولى المؤسسات المختصة في مجال الصحة النفسية التي فكرت فخطت ثم نفذت وسارعت بتقديم البرامج والخدمات الممنهجة للتدخل النفسي الاجتماعي مع النساء والفتيات ضحايا الصراعات المسلحة فكانت البداية في عام 2013، حيث جندت خبرة أكثر من عشرين عاماً في مجال الصحة النفسية وقضايا الجندر والعنف المبني على النوع الاجتماعي لبناء المشاريع والأنشطة الممنهجة والتي كانت تتطور بشكل تراكمي ومبني على الخبرة والحاجة للفئات المستهدفة، بحيث استطاعت الاستفادة

بأن واحد حتى وصلت في النهاية إلى نتيجة بأنه لابد من وجود دليل ومنهج يستخدمه العاملين في مجال الخدمات النفسية الاجتماعية والعلاج النفسي الاكلينيكي ومقدمي الخدمات في مختلف القطاعات للتدخل مع النساء والفتيات المتضررات من النزاع مع مراعاة الجانب المرتبط بالعنف المبني على النوع الاجتماعي.

وعليه فقد قامت جمعية عايشة من منطلق رؤيتها لهذا الواقع بدعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة UNWOMAN وبتمويل من الشعب الياباني وضمن مشروع «تحسين خدمات الحماية الشاملة للنساء والفتيات في المناطق المتضررة من النزاع في قطاع غزة» ببناء دليل «حواء الزهرة» الأول على المستوى الإقليمي، ويركز هذا الدليل على تقديم الدعم النفسي للنساء والفتيات ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي في أوقات الازمات وتقديم وسائل الحماية لهن.

وتعتبر هذه الرزمة المبنية على الخبرة التراكمية لجمعية عايشة والتي تمت مراجعتها من مؤسسات الصحة النفسية المختلفة على مستوى قطاع غزة بمثابة نقلة نوعية في مجال التدخلات النفسية الممنهجة في مجال تقديم الدعم النفسي للنساء والفتيات ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي.

كما تأتي هذه الرزمة كخطوة ضمن سلسلة خطوات تساهم في رؤية جمعية عايشة بتحقيق الصحة النفسية والحماية للنساء والفتيات ضحايا العنف في قطاع غزة.

ريم فرينة

مديرة جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل





جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل هي جمعية نسوية فلسطينية مستقلة غير ربحية تأسست عام 2009، تهدف إلى تحقيق المساواة الجندرية من خلال برامج التمكين الاقتصادي والدعم النفسي لدعم الفئات المهمشة والهشة في قطاع غزة. وقد عملت جمعية عايشة منذ عام 1996 وحتى عام 2009 تحت مسمى دائرة المرأة تحت مظلة برنامج غزة للصحة النفسية.

تسعى جمعية عايشة إلى حماية النساء والأطفال من العنف، من خلال برامج الدعم والتمكين وزيادة الوعي بالقضايا النفسية والاجتماعية والقانونية والاقتصادية المهمة. كذلك تعمل جمعية عايشة على إدماج النوع الاجتماعي في جميع المجالات أثناء تنفيذ خططها الاستراتيجية.

ومنذ تأسيس الجمعية عملت على تمكين النساء المعنفات والأطفال ضحايا العنف وذلك استجابة للاحتياجات المحددة للنساء والأطفال الذين هم جزء من المجتمع. كذلك بدأت جمعية عايشة بتبني منهاج التمكين الفردي والذي يأخذ بعين الاعتبار الاختلافات الفردية، وتبعاً لذلك أصبحت الجمعية ناجحة فعلياً في تحقيق معدلات أعلى من التمكين.

من جهة أخرى فإن جمعية عايشة وجهت جهودها للتأثير على الأجندة المجتمعية من خلال توعية الأفراد والمنظمات تجاه قضايا العنف المنزلي والمساواة بين الجنسين، والقضايا النسوية، كذلك تعمل عايشة على الحشد والمناصرة للتأثير والضغط على صناع القرار لسن القوانين والتشريعات المواتية للنساء والأطفال في كافة المجالات.

كما بدأت جمعية عايشة بتطوير دائرة الأبحاث المختصة بالعنف ضد المرأة لتطلق دراستين هذا العام 2017 تناولتا وصول النساء للعدالة الرسمية والغير رسمية في قطاع غزة والثانية تناولت توجهات الرجال اتجاه قضايا العنف ضد المرأة.

توجيهات الميسر

◀ الفرض:

توفر هذه المقدمة نوع من التوجيه حول استخدام الدليل «رعاية الناجين من العنف المبني على النوع الاجتماعي - الرعاية النفسية الاجتماعية، بغرض التدريب

◀ أهداف خاصة:

- يتوقع من المدربين بعد الاطلاع على هذا القسم
- تقييم مناسبة الدليل للتدريب في الوضع المحلي
- دمج هذا التدريب ضمن برنامج تدريب ممتد
- تعديل الدليل ليناسب فئات مختلفة من مقدمي الخدمة
- اجراء تقييم احتياجات تدريبية قبل الشروع في التدريب
- التعرف على مصادر إضافية للتدريب من أشخاص أو مؤسسات للمساعدة في التدريب

يقدم دليل رعاية الناجين من العنف المبني على النوع المعلومات والمهارات اللازمة لمقدمي الخدمات من كافة القطاعات في أوقات الأزمات، والتي تمكنهم من التواصل ودمج الناجين في الخدمة. كما يتضمن مهارات ومعلومات عن الرعاية النفسية الاجتماعية للناجين.

تم تصميم الدليل ليناسب مقدمي الخدمات الصحية والقانونية والعاملين الاجتماعيين في نطاق الحماية ورعاية المرأة والطفل والتعليم.

تصميم هذا الدليل ليوثر للمشاركين معلومات وقدرات لأزمة لتقديم الرعاية النفسية الاجتماعية للناجين من العنف المبني على النوع في مناطق الصراع. هدف الوحدات النفسية الاجتماعية هي تمكين المشاركين من فهم آثار العنف المبني على النوع والاستجابة له في القطاعات المختلفة. سيتمكن المشاركون - مهما كان تخصصهم- من استخدام المقاربة المركزة على الناجين في التواصل وتقديم الخدمة مجال عملهم. كما سيتمكن من ضمان الحماية الجسدية والقانونية للناجين.

يؤكد الدليل على أولوية الرعاية النفسية والتعافي في التعامل مع الناجين، بينما يهتم بموضوع جمع المعلومات الموضوعية والشهادات من الناجين وسلامة توثيقها وحفظها.

تم تصميم هذا الدليل بدراسة الأنحاء العالمية والخبرات في المجال، كما تمت الاستعانة بأدوات وأدلة من تصميم عدة جهات، منها منظمات الأمم المتحدة والصحة العالمية وعديد من المنظمات غير الحكومية المحلية والعالمية.

المعايير والمبادئ وطرق التطبيق المميزة للدليل



- المعايير العالمية للتدخلات مع الناجين في مناطق النزاع والأزمات: IASC UNHCR UNFPA WHO
- القوانين والتشريعات المحلية المتعلقة بالعنف ضد المرأة والطفل
- المبادئ الأربعة في التعامل مع الناجين من العنف
- المهارات التي محورها الناجون

◀ الأهداف العامة:

- تزويد جميع المشاركين بفهم معمق لديناميات العنف المبني على النوع وعواقبه سواء أكانت بدنية أم نفسية، في المناطق المتأثرة بالنزاع.
- تزويد جميع المشاركين، بغض النظر عن مسؤولياتهم المهنية، بأدوات استخدام المهارات التي محورها الناجون لدى التعامل معهم، بمن فيهم الناجون الأطفال.
- ممارسة المهارات التي محورها الناجون من خلال لعب أدوار خاصة بسياقات بعينها.
- تزويد جميع المشاركين بمعلومات عن مختلف أدوار ومسؤوليات جميع الجهات الفاعلة والتي تعمل مع الناجين من العنف المبني على النوع.
- توفير المعلومات عن أنشطة الحماية وآليات تحقيق العدالة المعنية بالناجين من العنف المبني على النوع.

ومع نهاية ورشة العمل، يتوقع من المشاركين أن يكونوا قادرين على التطبيق العملي للمعرفة والمهارات التي اكتسبوها، وأن يكونوا توجهاً محوره الناجون حيال العنف المبني على النوع الذين يواجهونه في مجتمعاتهم.

◀ المعرفة:

سيقوم جميع المشاركين:

- بإظهار تفهم عملي شامل لديناميات العنف المبني على النوع على وجه العموم، وعلى وجه التحديد حسبما يحدث في بيئات النزاع والحرب.
- بتحديد عواقب العنف المبني على النوع على الناجين، وعلى أسرهم/ أسرهن ومجتمعاتهم/ مجتمعاتهن المحلية.
- بتفهم أهمية المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف المبني على النوع وللمهارات ذات الصلة التي محورها الناجون.
- بتحديد مختلف الأدوار والمسؤوليات المطلوبة لدعم الناجين من العنف المبني على النوع.
- بتفهم أهداف عمل الحماية وحدوده، المعني بالناجين من العنف المبني على النوع في البيئات المتأثرة بالنزاع، أو في أوضاع الطوارئ المركبة.
- بتكوين تفهم أساسي لأحكام اتفاقيات حقوق الإنسان الدولية، المتعلقة بالجرائم القائمة على النوع الاجتماعي، بما فيها العنف المبني على النوع، وتحديد الآليات والخدمات الوطنية القانونية والخاصة بالعدالة لحماية ومعالجة الناجين، وكذلك بتحديد تداعيات مقابلة الناجين وإحالتهم.

◀ التوجه:

تطوير توجه محور الناجون من العنف المبني على النوع، الذين يعيشون في أوضاع النزاع.

◀ المهارات:

سيكون جميع المشاركين:

- قادرين على إبداء توجه محور الناجون، وعلى استخدام المهارات التي محورها الناجون لدى التعامل مع الناجين. وهذا يتضمن:
 - ضمان سلامة الناجي
 - ضمان سرية المعلومات التي يُدلي بها الناجي
 - احترام رغبات الناجي وحاجاته وقدراته
 - معاملة الناجي بكرامة
 - تبني موقف داعم للناجي
 - توفير المعلومات وإدارة التوقعات
 - ضمان إحالة الناجي إلى الخدمات ومرافقته
 - معاملة جميع الناجين باحترام بعيداً عن خلفياتهم، أو أعراقهم أو قومياتهم أو الظروف التي وقعت فيها الحادثة/ الحوادث
- قادرين على التطبيق الكامل للقوانين المتعلقة بالسرية.
- قادرين على المطالبة بأخذ الموافقة من الناجين.
- قادرين على إفهام الناجين بالخدمات المتوفرة، ومناقشتها معهم وإبلاغهم بها، مع احترام حق هؤلاء الناجين في الاختيار.
- قادرين على تطبيق المهارات التي محورها الناجون مع الأطفال.
- قادرين على إدراك الأثر الذي يُحتمل أن تُحدثه الضغوط النفسية للتعامل مع الناجين من العنف المبني على النوع، وعلى ممارسة استراتيجيات رعاية الذات.

تم تصميم الدليل ليتناسب مع مجموعات مختلفة من المشاركين من تخصصات مختلفة ومجموعات اجتماعية تتعامل مع أحداث العنف المبني على النوع في مناطق الأزمات والصراع:

- العاملين في الرعاية الصحية الأولية من أطباء وممرضين
- العاملين في المجال القانون والشرطة وحقوق الإنسان
- العاملون في مجال العمل الإنساني
- العاملون في مجال الرعاية النفسية الاجتماعية
- المرشدين والعاملين الاجتماعيين وقادة المجتمع
- أي تخصص في مجال الاجتماعي والديني والرياضي... والذين يمكن أن يصادقوا حالات من العنف.

بعض المشاركين سيكون ممن يعمل مباشرة مع الناجين والأطفال ويقدم رعاية نفسية أو طبية، أو يقدم مساندة وحماية قانونية. وآخرون سيكون عملهم هو التوعية وتفعيل المجتمع تجاه العنف المبني على النوع. أي من المشاركين يمكن أن يتلقى إفادة من أحد الناجين ويقوم بالدعم الأولي والتثقيف والتحويل إلى جهات الخدمة المعنية

◀ عدد المشاركين:

- يفضل ألا يزيد عدد المشاركين عن 30 في التدريب ولكن ذلك يحدده السياق والموارد المتوفرة. العدد الأقل ويمكن الميسر من الانتباه والاهتمام بجميع المشاركين وتحقيق فعالية أكبر.

◀ اختيار المشاركين:

- يمكن اختيار المشاركين بطرق متعددة، وذلك يعتمد على المنظمات المهتمة من القطاعات المختلفة. ويمكن التركيز على مشاركين من تخصص معين (كالصحة أو الرعاية النفسية الاجتماعية أو القانون والشرطة). كما يمكن دمج مشاركين من تخصصات مختلفة وذلك يفيد في تبادل الخبرات والمشاركة وتوكيد شمول الرعاية النفسية للناجين للقطاعات المختلفة. كم يفيد الدمج في التعرف على الخدمات المتوفرة في القطاعات المختلفة.
- يمكن اختيار المشاركين عن طريق الشبكات المحلية للمؤسسات العاملة في مجال المرأة أو العنف أو شبكات الرعاية النفسية والاجتماعية.

◀ شروط المشاركة:

- المشارك يعمل في مجال يعرضه لمواجهة إفادات أو حالات من العنف سواء في مجال تخصصه وفي محيطه الاجتماعي.
- الجهة التابع لها المشارك تساند مشاركته الكاملة في التدريب وتضمن حضوره المستمر في الجلسات والتقييم والمتابعة للتدريب.
- إجادة القراءة والكتابة والفهم للغة العربية، فالتدريب باللغة العربية البسيطة والمواد المستخدمة كلها باللغة العربية.

خطة التدريب

المؤهلات اللازمة للمدربين:

- من الأفضل دائماً أن يضطلع مدربين اثنين بإعداد وتنفيذ البرنامج التدريبي. يجب أن يكون المدرب على دراية عالية بموضوع العنف المبني على النوع الاجتماعي من ناحية.
- لديه خبرة في التدخلات في مناطق النزاع والطوارئ.
- لديه خبرة في التدريب على المواضيع النفسية- الاجتماعية.
- لديه خبرة في التدريب على التدخلات المتضمنة: مهارات التواصل، المقابلة، الإسعاف النفسي الأولي، الدعم النفسي.

الموارد المساندة:

يفضّل التعاون مع موارد محلية في الوحدات التي تنطبق إلى الحماية والعدالة وحقوق الإنسان والصحة. يساعد ذوي الخبرة في هذه المجالات على توضيح المفاهيم وترسيخ مبدأ التعددية التكامل بين الخدمات في التعامل مع الناجين من العنف المبني على النوع في مناطق النزاع.

تقييم الاحتياجات التدريبية

يجب دراسة الاحتياجات والموارد في البيئة المحلية قبل إجراء التدريب لضمان تحقيق الأثر الأقصى من التدريب.

إجراء تقييم احتياجات لجمع معلومات عن البيئة المحلية يلزم بغرض تحضير التدريب ويجب التعاون مع الموارد المحلية وذوي الخبرة في مجال العنف المبني على النوع الاجتماعي في المنطقة. كما يجب مشاركة القطاعات المختلفة ومجموعات العمل المختصة في موضوع العنف في الإعداد للتدريب.

يفضّل إجراء تقييم قبلي للمتدربين لقياس مستوى المعرفة والمهارات والتوقعات. ويمكن إجراء التقييم بعد التدريب لقياس مدى التغيير الذي أحدثه في مجموعة المتدربين.

◀ إعداد جدول التدريب:

إن تقسيم التدريب إلى وحدات منفصلة يمكنك من إعادة ترتيب واختيار وحدات معينة تلائم الاحتياجات المحددة في التقييم القبلي. هذا يعتمد على تفضيلات المؤسسة المتلقية للتدريب.

يجب الانتباه إلى أن التدريبات القصيرة والمختصرة تضر أكثر مما تنفع. فعند إعداد الجدول يجب الاهتمام بإعطاء الوحدة المختارة الوقت الكافي لتغطيتها تماما. ولكن الأفضل تغطية الوحدات كلها لارتباط بعضها ببعض ولضمان استفادة المشاركين الكاملة.

◀ توفير الدعم العاجل والمتابعة:

أن التدريب في مجال حساسية العنف المبني على النوع وخاصة التطرق إلى خبرات المشاركين وأثار العنف قد يثير انفعالات شديدة لدى بعض المشاركين. كذلك، في كل الأحوال سنجد بعض المشاركين أو المقربين لهم قد تعرضوا لأحداث عنف.

يجب على المؤسسة المنفذة للتدريب توفير آليات وموارد للدعم العاجل للمشاركين أثناء التدريب، والمتابعة بعد التدريب. هذا يشمل وجود متخصصين لتوفير الدعم العاطفي للمتأثرين ووجود آليات لضمان السرية والخصوصية في حالة الحاجة للتدخل. وعلى الأقل يجب توفير شخص من المؤسسة لديه خبرة في الإسعاف النفسي الأولي خلال وبعد التدريب.

من الضروري أيضا إبقاء قنوات للمتابعة والدعم بعد التدريب. هذا يوفر للمشاركين الفرصة للاستفسار والمشاركة بخبراتهم وترسيخ المهارات التي أكتسبوها.

◀ الاحتياجات اللوجستية

تم تصميم التدريب للتنفيذ بأقل الموارد الممكنة. يحتاج التدريب إلى قاعة متسعة - بحسب عدد المشاركين- وما يلزم من مقاعد وأدوات تدريب أساسية: لوحات، أقلام، جهاز عرض وجهاز صوت للمجموعات الكبيرة.

بالإضافة إلى ذلك، تجد في بداية كل وحدة وصفاً للمواد الخاصة اللازمة لها. وقائمة المنشورات التي يجب طباعتها قبل الشروع بالتدريب.

المبادئ الموجهة هي مجموعة من المبادئ التي طورها المفوض العام للاجئين في الأمم المتحدة.¹ هذه المبادئ الأربعة توجه جميع الوحدات التدريبية. وبناء عليها تم تصميم مجموعة من المهارات التي محورها الناجين والتي سيتم التدريب عليها.

1. تأكد من السلامة الجسدية الناجية

- قيم درجة السلامة: ليكن في بالك دائما أنواع الأخطار التي تتعرض لها الناجية بعد حدوث الاعتداء الجنسي. وبقدر ما يسمح به موقعك أو دورك قيم درجة الأمان الناجية كوجود مكان آمن، أو احتمال مواجهة المعتدي لها. أحرص على الإطلاع ومعرفة الخيارات المتوفرة لتحويل الناجية.

2. أحرص على السرية

- تأكد من السرية: ينبغي ألا تشارك أحد بالمعلومات إلا في حدود مصلحة الناجية وحفاظ السرية. إذا لزم مشاركة المعلومات بغرض التحويل تأكد -قبل أن تقوم بأي خطوة- من فهم الناجية لما يتدرب عليه هذا التحويل وموافقتها المستنيرة عليه.

3. احترم حقوق وكرامة ورغبات الناجية

- احترم قدرات واحتياجات الناجية واختياراتها: يجب أن تبني كل خطوة من على تقدير لقدرات الناجية واحتياجاتها وتفضيلاتها. يشمل ذلك الرعاية الطبية والنفسية، المعونات الانسانية والمساعدة القضائية.
- تعامل مع الناجية باحترام وتقدير: إظهار تصديقك الناجية وثقتك في صحة قصتها. لا تقم أبدا بلوم الناجية وأكد إنك تحترم خصوصيتها.
- حافظ على التوجه المساند: قدم المساندة الوجدانية للناجية. إظهار تقبلك واستعدادك للاستماع والتفهم لوضعها. حافظ على توجه إيجابي في الرعاية، مهما كان نوع الخدمة التي تقدمها.
- زود المعلومات الواضحة وتعامل مع توقعاتها: استخدم لغة واضحة مناسبة لوضع الناجية. وزودها بالمعلومات الصحيحة عن الخدمات المتوفرة وكيفية الوصول إليها ونوعيتها. أعطها الحق في الاختيار وتأكد من فهمها للمعلومات بصورة صحيحة.
- إنته إلى توقعات الناجية منك فقد تكون توقعات غير واقعية نتيجة ثقتها فيك. لا تدع ذلك يغرنك بإعطاء وعود غير معقولة أو القيام بأعمال مساعدة ليست مطلوبة من تخصصك.

United Nations High Commission for Refugees, *Sexual violence against refugees: guidelines on (1) prevention and response*. Geneva: The Commission; 1995, chapter 2

- تأكد من تكامل الخدمة بالتحويل والمرافقة: تأكد دائماً من تحديث وتكامل معلوماتك بخصوص الخدمات المتوفرة للناجيات ونوعيتها ودرجة الأمان فيها. ابلغ الناجية بالخيارات المتوفرة ودعها تقرر نوع وجهة الخدمة التي ترغب بها. إبحث الحاجة إلى المرافقة في حال التحويل، أي وجود شخص موثوق به ومساند لها يرافقها إلى جهة التحويل.

4. تجنب التمييز

- تعامل مع جميع الناجين بتوقير واحترام دون تفرقة على أساس الجنس أو العرق أو الظروف.
- تعامل مع الناجين بالمساواة دون فرضيات مسبقة ناتجة عن العنف؟
- تعرف إلى تحيزاتك وتوجهاتك وآراءك الخاصة فيما يتعلق بالعنف والجنس والنوع ولا تسمح لها بالتأثير على عدالتك في تقديم المساعدة.

التعريفات

● أخذت التعريفات التالية من:

«المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) المعنية بتدخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV) في حالات الطوارئ الإنسانية»²

● العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV):

هو مصطلح شامل بكل عمل ضار يرتكب ضد إرادة الشخص ويستند إلى فروق مكرسة اجتماعياً بين الرجال والنساء. وتنتهك أفعال العنف القائم على النوع الاجتماعي عدداً من حقوق الإنسان العالمية المحمية بأدوات واتفاقيات دولية. إنّ الكثير من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي، وليس جميعها، غير قانونية، ومجرمة في القوانين والسياسات الوطنية.

● الناجي/ الضحية:

هو شخص مرّ بتجربة العنف القائم على النوع الاجتماعي. على أنّ مصطلح «ضحية» و«ناجي» يُستخدمان تبادلياً. «فالضحية» مصطلح يُستعمل غالباً في القطاعات القانونية والطبية. أما «الناجي» فمصطلح يُفضل استعماله في قطاع الدعم النفسي وقطاع الدعم الاجتماعي، بفضل انطوائه ضمناً على المرونة والقدرة على التكيف. وهذا هو المصطلح الذي سيستعمل طوال هذا التدريب.

● الضحية الغير-مباشرة:

هو شخص لم يمر بتجربة العنف عليه مباشرة ولكنه تأثر بها كالأطفال الذين يشهدون أحداث العنف المنزلي.

(2) المبادئ التوجيهية للجنة المعنية بتدخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الأزمات الإنسانية، الصفحتان 7 و 8. وهي متوفرة على الموقع الإلكتروني: http://www.humanitarianinfo.org/iasc/content/subsidi/tf_gender/gbv.asp

• الجاني (مرتكب الجريمة):

هو شخص أو مجموعة أشخاص أو مؤسسة ترتكب فعل العنف بصورة مباشرة، أو خلافاً لذلك هم جميعاً يؤيدون ارتكاب العنف، أو غيره من الإساءة بحق شخص آخر على غير إرادته/ إرادتها.

للنف القائم على النوع الاجتماعي تأثير أكبر على النساء والفتيات، منه على الرجال والفتيان، في جميع أنحاء العالم. وغالباً ما يستعمل مصطلح «العنف القائم على النوع الاجتماعي» متبادلاً مع مصطلح «العنف ضد المرأة». ويُلقب مصطلح «العنف القائم على النوع الاجتماعي» الضوء على بُعد النوع الاجتماعي في هذه الأشكال من الأفعال؛ وبعبارة أخرى، على العلاقة بين الوضعية الأدنى للإناث في المجتمع، وبين ازدياد تعرّضهن للعنف. ومع ذلك، فمن الأهمية ملاحظة أن الرجال والفتيان قد يكونون أيضاً من الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي، وخاصة من العنف المبني على النوع.

أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي

تختلف طبيعة ومدى أنواع معينة من «العنف القائم على النوع الاجتماعي» باختلاف الثقافات والبلدان والأقاليم. أما أمثلة ذلك فتشمل:

- العنف الجنسي، بما فيه الاستغلال الجنسي والإساءة الجنسية، والدعارة بالإكراه.
- العنف الأسري.
- الاتجار.

العنف الجنسي:

(أحد أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي) يشمل، على الأقل، الاغتصاب/ محاولة الاغتصاب، والإساءة الجنسية، والاستغلال الجنسي. والعنف الجنسي هو «أي فعل جنسي»، أو أي محاولة للحصول على فعل جنسي، وأي تعليقات ومقدمات جنسية غير مرغوبة فيها، وأي أفعال للاتجار بالشؤون الجنسية لشخص ما، واستخدام الإكراه والتهديد بإيقاع الأذى أو العنف الجسدي من جانب أي شخص بصرف النظر عن علاقته بالناجي، وفي أي بيئة، بما في ذلك البيت ومكان العمل، ودون أن يقتصر عليهما.

يتخذ العنف المبني على النوع الكثير من الأشكال، بما فيها الاغتصاب، والاستعباد الجنسي، ولأو الاتجار به، والحمل بالإكراه، والتحرش الجنسي، والاستغلال ولأو الإساءة الجنسية، والإجهاض بالإكراه.

الاغتصاب:

محاولة الاغتصاب هو فعل الممارسة الجنسية بغير التراضي. وقد يشمل هذا انتهاك أي جزء من الجسم باستخدام عضو جنسي، ولأو الاعتداء على الفتحة المهبلية أو الفتحة الشرجية بأي شيء أو بأي عضو

من الجسم. ويشتمل الاغتصاب ومحاولة الاغتصاب على استخدام القوة، والتهديد بها، و/أو على الإكراه. ويُعتبر أي ولوج (دخول) اغتصاباً. أما الجهود الرامية إلى اغتصاب شخص ما من غير أن ينتج عنها ولوج (دخول)، فتعتبر محاولة اغتصاب.

وغالباً ما يُستعمل اغتصاب النساء والرجال كسلاح للحرب، وكشكل من أشكال الهجوم على العدو، تجسيداً لغزو الأرض وفتحها والحدّ من كرامة نساءها أو ذكورها المقاتلين الأسوريين. كما قد يُستعمل أيضاً لمعاقبة النساء على انتهاكهن للأعراف الأخلاقية أو الاجتماعية، كتلك التي تحظر الزنا والسُّكر العلني، على سبيل المثال. هذا، وقد تُغتصب النساء والرجال أثناء احتجازهم لدى الشرطة أو وجودهم في السجن.

ويمكن للاغتصاب/ محاولة الاغتصاب أن تشمل:

- اغتصاب الإناث الكبار الراشدات.
- اغتصاب ذكور وإناث من القُصّر، بما في ذلك سفاح القربى.
- الاغتصاب على أيدي العصابات، إن توافر أكثر من معتدٍ.
- اغتصاب الأزواج بين الزوج والزوجة.
- الاغتصاب الذكوري، يُعرف أحياناً بالّلواط.

◀ إساءة الجنسية:

(نوع من العنف المبني على النوع) هي اقتحامٌ بدنيّ فعلي ذات طبيعة جنسية أو التهديد بذلك، سواء أكان ذلك مفروض بالقوة، أم تحت ظروف غير متكافئة أم ظروف قسرية (انظر أيضاً «الاستغلال الجنسي»).

◀ الاستغلال الجنسي:

(نوع من العنف المبني على النوع) هو إساءة فعلية أو محاولة إساءة ذات طبيعة جنسية لوضع يتسم بالضعف، أو باختلاف ميزان القوة، أو بالثقة، بما في ذلك ودون أن يقتصر على تحقيق الربح النقدي أو الاجتماعي أو السياسي من الاستغلال الجنسي للآخر. (انظر أيضاً «الإساءة الجنسية»).

◉ لماذا التركيز على العنف الجنسي في الأزمات؟

أوصت اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC بالتركيز على العنف الجنسي خلال الاستجابة العاجلة للطوارئ:

- «خلال الطوارئ تحدث جميع أفعال العنف المبني على النوع الاجتماعي. في المراحل المبكرة عندما يبدأ الاضطراب في المجتمع، والتحرك السكاني، وحيث لا تكون أنظمة الحماية تعمل بشكل كامل - تكون معظم أحداث العنف المبني على النوع عنفاً جنسياً يرتكبه جنّة ذكور ضد ضحايا من الإناث. العنف الجنسي هو النوع المبكر وأخطر أنواع العنف المبني على النوع في الأزمات الحادة».

ومع ذلك تشير اللجنة الى خصوصية كل دولة ومجتمع وأزمة، وأن العاملون في المجال الإنساني لا يجب أن يتناسوا باقي أنواع العنف التي تحدث في الأزمات أو وقت السلام.

العنف ضد المرأة داخل الأسرة (Domestic Violence) ٥٥

تمتد أشكاله عبر دورة حياتها من العنف قبل الولادة إلى العنف ضدها كأمراة مسنة.

● العنف بين الشريكين في علاقات حميمة:

(Intimate Partner Violence, IPV) أو كما يشار له بعبارة العنف العائلي أو إساءة المعاملة بين الزوجين ثبت أنه الأوسع انتشاراً بين أشكال العنف ضد المرأة كافة. ويشمل الأشكال الآتية (أعمال الإكراه الجنسي والنفسي والبدني التي يمارسها ضد نساء بالغات أو مراهقات شركائهم دون رضاهن. والعنف البدني الذي يشمل استخدام القوة البدنية أو القوة المادية أو السلاح قصدا لإيذاء أو جرح المرأة. أما العنف الجنسي فيشمل الاتصال الجنسي بصورة اعتداء دون رضا المرأة – سواء المتزوجة أم غير المتزوجة، في حين يشمل العنف النفسي السيطرة على المرأة أو عزلها وإذلالها أو إجراجها ، ويشمل العنف الاقتصادي حرمان المرأة من الحصول على الموارد الأساسية والتحكم بها).

● الممارسات التقليدية المؤذية:

(Harmful Traditional Practices) مثل وأد البنات، واختيار جنس الجنين، والزواج المبكر، والعنف المتصل بالمهر، وختان الإناث (Female Genital Mutilation, FGM) ، والجرائم التي ترتكب باسم الشرف، وإساءة معاملة الأرامل بما في ذلك دفعهن للانتحار، قلنا يشكل ذلك شكلاً من أشكال العنف ضد المرأة التي تعد ممارسات تقليدية مؤذية ويمكن أن تشارك فيها الأسرة والمجتمع المحلي.

وهناك أشكال أخرى للممارسات التقليدية المؤذية للمرأة تمتاز بها بعض الدول منها على سبيل المثال:

تقييد حق البنت الثانية في الزواج، وزواج الأرملة من أخي زوجها، والزواج بالإكراه.

نظرة عامة على وحدات وجلسات الدليل

يتكون الدليل من 7 وحدات أساسية تغطي الأهداف العامة للتدريب. تقسم الوحدة الى جلسات تدريبية لكل منها أهداف خاصة، وأنشطة محددة وترافقها النشرات والأدوات الخاصة بكل هدف فرعي.

◀ الوحدة (1):

● جلسة تدريبية (1-1)

- نشاط (1-1-1)
- نشاط (2-1-1)
- نشاط (...)

◀ وتقسم الأنشطة إلى ثلاث أنواع رئيسية:

- محاضرة: تشمل عرض تقديمي للمعلومات أو وصف لمهارات معينة.
- تمرين: تشمل لعب الأدوار وأنشطة الإحماء وتطبيق المهارات وألعاب.
- مناقشة: تتم إما في مجموعات صغيرة، أو في المجموعة الكاملة.

تشكل كل وحدة مجموعة متكاملة ومنفصلة بحيث يمكن إعادة ترتيب وحدات التدريب أو اختيار وحدات بعينها لدمجها في تدريبات أخرى.

يتم تقييم التدريب من خلال إجراء اختبار قبلي وبعدي لقياس مدى الاستفادة في المعلومات ومعرفة المهارات والتغيير في التوجهات المستهدفة.

● الوحدة الأولى: ترحيب ومقدمة

- جلسة 1-1: البداية
- جلسة 2-1: التوقعات من التدريب
- جلسة 3-1: الأهداف والأجندة
- جلسة 4-1: قوانين التدريب

● الوحدة الثانية: مفاهيم أساسية

- جلسة 1-2: مفاهيم أساسية
- جلسة 2-2: تعريف العنف المبني على النوع الاجتماعي
- جلسة 3-2: حجم المشكلة
- جلسة 4-2: التوجهات التي تؤثر على التعامل مع المشكلة

● الوحدة الثالثة: الآثار والاستجابات للعنف المبني على النوع الاجتماعي

- جلسة 1-3: الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية للعنف المبني على النوع الاجتماعي
- جلسة 2-3: الاستجابة للعنف المبني على النوع الاجتماعي
- جلسة 3-3: الاستجابة متعددة القطاعات للعنف المبني على النوع الاجتماعي

● الوحدة الرابعة: مهارات التواصل مع الناجين

- جلسة 1-4: مقدمة إلى المهارات التي محورها الناجين
- جلسة 2-4: السرية وحق الاختيار والموافقة
- جلسة 3-4: مهارات التواصل مع الناجين

● الوحدة الخامسة: المسئوليات والأدوار

- جلسة 1-5: المسئوليات والأدوار لمقدمي الخدمات
- جلسة 2-5: المسئوليات الخاصة بالقطاعات المختلفة

● الوحدة السادسة: ممارسة المهارات التي محورها الناجون

- جلسة 1-6: مراحل المحادثة والتقييم
- جلسة 2-6: اجراء المقابلة مع الناجين بغرض جمع المعلومات

● الوحدة السابعة: الرعاية الذاتية للمشاركين

- جلسة 1-7: الضغط النفسي وأنواعه ومراحله
- جلسة 2-7: أدوات أساسية لإدارة ضغوط العمل



الوحدة التدريبية الأولى



مقدمة إلى التدريب

الهدف العام:

تهيئة الجو وتشجيع الألفة والثقة بين المدرب والمشاركين، والأحترام من خلال التعارف بينهم والتعرف على أهداف التدريب وإدارة التوقعات من قبل المشاركين.

الأهداف الخاصة:

- التعرف على الجهة المنظمة للتدريب والمدربين والمشاركين
- التعبير عن التوقعات الخاصة
- فهم الأهداف العامة والخاصة من التدريب وطرق التدريب المتبعة
- معرفة الجدول والأوقات والترتيبات
- الاتفاق على القوانين الأساسية للتدريب

جدول العمل

الجلسة	الموضوعات	المدة الزمنية
الأولى	1-1 البداية 1-1-1 التقديم 2-1-1 تمرين: كسر الجمود	25 دقيقة
الثانية	2-1 التوقعات من التدريب 1-2-1 تكوين التوقعات 2-2-1 تقييم قبلي وبعدي	30 دقيقة
الثالثة	3-1 الأهداف والأجندة 1-3-1 مناقشة: توضيح أهداف التدريب 2-3-1 مناقشة: جدول التدريب	15 دقيقة
الرابعة	4-1 قوانين التدريب 1-4-1 مناقشة: الاتفاق على قواعد التدريب	20 دقيقة

■ (1-1-1): التقديم

1. كلمة افتتاحية قصيرة من الهيئة المنظمة للتدريب.
2. قدّم نفسك وغيرك من المدربين والعاملين والخبراء المشاركين في تنظيم التدريب وخبرة كل منكم في مجال العمل ضد العنف المبني على النوع الاجتماعي.

■ (2-1-1) تمرين: من أنا، ماذا أفكر- كسر الجمود

30 دقيقة 

- ابدأ بالقول: «مرحباً، أنا (اذكر الاسم)، إحدى الأفكار التي راودتني في الطريق إلى التدريب كانت...»، من الأفضل أن تستخدم مثالا ليس له علاقة مباشرة بموضوع التدريب
- أطلب من المشاركين بالترتيب إتباع نفس الطريقة في تقديم أنفسهم.**

ملاحظات:

- البداية الممتعة والنهائية السعيدة هي ما سيضمن استمرار التدريب بروح عالية. إضمن بداية كل يوم تدريب بتمرين إحماء، وانهاؤه بنشاط جماعي خفيف.

◀ الجلسة (2-1): التوقعات

- الهدف: التعبير عن التوقعات والوعي بتوقعات وخبرات المشاركين.

30 دقيقة 

■ تمرين: التوقعات

20 دقيقة 

1. أطلب من المشاركين قضاء بضع دقائق لكتابة توقعاتهم، عن ورشة العمل. وأبلغهم بأن عليهم تدوين التوقعات التي يرغبون في إطلاع الآخرين عليها.
2. أطلب من المشاركين مناقشة هذه التوقعات مع الجالسين جوارهم لفترة دقيقتين.
3. إجمع المجموعة من جديد وأطلب من المشاركين إطلاع بعضهم بعضاً على التوقعات، ودون ذلك على أوراق لوحة الأوراق.
4. إشرح إن كان هذا التدريب سيتناول أم لا كلّ التوقعات المعروضة. فإن كانت الحال غير ذلك، بيّن السبب الذي يُمكن المشاركين المهتمين من الحصول على مثل هذه المعرفة، وكيف.
5. إشرح إن كانت هناك توقعات أخرى لورشة العمل لم يذكرها المشاركون.

■ مناقشة: التغذية الراجعة للتقييم الذاتي

10 دقيقة 

1. يبين أن التغذية الراجعة من التقييمات الذاتية حول دوافع وخبرات المشاركين مهمة للمدرب، وهي تفيد في صياغة البرنامج التدريبي، ما أمكن، بما يتلاءم مع خبرة المجموعة وتوقعاتها.
2. قدّم ملخصاً للتقييم الذاتي
3. إرجع إلى التوقعات التي تمت من مجموعة سابقة كمثال.

◀ الجلسة (1-3): عرض الأهداف والأجندة

● الهدف:

- معرفة الأجندة الاجراءات العملية.
- وتفهم الأهداف العامة والمحددة للتدريب.

■ مناقشة: الأهداف العامة للتدريب (1-3-1)

10 دقيقة 

1. أطلب من المشاركين عرض ما يرونه أهدافاً للتدريب، استناداً إلى المناقشات التي أجريناها حول التوقعات.
2. استخدم النشرة 1-3-1 مع الأهداف العامة، وناقش معهم ما يمكن أن يفيدهم في مجالهم العملي

■ مناقشة: الأجندة (1-3-2)

10 دقيقة 

1. وزّع أجندة التدريب على المشاركين.
2. استعرض بنود الأجندة مع المشاركين، ووضح العلاقة بين الجلسات والأهداف.
3. بين لهم فترات الاستراحات واستراحات الغداء والترتيبات الخاصة بها.
4. أشرح تفاصيل أجندة اليوم الأول.

◀ الجلسة (1-4): القواعد الأساسية للتدريب

- الهدف: الاتفاق على القواعد الأساسية للتدريب.

■ (1-4-1) مناقشة: وضع القواعد الأساسية للتدريب

20 دقيقة 

1. ابدأ بشرح أهمية القواعد الأساسية للتدريب:
 - اذكر أن القواعد المتفق عليها تساعد في سير التدريب على ما يُرام.
 - بين أنه بسبب حساسية الموضوع، من الأهمية بمكان خلق بيئة آمنة ومنفتحة للنقاش.
 - أطلب إلى المشاركين تسمية قواعد أساسية يرونها هامة لهذا البرنامج التدريبي، ودون الإجابات على لوحة الأوراق، وقسمها إلى حقوق وواجبات.

● أمثلة من بنود القواعد الأساسية:

- الالتزام بوقت الحضور والمغادرة
 - الاحترام المتبادل
 - المشاركة في الأنشطة
 - إغلاق الهاتف الجوال
 - احترام السرية والخصوصية
2. ناقش القواعد الأساسية وإهميتها للتدريب، وأضف أي قواعد مناسبة.
 3. سؤال المشاركين إن كان لديهم ما يُضيفونه وأعلن إن هذه القواعد تم الاتفاق عليها.
 4. اكتب تلك القواعد على لوحة الأوراق وعلقها على الحائط.

ملاحظة:

- في حال طرحت قواعد خاصة لا تناسب كل المجموعة. أطلب من الجميع الالتزام بالقواعد المتفق عليها ولا تستجب لطلبات المعاملة الخاصة (ما عدا تلك المتعلقة بإعاقة ما).
- إذا أعرب أحد المشاركين إنه سيتغيب ليوم أو أكثر أعرض عليه المشاركة لاحقاً في تدريب آخر
- بالإمكان الإشارة إلى المبادئ الموجهة للعمل مع الناجين كأمثلة للقواعد الأساسية. وبإمكانك اختيار أمثلة من القواعد الأساسية (مثل السرية والاحترام بين الجميع).
- سيتذكر المشاركون أمثلة عن حالات تعاملوا معها: تذكر القواعد الموجهة وأطلب دائماً تغيير المعلومات لحجب هوية الناجي.
- أكد أن هناك ترتيب للاحتياجات والاستشارات الخاصة وأشار إلى الميسر المساعد.



الوحدة التدريبية الثانية



مقدمة إلى العنف المبني على النوع الاجتماعي

الوقت المحدد: 5 ساعات

الهدف العام للوحدة:

مساعدة المشاركين على فهم ووصف المفاهيم والمواضيع المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي بكافة أنواعه، وتطوير قدرتهم على مناقشة المفاهيم الأساسية.

الأهداف الخاصة للوحدة:

- فهم ووصف الفرق بين الجنس والنوع والاجتماعي، ومعنى النوع الاجتماعي.
- فهم ووصف العلاقة بين العنف المبني على النوع والسلطة واستخدام القوة والموافقة.
- فهم أن أحداث العنف المبني على النوع هي انتهاكات لحقوق الإنسان.
- تعريف العنف المبني على النوع وأنواعه في ظل النزاعات.
- فهم الفرق بين مصطلحي الضحية والناجي.
- فهم الحاجة للوقاية: أن العنف ضد المرأة هو مشكلة عالمية متفاقمة تشكل خطراً على الحياة.

المدة الزمنية	الموضوعات	الجلسة
2 ساعة 30 دقيقة	1-2 مفاهيم أساسية 1-1-2 مناقشة: الجنس والنوع 2-1-2 مناقشة: السلطة والقوة 3-1-2 تمرين: تلخيص المفاهيم 4-1-2 مناقشة: العنف وحقوق الإنسان	الأولى
30 دقيقة	2-2 تعريف العنف المبني على النوع الاجتماعي 1-2-2 مناقشة تعريفات	الثانية
30 دقيقة	3-2 حجم المشكلة 1-3-2 مناقشة: حجم المشكلة 2-3-2 محاضرة: ديناميات العنف المبني على النوع الاجتماعي 3-3-2 مناقشة: الإبلاغ وتفسير بيانات العنف المبني على النوع الاجتماعي	الثالثة
	4-2 التوجهات التي تؤثر على التعامل مع المشكلة 1-4-2 تمرين: اعتقادات شائعة عن العنف المبني على النوع الاجتماعي 2-4-2 مناقشة: ماذا تقول الأخبار	الرابعة

◀ جلسة (1-2): مفاهيم أساسية

● الهدف:

- فهم الفرق بين مصطلحي الجنس والنوع، ومعنى النوع الاجتماعي
- فهم العلاقة بين العنف المبني على النوع والسلطة، واستخدام القوة، والموافقة
- فهم أن جميع أفعال العنف المبني على النوع هي انتهاكات لحقوق الإنسان

● الأنشطة:

- 1-1-2 مناقشة: الجنس والنوع 30 دقيقة
- 2-1-2 مناقشة: السلطة والقوة 30 دقيقة
- 3-1-2 تمرين: تلخيص 30 دقيقة
- 4-1-2 مناقشة: حقوق الإنسان 30 دقيقة

الوقت الكلي: 2 ساعة

● التحضير:

● النشرات:

- 1-2: الجنس والنوع
- 1-2: السلطة والقوة
- 1-2: تلخيص
- 1-2: حقوق الإنسان

● مواد:

■ (1-1-1) مناقشة: الجنس والنوع الاجتماعي

30 دقيقة 

- أكتب على لوحة الأوراق عبارة « الجنس » على الجانب الأيسر، وعبارة « النوع الاجتماعي » على الجانب الأيمن.
- أطلب إلى المشاركين شرح معنى هاتين العبارتين، ودون إجاباتهم تحت العنوان الملائم.
- أشرح تعريفي الجنس والنوع الاجتماعي:
- اسأل المشاركين عن معنى العبارتين في اللغة العربية. هل يوجد في اللغة العربية كلمة تعني النوع الاجتماعي تحديداً؟
- وضح أنه لا يحبذ تعريب الكلمة «جندر» Gender
- أكتب على ورقة أخرى من «توقعات اجتماعية/ ثقافية»، وقسم الورقة إلى عامودين: واحد للرجال/ الفتيان، والآخر للنساء/ الفتيات.
- اطلب إلى المشاركين أن يخبروك ببعض التوقعات الاجتماعية/الثقافية للرجال والفتيان في مجتمعهم.
- كرر الخطوة (6) للنساء والفتيات.
- ناقش مع المشاركين إن كان هذا التوقع قائماً على الجنس أو النوع الاجتماعي.

ملاحظة:

فهم المشاركين مفهوم «النوع الاجتماعي» أمر أساسي بالنسبة لجميع الوحدات الباقية في هذا الدليل التدريبي. احرص على العودة الى التعريفات خلال الجلسات التالية.

■ (1-1-2) مناقشة: السلطة، واستعمال القوة، والموافقة المستنيرة

45 دقيقة

● السلطة "Power":

أكتب كلمة «السلطة» على اللوحة.

- اسأل المجموعة: «ما الذي يعطي شخصاً ما السلطة؟» وسجل الاجابة.
- أطلب أمثلة على أنواع السلطة في المجتمع وسجل على اللوحة.
- وضح أن العنف القائم على النوع الاجتماعي يدور حول إساءة استخدام السلطة.

● نقاط المناقشة:

- النقط المحورية في النقاش هي أن السلطة تتضمن إمتلاك الخيارات.
- السلطة قد تكون سلطة «حقيقية» أو «مُدركة».
- اجتماعياً – ضغط الأقران، التنمر، الزعيم أو القائد، المعلم، أولياء الأمور.
- اقتصادياً – التحكم بالمال أو الموارد البضائع والخدمات «الواسطة».
- سياسياً – زعماء (قادة) منتخبون، قوانين تمييزية.
- بدنياً – قوة بدنية، ضخامة، استعمال الأسلحة، التحكم في إمكانية الوصول أو الأمن، الجنود، الشرطة، السارقون، العصابات.
- ما يرتبط بالفئة العمرية – غالباً ما يكون الصغار وكبار السن هم الأقل سلطة.
- السلطة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالخيار، لديك خيار يعني لديك سلطة، لا تملك الخيار تكون معرضاً للإساءة.
- هل جميع الأشخاص ذوو السلطة يسيؤون استعمال سلطاتهم؟
- يشتمل العنف القائم على النوع الاجتماعي على إساءة استعمال السلطة. وعلاقات القوى غير المتكافئة تُستغل ويُساء استخدامها.

● العنف "Violence":

أكتب كلمة «العنف» على ورقة جديدة من أوراق لوحة الأوراق.

- أطلب من المشاركين عمل عصف ذهني لكلمة العنف
- سجل على اللوحة الأفكار الواردة
- توقع أن تكون العبارات أما أمثلة عن العنف أو تعريفات للعنف في أعلى صفحة لوحة الأوراق، أكتب عبارة «استعمال القوة» إلى جانب كلمة «العنف». ولعلها ستبدو كما يلي: «العنف = استعمال القوة»

لخص ذلك بشرح أن العنف في هذا السياق هو أي فعل يسبب الأذى (الضرر). ويتضمن ذلك استعمال نوع ما من القوة، سواءً أكانت حقيقية أم ضمنية، وهذا يشكل عنصراً رئيسياً في تحديد ما نعيه عندما نقول: «العنف القائم على النوع الاجتماعي».

علق ورقة لوحة الأوراق التي عنوانها «العنف» على الحائط إلى جوار ورقة لوحة الأوراق التي عنوانها «السلطة»، حيث يُمكن مشاهدة ورقتي لوحة الأوراق، والعودة إليهما لاحقاً في الجلسة.

● نقاط للمناقشة:

- يتضمن العنف استعمال القوة البدنية، أو أشكالاً أخرى من الإكراه، مثل التهديد، أو الإغراء، أو الوعد بفائدة (منفعة)، للحصول على شيء ما من الشخص الأضعف أو الأكثر عرضة للتأثر.
- العنف يحدث إذى بالضحية نفسياً أو جسدياً أو جنسياً إلخ....
- يشتمل استعمال العنف على إجبار شخص ما على القيام بعمل ما على غير إرادة منه.

● الموافقة المستنيرة "Informed Consent":

أكتب كلمة «الموافقة» على ورقة فارغة جديدة من لوحة الأوراق.

- اسأل المشاركين عما تعنيه كلمة «موافقة» بالنسبة إليهم، وسجل إجاباتهم على ورقة لوحة الأوراق.
- ناقش إجاباتهم، تأكد من التشديد على العنصرين اللّازمين للموافقة، هما: أن تكون الموافقة المستنيرة وعن طوعية (بمحض الإرادة)

● نقاط للمناقشة:

- الموافقة تعني قول «نعم»، أي القبول بشيء. والموافقة المستنيرة تعني قيام شخص بإختيار شيء ما عن علم بحرية وطوعية في إطار علاقة قوة متكافئة.
- الموافقة المستنيرة تعني أيضاً أنك على علم بحقك أن تقول «لا».
- أفعال العنف القائم على النوع الاجتماعي تحدث دون موافقة مستنيرة. فحتى لو قالت الناجية «نعم»، فليس ذلك بالموافقة المستنيرة، لأنها قبلت تحت الإكراه (بالتهديد) – فالجاني/ فالجناة استعملوا نوعاً من القوة/ الإساءة لإجبار الجانية على قول «نعم». فإذا ما توافر الإكراه والقوة، فإن الموافقة غير واردة.
- الأطفال دون سنّ الثامنة عشرة يُعتبرون غير قادرين على إعطاء موافقة مستنيرة على أفعال مثل بتر أو تشويه/ قطع الأعضاء التناسلية (ختان الإناث)، والزواج، والعلاقات الجنسية، إلخ.

■ (3-1-2) تمرين: تلخيص المفاهيم التي تم تقديمها حتى الآن

● أحجام المجموعات:

- مجموعات صغيرة مكوّنة من 5 - 7 أشخاص

30 - 40 دقيقة 

1. مجموعات صغيرة
2. وزّع النشرة 3-1-2 مع دراسة الحالة التي اخترتها مسبقاً.
3. اقرأ دراسة الحالة على مسمع الجميع
4. أعط المجموعات 15د للنقاش وكتابة النتائج على لوحة
5. لخص هذا الجزء من الجلسة بالإشارة إلى جميع لوحات الأوراق الثلاث - «السلطة»، و«العنف/ استعمال القوة»، و«الموافقة». وراجع بسرعة النقاط الرئيسية لكل مفهوم من هذه المفاهيم.

■ (4-1-2) مناقشة: حقوق الإنسان

● التحضير: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.

15 دقيقة 

اكتب عبارة «حقوق الإنسان» في أعلى اللوحة

1. اسأل من الذي يمنح حقوق الإنسان. ناقش المفهوم بأنه لا يجب على أحد أن يمنحك هذه الحقوق لأنك تملكها تلقائياً منذ الولادة
 2. أطلب من المشاركين تقديم أمثلة عن حقوق الإنسان، وسجّل إجاباتهم.
 3. اسأل عن وضع الحقوق في السكان المتأثرين بالنزاع. وضح مفهوم الانتهاك لحقوق الإنسان
 4. ناقش النقاط الرئيسية:
- تنتهك أفعال العنف القائم على النوع الاجتماعي عدداً من مبادئ حقوق الإنسان المُكرّسة في صكوك حقوق الإنسان الدولية. وتتضمن مثلاً:
 - الحق في الحياة والحرية والأمن للإنسان.
 - الحق في الرعاية البدنية والنفسية بأعلى مستوى يمكن بلوغه.
 - الحق في عدم التعرّض للتعذيب، أو المعاملة القاسية وغير الإنسانية أو الحاطة للكرامة أو للعقوبة.
 - الحق في حرية إبداء الرأي والتعبير، وفي التعليم، والضمان الاجتماعي والتطور/النماء الشخصي.
 - الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي، والاستجابة له، مرتبطة ارتباطاً مباشراً بحماية حقوق الإنسان.

◀ جلسة (2-2): تعريفات العنف المبني على النوع الاجتماعي

• الهدف:

- تعريف العنف المبني على النوع و العنف الجنسي وخاصة في مناطق النزاع
- فهم تعريفات العنف المنزلي والاغتصاب ومحاولة الاغتصاب والاستغلال الجنسي
- فهم الفرق بين مصطلحي الناجي والضحية

• الأنشطة:

- 1-2-2 التعريفات

30 دقيقة 

• التحضير:

- نسخ من IASC و IASC GBV
- نسخ من الأدلة المساعدة

• النشرات

- 1-2-2 التعريفات

• مواد:

- IASC
- IASC GBV
- إعلان حقوق الإنسان

■ (1-2) مناقشة: التعاريف

30 دقيقة 

1. الصق التعريفات التي استنتجت من الجلسة السابقة متجاوزة بالترتيب التالي:

النوع الاجتماعي	السلطة	العنف	الموافقة	حقوق الإنسان
التعريف	التعريف	التعريف	التعريف	التعريف

2. ذكّر المجموعة بالمفاهيم التي شملتها المناقشات السابقة. أطلب من أحد المشاركين قراءة التعريفات؟

3. أطلب إلى المجموعة وضع هذه المصطلحات معاً لاستخلاص معنى «العنف المبني على النوع الاجتماعي». ناقش الموضوع بكتابة بعض العناوين الأساسية على لوحة الأوراق تحت كل مفهوم.

- النوع الاجتماعي: العنف يحدث على أساس التوقعات الاجتماعية والثقافية لدور النوع الاجتماعي. وفي معظم المجتمعات تكون النساء والبنات هن المستهدفات.
- سوء استعمال السلطة. ففي معظم حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، يُسيء الرجال استعمال سلطتهم على النساء.
- العنف/ استعمال القوة: يتضمّن العنف القائم على النوع الاجتماعي استخدام بعض أشكال القوة، بما فيها البدنية والتهديد والإكراه والخداع.
- غياب الموافقة المستنيرة: أفعال العنف المبني على النوع الاجتماعي تحدث بدون موافقة «مستنيرة» من الناجين.
- انتهاك لحقوق الإنسان الأساسية: تعتبر كل أفعال العنف المبني على النوع انتهاكات لحقوق الإنسان.

4. ناقش التعريفات الباقية (الضحية/ الناجي - مرتكب الجريمة/ الجاني).

◀ جلسة (2-3): حجم المشكلة

30 دقيقة 

● الهدف:

- فهم إن العنف ضد المرأة هو مشكلة عالمية تهدد الحياة وتتطلب تدخلات فعالة من الجميع

● الانشطة:

- 1-3-2 مناقشة: حجم المشكلة 30 دقيقة
- 2-3-2 مناقشة: التبليغ والتفسير لبيانات العنف 30 دقيقة

 الوقت الكلي: ساعة

● التحضير

- النشرة: مدى المشكلة تتضمن احصائيات من المنطقة العربية وفلسطين. حدث البيانات أن أمكن قبل كل دورة تدريب
- في حالة تحديث البيانات اعد طباعة النشرة وتوزيعها على المشاركين
- البيانات كثيرة و تتعدى الوقت، قم باختيار بعض فقرات ومناقشتها
- إن أمكن حضر بعض البيانات من منطقة عملك أو المؤسسات الشريكة، بشأن التبليغ وحضرها للمناقشة.
- تأكد من معرفتك بالتوصيات الاخلاقية والسلامة في الأبحاث والتوثيق والمتابعة لعنف الجنسي لمنظمة الصحة العالمية.

● النشرات:

- 1-3-2: مدى المشكلة
- 2-3-2: التبليغ والتفسير لبيانات العنف

● مواد:

- احصائيات مختارة من مصادر متعددة

■ (2-3-1) مناقشة: حجم المشكلة

1. استخدم النشرة 1-3-2.
2. قدّم إلى الجلسة بتبيان وجود باحثين في جميع أنحاء العالم، يحاولون توثيق طبيعة العنف القائم على النوع الاجتماعي ومداه. إنّ مشكلة هذا النوع من العنف خطيرة، وهي مهددة للحياة، وعالمية. وتتضمن النشرة حقائق وإحصاءات من هذه البحوث.
3. أطلب إلى بعض المشاركين قراءة العبارات التي اخترت للمناقشة بصوت عالٍ. وناقش كل جملة قبل الانتقال في النقاش إلى الجملة التي تليها.
4. اسأل المشاركين إن كانت هذه المعلومات تثير الاستغراب لديهم.

ملاحظة:

- بعض الأرقام قد تصدم بعض المشاركين وقد تبدو منخفضة لغيرهم
- الأرقام تعطي انطباعاً عن مدى المشكلة وليس حجمها الحقيقي
- تختلف الأبحاث في نتائجها حسب تعريف العنف وأدوات البحث

■ (2-3-2) مناقشة: ما يجب وملا يجب في عملية جمع البيانات.

1. قدّم إلى الجلسة بتبيان أنّ هناك المزيد من الدعوات المطالبة بمعلومات وبيانات عن العنف بكافة أنواعه - خاصة الأرقام.
2. اسأل: هل طلب منكم جمع بيانات عن قضايا عنف؟ ما هي مشاعركم بالنسبة لذلك؟
3. ناقش مع المجموعة درجة الثقة في البيانات المجمعة في المناطق المتأثرة بالنزاع.
4. وضح الفرق بين البيانات الكمية والنوعية
5. البيانات الهزيلة هي بيانات إما أنّها جُمعت بطريقة سيئة، وإما أنّها لم تُقَسَّر بطريقة جيدة.
6. أكّد الحاجة إلى التمسك بالمبادئ التوجيهية عند جمع البيانات.
7. ناقش: كيف نتأكد من صحة ودقة البيانات وخاصة الرقمية.

◀ جلسة (2-4): التوجهات التي تؤثر على التعامل مع المشكلة

● الهدف:

- فهم أن الاعتقادات الثقافية عن الأدوار والمسؤوليات للجنسين هي مصدر جميع أحداث العنف المبني على النوع لأنها تجذر عدم المساواة بين الجنسين.

● الأنشطة:

- 1-4-2 تمرين: اعتقادات شائعة
 - 2-4-2 مناقشة: العنف المبني على النوع الاجتماعي في الاعلام
- 30 دقيقة
30 دقيقة
الوقت الكلي: ساعة 

● التحضير:

- يفضل ان تختار مقالة اخبارية من الصحافة المحلية وتحضرها للطباعة
- اطلب من المشاركين البحث وعرض بعض الأخبار أو المقالات ونقدتها
- قسم قائمة الأخطاء الشائعة الى 3-4 أقسام لتوزيع كل قسم على مجموعة

● النشرات:

- 1-4-2: أوافق/لا أوافق
- 2-4-2: تحليل اعلامي
- 3-4-3 تمرين: أخطاء شائعة

● المواد:

- مقالات من الصحافة المحلية عن موضوع العنف المبني على النوع أو العنف الجنسي
- مرفقات: أداة "اعتقادات شائعة"

■ 1-4-4- تمرين: اعتقادات شائعة عن العنف المبني على النوع الاجتماعي

1. أطلب إلى جميع المشاركين الوقوف في وسط الغرفة.
2. عين ثلاث أماكن «زوايا» في الغرفة سَمِّ الأولى «أوافق»، والثانية «لا أوافق»، والثالثة «لست متأكداً».
3. الصق عناوين كبيرة على الحائط
4. أوضح أنك ستقرأ عبارة وعلى المشاركين بعد ذلك التوجه إلى «الزوايا» التي تتناسب مع ما يعتقدون.
5. اقرأ (العبارات) الواردة في الأداة 1-4-2

- هناك عدة عوامل تحدد بناء توجه ما وليس بالضرورة القناعة الشخصية وحدها بل أيضا الدين، أم الثقافة، أم التقاليد، أم «الرأي العام»، أم العلم
- ناقش معهم كيف أنّ الجوانب المختلفة لها تأثير في تشكيل الرأي.
- اسأل المشاركين عن الحجج التي ينو عليها توجيههم
- نبه أن هناك فرقا بين «الرأي الشخصي» و«الرأي العام»
- يُعطي هذا النشاط للمدرب فكرة جيدة عن توجهات ومعتقدات المشاركين في هذه المرحلة من التدريب.

2-4-2 مناقشة: تحليل إعلامي

● المواد:

- مقالات من وسائل الإعلام المحلية تغطي حادثاً عن العنف بأنواعه. (3 مقالات)

● أحجام المجموعات:

- 3 مجموعات صغيرة حسب عدد المشاركين.

45 دقيقة. 

1. قسّم المجموعة إلى 3 مجموعات صغيرة. حدّد لكل مجموعة مقالة إخبارية من وسائل الإعلام المحلية (الصحف، المجلات، الشبكة) تغطي أحداثاً من العنف المبني على النوع الاجتماعي.
2. أعط المجموعات فترة 10 دقائق لقراءة مقالاتها وتحليلها باستعمال الأسئلة الواردة في النشرة 2-4-2.
3. أطلب إلى كل مجموعة تقديم تقرير موجز (خلال 5 دقائق) عن ملاحظاتها.
4. اختتم الجلسة بمناقشة النقاط الرئيسية التي برزت من التمرين، ودور وسائل الإعلام في تعزيز الاعتقادات الثقافية.



الوحدة التدريبية الثالثة



الآثار المترتبة على العنف المبني على النوع الاجتماعي

الوقت المحدد: 5 ساعات

الهدف العام:

هدف هذه الوحدة هو تمكين المشاركين من فهم الآثار العاجلة والممتدة والمتنوعة للعنف المبني على النوع الاجتماعي، والعواقب المختلفة على الناجين واسرهم ومجتمعهم. كما يضع إطاراً للاستجابة على مستوى الفرد والمجتمع.

الأهداف الخاصة:

- التعرف على الآثار الجسمية والنفسية العاجلة للعنف المبني على النوع الاجتماعي.
- التعرف على الآثار المستقبلية للعنف المبني على النوع الاجتماعي في المجال الجسدي والنفسي والأعباء الاجتماعية والاقتصادية المترتبة عليه.
- التعرف على احتياجات وقدرات الناجين.
- فهم وتطبيق القدرة على المحافظة على المبادئ الموجهة للعمل مع الناجين.
- فهم أهمية طرق التعامل والتكيف والتعافي، والعوامل المساعدة لها والعقبات التي تقف في طريق المساعدة.
- فهم العلاقة بين العواقب والآثار، واحتياجات الناجين، واستجابة الخدمات
- التعرف على الحد الأدنى من الخدمات التي يجب توفرها لتقليل الضرر عن الناجين
- التعرف على الخدمات المساندة المتوفرة محلياً والتي توفر خدمات للناجين

الموضوعات	الجلسة
1-3 الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية للعنف المبني على النوع الاجتماعي 1-1-3 نشاط: قصة ناجية 2-1-3 مناقشة: الضغط النفسي والكرب والاضطراب النفسي 3-1-3 محاضرة الآثار اللاحقة العنف المبني على النوع الاجتماعي - جلسة 2-3 الاستجابة للعنف المبني على النوع الاجتماعي	الأولى
2-3 الاستجابة للعنف المبني على النوع الاجتماعي 1-2-3 المبادئ الموجهة للتعامل مع العنف المبني على النوع الاجتماعي 2-2-3 تمرين: العوامل التي تساعد على التكيف والتعافي 3-2-3 تمرين: معوقات في طريق المساعدة	الثانية
3-3 الاستجابة متعددة القطاعات للعنف المبني على النوع الاجتماعي 1-3-3 مناقشة: نظرة عامة على الحد الأدنى للاستجابة 2-3-3 مناقشة: الحاجة للاستجابة المتعددة القطاعات 3-3-3 تمرين: مسح الموارد في المجتمع	الثالثة

◀ جلسة (1-3): الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية للعنف المبني على النوع الاجتماعي

● الهدف:

- التعرف على الآثار البدنية و النفسية والاجتماعية العاجلة للعنف المبني على النوع الاجتماعي/ العنف الجنسي
- التعرف على العواقب اللاحقة للعنف المبني على النوع الاجتماعي -بدنية، نفسية، اجتماعية- وآثاره على الأسرة والمجتمع
- الاتفاق على مصطلحات وتعريفات للضغط النفسي والكرب والاضطراب

● الأنشطة:

- 1-1-3 نشاط: قصة ناجية 30 دقيقة
- 2-1-3 مناقشة: الضغط النفسي و الكرب و الاضطراب النفسي 30 دقيقة
- 3-1-3 محاضرة: عواقب العنف النوعي و الجنسي 30 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: 30 دقيقة، ساعة

● التحضير:

- حضر إفادة أو شهادة من ناجية من المجتمع المحلي لنشاط 1-1-2
- لوحة مقسمة إلى 5 أقسام بعناوين: الجسم، التفكير، المشاعر، السلوك، التعامل الاجتماعي
- أطلب من أحد المشاركين مساعدتك في الكتابة في نشاط 3-1-3

● النشرات:

- 2-1-3: الضغط النفسي والكرب والاضطراب النفسي
- 3-1-3 عواقب العنف المبني على النوع الاجتماعي

● المواد:

- قصة ناجية (مرفقات Case studies)

1. مقدمة: «سنستمع الى قصة حقيقية لناجية من العنف المبني والعنف المبني على النوع الاجتماعي» أو «سنشاهد افادة لناجية من العنف الجنسي»
2. تعليمات: خلال الاستماع إلى هذه القصة، أطلب منكم أن تراقبوا أنفسكم من إحساسات جسمية أو مشاعر عاطفية، ما هي الأفكار أو الذكريات التي أتت عليك، ماذا تريد أن تفعل؟ (هل تريد ترك الغرفة لبرهة من الوقت)
3. اقرأ القصة أو عرض الفيديو وإفسح المجال للسكوت بضع دقائق.
4. وأطلب إلى المشاركين ثانياً التَّحَقُّق من حالة أجسادهم وأفكارهم ومشاعرهم، والتحدث عن ردود أفعالهم.
5. سجل الاجتبات على الورقة في المربعات التالية:

افكار	مشاعر
سلوك	احاسيس جسمية

6. شدّد على وجود أوجه شبه بين ردود فعل الناجية وبين ردود أفعالنا ونحن نستمع إلى القصة.
7. وضح ردود الفعل الاجتماعية وانه لو كانت ردود الفعل الاجتماعية مختلفة «كيف سيكون أثر ذلك على الناجية «وإذا أبدى الناس من حولها قبولاً وتفهماً ودعمًا اجتماعياً لها، فقد يُسهّل ذلك الأمر عليها»
8. هل كانت الناجية عاجزة تماماً، ما هي القدرات التي أبدتها الناجية في التعامل مع الوضع؟»
9. اختتم الجلسة بالتشديد على أهمية النظر إلى ردود الفعل الفورية في سياقها الاجتماعي. وأنها ردود فعل طبيعية لاضاع غير طبيعية

- توقع بعض التأثيرات الشديدة لدى بعض المشاركين
- وفر دعم عاطفي للمشاركين المتأثرين إذا لزم
- توقع بروز موضوع لوم الضحية وكن مستعداً لمناقشته

■ (3-1-2) مناقشة: الضغط النفسي والكرب والاضطراب بعد وقوع العنف.

30 دقيقة

1. وضح أننا عندما نتكلم على ردود الفعل بعد وقوع العنف الجنسي، فإننا غالباً ما نقول إن «الناجين مَرَّوا بكرب مفرط»، فماذا نعني بهذا؟ وهل لهذه الكلمات المعنى ذاته في مختلف الثقافات والسياقات؟

سننظر الآن في تعاريف الضغط النفسي والكرب والاضطراب، ونحاول إيجاد الكلمات المستعملة في ثقافتك لتسمية هذه الظروف أو التعبير عنها.

2. ارسم ثلاثة أعمدة وعنونها بالمُسميات التالية: الضغط النفسي – الكرب/الكرب المفرط – والاضطراب على إحدى أوراق لوحة الأوراق.

3. اطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على هذه الظروف. وأطلب كذلك كلمات محلية، وتعابير، واستعارات تصف الأمثلة والمصطلحات المختلفة. وبإمكانك البدء بتقديم مثال بنفسك.

4. أشر إلى عبارة «الضغط النفسي». وأعطِ مثلاً: «شعرت بشيء من الضغط النفسي الليلة الماضية، فكرت في التدريب وراودتني بعض الأفكار عما إذا كنت سأنجح كمدرّب. استيقظت عدة مرات خلال الليل وشعرت ببعض التوتر»

5. اسأل المشاركين:

■ ما هي الكلمات والاستعارات التي تستعملها لوصف هذا النوع من الأوضاع، أو لوصف عبارة «ضغط نفسي».

■ ما هي ردود الفعل المحتملة لجسمك وعقلك المقترنة بالضغط النفسي؟

6. اقرأ تعريف الضغط النفسي

7. أنظر الآن إلى الكرب/الكرب المفرط.

اعطِ الأمثلة التالية:

- «تخيّل أنني أتعرض لضغط نفسي من هذا التدريب لدرجة أنني لم استطع الأكل، ولا النوم، ولم أستطع في الواقع الوقوف هنا اليوم. سوف أصاب بالكرب.»
- «لو وقع قصف على منطقة قريبة من هذه القاعة، وفوجئنا بمصابين يحملون إلى المكان. فإنني عندئذٍ سأمرّ بكرب مفرط نتيجة لحادث يسبب ضغطاً نفسياً مفرطاً.

8. اسأل:

- ما هي بعض ردود الأفعال الممكنة على الكرب والكرب المفرط؟ واستنبط إجابات تشير إلى ردود أفعال بدنية وعاطفية وإدراكية/ معرفية وسلوكية واجتماعية. ارجع إلى ردود أفعال الناجين الواردة في تمرين 1-3-1.

- ما هي بعض الكلمات والصور التي تستعملها لوصف مثل هذه التجارب؟ في أي سياق تُستعمل؟
- هل تعرف أي استعارات/ مجازات لوصف الكرب أو الكرب المفرط؟ (مثل: أشعر كأن جسمي مجمّد أو خَدِرَ/ مُتَنَمِّل، وكأنني مُتَسَمِّم، وكأنّ شيئاً انفجر داخلي،...).

9. اقرأ وشرح تعريف الكرب والكرب المفرط.

10. ثم ارجع إلى العامود الأخير: الاضطراب.

11. بيّن أن بعض الناس يُصابون باضطراب عقلي/ نفسي بعد أحداث تُسبّب ضغطاً نفسياً أو ضغطاً نفسياً مفرطاً، بعد وقوع العنف الجنسي على سبيل المثال.

12. اقرأ وشرح تعريف الاضطراب العقلي/ النفسي الذي يمكن أن يتطوّر بعد أحداث مسببة لضغط نفسي مفرط أو أحداث مُسبّبة للصدمة.

13. اسأل: «ما سبب أهمية التمييز بين الضغط النفسي، والكرب والكرب المفرط من جهة، وبين الاضطراب من جهة أخرى؟»

- أوضح أنّ من الأهمية التمييز بين الكرب والاضطراب، لأن الناجين المصابين باضطراب لن يكونوا قادرين، على الأرجح، على التعامل مع أنفسهم. فهم بحاجة إلى مساعدة مهنية متخصصة (تقويم ومعالجة صحيّة نفسية).

كما أنّ الناجين الذين يعانون من الكرب أو الكرب المفرط سيفيدون أيضاً من الدعم العاطفي والاجتماعي، هذا على الرغم من أنّ بمقدورهم الاعتماد، في الغالب، على آليات تعاملهم الخاصة مع الوضع وعلى قدراتهم.

- اسأل: «ما هي الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تحدث بعد التعرض للعنف المبني على النوع الاجتماعي؟» قد يُصاب الناجون بالاكتئاب، والقلق، ونوبات الهلع، وحالة اضطراب الكرب بعد الصدمة، والدّهان، وغيرها.

ملاحظات:

- الاضطراب النفسي لا يعني الجنون.
- الاضطرابات النفسية والعقلية لها أسباب كثيرة ومعقدة وليست ناتجة عن العنف فقط.
- معظم الناجين لن يطوروا اضطرابات نفسية أو عقلية.

◀ الجلسة (3-1-3): الآثار اللاحقة للعنف المبني على النوع الاجتماعي

30 دقيقة

1. أشرح أنَّ العنف الجنسي خاصة يسبب ردود فعل فورية قوية جداً، وله كذلك نطاق واسع من الآثار اللاحقة، أو العواقب، التي تؤثر في الناجي، وأسرته/ أسرتها، وفي المجتمع المحلي والمجتمع الأوسع.
2. ارسـم جدولاً بثلاثة عناوين (بدنية/ صحّية، عاطفية/ نفسية، اجتماعية/ اجتماعية – اقتصادية). اسأل المشاركين رأيهم في ما يمكن أن تكون عليه الآثار اللاحقة للعنف الجنسي. صنف الإجابات تحت العناوين الثلاثة.
3. وزّع النشرة 3-2-3. أعط نظرة عامة عن الآثار اللاحقة جميعها، وسلط الأضواء على تلك الآثار التي لم يذكرها المشاركون.

● وشدّد أيضاً على:

- إن الآثار اللاحقة للعنف تمتد إلى خارج الأسرة وتمتد عبر الأجيال.
- الأعباء الاقتصادية الكبيرة التي تترتب عليه.
- حقيقة أنَّ الكثير من الآثار مستترة (مثل الآثار البدنية المزمنة، والآثار النفسية كالإكتئاب والخزي...).
- التغيير في العلاقات مع الزوج والأسرة له آثار كثيرة سلبية على قدرة الناجية على التعامل والتكيف.
- أشر إلى العواقب الاجتماعية كالوصمة واللوم والتهميش للناجية وأثرها الخطير عليها.
- معظم الناجيات لن يصرحن بتعرضهن للعنف نتيجة الخوف من الجاني أو لتجنب الوصم الاجتماعي.

◀ جلسة (2-3): الاستجابة للتعنف المبني على النوع الاجتماعي

● الهدف:

- فهم ووصف والالتزام بالمبادئ الموجهة لرعاية الناجين من العنف المبني على النوع الاجتماعي
- فهم العلاقة بين المبادئ الموجهة والمهارات التي محورها الناجي
- فهم أهمية مهارات التعامل ومعرفة ما يمكن عمله لمساعدة الناجي

● الأنشطة:

- 1-2-3 المبادئ الموجهة للتعامل مع العنف المبني على النوع الاجتماعي 45 دقيقة
- 2-2-3 تمرين: العوامل التي تساعد على التكيف والتعافي 1 ساعة
- 3-2-3 تمرين: معيقات في طريق المساعد 20 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: 2 ساعة

● التحضير:

- كتابة المبادئ الموجهة على بطاقات (كل عنصر على حدة).
- إعداد الإفادات المستخدمة في التمرين 2-3-3

● النشرات:

- 1-2-3 المبادئ الموجهة للتعامل مع العنف المبني على النوع الاجتماعي
- 2-2-3: العوامل التي تساعد على التكيف والتعافي
- 3-2-3: معيقات في طريق المساعدة

● المواد:

- بطاقات مطبوعة بالمبادئ الموجهة

■ (2-3) تمرين: التعامل مع الوضع، والمرونة والقدرة على التكيف، والتعافي

● أحجام المجموعات:

- مجموعات صغيرة بخمسة مشاركين حداً أقصى.

ساعة واحدة 

1. اشرح أننا سنناقش العواقب العاطفية والسلوكية والاجتماعية والإدراكية للناجين من العنف الجنسي. وفي خطوة ثانية، سنناقش طريقة تعامل الناجين مع هذه العواقب، ومساعدتهم على هذا التعامل معها.
2. قسّم المجموعة إلى مجموعات صغيرة من خمسة أعضاء حداً أقصى. أعطِ المجموعات خمس دقائق للتعرف على نوع الآثار الواردة.
3. استعرض قائمة الجمل/ العبارات، وتحقق مع المشاركين من العاقبة الصحيحة لكل منها.
4. ناقش ملاحظات المشاركين في جلسة عامة، وشرح العواقب المختلفة.
5. اشرح أنّ الطريقة التي يتعامل بها الناجي مع عواقب العنف تتوقف على عوامل متعددة. فبعض العوامل التي تُعزّز التعامل مع الوضع، والمرونة والقدرة على التكيف والتعافي. اشرح التعاريف.
6. اطلب إلى كل مجموعة عمل النظر ثانية إلى زوجين من الجمل/ ردود الأفعال (وحدّهما)، اجر عصف ذهني حول الطريقة التي يستطيع بوساطتها الناجي التعامل مع ردود الأفعال هذه، وأية تدخلات يمكن أن تساعد على التعامل. ودكّرهم أيضاً بالتفكير بطرق التعامل التقليدية في ثقافتهم مع هكذا ردود أفعال.
7. شجع النقاش. وشرح أنّ التدريب يحتوي على المزيد من الأمثلة على الكيفية التي يستطيع بها كل واحد منّا، بصرف النظر عن دورنا المهني، مساعدة الناجين على التعامل مع تأثير العنف. (مرفقات: التعامل مع العواقب)

● الارتجاعات

الغضب/ العدوانية
الذنب/ لوم الذات
فقدان الثقة بالنفس
الخوف
الخزي
العجز
الإنكار

الاكتئاب
الانعزال
تغيّر المزاج
● مصاعب في العلاقات
القلق
وصمة العار

■ (3-2-3) تمرين: عقبات تعترض سبيل المساعدة

15 دقيقة 

1. اشرح أنّ من الصعب كثيراً على بعض الناجين طلب المساعدة أو استخدام العوامل التي تُعزّز التعامل مع الوضع، والمرونة والقدرة على التكيف والتعافي. ويعزى بعض هذه العقبات التي تعترض سبيل المساعدة إلى السياق الذي وقع فيه العنف.
2. أطلب إلى المشاركين إعطاء أمثلة على مثل هذه العوامل. فمثلاً: في أوضاع الحرب، لا يتوافر، في الغالب، أي مكان آمن يستطيعون فيه إطلاع الآخرين على همومهم أو رواية قصصهم، لا يثق الناجي بالخدمات الموجودة.
3. اشرح: أنّه يتوافر، في بعض الأحيان، مزيد من الأسباب المركبة لعدم سعي الناجي إلى الحصول على المساعدة. وأنّ بعض العقبات متعمقة الجذور في عقل الناجي وقلبه، لدرجة تصعب رؤيتها أو فهمها من أناس آخرين. مما يجعل العمل صعباً لمقدم الرعاية الذي قد يشعر بالإحباط.
4. اقرأ دراسة الحالة
5. اسأل المشاركين: «ما هي العقبات التي تمنع الناجية من قبول المساعدة؟»
مثال ذلك: فقدان الدعم المادي، الوصمة الاجتماعية، مصلحة الأطفال، عدم توفر المساعدة، عدم الثقة في المجتمع
6. استخدم النشرة (آليات البقاء). أضف إلى ذلك عقبة محتملة بأن تكون قد أنشأت وطوّرت استراتيجية بقاء؛ اشرح أنّه:
 - في حالة الإساءة الخطرة التي تدوم طويلاً، غالباً ما تتسم العلاقة بين الجاني والناجي بالعنف والتلاعب، والتحكّم، والاستغلال، والإساءة، وأحياناً بالتبعية العاطفية أيضاً. وفي هذه الأوضاع شديدة العنف، يُنشئ الناجون ويُطوّرون ما يُسمى «استراتيجيات البقاء» لتكييف سلوكهم بهدف تقليص خطر تعرّضهم لمزيد من الحوادث أو الإساءة التي قد تكون «أسوأ».

7. اسأل: ماذا كنت ستفعل لمساعدة الناجية؟

- توقع إجابات متعددة تتضمن الاستماع واحترام خصوصيتها ومساعدتها بالمال والنصح الخ...

الوحدة التدريبية الرابعة



مهارات التواصل مع الناجين

الوقت المحدد: 5 ساعات

الهدف العام:

الغرض من هذه الوحدة هو مساعدة المشاركين على فهم وممارسة مهارات التواصل الفعال في عملهم مع الناجين في التخصصات المختلفة.

الأهداف الخاصة:

- فهم أهمية المبادئ التوجيهية للعمل مع الناجين.
- فهم أهمية المهارات التي محورها الناجون.
- فهم أهمية السرية والموافقة المستنيرة وحق الاختيار، وكيفية تفعيل هذه المبادئ في عملية التواصل مع الناجين.
- فهم أهمية التوجه لتجنب اللوم خلال العمل مع الناجين.
- فهم الفرق بين النصيحة والإخبار.
- تطبيق مهارات التواصل والاستماع النشط وطرق طرح الأسئلة.

جدول العمل

الموضوعات	الجلسة
1-4: مقدمة إلى المهارات التي محورها الناجون 1-1-4 تمرين: المبادئ التوجيهية للتعامل مع الناجين 2-1-4 تمرين: التعامل مع الناجين وتلقي البلاغات 3-1-4 مناقشة: ما هي المهارات التي محورها الناجين	الأولى
2-4: السرية وحق الاختيار والموافقة 1-2-4 محاضرة: السرية وحق الاختيار والموافقة 2-2-4 تمرين: صح وخطأ	الثانية
3-4: مهارات التواصل مع الناجين 1-3-4 محاضرة: مهارات الاستماع الفعال 2-3-4 تمرين: طرح الأسئلة 3-3-4 تمرين: تقنيات التواصل مع الناجين	الثالثة

◀ جلسة (4-1): مقدمة إلى المهارات التي محورها الناجون

● الهدف:

- فهم أهمية استخدام المهارات التي محورها الناجون عند التعامل مع الناجين، وخاصة عند استقبال افصاح

● الأنشطة:

- 1-1-4 تمرين: المبادئ التوجيهية 30 دقيقة
- 1-1-4 تمرين: التعامل مع الناجين و تلقي البلاغات 30 دقيقة
- 2-1-4 مناقشة: ما هي المهارات التي محورها الناجين 30 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: ساعة

● التحضير:

● النشرات:

- 1-1-4 تمرين: التعامل مع الناجين وتلقي البلاغات
- 2-1-4 مناقشة: ما هي المهارات الممحوه حول الناجين

● مواد:

■ (4-1-1) تمرين: المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف المبني على النوع الاجتماعي.

● المواد:

- طاقات فهرس.

● التحضيرات:

- أكتب المبادئ التوجيهية على بطاقات الفهرس (مبدأ واحد على البطاقة).

● النشرة:

- 1-1-3 المبادئ التوجيهية.

● أحجام المجموعات:

■ 4 مجموعات صغيرة

45 دقيقة 

1. اشرح أن المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وُضعت للتعامل مع الناجين بأفضل طريقة ممكنة.
2. قسّم المجموعة إلى أربع فرق صغيرة، وأعطِ كل فريق بطاقة فهرس تحتوي على أحد المبادئ التوجيهية. واطلب إلى هذه المجموعات عصف الذهن لمدة 10 دقائق حول:
 - شرح معنى هذا المبدأ.
 - الأسباب التي هذا المبدأ هام للتعامل مع الناجين.
 - أمثلة على ما نستطيع عمله لاحترام هذا المبدأ. ويجب على كل واحد أن يفكر بأعمال ملموسة
 - يقوم كل فريق بتقديم عرض قصير للمبدأ وللأمثلة التي وجدوها. اطلب إلى مقدمي العروض أن يبينوا، أيضاً، للمجموعة أسباب أهمية المبدأ من وجهة نظرهم. شجع النقاش.

■ (2-1-4) تمرين: التعامل مع الناجين وتلقي الإفصاحات

35 دقيقة 

1. اسأل المشاركين أن يفكروا لبضع دقائق في خبراتهم في التعامل مع ناجين من العنف.
 - هل حدث ان تلقّيتهم إفصاحاً من أحد الناجين؟ كيف تجاوبتم مع ذلك؟ ماذا فعلتم؟
 - فكّروا في تجربة تمثّلت في تعامل مع أحد الناجين مررتهم بها، وكانت صعبة على نحو خاص؛
 - ما الذي جعلها صعبة أو تحدياً؟
2. أطلب إلى المشاركين كتابة بعض ردودهم وردود أفعالهم، وأشياء أخرى وجدوها تنطوي على تحدي.
3. ناقش النشاط

■ (2-1-4) مناقشة: ما هي المهارات التي محورها الناجون؟

25 دقيقة 

- ابدأ المناقشة بالإشارة إلى لوحة الأوراق الخاصة بالتمرين السابق. تفحص بدقّة القائمة الأولى من الاستجابات، وبيّن أنها «استجابات محورها الناجون» وتعكس المهارات التي محورها الناجون.
- اسأل المشاركين رأيهم في سبب تسمية المهارات بعبارة «مهارات محورها الناجون».
 - لماذا يُعتبر استعمال المهارات التي محورها الناجون مهماً بالنسبة إلى الناجين؟
- أكتب على لوحة الأوراق الكلمات الرئيسية (2-1-4)، وكذلك النشرة 2-6، للاطلاع على مهارات معينة تتعلق بإجراء المقابلات).

1. استخدم النشرة 2-1-4، وشرح المهارات، وأطلب إلى المشاركين تقديم أمثلة.
2. أربط بين المهارات التي محورها الناجون، وبين المبادئ التوجيهية، حسبما تم تناولها في «الوحدة الثالثة». أشرح الفرق بين «الإخبار» و«النصح».

◀ جلسة (2-4): السرية وحق الاختيار و الموافقة

● الهدف:

- فهم أهمية السرية والموافقة المستنيرة وحق الاختيار
- كيفية تفعيل هذه المبادئ في عملية التواصل مع الناجين

● الأنشطة:

- 1-2-4 محاضرة: السرية وحق الاختيار و الموافقة 20 دقيقة
- 2-2-4 تمرين: صح و خطأ 20 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: ساعة

● التحضير:

● النشرات:

- 1-2-4: السرية وحق الاختيار و الموافقة
- 2-2-4: صح و خطأ

● مواد:

■ (1-2) محاضرة: السرية، والحق في الاختيار، والموافقة

🕒 40 دقيقة

1. أشرح أنك تريد الكلام أكثر عن «السرية»، و«الحق في الاختيار» و«الموافقة»؛ فهي عناصر ثلاثة هامة جداً في المهارات التي محورها الناجون، ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً كذلك مع بعضها بعضاً.
2. لخص مع المشاركين مفهوم السرية. واسألهم رأيهم عن سبب اعتبارها عنصراً هاماً لدى تعاملك مع الناجين. شجع المشاركين على الإجابة

تأكد من أنك سلّطت الأضواء على:

- سلامة النّاجي (وأفراد الأسرة المرافقين له/ لها).
 - احترام الناجي.
3. اسأل المشاركين عمّا تعنيه السّريّة في سياق التوجه الذي محوره الناجون، شجع المشاركين على الإجابة.
4. سلّط الأضواء على الاستثناءات المتعلقة بالسّريّة.
5. اسأل المشاركين عن معنى الموافقة. شجع المشاركين على الإجابة. اشرح مفهوم الموافقة المستنيرة.
6. أربط الموافقة بالحق في الاختيار. أشرح هذا الحق.

■ (2-2-4) تمرين: صحّ أم خطأ؟

20 دقيقة 

1. أشرح أنك ستجري تمريناً قصيراً لتوضيح مفاهيم السّريّة، والموافقة، والحق في الاختيار كجزء من المهارات التي محورها الناجون.
2. اقرأ بصوت مرتفع الجمل/ العبارات الواردة في النشرة 2-2-4. وعلى المشاركين أن يُبيّنوا، بعد قراءة كل عبارة، إن كانوا يعتقدون أنها صحّ أم خطأ.
3. استمع إلى الإجابات، وأشرح الجواب الصحيح وناقشه.

ملاحظة:

بعض العبارات تحتل الصّح والخطأ حسب السياق

◀ جلسة (3-4): مهارات التواصل مع الناجين

● الهدف:

- تهيئة المشاركين لتطبيق مهارات الاستماع النشط ودمج الناجي كجزء من تطوير المهارات التي محورها الناجون

● الأنشطة

- 1-3-4 تمرين: مهارات الاستماع الفعّال 1 ساعة
- 2-3-4 تمرين: الطاقة 30 دقيقة
- 3-3-4 محاضرة: تقنيات الاستماع الفعّال و طرح الأسئلة 45 دقيقة

👤 الوقت الكلي: ساعة

● التحضير:

● النشرات

- 1-3-4: مهارات الاستماع الفعّال
- 2-3-4: الطاقة
- 3-3-4: تقنيات الاستماع الفعّال وطرح الأسئلة

● مواد

■ (3-1) تمرين: مقدمة إلى الاستماع الفعّال

👤 15 دقيقة

1. أطلب من المشاركين تصوّر الوقت الذي أحسّوا أنهم أصغى فيه إليهم فعلاً.

● أسئلة توجيهية:

- ما الذي كان يجري، في رأيك، في ذلك الوقت، وجعلك تقرّر التحدّث إلى شخص ما؟ لربما كان السبب مشكلة، أو صعوبة، أو قلقاً، أو شيئاً ما أردت إطلاع شخص آخر عليه.
- ماذا كنت تشعر وأنت تتحدث إلى هذا الشخص؟ ماذا كانت مخاوفك، قلقك، وأفكارك حول الطريقة التي ستستقبل بها؟

- ما هي السمات في ذلك الشخص التي جعلتك تفرّر أن الحديث معه سيكون آمناً؟
 - ما هي بعض الأشياء التي أخبرك/ أخبرتك بها؟
 - كيف تبيّنت أن الشخص كان مصغياً لك فعلاً؟
 - كيف تصف تجربة الشعور بالإصغاء الحقيقي إليك؟
2. أطلب إلى بعض المشاركين المشاركة بخبراتهم/ تجاربهم. وذكّرهم بأنّ عليهم فقط المشاركة بما يشعرون أنه مريح لهم.
3. أشرح للمشاركين بأن هذه مجرد أمثلة على الاستماع الفعّال. ذلك هو نوع الشعور الذي ترغب في استنباطه من أحد الناجين عندما يشاركك/ تشاركك الخبرات/ التجارب.
4. اسأل المشاركين لماذا يرون أن الاستماع الفعّال جانب مهمّ في جوانب المهارات التي محورها الناجون.

■ (2-3-4) تمرين: مهارات طرح الأسئلة

15 دقيقة 

1. أمسك بيدك ورقة ملونة صفراء وحمراء. وابدأ بطرح أسئلة بسيطة على المشاركين، بينما أنت ترفع الورقة الصفراء (أسئلة مفتوحة)، أو بينما ترفع الورقة الحمراء (أسئلة مغلقة).

● مثال ذلك:

- أخبرني ماذا فعلت عندما عدت إلى البيت الليلة الماضية؟ (سؤال مفتوح: أرفع الورقة الصفراء).
- هل تناولت الغداء خلال الاستراحة؟ (سؤال مغلق: أرفع الورقة الحمراء!).

2. اسأل المشاركين عن الاختلاف بين الإجابة على أسئلة ورقة الصفراء والحمراء. أكتب على الورق الكلمات الرئيسية في عامودين (أسئلة مفتوحة/ مغلقة أو أسئلة إيحائية).

3. أشرح الفرق بين الأسئلة المفتوحة والمغلقة أو الأسئلة الإيحائية.

- الإجابات عن الأسئلة المفتوحة تكون، في العادة، أطول. فهي ليست أسئلة ذات إجابة بـ «نعم» أو «لا». لذا فالأسئلة المفتوحة لا تُرشد المستجيبين في إجاباتهم.
- والأسئلة الإيحائية غير مفيدة، لأنها توحى بجواب معيّن، وغالباً ما تضع الكلمات في فم المستجيب. فمثلاً، يوحي السؤال «هل قاومت؟» بأنّ المقاومة كانت ملائمة. وبدلاً عن ذلك، فإن طرح السؤال «ماذا فعلت؟» لا يوحي بأن عملاً معيناً كان على الناجي القيام به، بل يستثير معلومات عمّا حدث.

4. اسأل المشاركين:
 - ما هو الأسلوب الاستفساري الأحسن لاستنباط الإجابات الصادقة الكاملة؟
 - ما الذي كان سيحدث لو طرحوا على الناجين الأسئلة التالية: «هل قاومت؟»، «هل نظرت إليه بطريقة معيّنة؟»، «هل أنت مرتبك أم غاضب؟».
 - سلّط الأضواء على ما يلي:
 - أنه بسبب كون الأسئلة المفتوحة لا توجّه المستجيبين في إعطاء إجاباتهم، فإن استعمالها سيكون أحسن في استخراج إجابات صادقة وكاملة.
 - أن الأسئلة الإيحائية أو المغلقة تُفهم بسهولة على أنه لوم للناجية.

■ (3-3-4) محاضرة: تقنيات الاستماع الفعّال وطرح الأسئلة.

35 دقيقة 

1. بيّن أن الاستماع الفعّال أكثر من مجرّد الاستماع. فهو يتطلّب موقفاً نشطاً واستعمال مهارات معيّنة، وإلى جانب استعمال أسئلة مفتوحة، هناك عدد من التقنيات الأخرى التي قد تساعد على الاستماع وطرح الأسئلة بطريقة محورها الناجون.
2. ادعُ أحد المتطوعين للمشاركة في لعب دور قصير. اجلس أمام المتطوع، واطلب إليه/ إليها رواية حكاية شخصية. وتأكد من أن المتطوع اختار قصة يشعر/ تشعر بالارتياح لإطلاع الآخرين عليها. وإذا لزم الأمر، ناقش الموضوع باختصار معه مسبقاً.
3. اعرض عملياً طرائق لطرح الأسئلة ولتقديم الدعم للمتطوع. كما أنّ بإمكانك عرض «حواجز الاستماع» عملياً.
4. بعد بضع دقائق، أوقف المتطوع واسأله عن شعوره/ شعورها، وأي المداخلات كان مفيداً أم غير مساعد في رواية القصة.
5. اكتب، مع المشاركين، قائمة بمهارات الاستماع الفعّال وطرح الأسئلة. وبيّن بالتحديد كيف يمكن لهذه التقنيات أن تكون مفيدة للناجين.
6. أنشئ قائمة أخرى بعنوان «حواجز الاستماع»، أي عناصر قد تُوقف الشخص عن رواية قصته بطريقة جيدة، وتمنعك من الاستماع.

● اختتم النشاط بالتوكيد على:

- أنّ الاستماع الفعّال يتطلب معرفة ومهارات، وتوجه صحيح أيضاً. فأنت بحاجة إلى الاستعداد للاستماع، والابتعاد عن أية افتراضات قد تملكها عن الشخص الذي تستمع إليه، كي تطور مهارات محورها الناجون، وكي تتعامل مع الناجين بطريقة مفيدة.
- أنك لن تُثَقِّن مهارات التواصل بين عشية وضحاها. فذلك يتطلب ممارسة كبيرة. أما هذا البرنامج التدريبي فلا يقدّم لك إلا مهارات أساسية، ولا يجعل منك مُقدّم مشورة.

■ (3-5) تمرين: مارس مهارات التواصل

👤 ساعة واحدة

قسّم المجموعة إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص.

1. حدّد لكل شخص دوراً مختلفاً: مستمعاً أو مستجيباً أو مراقباً.
2. اطلب إلى المجموعات مناقشة موضوع حيادي في غضون 5 - 10 دقائق. (مثل: الطعام – ما هو الطعام الذي يتناولونه الآن؟ كيف يختلف عن الطعام الذي كانوا يتناولونه وهم أطفال صغار؟...)
3. خُصّص المهام لكل مشارك:
 - المستجيب: رواية قصة ناجية (يمكن الاختيار من المرفقات)
 - المستمع: مساعدة المستجيب لرواية قصته على أفضل نحو ممكن.
4. المراقب يدوّن ملاحظات عن التقنيات التي استعملها المستمع، وعن لغة الجسد عند المستجيب والمستمع.
5. عند انتهاء المحادثة، على المراقبين إطلاع المستمعين على ملاحظاتهم بأسلوب بناء.
6. على المشاركين تبديل الأدوار داخل المجموعة ذاتها، كي يستطيعوا تجريب دور المستمع والمستجيب والمراقب.
7. اختتم النشاط باجتماع المجموعة الكبيرة من جديد لعمل تلخيص قصير

■ (3-6) تمرين: ما يجب وما لا يجب في التواصل

● المواد:

- بطاقات فهرس

● التحضيرات:

- قُم بإعداد 12 بطاقة فهرس، أكتب على كل بطاقة واحداً من ما يجب وما لا يجب

👤 20 دقيقة

- قسّم المشاركين في ثلاث مجموعات. ورّع بطاقات الفهرس الاثنتي عشرة التي أعددتها، بحيث تحمل كلّ واحدة منها «ما يجب وما لا يجب عند إجراء المقابلات». أعط كل مجموعة أربع بطاقات.
- أطلب إلى كل مجموعة الذهاب إلى إحدى زوايا الغرفة.
- بعد بضع دقائق من الإعداد، أطلب إلى كل مجموعة تقديم بطاقة خلال 30 ثانية بطريقة لعب الأدوار.
- في كل مرّة يُقدّم فيها أمر أو نهْي، على المجموعتين الأخريين التكهّن بما يعنيه الأمر أو النهي.



الوحدة التدريبية الخامسة



الاستجابة متعددة القطاعات

الوقت المحدد: 3 ساعات

الهدف العام:

تهدف هذه الوحدة الى توضيح المسؤوليات والأدوار المختلفة لمقدمي الخدمات الذين يواجهون الناجين في القطاعات المختلفة، وأيضاً تلك المشتركة بينهم، وتزويدهم بمهارات الدمج والتواصل مع الناجين. وتوضيح إمكانيات وقصور دور الحماية والعدالة في اوضاع النزاع.

الأهداف الخاصة:

- التعرف على الجهات النشطة في الخدمات المختلفة التي تتعامل مع الناجين
- فهم الفرق بين المحادثة والمقابلة والتقييم والإرشاد
- معرفة الأشكال المختلفة للمقابلة
- فهم الفرق بين التقييم والافتراض
- فهم معنى الحماية للناجين والتعرف على قصور أنشطة الحماية للناجين
- التشريعات العالمية والقوانين المحلية بشأن جرائم العنف المبني على النوع

جدول العمل

الموضوعات	الجلسة
■ 1-5: الاستجابة متعددة القطاعات ■ 1-1-5 تمرين: مسؤوليات وأدوار مختلفة ■ 2-1-5 مناقشة: المحادثة والإرشاد والمقابلة ■ 3-1-5 تمرين: تقييم أم افتراض	الأولى
■ 2-5: المسؤوليات الخاصة بالقطاعات المختلفة ■ 1-2-5 مناقشة: الحماية ■ 2-2-5 مناقشة: العدالة ■ 3-2-5 مناقشة: دور العاملين في الرعاية الصحية	الثانية

◀ جلسة (5-1): المسؤوليات والأدوار المختلفة لمقدمي الخدمات

● الهدف:

- التعرف على الجهات المختلفة التي تتعامل مع العنف المبني على النوع الاجتماعي، ودور كل منهم.
- فهم الأهداف المختلفة للمقابلة مع الناجين

● الأنشطة:

- تمرين: أدوار وأهداف مختلفة 30 دقيقة
- مناقشة: المحادثة والمشورة والتقييم والمقابلة 20 دقيقة
- تمرين: تقييم أم افتراض 10 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: ساعة

● النشرات:

- 1-1-5 أدوار وأهداف مختلفة
- 2-1-5 المحادثة والمشورة والتقييم والمقابلة
- 3-1-5 تقييم أم افتراض

■ (5-1-1) تمرين: أدوار مختلفة، أهداف مختلفة

● المواد:

- زهرة (حجر) نرد

● التحضيرات:

- قم بإعداد قوائم بأعضاء مجموعات العمل، وقصاصات ورق يكتب على كل واحدة منها «دور» أو «هدف» واحد، وذلك بقصّ الأداة 1-1-5 (انظر نهاية هذه الوحدة) إلى قطع صغيرة.

● النشرات المعلوماتية:

- 1-1-5 أدوار مختلفة، أهداف مختلفة.

● أحجام المجموعات:

- 4 مجموعات

🕒 40 دقيقة

1. قسّم المجموعة إلى أربع مجموعات عمل، وحاول أن تضع، ما أمكنك ذلك، (في كل مجموعة) أشخاصاً يعملون في القطاع ذاته، أو من هم من الخلفية المهنية ذاتها.

- المجموعة الصحيّة: العاملون في القطاع الصحيّ.
- مجموعة الدعم النفسي - الاجتماعي: مستشارون، عاملون في المجتمع المحليّ، أعضاء في منظمات غير حكومية يقدمون دعماً اجتماعياً - اقتصادياً، زعماء دينيون أو قيادات نسائية... إلخ.
- الأمن/ الحماية: أفراد الشرطة، مسؤولي حماية.
- العدالة القانونية: أعضاء في منظمات للمعونة القانونية، محامون، عاملون في ميدان حقوق الإنسان.

2. انشر قصاصات الورق على أرض الغرفة، مع كتابة كلمة «دور» أو كلمة «هدف» على كل قصاصة منها.

3. أشرح أسباب وضعك أشخاصاً في مجموعات معيّنة. وأبلغ المشاركين بأن كل مجموعة عمل تُمثّل قطاعاً، أو مجموعة أشخاص يستجيبون للعنف الجنسي. لكل قطاع دوره وهدفه الخاص في التعامل مع الناجين. وسنلقي نظرة فاحصة على هذه الأدوار بلعب لعبة قصيرة.

4. أشرح اللعبة للمشاركين:

- تُلقى كل مجموعة، الواحدة بعد الأخرى، زهرة (حجر) التردّ.
- إذا ألقت مجموعة التردّ وكانت أرقام حجر النرد من 1-3، فستأخذ 3 قصاصات ورق عن أرضية الغرفة. وإن ألقت التردّ وكان رقم حجر النرد هو 6، فإما أن تأخذ المجموعة قصاصة ورق واحدة عن الأرض، أو تأخذ قصاصة من مجموعة أخرى.
- على كل مجموعة محاولة أخذ قصاصات الورق التي تصف أدوار مجموعتها/ قطاعها وأهدافه أفضل طريقة. وإذا اعتقدت مجموعة ما أنّ مجموعة أخرى أخذت بطاقة تلائم مجموعتها الخاصة أكثر، فبإمكانها محاولة أخذ تلك القصاصة منها(بعد أن تلقي حجر النرد ويكون رقمه 6).
- واصل اللعب إلى أن تحصل إحدى المجموعات على جميع البطاقات التي تريد، أو إلى أن تكون جميع البطاقات قد أخذت.
- أعط كل مجموعة «بطاقة» واحدة كمكافأة لها، لتكتب عليها دوراً أو هدفاً لم يستطيعوا الحصول عليه لإكمال بطاقتهم، أو لإضافة دور أو هدف هام بالنسبة للمجموعة، لكنه لم يكن مذكوراً.

5. اطلب إلى كل مجموعة أن تلتصق بطاقتها على ورقة من لوحة الأوراق، وأن تشرح كيف ترى دورها وهدفها في العمل مع الناجين وفي الاستجابة للعنف الجنسي. كما أنّ بإمكان مجموعات أخرى طرح أسئلة والتفاعل مع العرض. شجّع المجموعات على المناقشة.

● أسئلة توجيهية محتملة:

- لماذا يجب للدور المسمّى: «أخذ إفادة» أن يُعطى فقط إلى مجموعة الأمن/ الحماية ومجموعة العدالة القانونية؟
- لماذا يجب للدور المسمّى: «طرح أسئلة تفصيلية عن نوع الإصابات» أن يُعطى إلى المجموعة الصحية وحسب؟
- ما هي «الأدوار والأهداف» التي يجب أن يضطلع بها كل قطاع.

6. إشرح:

- أن اللعبة تُبين أن لكل قطاع مسؤوليته المحددة الخاصة في الاستجابة للعنف الجنسي. وقد تتداخل بعض الأدوار، أو أنها يمكن أن يجب أن تضطلع بها كل الجهات. كما أن بعض الأدوار محدّدة جداً لمجموعة معيّنة (اعرض البطاقات ذات العلاقة). ومن الأهمية أن نكون واعين لهذه الأدوار المختلفة ولتكامليتها، لأنّ لذلك تداعيات كثيرة على كيفية التعامل مع الناجين.

◀ من المفيد معرفة ما يلي:

- أخذُ تركيبة مجموعة المشاركين بعين الاعتبار عندما تشكّل مجموعات العمل. ففي بعض المجموعات، لن تكون جميع القطاعات ممثّلة. وقد يتواجد أشخاص، كذلك، ليسوا حقيقةً جزءاً من قطاع معيّن، أو أنهم جزءٌ من قطاعات مختلفة (مثل: الباحثون، أعضاء مجموعات شبابية). فالوضع يعكس الواقع في الميدان. ولعلّك ستطرح هذه الحقيقة للنقاش، كما أنّ بإمكانك أن تقرر أيضاً خلط المجموعات لخلق ديناميكية مختلفة.
- بيّن بوضوح أن الفرد الواحد داخل القطاع الواحد لا يضطلع بالمسؤولية ذاتها التي يضطلع بها الأفراد الآخرون في القطاع ذاته (مثلاً: في قطاع الأمن/ الحماية: لأفراد الشرطة دور مختلف عن دور مسؤولي الحماية؛ والعامل في المجال الإنساني لا يتولّى مسؤولية التحقيق في حالات العنف الجنسي).
- في الكثير من البيئات، يُدمج «قطاع الدعم الاجتماعي - الاقتصادي» مع قطاع الدعم النفسي - الاجتماعي. ومع ذلك، فلعله من الأهمية أن يُنظر إلى هذا القطاع كمجموعة مستقلة، لتسليط الضوء على أهمية الدعم الاجتماعي - الاقتصادي للناجين.
- لمزيد من المعلومات الخلفية عن الأشكال المختلفة للدعم النفسي - الاجتماعي والصحة النفسية، الواجب توافرها في أوضاع الطوارئ المركّبة، وعن مختلف أدوار القطاعات المختلفة، تحقق من:

«المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي - الاجتماعي في أوضاع الطوارئ»

■ (5-1-3) مناقشة: المحادثة، التقييم، تقديم المشورة، المقابلة

20 دقيقة 

1. أكتب الكلمات: المحادثة، التقييم، تقديم المشورة، المقابلة على ورقة من لوحة الأوراق. اسأل المشاركين بماذا يفكرون عندما يقرؤون هذه الكلمات. استنبط إجابات، ودون كلمات رئيسية.
2. اشرح أنّ هذه الكلمات الأربع قد تُشير إلى أنواع مختلفة من التفاعل مع أحد الناجين. ويُستعمل كل نوع من الاتصال في وضع معيّن، وله هدف خاص.
3. اسأل عن كل مصطلح:

- ماذا يمكن أن يعني المصطلح؟
- من سيستعمل هذا النوع من التفاعل مع الناجي؟
- ما هو الهدف الذي يمكن أن يكون لهذا النوع من التفاعل؟
- ما هي أهم الاختلافات بين المحادثة والتقييم وتقديم المشورة والمقابلة؟

ملاحظة:

بالرغم من أنّ المقابلة لا تُعقد دوماً لمساعدة الناجي (مثل: المقابلة في حالة جمع البيانات)، إلا أنه من الضروري تأمين حصول الناجين الذين جرت مقابلتهم، على الحد الأدنى من الخدمات.3 وستتم مناقشة هذا الموضوع بشكل أوسع في الوحدة السادسة.

■ (5-1-3) تمرين: تقييم أم افتراض؟

10 دقائق 

- اسأل المشاركين رأيهم في الاختلافات بين الافتراض والتقييم. اشرح الاختلاف. (5-1-3).
- اقرأ جملاً/ عبارات بصوت مرتفع، واسأل المشاركين بعد كل جملة/ عبارة، أهى افتراض أم تقييم. ودعهم يوضحون السبب.
- اسألهم عن أسباب أهمية الاختلاف بين الافتراض والتقييم، وكيف يرتبط ذلك بالتوجه الذي محوره الناجون. (احترام رغبات واحتياجات الناجين).

(3) منظمة الصحة العالمية (2002)، WHO، «وضع النساء في المقام الأول: توصيات السلامة والمعايير الأخلاقية للبحث في العنف الأسري ضد المرأة»
منظمة الصحة العالمية، «توصيات السلامة والمعايير الأخلاقية للبحث والتوثيق ورصد ومتابعة العنف الجنسي في أوضاع الطوارئ»، مطبوعة تحت النشر.

◀ جلسة (5-2): المسؤوليات الخاصة بالقطاعات المختلفة

● الهدف:

- إعطاء خلفية عن الحماية والعدالة كمكمل لخدمات الرعاية الصحية والنفسية الاجتماعية
- فهم تعريفات الحماية وأنشطة الحماية وأوجه القصور فيها
- فهم أنشطة العدالة وآلياتها وحقوق الإنسان فيما يتعلق بالناجين

● الأنشطة

- 1-2-5 مناقشة: الحماية 20 دقيقة
- 2-2-5 مناقشة: العدالة 20 دقيقة
- 3-2-5 مناقشة: الرعاية الصحية 20 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: ساعة

● التحضير:

- دعوة شخص خبير من مجال الحماية
- دعوة شخص خبير من مجال القانون
- دعوة طبيب من الرعاية الصحية

● النشرات:

- 1-2-5: الحماية
- 2-2-5: العدالة
- 3-2-5: الرعاية الصحية

■ (5-1-1) مناقشة: دور الحماية

🕒 50 دقيقة

1. دُكر المشاركون بأن كل قطاع من القطاعات التي حدّدها سابقاً يضطلع بمسؤولية الاستجابة لاحتياجات معيّنة للناجين.
2. بيّن المشاركون بأننا في هذا البرنامج التدريبي قد تكلمنا، حتى الآن، كثيراً عن التعامل مع ناجين في سياق الرعاية الصحية والنفسية – الاجتماعية. (ارجع أيضاً إلى المجموعة المستقلة من الوحدات التدريبية الخاصة بالعاملين في المجال الصحي فقط). وسنبحث الآن بعمق أكبر في قضايا تتعلق بحماية الناجين من عنف مبني على النوع الاجتماعي.

3. اسأل المشاركين رأيهم فيما تعنيه كلمة «الحماية» في سياق رعاية الناجين من عنف مبني على النوع. واطلب إليهم ذكر أفعال، وأمثلة... إلخ، يُمكن الاستفادة منها لحماية واحترام كرامة الناجين.

لبدء المناقشة، بإمكانك الإشارة إلى الأدوار والمهام المختلفة الخاصة بقطاع الأمن/ الحماية والعدالة القانونية التي حدّدناها سابقاً، وشجّع كذلك المشاركين على التفكير بأعمال تستطيع قطاعات أخرى القيام بها لحماية الناجين.

4. سجّل الإجابات في ثلاثة أعمدة. واكتب في العمود الأول الإجابات ذات العلاقة «بالعمل المُستجيب»؛ وفي العمود الثاني اكتب الإجابات التي تشير إلى «العمل العلاجي»؛ وفي العمود الثالث اكتب البنود التي تتعلق «ببناء البيئة المحيطة»⁴.

5. ما إن تكون قد جمعت الأمثلة في كل عمود، اشرح أنّ بإمكاننا تعريف «الحماية» ضمن هذه التصنيفات الثلاثة. وشرح ما تعنيه الأعمدة، واقرأ تعريف اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات لمفهوم «الحماية».

6. اطلب إلى المشاركين أن يُناقشوا، في مجموعات صغيرة (4-5 أشخاص) تعريف الحماية، وأن يأتوا بأمثلة على أنشطة الحماية، تقوم بها منظمات إنسانية (وكالات ومنظمات غير حكومية)، مركّزة على «الحماية» من العنف الجنسي. وذكّر المشاركين بأن تعريف «الحماية» يبيّن أن جميع القطاعات، وليس قطاع الأمن/ الحماية وحده، قادرة على إقامة أنشطة حماية.

7. بعد 10 دقائق، اطلب إلى المجموعات إعطاء أمثلة في جلسة عامة. ولست بحاجة لأن تطلب إلى كل مجموعة تقديم عرض لما توصلت إليه، بل سجّل الأمثلة وناقشتها.

8. اشرح للمشاركين أنّ أهمية التوازن بين مكاسب عمل الحماية ومخاطره. واطلب إليهم النظر ثانية إلى الأمثلة التي قمتم بجمعها، والتفكير في مخاطر محتملة ذات صلة بهذه الأنشطة. شجّع النقاش.

9. اختتم الجلسة بالقول إن من الأهمية دوماً إجراء تحليل للتأثير المحتمل لأعمال الحماية على سلامة الناجين والعاملين. اعترف بإمكانية وجود معضلات لها علاقة بالحماية.

■ (5-2-2) مناقشة: دور العدالة

التحضيرات: ادعُ خبيراً من إحدى المنظمات النسائية أو مجموعة المحامين، أو مجموعة العاملين في المجال الإنساني للمشاركة في النقاش.

(4) اقتبست من:

دليل النوع الاجتماعي للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات IASC، «النساء والفتيات، والرجال، احتياجات مختلفة، فرص متكافئة»، فصل: الإطار القانوني، صفحة 15.

مكتب المنشق المقيم للأمم المتحدة للشؤون الإنسانية 2003، UNOCHA، قائمة المصطلحات الإنسانية ذات العلاقة بحماية المدنيين

في النزاع المسلح. <http://ochaonline.un.org/DocView.asp?DocID=572>

● أحجام المجموعات:

- كل المجموعة.

30 دقيقة. 

ابدأ المناقشة بالإشارة إلى مختلف القطاعات المشاركة في رعاية الناجين. وشرح أن:

- العدالة القانونية هي إحدى أركان الاستجابة على العنف المبني على النوع الاجتماعي، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بقطاع الأمن/ الحماية.
- بإمكانك أن تبدأ المناقشة بطرح السؤال: لماذا نتكلم عن العدالة القانونية ونحن نتحدث عن رعاية الناجين من عنف جنسي؟ هل هذا أمر مهم؟ نعم أو لا ولماذا؟
- 1. اشرح أن العبارات في النشرة 2-2-5 جميعها مُستقاة من ضحايا النزاعات العاملين في المجال الإنساني. وجميعها تقول شيئاً ما عن العدالة.
- 2. أطلب متطوعين لقراءة العبارات بصوت مرتفع (كل متطوع يقرأ عبارة/ جملة).
- 3. اسأل أعضاء المجموعة آراءهم في هذه العبارات/ الجمل. ماذا نتعلم من هذه العبارات؟ ماذا عند الضحايا والعاملين في المجال الإنساني من شيء يقولونه عن العدالة في الأوضاع المتأثرة بالنزاع؟ استنهض النقاش.

تأكد من إنك تسلط الضوء على الجوانب التالية:

- أسباب رغبة الضحايا في إقامة العدالة. وما هي أهمية ذلك بالنسبة إليهم.
- أسباب عدم رغبتهم في الإنخراط في عملية إقامة العدالة.
- ما هي المكاسب الممكنة من المشاركة في تنفيذ عملية إقامة العدالة.
- ما هي المخاطر والأخطار.
- 4. اكتب كلمات رئيسية، وأعط الأشخاص فرصة صياغة أسئلة وإبداء آرائهم في العبارات/ الجمل.
- 5. اختتم المناقشة بتسليط الضوء على:
- أنه بالنسبة للكثيرين من ضحايا العنف الجنسي والناجين منه، يُعتبر كونهم جزءاً من عملية إقامة العدالة جانباً مهماً من التعافي من الجرائم التي ارتكبت بحقهم. فكثيرون من الناجين يريدون إقامة العدالة.
- أن إقامة العدالة أقل أهمية بالنسبة لضحايا آخرين، أو أن أولئك الضحايا يواجهون عقبات كثيرة. فالضحايا لا يعرفون، في الغالب، إمكانية الذهاب إلى المحكمة، ويشعرون بالخزي أو الذنب، ويخافون الانتقام، أو أنهم أبلغوا من الجناة أو بعض السلطات بالتزام الصمت.
- أن حق حماية الناجي الفرد يجب أن تُعطى الأولوية على حاجة المجتمعات إلى العدالة، باستثناء رغبة الناجي في ذلك تحديداً.
- أنه في الكثير من أوضاع النزاع وما بعد النزاع، انهضت نظم العدالة، أو أن وسائل عملها محدودة جداً. فغالباً ما لا تُنفذ القوانين، وهذا يُشكّل عقبة هامة في تقديم جرائم العنف الجنسي إلى المحكمة. وفي الكثير من الحالات، يكون ممثلي الدولة أنفسهم مسؤولون عن ارتكاب أعمال عنف جنسي.

- أن حماية النساء، في الكثير من البلدان، من العنف الجنسي بمقتضى القانون ضعيفة جداً. فغياب قوانين ملائمة ضد العنف الجنسي يجعل رفع القضايا فيه إلى المحكمة أمراً مستحيلاً تقريباً.
- أن اتخاذ قرار بالانخراط في عملية لإقامة العدالة لا تخلو في الغالب من مخاطرة بالنسبة إلى الناجي. ذلك أن مخاطر إقامة العدالة القانونية وفوائدها وصعوباتها تعتمد كثيراً على السياق. وهكذا، فإن تنظيم المجتمع المحليّ وعمليات السلام، التي تعالج العنف الجنسي، ربما تكون في مجموعها أكثر فعالية بالنسبة إلى الناجين الأفراد، في أماكن قد تكون العواقب القانونية خطيرة عليهم.
- أن هناك آليات مختلفة موجودة لإقامة العدالة في أوضاع انتقالية (خلال أوضاع النزاع أو أوضاع ما بعد النزاع). وسنتعلم في المحاضرة التالية المزيد عن مختلف آليات القضاء القائمة، وعن أهميتها بالنسبة للناجين، والمجتمعات المحلية، والمجتمع الدولي.

◀ جلسة (3-4): الاستجابة متعددة القطاعات للعنف المبني على النوع الاجتماعي

● الهدف:

- تساعد هذه الجلسة على التعرف على الحد الأدنى من الاستجابة الموصى به. بناءً على نتائج الجلسات السابقة. وبالتالي تقدم لأهمية التنسيق بين الخدمات.
- التعرف على القطاعات الأربعة المهمة في الاستجابة للعنف المبني على النوع والعنف الجنسي، والتعرف على عملية مسح الخدمات المتوفرة في المنطقة

● الأنشطة:

- 1-4-3 مناقشة: نظرة عامة على الحد الأدنى للاستجابة 45 دقيقة
- 2-4-3 مناقشة: الحاجة للاستجابة المتعددة القطاعات 30 دقيقة
- 3-4-3 تمرين: عملية مسح للموارد في المجتمع 45 دقيقة

الوقت الكلي: 2 ساعة 

● النشرات:

- 1-4-3: نظرة عامة على الحد الأدنى للاستجابة
- 2-4-3: الحاجة للاستجابة المتعددة القطاعات
- 3-4-3: مسح الموارد في المجتمع

■ مناقشة: نظرة عامة على الحد الأدنى من خدمات الناجين

45 دقيقة 

1. أذكر قائمة عواقب العنف الجنسي/ الآثار اللاحقة له، وذكر المشاركين بالمناقشات السابقة حول احتياجات الناجي. وإنك سوف تستمر في تعزيز محتوى الجلسات السابقة أو التعلم السابق طوال هذه الجلسة.
2. أشر إلى لوحة الأوراق التي أعدتها (الاستجابة =) وقرأها بصوت عالٍ.
3. اسأل المجموعة عن أي أشكال المساعدة التي قد يحتاجها الناجي للتقليل من العواقب المؤذية. وإذا يقدّم أفراد المجموعة أعمال الاستجابة، اكتبها على لوحة أوراق قلابة نظيفة، مقسّمة إلى أربعة أرباع حسب مجال القطاع. وبعد وضع بضعة أمثلة على لوحة الأوراق، اكتب أسماء القطاعات في كل مربع. وعلى اللوحة أن تبدو شيئاً شبيهاً بهذا الشكل:

■ الصحة	■ النفسي-الاجتماعي
■ الأمن	■ العدالة و القانون

4. تابع طلب الحصول على/ الاقتراح - وناقش وأشرح - الاستجابات إلى أن تكون قد سجّلت قائمة خدمات الاستجابات الأساسية.
- الاستجابة = توفير الخدمات والدعم لتقليل الآثار اللاحقة المؤذية للعنف الجنسي، وللوقاية من المزيد من الإصابات، والكرب، والأذى، وتشمل الاستجابة أعمالاً من أجل:
- مساعدة/ دعم الناجية، والاستجابة لاحتياجاتها، وتطبيق المبادئ التوجيهية.
 - محاسبة الجاني (أي الاستجابة الأمنية والقضائية عليه) عندما يكون ذلك ملائماً.
 - استعادة/ المحافظة على أمن الناجي والمجتمع المحلي.
- ثمّ يُمكن للاستجابة أن تتضمن عملاً-على الأقل، بالحدّ الأدنى - في مجالات القطاعات/ المجالات الوظيفية التالية:
- الرعاية الصحية
 - المساعدة النفسية - الاجتماعية
 - الدعم النفسي والعاطفي
 - القبول الاجتماعي وإعادة الدمج في المجتمع
 - الأمن والسلامة
 - العدالة القضائية - الرسمية والتقليدية

وعلى جميع هذه الجوانب أن تعمل على أساس التعاون/ التنسيق فيما بينها.

5. شدّد على أنه ليس جميع الناجين بحاجة – أو يريدون – كل هذه المساعدة. وعملنا هو ضمان أن تكون الخدمات متوافرة، ويمكن الحصول عليها، وأنها ذات جودة جيدة. ناقش معنى هذه الكلمات، مُعزّزاً ما تمّ تعلّمه في السابق حول الرعاية العاطفية، والسريّة، واحترام رغبات الناجي وخياراته، ومبدأ «عدم التسبّب بالأذى»، واستعمال أسلوب أو نهج حقوقي (قائم على حقوق الإنسان).

6. من الأهمية ملاحظة أنّ علينا تثقيف الأشخاص الذين ينفّذون خدمات الاستجابة قبل الإعلان للمجتمع المحلي عن توافر هذه الخدمات. فإن لم يكن مقدّمو هذه الخدمات مدربين تماماً، وقصدهم الناجون طلباً للمساعدة، فقد يواجه الناجون مزيداً من المشاكل، وربما مزيداً من الصدمة والأذى.

وعلى الرد أو الاستجابة أن تشمل أيضاً:

- توفير التدريب لجميع العاملين ولجميع القطاعات، ولجميع المستويات – سواء أكانوا متطوعين من المجتمع المحلي أو كوادِر/ موظفين – على الاستجابة بتعاطف وسريّة، وبالطرق الملائمة.
- نظم عملية إعداد التقارير/ الإبلاغ والإحالة (أي العمل مع المجتمع المحلي – وخاصة مع النساء – لوضع أساليب يسهل الوصول إليها، لغايات الإبلاغ عن الحالات والحصول على المساعدة).
- توثيق الأحداث المُبلّغ عنها، وتحليل البيانات، والمتابعة والتقييم.
- نظم التنسيق والإطلاع على المعلومات والتّشارك فيها بين مختلف العاملين والمنظمات لتجنّب الازدواجية في الجهود وإرباك الناجين.

■ عرض/ مناقشة: تعزيز الحاجة إلى خدمات الاستجابة متعددة القطاعات

30 دقيقة 

1. أشرح للحضور أنّ الاستجابة للعنف المبني على النوع الاجتماعي تشبه كرسيّاً بأربع أرجل. أحضر كرسيّاً إلى وسط الغرفة، وضعها على أرضية الغرفة بحيث تُحدث صوتاً عالياً. وناقش خواص الكرسي ذي الأربع أرجل:

على جميع الأرجل الأربع أن تقوم بوظيفتها على نحو سليم وبتناغم إذا ما أُريد للكرسي أن يقوم بعمله ككرسي. فإن كُسرت إحدى الأرجل أو فقدت، يسقط الكرسي.

2. اسأل وناقش: لماذا تحتاج القطاعات الأربعة بعضها بعضاً؟

- فمثلاً: تتطلب المقاضاة للجناة ما يلي:
- الأمن: تحقيق جيد تُجربه الشرطة.
- الرعاية الصحيّة: دليل طبّي شرعي جيد.
- الرعاية الصحية: ضرورة أن يكون الناجي متمتعاً بالصحة وقادراً على العمل والمشاركة.

- النفسية – الاجتماعية: الدعم العاطفي للناجي خلال العملية – فتدخل الشرطة قد يكون مؤدياً ضمنيّاً إن لم يكن لدى الناجية شخص مؤيّد يُقدّم لها المساعدة والدعم. فالتقاضي يستغرق وقتاً، وعادة ما ينطوي على تأخيرات كثيرة. فمن دون وجود الدعم، من المرجّح أن يُحبّط الناجي وتُشبّط همّته، وربما يتوقف عن الذهاب إلى المحكمة.
- تحقيق العدالة: المساعدة القانونية للناجية لإعانتها على فهم ما يجري، وللدفاع عن حقوقها.

■ تمرين: رسم خارطة مواقع الخدمات في المجتمع المحلي للناجين

● المواد:

- أوراق – عشر ورقات

● أحجام المجموعات:

- مجموعات من خمسة مشاركين حداً أقصى.

45 – 60 دقيقة 

1. قدّم النشاط بإبلاغ المشاركين أنّ النقاشات في هذه الجلسة كانت تدور، حتى الآن، حول مهمّات ووظائف محدّدة، وحول عاملين وقطاعات بمسؤوليات معيّنة للاستجابة لحاجات الناجين. واشرح لهم بأننا سنركّز في هذا النشاط على مستوى استجابة المجتمع المحلي – أي التفكير في، وتحديد مختلف الطرق التي يستطيع أناس كثيرون في المجتمع المحلي مساعدة الناجين من خلال توفير المعلومات والدعم والتعاطف.

2. قسّم المشاركين في مجموعات من خمسة أشخاص، أو أقم النشاط لمجموعة واحدة كبيرة - معتمداً في ذلك على ما إذا كان المشاركون من عدّة أقاليم مختلفة أم من المدينة ذاتها.

3. أعط كل مجموعة ورقة من لوحة الأوراق، وثلاثة أقلام تخطيط ملوّنة، و(3 أنواع) من الحبوب، أو قطع ورقية مقصوصة ملوّنة (3 ألوان).

4. أطلب إلى المشاركين رسم خريطة مجتمعهم المحلي، ورسم ما فيه من الطرق، والأبنية الهامة، ومناطق تجمع الناس، والأسواق، ومراكز الرعاية الصحيّة، والأماكن الدينية، المساحات الرياضية، والأماكن التي يرتادها الشباب، والمقاهي، إلخ. امنحهم فترة 10 دقائق للقيام بذلك.

5. ثمّ اطلب إلى المشاركين استعمال الحبوب (البذور) أو قطع الورق المقصوص والملّون لوضع علامات على الأماكن التي يستطيع الناجي من العنف الجنسي والاستغلال الجنسي الحصول على مساعدة فيها. وعلى المشاركين استعمال بذور أو أوراق ملونة مختلفة للإشارة إلى أماكن تقديم الدعم الطّبي، والنفسي – الاجتماعي، والقضائي/ القانوني(فمثلاً: الفاصوليا/ الفول للدعم الطّبي، الأرز للدعم

الاجتماعي، الذرة الصفراء للدعم القانوني). وعلى المشاركين وضع عشر حبات كحد أعلى حيثما اعتقدوا أنه المكان الذي يستطيع الناجي أن يتلقى فيه دعماً شاملاً ذا جودة جيدة، وعدداً أقل من الحبات في الأماكن التي يرون أن الناجي لن يتلقى فيها إلا كمية قليلة من الدعم. أعطهم فترة 30 دقيقة للمناقشة ورسم خرائطهم.

6. تأكد من أن تقوم بالتجوال بين المجموعات المختلفة وتستمع إلى نقاشاتها. واسأل المشاركين عن سبب اعتقادهم بأن أماكن معينة تستطيع توفير مساعدة أكبر من غيرها، واستفسر عن الأشخاص الذين يوفرّون المساعدة في هذه الأماكن. شجّع المشاركين على التفكير بتوسع حول المجموعات المختلفة في المجتمع المحلي، بما فيها:

- الأطفال – يستطيعون توفير معلومات حول الأماكن المقصودة للمساعدة.
 - الزعماء الدينيين – يستطيعون توفير معلومات حول الأماكن المقصودة للمساعدة، وتوفير دعم عاطفي/روحي.
 - النساء: يتحدثن ويدعن بعضهن بعضاً وهنّ يجمعن الماء، ويغسلن الملابس، ويقيمّن بأنشطة أخرى.
 - المعلمون وغيرهم من العاملين في المدارس – القادرون، ربما، على الوصول إلى طفل قد يبذوا أن لديه مشكلة، وعلى توفير معلومات عن الأماكن المقصودة للمساعدة، وتقديم الدعم عاطفي.
7. في نهاية فترة الـ 30 دقيقة، اعقد نقاشاً واسعاً للمجموعة الكبيرة (15 – 20 دقيقة) للتعرف على كيفية تلبية مختلف احتياجات الناجين من على أيدي أعضاء مختلفين في المجتمع المحلي قام المشاركون بتحديدهم.
- خلال هذا النقاش، قد يُحدّد المشاركون أشخاصاً/أماكن في المجتمع المحلي يمكن أن تكون مؤذية للناجي، أو غير مركّزة على خدمة الناجي (مثل المؤسسات التي تلوم و/أو تعاقب الضحية). وإن بقي وقت لديك، من المفيد عقد نقاش قصير حول أسباب حدوث ذلك، وتحديد توجّهات المجتمع المحلي، ومناقشة أفكار حول كيفية دفع التغيير في تلك التوجّهات والسلوكيات.

8. اختتم الجلسة بتعزيز ما تم تعلّمه من الجلسات السابقة وهو التأكيد على الحاجة إلى بيئة داعمة – لمساعدة الناجي على الشعور بقدر من السلامة أكبر، وأقلّ إحساساً بالعزلة، وعلى التمتع بحقه في الحصول على الخدمات القانونية والطبية والنفسية – الاجتماعية.



الوحدة التدريبية السادسة



ممارسة المهارات التي محورها الناجون

الوقت المحدد: 4 ساعات

الهدف العام:

ممارسة المهارات التي محورها الناجون، مهارات الاتصال في الأدوار. المهارات التي ستمارس هي مهارات المحادثة والمقابلة والتقييم. ستركز أيضا على مهارات المقابلة لتوثيق احداث العنف المبني على النوع بأنواعه.

الأهداف الخاصة:

- التعرف على خطوات المحادثة والمقابلة والتقييم التي محورها الناجون وتطبيقها.
- التعرف على المبادئ الأساسية التي يجب اتباعها والتوجه المركز على الناجي خلال مقابلة وتوثيق خبرات الناجين.
- ممارسة مهارات الاتصال في القطاعات المختلفة.
- فهم المبادئ الاخلاقية للمقابلة مع الناجين أثناء جمع المعلومات.

جدول العمل

الجلسة	الموضوعات
الأولى	■ 1-6: مراحل المحادثة و التقييم ■ 1-1-6 تمرين: مراجعة الأدوار والأهداف ■ 2-1-6 محاضرة: التقييم والمقابلة لجمع البيانات
الثانية	■ 2-6 اجراء المقابلة مع الناجين بغرض جمع المعلومات ■ 1-2-6 مناقشة: المبادئ الأساسية لإجراء المقابلات مع الناجين ■ 2-2-6 محاضرة: طريقة طرح الأسئلة ومحتوى الاسئلة ■ 3-2-6 تمرين: دراسة حالات

◀ جلسة (6-1): مراحل المحادثة والتقييم

● الهدف:

- التعرف على خطوات المحادثة والتقييم التي محورها الناجون

● الأنشطة:

- 1-1-6 تمرين: مراجعة الأدوار و الأهداف 20 دقيقة
- 2-1-6 محاضرة: المقابلة لجمع البيانات 30 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: 20 دقيقة، ساعة

● النشرات

- 2-1-6: المقابلة لجمع البيانات

■ تمرين: تلخيص الأدوار والأهداف

● المواد:

- بطاقات فهرس (أو أوراق لاصقة) ودبابيس مشبك.

🕒 الوقت: 20 دقيقة.

1. أطلب إلى المشاركين الوقوف على شكل دائرة.
 2. سلّم دبابيس المشبك وبطاقات الفهرس المكتوب على ظهرها «دور» لشخص ما متعامل مع ناجين (ممرض، طبيب، عامل مجتمع محلي، ضابط شرطة، عامل مساعدات قانونية، عامل في مجال حقوق الإنسان، مقدّم مشورة نفسي – اجتماعي، معلّم،...).
 3. أطلب إلى المشاركين عدم إطلاع جيرانهم على بطاقاتهم، بل إلصاقها على ظهر الشخص الواقف إلى اليسار منهم. والآن يكون كل مشارك قد ألصقت على ظهره بطاقة، دون أن يعرف ما هو مكتوب عليها.
 4. اسأل المشاركين أن يدوروا في الغرفة، وأن يكتشفوا مَنْ هم. وبإمكانهم أن يفعلوا ذلك بطرح الأسئلة عن ما هو مكتوب على البطاقات الملصقة على ظهورهم. طبعاً لا يجب أن يطرحوا سؤال «مَنْ أنا»، بل بإمكانهم أن يطرحوا أسئلة عن دورهم، وعن نوع تفاعلاتهم مع الناجين.
- هل أُجري مقابلة مع الناجين؟
 - هل أدوّن عبارات/ جُملاً من الناجين؟
 - هل أُحيل الناجين إلى المراكز الصحيّة؟
 - هل أبلغ الناجين عن حقوقهم؟
 - هل أقدم أدوية إلى الناجين؟

5. بعد 5 - 7 دقائق، على الناجين محاولة التعرف على «رفاق» لهم، أي أشخاص يكون لهم الدور ذاته الذي هو لهم، وأن يكتبوا معاً، على لوحة أوراق قلابة، أي أدوار ومهام يمكن أن تكون لهم.
6. اجمع كل المشاركين معاً ثانية، ودقق بسرعة في الذي كُتب على لوحة الأوراق.
7. كختم لهذا التمرين، استعمل بضع لوحات من لوحات الأوراق لتلخيص الأدوار المحددة لكل قطاع. وذكّر المشاركين بأن الأدوار والمهام المحددة لكل قطاع غالباً ما تُقرّر/ تُحدّد نوع التفاعل الذي تُجريه مع الناجي. لقد عرّفنا المحادثة والتقييم والمقابلة.

■ (6-1-2) محاضرة: نموذج الجمع GATHER MODEL

30 دقيقة 

1. ذكّر المشاركين بأن كل تفاعل مع الناجين يجب أن يكون مسترشداً بالمبادئ الموجهة وبالمهارات التي محورها الناجون. وقد تعلّمنا سابقاً عدداً من القواعد/ الأحكام والتقنيات التي قد تُسهّل التواصل مع الناجين.
2. أشرح أن لكل محادثة وتقييم ومقابلة مراحل مختلفة. ففي حين أن بنية المحادثة غير ثابتة عادةً، وتتوقّف على الموضوع والظروف، فإنّ للتقييم والمقابلة مراحل يمكن تحديدها بوضوح.
3. أشرح أن نموذج «جمع» يوفر إطاراً لتصميم تقييم أو مقابلة ما. واتباع المراحل المختلفة يُسهّل المحافظة على توجّه محوره الناجي، بينما يتم جمع المعلومات الضرورية. ويمكن تعديل هذا النموذج وفقاً للأهداف المحددة للتقييم.
4. بيّن أنّ نموذج الجمع يمكن استعماله كذلك في توجيه المحادثة.

◀ جلسة (6-2): اجراء المقابلة مع الناجين بغرض جمع المعلومات

● الهدف:

- التعرف على المراحل المقابلة التي محورها الناجي لتوثيق أحداث العنف الجنسي
- التعرف على المبادئ الأساسية التي يجب مراعاتها في اجراء المقابلة
- فهم الجوانب الأخلاقية لإجراء مقابلة مع الناجين بغرض جمع المعلومات

● الأنشطة:

- 1-2-6 مناقشة: المبادئ الأساسية لإجراء المقابلات مع الناجين 40 دقيقة
- 2-2-6 محاضرة: طريقة طرح الأسئلة و محتوى الاسئلة 20 دقيقة
- 3-2-6 تمرين: دراسة حالات 40 دقيقة

 الوقت الكلي: 40 دقيقة، ساعة

● التحضير:

- إعداد دراسة حالات
- إفادات من ناجين

● النشرات:

- 1-2-6: المبادئ الأساسية لإجراء المقابلات مع الناجين
- 2-2-6: طريقة طرح الأسئلة ومحتوى الاسئلة
- 3-2-6: دراسة حالات 1،2،3

■ (1-2-6) مناقشة: المبادئ الرئيسية لإجراء مقابلات محورها الناجون ومراحلها

40 دقيقة 

1. ابدأ الحديث بأنك ستناقش المبادئ الرئيسية ومراحل «إجراء المقابلات لتوثيق أحداث العنف المبني على النوع الاجتماعي وتجاربه»:
 - ذكّر المشاركين بأن هذا الموضوع نوع آخر من أنواع المقابلات غير المقابلة الطبية
 - وضح أن هذا النوع من المقابلة يلزم أكثر في حالات العنف الجنسي وخاصة في الأزمات.
 - شدّد على أنّ الهدف لهذا النوع من المقابلات ليس لتقييم احتياجات الناجي أو لتقديم المساعدة له، بل لجمع المعلومات عن الحقائق، وبالتالي يمكن التأسيس لمعلومات عامة عن العنف الجنسي كانتهاك لحقوق الإنسان وكجريمة.
 - اشرح أنّ هذا النوع من المقابلات يستعمله العاملون في مجال حقوق الإنسان، وكذلك الباحثون والمحققون في المحاكم وغيرها من آليات العدالة.
 - بيّن أنّ هذا النوع من المقابلات يُظهر أوجه شبه أيضاً مع مقابلات التحقيق التي يستعملها أفراد الشرطة كي يقرّروا إن كانت جريمة ما قد وقعت.
2. اشرح للمشاركين أنّ هدف هذا النوع من النقاش هو التفكير في وسائل ثمّكننا من احترام التوجّهات التي محورها الناجون خلال المقابلات. لهذا فإننا سناقش:
 - مبادئ رئيسية قد تساعد – إضافة إلى المهارات الرئيسية التي محورها الناجون – في إجراء المقابلات بطريقة صحيحة سليمة.
 - مراحل إجراء المقابلة. فاتباع المراحل المختلفة قد يُسهّل المحافظة على التوجه الذي محوره الناجي بينما يجري جمع المعلومات الضرورية.
3. راجع مع المشاركين كلّ ما تعلّمناه حتى الآن عن المهارات التي محورها الناجون، ثم اسأل المشاركين:
 - ما هي خصائص المقابلة التي تجعل المحافظة على التوجّه الذي محوره الناجي صعبة؟
 - هل تفكّرون في تقنيات، أو نصائح تساعد مجري المقابلة على أن يظلّ الناجي محور اهتمامه؟
4. سجل الكلمات الرئيسية التي تبرز في النقاش على اللوحة.
5. اشرح المبادئ الرئيسية التي لم يرد ذكرها في النقاش
6. اقرأ مع المشاركين مراحل المقابلة.

تأكد من أنك تبين أوجه الشبه بين بُنية مقابلة محورها الناجي وبين المقابلة الخاصة بإجراء تقييم، والتي نوقشت سابقاً. وتُظهر أوجه الشبه أنك تستعمل التقنيات ذاتها التي محورها الناجي.

■ (2-2-6) محاضرة: ما هي الأسئلة التي تطرحها على الناجين من العنف المبني على النوع؟

20 دقيقة

1. أبلغ المشاركين بأنه قبل البدء بالتمرين، من المفيد إعطاء فكرة عامة عن نوع الأسئلة التي يمكن طرحها خلال المقابلة، وتوضيح أسباب طرح هذه الأسئلة.
2. اشرح:
 - ما هي أسباب أهمية تحديد انماط العنف.
 - ما هي الانماط المختلفة التي يمكن تحديدها.
3. أطلب إلى المشاركين إعطاء أمثلة على أسئلة محدّدة يمكنهم طرحها لجمع معلومات عن النماذج. وذكّر المشاركين باستعمال أسئلة مفتوحة فقط.
4. أكتب الكلمات الأولى للأسئلة المفتوحة التي يذكرونها. (مثال: متى وقع الحادث؟ كيف تأذيت؟...).
5. اشرح أنّ هذه الكلمات، أو طرق استقصاء معينة، تُساعد في طرح أسئلة مفتوحة، ولكنها أسئلة محددة.
6. بيّن أسباب أهمية توثيق اقتباسات مباشرة من الناجي.

■ (3-2-6) تمرين: دراسة حالة

● أحجام المجموعات:

- 3 مجموعات صغيرة.

40 دقيقة

1. قسّم المجموعة إلى ثلاث مجموعات صغيرة.
2. أعط كل مجموعة دراسة حالة واحدة (المرفقات Case studies).
3. اشرح أنّك تودّ ممارسة استعمال أسئلة مفتوحة لجمع معلومات خلال المقابلة.
4. اقرأ التعليمات بصوت مرتفع:
 - أودّ من شخص واحد في كل مجموعة أن يقرأ، بصوت مرتفع، كلمات ناجية تروي قصّتها عندما تعرضت للاعتداء الجنسي. إليكم النصّ لقراءته.
 - بعد قراءة القصة، أودّ منكم مناقشة أية أسئلة ترغبون في طرحها على هذه الناجية بهدف استنباط معلومات تساعد في إثبات الاعتداء كجريمة، أو كجزء من نموذج للجرائم.

- وابحث أيضاً عن عبارات في دراسة الحالة، توفّر أدلة. ما هي العبارات/ الجمل التي ستوثّقها؟
- 5. أعط مثلاً من دراسة الحالة الأولى. للاطلاع على أمثلة على الأسئلة.
- 6. أعط المجموعات فترة 30 دقيقة لإتمام التمرين.
- 7. افسح المجال لبعض الوقت، في نهاية التمرين، لطرح أسئلة أو تقديم تغذية راجعة حول الصعوبات.

■ (6-3-1) تمرين: دعنا نمارس

● لعب ادوار في مجموعات صغيرة

ساعة واحدة

1. إشرح الهدف من التمرين أنك تريد للمشاركين:
 - » نريد ان نقوم بممارسة المهارات التي محورها الناجون في إطار ادواركم كعاملين في المجتمع المحلي، وكمقدّمي مشورة، وكعاملين في المجال الصحي، وكعاملين في مجال حقوق الإنسان...»
2. قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة من 3 أشخاص في كل مجموعة.
3. حدد دور كل شخص من أعضاء المجموعة:
 - المستمع، يجب أن يكون من مقدمي الخدمات (التمريض، تقديم المشورة، العمل في المجتمع المحلي...).
 - المستجيب الذي يلعب دور الناجي.
 - المراقب الذي يمثل أيضاً دور (ضابط الوقت).
4. أطلب إلى كل مجموعة اختيار:
 - نوع التفاعل: محادثة، أو تقييم أو مقابلة (بما يتلاءم مع أدوارهم الخاصة).
 - السياق الذي يجري فيه التفاعل (مدرسة، مركز صحي، مركز شرطة...).
5. للمجموعة أن تفرّر نوع التفاعل الذي تريد ممارسته وسياقه. وبإمكان كل مجموعة ممارسة سيناريوهات في سياقات مختلفة، لكن عليها جميعاً التمسك بذات النوع من التفاعل.
6. يقوم المراقب تدوين ملاحظات عن مختلف الاستراتيجيات والمهارات التي استعملها المستمع، في مختلف مراحل التفاعل وملاحظات على اتباع المبادئ الموجهة.
7. بعد 10 دقائق، يُوقف المراقب تمرين لعب الأدوار، ويُطلع المستمع والمستجيب على تعليقاته.
8. بعد الاطلاع على التعليقات، يمكن للمشاركين تغيير الأدوار داخل المجموعة ذاتها. فعلى جميع المشاركين لعب جميع الأدوار قبل أن ينتهي التمرين.
9. لدى انتهاء التمرين، اطلب إلى الذين أجروا المقابلة كتابة ما شعروا به عند إجرائها.

1. الصق منشورين على الحائط مقابل المجموعة يحتويان على:
 - المبادئ الموجهة للعمل مع الناجين
 - المهارات التي محورها الناجيون
2. أشرح أنك ستحتاج، بالنسبة إلى هذا التمرين، إلى متطوعين اثنين لتوضيح لعب الأدوار عملياً أمام المجموعة: مستمع يلعب دور الممرض، عامل في المجال الصحي، معلّم، متطوع أو غيره من الأدوار، ومستجيب يلعب دور الناجي.
3. أشرح أنّ هذا التمرين يشكل فرصة للمستمع لممارسة المهارات التي محورها الناجي، ولباقي أفراد المجموعة لتقييم تأثير استعمال استراتيجيات مختلفة مع الناجي.
4. امنح المتطوعين بضع دقائق ليقرّروا السياق (مركز إرشاد، مدرسة، مركز صحي...) الذي سيحصل فيه التفاعل.
5. أطلب إلى المجموعة تسجيل الاستراتيجيات المختلفة، خلال تمرين لعب الأدوار، التي استعملت، وردود أفعال الناجي.
6. إشرح للمجموعة أنّ بإمكان المدرّب قطع تمرين لعب الأدوار في أية لحظة لتوضيح الاستراتيجيات المتّبعة، أو لمساعدة الذي يُجري المقابلة على تحسين أسئلته. عندما التفاعل، عليك أن تسأل المجموعة عن ما تعتقده صواباً، أو ما كان قد يكون أفضل في طرح الأسئلة. وفي وقت لاحق، يمكن لمن يجري المقابلة أن يعيد طرح أو مواصلة طرح الأسئلة.
7. بالإمكان دعوة شخص آخر لأخذ دور من يُجري المقابلة بعد لحظة التوقف، كي تعطي مزيداً من المشاركين فرصة الممارسة.



الوحدة التدريبية السابعة



الرعاية الذاتية لمقدمي الخدمات

الوقت المحدد: ساعتان و30 دقيقة

الهدف:

الغرض من هذه الوحدة هو التعرف على مختلف أشكال الضغط النفسي، وتوفير أدوات فردية وتنظيمية خاصة بالرعاية الذاتية للمشاركين.

الأهداف المحددة:

- التعرف على مصادر وأشكال الضغط النفسي الذي يتعرض له مقدم الخدمة.
- فهم الفرق بين الضغط النفسي اليومي، والضغط النفسي التراكمي، والاحتراق الوظيفي، والصدمة الثانوية.
- تحديد طرق للتعامل مع الضغط النفسي وتطبيق استراتيجيات الرعاية الذاتية.
- وضع خطة للرعاية الذاتية للوقاية من اثار الضغط النفسي.
- تفهم كيف يمكن للدعم الاجتماعي والتنظيمي أن يساهم في تخفيف الضغط النفسي المرتبط بالعمل مع الناجين.

جدول العمل

الموضوعات	الجلسة
■ 1-7: عوامل الضغط النفسي، أشكال الضغط النفسي وعلاماته المختلفة. ■ 1-1-7 تمرين: مصادر الضغط النفسي و موارد القوة ■ 2-1-7 محاضرة: أشكال الضغط النفسي.	الأولى
■ 2-7: أدوات الإدارة الأساسية للضغط النفسي ■ 1-2-7 تمرين: طريقتي الخاصة في تخفيف الضغط ■ 2-2-7 مناقشة: التعامل مع الضغط النفسي في اطار العمل ■ 3-2-7 تمرين: وضع خطة رعاية ذاتية	الثانية

◀ الجلسة (7-1): عوامل الضغط النفسي، أشكال وعلامات مختلفة للضغط النفسي

● الهدف:

- التعرف على عوامل الضغط النفسي في الحياة اليومية والعمل اليومي، خاصة تلك المرتبطة بالتعامل مع ناجين من عنف جنسي، وتحديد الموارد.
- التمييز بين الضغط النفسي اليومي، والضغط النفسي التراكمي، واستنزاف الطاقات، والضغط النفسي، والقلق المفاجئ الخطر، والصدمة عن متابعة صدمة الآخرين.
- التعرف على علامات هذه الأشكال المختلفة من الضغط النفسي.

● الأنشطة:

- تمرين: ما الذي يسبب لي الضغط النفسي؟ ما الذي يعطيني القوة؟ 35 دقيقة
- مناقشة: التعرف على أشكال مختلفة من الضغط النفسي 45 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: 20 دقيقة، ساعة

● التحضيرات:

● النشرات المعلوماتية:

● الموارد:

■ تمرين: ما الذي يسبب لي القلق؟ ما الذي يعطيني القوة؟

🕒 35 دقيقة

1. قَدِّم للوحدة، واطرح للمشاركين:

- أن التعامل مع ناجين من العنف، والتعرض بانتظام إلى أحداث من العنف المبني على النوع الاجتماعي يمكن أن يكونا أمرين بالغين الصعوبة، وأن يؤثرًا فينا جميعاً، بغض النظر عن نوع العمل الذي نقوم به. لذا، من الأهمية حماية أنفسنا، وتطوير أدوات لرعاية أنفسنا وزملائنا. وقبل أن نتكلم عن الرعاية الذاتية، علينا أن نُفكر أولاً بأشياء في حياتنا تسبب لنا الضغط النفسي (عوامل الضغط النفسي)، وبأشياء تجعلنا نشعر بالارتياح، و/أو تمدنا بالقوة (بالموارد).

2. أرسـم مصفوفةً تتكوّن من خانـات، كالـمثـال الوارد بأـدناه، علـى لـوحـة أوراق قـلابـة. واطـلب إلـى المـشـاركـين أخـذ ورقـة فارغـة، ونـسخ المـصفوفـة. ثم اطـلب إلـيهم التـفكـير بأشـياء تُسبّب الضـغط النـفسـي فـي حـياتـهم الـيـومـية وعـملهم الـيـومـي، وتلك الأـنـشـطـة والحـقائـق الـتي تـجـلـعـهم يـشـعـرون بالـارتـياح. وعلـى المـشـاركـين التـمـيـيز بـين ما يـسـتـطـيعـون ولا يـسـتـطـيعـون التـحـكـم فـيه أو السـيـطـرة علـيه. وقـد يـكـتـبـون تـحـت المـصفوفـة «عـلامـات شـخـصـية للـضـغط النـفسـي» يـقـدـرون علـى تـحـديـدهـا. أعـط أمـثـلـة.

- ما الذي يسبب الضغط النفسي؟ - عوامل الضغط النفسي الرئيسية.	- ما الذي يعطيني القوة؟ - ما الذي يجعلني أشعر بالارتياح؟ الموارد.
مثال: التفكير بالعمل داخل البيت، عمل كل شئ بشكل مثالي، الرغبة في مساعدة كل شخص. القلق على أطفال.	- مثال: لقاء الأصدقاء والجيران. الخروج لمشي طويل. اللعب مع أطفال. - كوني قادراً على مساعدة ناجين من عنف جنسي.
- مثال: النزاع المستمر في منطقة منزلي. - التغييرات المستمرة في المنظمة التي أعمل فيها. - العدد المرتفع من حالات العنف التي عليّ التعامل معها.	- مثال: كون رئيسي في العمل في حالة مزاج طيب. - رؤيتي لتغيير إيجابي في الطريقة التي يتعامل بها أعضاء المجتمع المحلي مع الناجين

«العلامات الشخصية الدالة على الضغط النفسي»: مثل النوم غير المريح، الإصابة بالصداع/ الألم المعدي، كوني سهل الاستفزاز...

3. أعط المشاركين بعض الوقت (5 – 10 دقائق) لكتابة وتعبئة مصفوفاتهم. وبإمكانهم، مثلاً، التمشي قليلاً، والعودة بعد إتمامهم التمرين.

4. ادعُ المجموعة للاجتماع ثانيةً، واذعُ بعض المشاركين لتقديم تغذية راجعة عن الكيفية التي ملؤوا بها مصفوفاتهم، وعمّا رأوه من علامات للضغط النفسي لديهم. أدرج أمثلة في قائمة على لوحة الأوراق، وشجع النقاش.

5. عند امتلاء خانـات المـصفوفـة علـى ورقـة لـوحـة الأوراق، سلّط الأضواء علـى عـوامـل الضـغط النـفسـي (وعـلى المـوارد إن وـجـدت) الـتي تـتـعـلـق بالتـعـامـل مـع نـاجـين مـن عـنـف جنـسـي. واخـتم التـمـريـن بالقـول إن مـن الأهمـية بالنـسـبة إلـينا أن نـكوـن واعيـن لعـوامـل الضـغط النـفسـي الـتي نـتـعـرض لـها، والتـعـرف علـى العـلامـات المـحتمـلة للـضـغط النـفسـي.

- تذكر التأكيد على الفروق بين عوامل الضغط النفسي والموارد التي تستطيع التحكم بها، وعلى تلك التي لا تستطيع السيطرة عليها. كذلك عليك تسليط الضوء على أن ما يعتبر «عامل ضغط نفسي» موارد يمكنك التحكم بها» عند بعض الناس، ربما يكون «عامل ضغط نفسي» مورداً لا تستطيع التحكم بها» عند آخرين.
- أطلب إلى المشاركين ذكر الأسباب التي تجعلهم يعتقدون أن التفريق بين التحكم/ عدم التحكم له أهمية كبيرة، وأن الفروق الفردية لها أهمية كبيرة كذلك. اشرح لهم أن عوامل الضغط النفسي التي لا تستطيع التحكم بها غالباً ما تنطوي على أثر أكبر من تلك التي نستطيع التحكم بها. أما الموارد التي نستطيع التحكم بها فغالباً ما تكون الأكثر فائدة.
- من الأهمية النظر إلى عوامل الضغط النفسي بالعلاقة مع الموارد. فالأنشطة، والعلاقات بين الأشخاص، وغير ذلك من جوانب الحياة التي تمزج بالقوة، قادرة، إلى حدٍ معين، على تخفيف تأثير عوامل الضغط النفسي.

■ محاضرة: التعرف على أشكال مختلفة من الضغط النفسي⁵

45 دقيقة 

1. ابدأ بالشرح بأننا سننظر إلى أمثلة وتعريف لأشكال مختلفة من الضغط النفسي. وأعط نظرة عامة للمشاركين عن ذلك برسم سلم على لوحة الأوراق. واملأ كل درجة من درجات «سلم الضغط النفسي» الواحدة تلو الأخرى، عندما تشرح شكلاً من أشكال الضغط النفسي الذي يمكن أن نعاني منه جميعاً.
2. اسأل مَنْ مِنَ المشاركين يستطيع تذكيرنا بتعريف الضغط النفسي الذي وجدناه في الجلسة 1-3، عندما تحدثنا عن الدرجات المختلفة للأحداث المستببة للضغط النفسي().
3. ذكّر المشاركين بأننا تعلمنا فيما سبق (الجلسة 1-3) أيضاً بأن بعض الأحداث المجهدة والشاقة جداً قد تؤدي إلى الضغط النفسي أو الكرب، بل حتى إلى الكرب المفرط. والعنف الجنسي بالنسبة للناجين هو درجة من الكرب المفرط أو الصدمة.
4. بيّن أننا لاحظنا، في التمرين السابق، بأننا نواجه في حياتنا اليومية وعملنا اليومي أيضاً أشكالاً مختلفة من الضغط النفسي. وعندما نؤمن النظر أكثر في الضغط النفسي، الذي تثيره عوامل الضغط المدرجة في التمرين السابق، يسهل علينا تحديد الضغط النفسي اليومي.
5. اطلب إلى المشاركين إعطاء أمثلة على الضغط النفسي اليومي، وارجع كذلك إلى أمثلة التمرين السابقة على لوحة الأوراق.
6. اشرح معنى الضغط النفسي اليومي.

(5) مقتبس جزئياً من: «إدارة الضغط النفسي»، الجلسة 5/3، وحدة رعاية الموظفين، خدمة دعم المهنة والموظفين، المقر الرئيسي للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين UNHCR، «إدارة الضغط النفسي في الأوضاع الإنسانية الطارئة»، جنيف، تموز/ يوليو 2001، <http://www.reliefweb.int/rw/lib.nsf/db900SID/LGEL-5G8JQH?OpenDocument>

7. قد يكون لمستوى مرتفع من الضغط النفسي تأثير سلبي كبير على عملنا وحياتنا. وفي هذه الحال، فإننا نتكلم عن الضغط النفسي التراكمي. اشرح معنى الضغط النفسي التراكمي.
8. بيّن أنه إذا لم تتم إدارة الضغط النفسي التراكمي جيداً، فهناك مخاطرة بتحمل عبء زائد، وهي النقطة التي يقهر عندها الضغط النفسي مقدرتنا على تصريف أمورنا. ذلك أن العبء الزائد يمكن أن يؤدي إلى الاحتراق الوظيفي.
9. إذا نظرنا إلى هذا التعريف، وإلى قائمة عوامل الضغط النفسي، فما هو المثال الممكن سَوِّقه على كيفية حدوث استنزاف الطاقات؟ استنبط إجابات من المشاركين. وارجع بشكل خاص إلى أوضاع ذات صلة بالعمل مع ناجين.

● إجابات محتملة:

- العمل ساعات أطول دون أي دعم أو اعتراف من قيادة المؤسسة.
 - العمل مع الناجين أو من أجلهم، لكن دون موارد لتقديم الرعاية اللازمة.
 - مواجهة تغييرات غير مرغوب فيها في المؤسسة.
 - وجود توقّعات غير واقعية حول النتائج المحتملة التي يمكن إنجازها.
 - العمل تحت ضغط نفسي مستمر.
10. اسأل المشاركين عمّا يرونه علامات محتملة لاستنزاف الطاقات. واستنبط إجابات من المشاركين. ارجع إلى علامات الضغط النفسي على لوحة الأوراق للتمرين السابق.
11. يقترب نوعان من الضغط النفسي، اللذان يمكن أن يؤثرنا فينا، من تعريف الكرب المفرط الذي ناقشناه سابقاً في الوحدة 3. الأول هو الضغط النفسي الذي يحصل بعد التعرّض لما يسمى حادثاً خطيراً. اشرح الضغط النفسي الناجم عن صدمة.
12. أطلب إلى المشاركين إعطاء أمثلة على الضغط النفسي الناجم عن صدمة.

● أمثلة محتملة:

- أن تُصبح ضحية لحوادث أمنية أو شاهداً عليها، كالهجمات والسرقة والتهديدات...
 - الحوادث
 - أن تواجه ضحايا حادث
 - أن تكون ضحية كارثة طبيعية
 - أن تواجه فقداً مفاجئاً لزميل
13. الإصابة بصدمة ثانوية، وتسمى أيضاً الصدمة الناتجة عن صدمة الآخرين، وهي نوع من الضغط النفسي الذي يمكن أن يحدث بعد تعرّض «غير مباشر» لأحداث مجهدة وشاقة للغاية. أعط مثلاً.

● مثال:

- عندما نستمتع بانتظام وبتعاطف إلى روايات عن العنف الجنسي، فقد نتأثر نحن أنفسنا بهذه القصص، ونبدأ بالمعاناة الذاتية من علامات الضغط النفسي التي تشبه، إلى حد ما، تلك العلامات التي تظهر عند الناجين. والقصص التي نستمتع إليها غالباً ما تكون «حيّة» جداً في أذهاننا، ونخلق صوراً مما نسمع، مما يترك فينا تأثيراً مشابهاً كما لو وُوجهنا نحن أنفسنا بحوادث مُرعبة.

14. ارجع إلى السُّلم الذي رسمته، واكتمل الآن. واختم المحاضرة بتبيان أنّ من الأهمية بالنسبة إلينا التعرف على علامات مختلف أنواع الضغط النفسي، كي ندرك متى نكون في حالة «صعود درجات سُّلم الضغط النفسي»، ومتى علنيا القيام بفعل ما لمنع حدوث الضغط النفسي أو التعامل معه.

◀ الجلسة (7-2): أدوات الإدارة الأساسية للضغط النفسي

● الهدف:

- توفير أدوات فردية وتنظيمية للمشاركين ترمي إلى تحسين التعامل مع الضغط النفسي في حياتهم اليومية وعملهم اليومي، وخاصة ما يخص التعامل مع الناجين.

● الأنشطة:

- تمرين: طريقتي الخاصة في التعامل مع الضغط النفس 20 دقيقة
- مناقشة: آليات التعامل مع الوضع 30 دقيقة
- تمرين: وضع خطة رعاية ذاتية 20 دقيقة

🕒 الوقت الكلي: 10 دقائق، ساعة

● التحضيرات:

● النشرات المعلوماتية:

● المواد:

- بطاقات فهرس

■ تمرين: طريقتي الخاصة في التعامل مع الضغط النفسي

20 دقيقة 

1. قسّم المشاركين في مجموعات صغيرة (4 - 5 أشخاص). أعط بطاقات فهرس لكل مجموعة.
2. أطلب إلى المشاركين التفكير في استراتيجيات يستعملونها لتخفيف تأثير عوامل الضغط النفسي، أو الأنشطة، التي تعتبر مورداً للضغط النفسي، إلى الحد الأدنى. قلّ لهم أن يكتبوا «مروض الضغط النفسي» على إحدى بطاقة الفهرس.

● مثال ذلك:

- التكلّم مع الزملاء حول ما أجده صعباً في العمل، ممارسة الرياضة، المشاركة في احتفال ديني.

3. على المجموعة وضع جميع بطاقات الفهرس على الأرض، ثم اختيار ما يروونه أفضل «مروض للضغط النفسي» بالنسبة إلى مجموعتهم.
4. على مخترع أفضل «مروض للضغط النفسي» في كل مجموعة، أن يتقدّم إلى الأمام لاختيار «أقوى مروض للضغط النفسي»
5. اذهب من شخص إلى آخر، واضعاً يدك فوق رأسه، واطلب إلى المجموعة الكبيرة أن تصوّت لاختيار «أقوى مروض للضغط النفسي» بالتصفيق.
6. أيّاً يكن الحائز على أعلى تصفيق، عليه ارتداء «وشاح أقوى مروض للضغط النفسي»
7. استعرض باقتضاب مروضات الضغط النفسي الأخرى، التي حددتها المجموعات. اسألهم كيف يمكن لهذه الاستراتيجيات أن تكون فعّالة في التعامل مع عوامل الضغط النفسي، وخاصة تلك التي تولدت من العمل مع الناجين. شجّع النقاش.

■ (2-7-2) مناقشة: آليات التعامل مع الوضع

● المجموعات:

- ثلاث مجموعات

30 دقيقة 

1. اشرح للمشاركين أنّ الاستراتيجيات الفردية لموازنة عوامل الضغط النفسي قد تكون مساعدة جداً، لكنها غالباً ما تكون غير كافية في التعامل مع التأثير الذي نلقاه جميعاً أثناء التعامل مع الناجين. لذا نحتاج أيضاً إلى النظر في آليات تعامل أخرى، مثل الدعم الاجتماعي أو التدخلات التنظيمية.
2. قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات.
3. على كل مجموعة القيام بعصف ذهني حول آليات التعامل مع الوضع والتدخلات التي تساعد في التعامل مع الضغط النفسي في مكان العمل، وخاصة ما يتعلق منها بالتعامل مع الناجين.
 - المجموعة الأولى - آليات التعامل الشخصية
 - المجموعة الثانية - آليات التعامل من خلال الدعم الاجتماعي
 - المجموعة الثالثة - الجوانب التنظيمية والإدارية
4. على كل مجموعة أن تُقدّم عرضاً موجزاً (5 دقائق حداً أقصى) للأفكار ذات العلاقة بالمجال الذي سيتولون النظر فيه. كما أن عليهم الإشارة إلى حدود مقترحاتهم.

توفير الإشراف المهني أمر واجب بالنسبة لمقدمي الخدمات، مثل مقدّمي المشورة، والعاملين في مجالي الصحة النفسية والدعم النفسي – الاجتماعي. وعلى المنظمات تحمّل مسؤولية توفير ذلك لموظفيها. وبإمكانك أن تسأل المشاركين إن كان هذا موجوداً فعلاً، وإلاّ فعليهم البحث عمّا يمكن عمله للبدء في الإشراف.⁶

■ (7-2-3) تمرين: وضع خطة رعاية ذاتية

20 دقيقة 

1. أطلب إلى المشاركين النظر ثانية إلى المصفوفة التي ملأوها في وقت سابق.
2. أطلب إليهم كتابة ملخص لـ «خطة الرعاية الذاتية». وعليهم كتابة استراتيجيات محتملة للتعامل مع عوامل الضغط النفسي التي أدرجوها في قائمة. اقترح عليهم التفكير في استراتيجيات فردية، وآليات تعامل ثقافية محدّدة، وآليات الدعم الاجتماعي، وفي الجوانب التنظيمية أيضاً. والأسئلة الواردة تالياً يمكن استعمالها كدليل توجيهي.
- **أسئلة توجيهية لوضع خطة رعاية ذاتية:**
 - ما هي الأنشطة التي تساعدك على الاسترخاء، وتُبعدك عن عملك، وألا تأخذ عملاً إلى البيت...؟
 - ما الذي تستطيع تغييره كي تصبح عوامل الضغط النفسي غير القابلة للتحكم بها في حياتك، عوامل قابلة للسيطرة عليها؟
 - كيف يمكنك التعامل مع عوامل الضغط النفسي غير القابلة للتحكم بها؟
 - أين يمكنك البحث عن دعم اجتماعي؟ إلى مَنْ تسعى للمشاركة في الخبرات المتعلقة برعاية الناجين من العنف الجنسي.
 - ما هي التغييرات التنظيمية والبيئية التي تساعد على التعامل مع الضغط النفسي؟ كيف تستطيع منظمتك دعمك على النحو الأفضل؟ ما الذي تقدر أن تفعله للبدء في إجراء تغييرات؟ كيف يمكنك مناقشة ذلك داخل منظمتك؟
3. أطلب من المشاركين أن يفكروا فيمن يختارونه «كرفيق يعينهم على الضغط النفسي»، بحيث يكون شخصاً مقرباً منهم يستطيعون مناقشته في خطة الرعاية الذاتية، ويقدر على مساعدتهم في اتخاذ مبادرات للتعامل مع الضغط النفسي؟ وقد يكون هذا الشخص مشاركاً آخر، أو زميلاً أو صديقاً، أو مشرفاً...
4. بإمكان المشاركين الراغبين أن يتحدثوا عن خطط رعايتهم الذاتية. كما أن بإمكانك أيضاً إعطاء بعض الوقت للمشاركين لمناقشة خططهم مع شركاء آخرين.
5. ادعُ المشاركين إلى حفظ خطط رعايتهم الذاتية في بيوتهم، أو في مكاتبهم، وشجعهم على مراجعتها بين فترة وأخرى، كطريقة لمراقبة إن كانوا يعتنون بحاجاتهم الخاصة.

(6) انظر أيضاً: «توجيهات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات المشتركة (IASC) المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في البيئات الطارئة، صفحة 54.

