

العناية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي

مجموعة الأدوات النفسية - الاجتماعية
مصدر مصاحب للأداة التدريبية متعددة الأغراض
للعناية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي



اللجنة الدولية للإغاثة



حقوق النشر © ٢٠١٤ للجنة الدولية للإغاثة، تعود جميع الحقوق لدليل الميسر هذا إلى شركة اللجنة الدولية للإغاثة، وتكون جميع الحقوق الممنوحة بموجب قانون حقوق النشر محفوظة للمالك. تمنح حقوق النشر المالك الحقوق الحصرية لإنتاج أو توزيع أو تنفيذ أو عرض أو ترخيص عمل معين.

ويتم التشجيع على استخدام الذي في دي ودليل الميسر هذا لأغراض التعليم أو المعلومات، بما في ذلك النسخ والترجمة. وينبغي أن يمنح التقدير والفضل للجنة الدولية للإغاثة.

٢٠١٤ ، بواسطة اللجنة الدولية للإغاثة

جميع الحقوق محفوظة

اللجنة الدولية للإغاثة

المكتب الرئيسي للوكالة

تقاطع شارع 122 شرق و شارع 42

نيو يورك ، إن واي 10168

الولايات المتحدة الأمريكية

+ 12125513000

لقد أمكن إنتاج هذا المنشور بواسطة المساعدة السخية المقدمة من جونسون وجونسون، إن المحتوى هو مسؤولية اللجنة الدولية للإغاثة ولا يعكس بالضرورة آراء جونسون وجونسون.

إن المنشور ليس للاستخدام من أجل الأغراض التجارية. لا يمكن نسخ الشعارات أو الصور. قد يؤدي النسخ غير المصرح به أو التوزيع لهذا المنتج، أو أي جزء منه، إلى عقوبات جنائية ومدنية، وسوف يتم الحكم بأقصى حد ممكن بموجب القانون. سيقدر الناشر العلم بهذه الاستخدامات أو النسخ أو الترجمة. الرجاء

إبلاغ اللجنة الدولية للإغاثة عن طريق البريد الإلكتروني CCSAS@iwag.net

في حال وجود أية أسئلة الرجاء الاتصال على

البريد الإلكتروني: ccsas@iwag.net

الهاتف: 3000 - 1 212 551 +

العنوان البريدي: اللجنة الدولية للإغاثة، 122 شرق شارع 42، نيويورك، إن واي 10168 – 1289، الولايات المتحدة الأمريكية

الموقع الإلكتروني: www.iwag.net/ccsas

جدول المحتويات

١	مقدمة عن مجموعة الأدوات النفسية الاجتماعية للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي
٦	الموضوع ١ : مقدمة عن العنف القائم \المبني على النوع الاجتماعي
١١	الموضوع ٢ : فهم العواقب المترتبة على العنف القائم\المبني على النوع الاجتماعي
٢٠	الموضوع ٣: مهارات التواصل المرتكزة على الناجيات من الاعتداء الجنسي
٢٥	الموضوع ٤: الأدوار المختلفة , الأهداف المختلفة : مساعدة الناجيات على الوصول إلى الخدمات
٣٠	الموضوع ٥: العمل مع الناجين من الأطفال
٣٢	الموضوع ٦: العمل مع الناجين من الذكور
٣٥	الموضوع ٧: العناية الذاتية لمقدمي الرعاية
٤١	تمارين المواضيع
٤٢	الموضوع ١
٤٤	الموضوع ٢
٥٠	الموضوع ٣
٥٣	الموضوع ٤
٥٤	الموضوع ٥
٥٦	الموضوع ٦
٥٨	المواد التدريبية الخاصة بالموضوع
٥٩	الموضوع ١
٦١	الموضوع ٢
٦٥	الموضوع ٣
٦٧	الموضوع ٤
٦٨	الموضوع ٥
٧٠	الموضوع ٦

مقدمة عن مجموعة الأدوات النفسية الاجتماعية للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي

تم إنتاج الأداة التدريبية متعددة الأغراض للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي في عام ٢٠٠٨ بواسطة اللجنة الدولية للإغاثة وجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس. إن الهدف من الأداة هو تحسين الرعاية السريرية والمعالجة العامة للناجيات من الاعتداء الجنسي عن طريق توفير الإرشادات الطبية وتشجيع الرعاية المختصة والمتعاطفة والسرية.

لقد جرى تقييم أداة الرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي في عام ٢٠١٢ في عدة دول (١). لقد أظهر هذا التقييم أن هناك حاجة للمزيد من التدريب على طرق الرعاية النفسية – الاجتماعية من أجل العاملين في المجال الصحي لتقديم دعم ذي نوعية جيدة للناجيات خلال الفحص الطبي. تهدف مجموعة الأدوات الجديدة هذه إلى الاستجابة لهذه الثغرات الموجودة في الأداة التدريبية متعددة الأغراض للناجيات من الاعتداء الجنسي.

لقد تم تطوير المواضيع المحددة في مجموعة الأدوات الجديدة هذه لتتصاحب وتكمل الأداة التدريبية متعددة الأغراض الأصلية للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي، تهدف الأقسام إلى:

- « مساعدة مقدمي الرعاية الصحية على تطوير مهارات الاستجابة الفائقة الجودة والمراعية لسرية الحاجات النفسية – الاجتماعية للناجيات من الاعتداء الجنسي عندما يسعين للعلاج في المنشأة الصحية.
- « تمكين مقدمي الرعاية الصحية من إنشاء علاقة مع الناجيات تقوم على الثقة. إن الشكل العام لمجموعة الأدوات تمكن الميسرين من اختيار مواضيع لتحسين تدريبهم على الرعاية النفسية – الاجتماعية وفقاً للحاجات المحددة للمشاركين في التدريب.
- « الرجاء ملاحظة أن مجموعة الأدوات هذه ليست وحدة تدريبية على التعامل الشامل مع الحالات أو الرعاية النفسية – الاجتماعية التامة، عوضاً عن ذلك فهي تقوم بتعزيز مفهوم الرعاية التي تتمحور حول الناجية، مما يظهر التعاطف مع الناجيات في حين يتم تزويد مقدمي الرعاية الصحية بأدوات عملية لفهم وإشراك ومساعدة وإحالة الناجيات لمتابعة الرعاية ذات الصلة.

استخدام مجموعة الأدوات النفسية - الاجتماعية

تنقسم مجموعة الأدوات هذه إلى سبعة مواضيع رئيسية وتحتوي على محاضرات ومناقشات وتمارين ومواد تدريبية ذات صلة بكل موضوع تدريبي. يقدم الجدول أدناه نظرة عامة للمواضيع المختلفة والأهداف والمدة الزمنية المقدر. يتم اعتماد محتوى المواضيع المختلفة من وحدات تدريبية أخرى معروفة (٢)، وتم اختبارها ضمن سياقات منهجية مختلفة. في دليل الميسرين للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي، تتم الإشارة إلى المواضيع المختلفة لمجموعة الأدوات هذه حيث تدعو الحاجة إلى ذلك من أجل مساعدة الميسر على التحضير من أجل التدريب.

(١) تقييم فعالية الأداة التدريبية متعددة الأغراض للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي ضمن سياق إنساني، اللجنة الدولية للإغاثة، حزيران ٢٠١٢ (متوفر عند الطلب)

(٢) انظر إلى المراجع في مقدمة كل موضوع.

الجدول ١ : الأيقونات الموجودة في مجموعة الأدوات النفسية - الاجتماعية

	التوقيت المقترح
	ناقش
	تمرين
	محاضرة
	مادة تدريبية
	الإشارة إلى مجموعة الأدوات النفسية - الاجتماعية للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي (موجودة فقط في دليل الميسر)

يقصد بالمواضيع المتضمنة في مجموعة الأدوات النفسية - الاجتماعية للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي تعزيز الأداة التدريبية متعددة الأغراض للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي بشكل عام. يمكن إضافتها الى جوهر التدريب على الرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي أو يتم استخدامها لتطوير تدريبات المتابعة لمقدمي الرعاية الصحية المرخصون للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي.

الجدول رقم ٢ : نظرة عامة على المواضيع والأهداف والمدة المقدره لمجموعة الأدوات النفسية - الاجتماعية للرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي.

الموضوع ١ : مقدمة عن العنف القائم\المبني على نوع الجنس		
المحتوى	الأهداف	المدة
<p>(أ) مفاهيم رئيسية تمرين # 1: ما الذي يتوجب ولا يتوجب على النساء/ الرجال فعله مناقشة : الجنس والنوع الاجتماعي تمرين # 2 : النوع الاجتماعي أو الجنس مناقشة: السلطة. واستخدام القوة والموافقة المستتيرة تمرين # 3 : دراسات الحالة حول الموافقة المستتيرة. (ب) تعريف العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي مناقشة: أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي</p>	<p>« فهم وشرح الفرق بين النوع الاجتماعي والجنس « فهم وشرح العلاقة بين العنف القائم\ المبني على النوع الاجتماعي والسلطة واستخدام القوة والموافقة. « تعريف الأنواع المختلفة للعنف القائم \ المبني على نوع الاجتماعي والعنف الجنسي.</p>	<p>٣ ساعات وخمس دقائق</p>

الموضوع ٢ : فهم العواقب المترتبة على العنف القائم\المبني على نوع الاجتماعي

المحتوى	الأهداف	المدة
<p>(أ) العواقب المترتبة العنف القائم على النوع الاجتماعي مناقشة: العواقب المترتبة على العنف القائم \ المبني على نوع الاجتماعي محاضرة : العوامل التي تؤدي الى التعافي والعواقب في طريق المساعدة تمرين# ٤ : قصة كونستانس</p> <p>(ب) ردود الفعل الشائعة والفورية والعاطفية والسلوكية بعد التعرض للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي . محاضرة : ماذا نعني بالتوتر؟ تمرين : ٥ : التأقلم مع ردود الفعل.</p> <p>(ج) الاستجابة للعنف الجنسي محاضرة : العوامل المرتبطة بالعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي. تمرين #٦: الأعراف الاجتماعية والثقافية التي تدعم العنف القائم\المبني على نوع الاجتماعي. مناقشة: المبادئ الإرشادية من أجل مساعدة الناجيات من العنف الجنسي تمرين # ٧ : المبادئ الإرشادية من أجل مساعدة الناجيات من العنف القائم\المبني على النوع الاجتماعي تمرين# ٨ : شجرة العنف المبني على النوع الاجتماعي.</p>	<p>« تحديد العواقب المترتبة على العنف القائم \ المبني على نوع الاجتماعي وآليات التأقلم.</p> <p>« فهم التأثير على الفرد والعائلة والمجتمع.</p> <p>« فهم أهمية عوامل آليات التأقلم التي تعزز التعافي. وتعلم ما الذي يمكن للأفراد والعائلة والمجتمع ومقدمي الرعاية الصحية فعله لمساعدة الناجية.</p> <p>« الاتفاق على التعريفات والمصطلحات المستخدمة لوصف المستويات المختلفة من التوتر تحديد ردود الفعل الشائعة والفورية والعاطفية والسلوكية بعد التعرض للعنف الجنسي.</p> <p>« تحديد عوامل المخاطرة / المساهمة والأسباب الجذرية للعنف القائم\المبني على النوع الاجتماعي.</p> <p>« فهم ووصف المبادئ الإرشادية للعمل مع الناجيات من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي</p>	<p>٥ ساعات و ١٠ دقائق</p>

الموضوع ٣ : مهارات التواصل المرتكزة على الناجيات

المحتوى	الأهداف	المدة
<p>(أ) مقدمة للمهارات المبنية على الناجيات تمرين #٩ : العمل مع الناجيات والوصول لتلقي الافصاحات مناقشة : ما هي ردود الفعل المرتكزة على الناجيات ؟</p> <p>(ب) مهارات المشاركة والتواصل المرتكز على الناجيات : كيف تستمع وتطرح الأسئلة مناقشة : مقدمة عن الاستماع الفعال محاضرة : تقنيات الاستماع الفعال وطرح الأسئلة. تمرين # ١٠ : تمرن على مهارات المشاركة. مناقشة : ما يجب فعله وعدم فعله فيما يتعلق بالتواصل.</p>	<p>« فهم أهمية المهارات المرتكزة على الناجيات</p> <p>« فهم أهمية موقف عدم اللوم عند التعامل مع الناجيات.</p> <p>« فهم الفرق بين إعطاء المعلومات وإسداء النصح.</p> <p>« تطبيق مهارات التواصل والمشاركة الأساسية مثل مهارات وتقنيات الاستماع الفعال لطرح الأسئلة</p>	<p>٣ ساعات و ٢٥ دقيقة</p>

الموضوع ٤ : الأدوار المختلفة , الأهداف المختلفة : مساعدة الناجيات على الوصول إلى الخدمات

المحتوى	الأهداف	المدة
<p>(أ) الاستجابة على مستوى متعدد القطاعات للعنف الجنسي. مناقشة : نظرة عامة على الحد الأدنى من الخدمات التي يجب تقديمها للناجيات . مناقشة : تعزيز الحاجة إلى خدمات الاستجابة على مستوى متعدد القطاعات تمرين # ١١ : المقاومة من المجتمع و من لاعبي الأدوار . (ب) الأدوار المختلفة والأهداف المختلفة تمرين # ١٢ : مناقشة الأدوار المختلفة والأهداف المختلفة . المناقشة : أهمية تقسيم المسؤوليات.</p>	<p>« تحديد الحد الأدنى الموصى به من خدمات الاستجابة التي يجب أن تكون متاحة للحد من العواقب المؤذية للعنف الجنسي و لمنع المزيد من الإصابة والصدمة و الضرر « تحديد عدة أشخاص يلعبون دورا في التعامل مع الناجيات من العنف الجنسي ومعرفة أدوارهم المختلفة ومسؤولياتهم في الاستجابة إلى العنف الجنسي.</p>	<p>ساعتين و ٣٥ دقيقة</p>

الموضوع ٥ : التواصل المرتكز على الناجين مع الأطفال

المحتوى	الأهداف	المدة
<p>مناقشة : ما هو التواصل الجيد مع الأطفال ؟ تمرين # ١٣ : التحدث مع الأطفال حول العنف الجنسي . محاضرة : أفضل الممارسات في التواصل مع الأطفال. تمرين # ١٤ : التواصل مع الأطفال الناجين</p>	<p>« تطبيق مهارات التواصل المبنية على الناجين مع الطفل الناجي</p>	<p>ساعة واحدة و ٥٠ دقيقة</p>

الموضوع ٦ : اعتبارات خاصة من أجل العمل مع الناجين الذكور

المحتوى	الأهداف	المدة
<p>مناقشة : حاجات وهموم الناجين من الذكور محاضرة : القضايا الرئيسية التي قد تؤثر على رغبة الناجي الذكر على الإفصاح.</p>	<p>« زيادة الوعي والمعرفة حول وهموم والحاجات الرئيسية للناجين من الذكور من العنف.</p>	<p>ساعتان</p>

الموضوع ٧ : العناية الذاتية لمقدمي الخدمات

المحتوى	الأهداف	المدة
<p>(أ) الأشكال والعلامات المختلفة للتوتر محاضرة : الصحة العقلية والسلامة النفسية – الاجتماعية أثناء العمل مع الناجين من العنف القائم \ المبني على نوع الاجتماعي. تمرين # ١٥ : ما الذي يتسبب لي بالتوتر ؟ محاضرة : تحديد الأشكال المختلفة للتوتر</p> <p>(ب) أدوات التعامل الأساسي مع التوتر تمرين # ١٦ : إزالة التوتر الشديد مناقشة : آليات التأقلم تمرين # ١٧ : تطوير خطة للرعاية الذاتية.</p>	<p>« زيادة الوعي عن التوتر في الحياة اليومية والعمل وبشكل خاص فيما يتعلق بالتعامل مع الناجين من العنف الجنسي</p> <p>« تحديد طرق للتعامل مع التوتر وتطبيق استراتيجيات للعناية الذاتية</p> <p>« فهم كيف يمكن للدعم الاجتماعي والمؤسساتي أن يساهم في تخفيف التوتر الناتج عن العمل مع الناجين.</p>	ساعتان و ٢٠ دقيقة

الغرض

مساعدة المشاركين على فهم ووصف المفاهيم الرئيسية والقضايا الأساسية التي تتعلق بجميع أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي، مع تركيز خاص على العنف الجنسي، لزيادة قدرة المشاركين على مناقشة المفاهيم الرئيسية بحيث يمكن إدراكها بشكل جيد من قبل زملائهم ومجتمعهم.

الأهداف المحددة :

- في نهاية الوحدة التدريبية سيكون المشاركون قادرين على :
 - < فهم ووصف الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي
 - < فهم ووصف العلاقة بين العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي، السلطة واستخدام القوة والموافقة
 - < تعريف الأنواع المختلفة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

🕒 **الوقت المقدر : ٣ ساعات و ٥ دقائق**

- يتم اقتباس المحاضرات والمناقشات والتمارين في هذا القسم من المصادر التالية :
- < العناية بالناجين من العنف الجنسي في الحالات الطارئة (IASC ٢٠١٠)
 - < التدريب عن العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي: الوقاية والاستجابة على مستوى متعدد القطاعات والوكالات المتداخلة تجاه العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (RHRC, ٢٠٠٤)
 - < مصادر التعامل مع الحالات للجنة الدولية للإغاثة (IRC)

أ : مفاهيم رئيسية

الأهداف

- < فهم ووصف الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي
- < فهم ووصف العلاقة بين العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي، السلطة، استخدام القوة والموافقة

🕒 **الوقت : ساعتان و ٢٥ دقيقة**

المواد :

- < لوح ورقي وأقلام

🎯 تمرين #١ : ما الذي يتوجب ولا يتوجب على الرجال / النساء فعله ؟ (٣٠) دقيقة

اشرح للمشاركين أنه في هذا القسم سنلقي نظرة على الأدوار المختلفة للنساء والرجال في ثقافتهم .

🗨️ مناقشة : الجنس والنوع الاجتماعي (٢٠) دقيقة

١. اكتب على اللوح الورقي في الجانب الأيسر كلمة "جنس" وعلى الجانب الأيمن "النوع الاجتماعي"
٢. اطلب من المشاركين توضيح معنى هاتين الكلمتين وترجمتهما إلى اللغات المحلية اكتب استجاباتهم تحت العنوان المناسب.

٣. اشرح تعريف الجنس والنوع الاجتماعي:

< الجنس

- يشير إلى الفروق الجسمانية والبيولوجية بين الذكور والإناث
- يتم تحديده حسب البيولوجيا (علم الأحياء)
- لا يتغير (بدون التدخل الجراحي)

< النوع الاجتماعي

- يشير إلى الصفات المميزة والأدوار التي تعزى وتنسب للذكور والإناث, ويشير إلى أفكار وتوقعات منتشرة على نطاق واسع فيما يتعلق بالرجال والنساء.
 - يتم تحديده بواسطة العوامل الاجتماعية – والتاريخ والثقافة والتقاليد والأعراف المجتمعية والدين
 - يتعلق النوع الاجتماعي في أي مجتمع بالعلاقات الاجتماعية لأولاد والبنات, الرجال والنساء والتي تحدد الأدوار والمسؤوليات والفرص والمميزات والمحددات والتوقعات.
 - من الممكن أن تتغير الأدوار بالنسبة للنوع الاجتماعي مع مرور الزمن.
- ٤- فهم المشاركين لمفهوم النوع الاجتماعي ضروري ليتمكنوا من فهم العنف الجنسي والعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

٧ تمرين # ٢ : النوع الاجتماعي أو الجنس؟ (١٥ دقيقة)

🔍 مناقشة : السلطة واستخدام القوة والموافقة المستنيرة (٦٠ دقيقة)

١. اكتب على اللوح الورقي كلمة " السلطة " واطلب من المشاركين أن يترجموها إلى اللغات المحلية
٢. ناقش الأنواع المتعددة من " السلطة " واطلب بعض الأمثلة – بدون ذكر أسماء – للأشخاص الذين يتمتعون بالنفوذ في العالم وفي المجتمع.
٣. اسأل المجموعة ما الذي يعطي شخصاً ما النفوذ ؟ اكتب إجاباتهم على اللوح الورقي

نقاط للمناقشة

- < قد يكون لدى الجناة سلطة حقيقية أو اعتبارية. التالي بعض الأمثلة للأنواع المختلفة من السلطة والأشخاص الذين يتمتعون بالنفوذ.
 - اجتماعياً : ضغط الأقران , القادة الدينيين , الأساتذة , الوالدين , الطاقم الطبي.
 - اقتصادياً : التحكم بالنفوذ أو الحصول على البضائع / الخدمات / المال / إسداء المعروف. غالباً ما يمنحنا المال المزيد من الخيارات وبالتالي المزيد من النفوذ والقدرة على اتخاذ القرار بأنفسنا.
 - سياسياً : القادة المنتخبون و القوانين التمييزية.
 - بدنياً : القوة , الحجم , استخدام الأسلحة , التحكم في القدرة على الوصول إلى الأمن, الجنود, الشرطة, اللصوص والعصابات.
 - ما يتعلق بالعمر : غالباً ما يكون للصغار و المسنين سلطة أقل.
 - ما يتعلق بالجنس : غالباً ما يكون للرجال سلطة على النساء , الأزواج على الزوجات , الإخوة على الأخوات
- < إن النفوذ مرتبط مباشرة بالخيارات , فمزيد من النفوذ يعني المزيد من الخيارات المتاحة , وكلما قلت سلطة الفرد قلت الخيارات المتاحة أمامه وكان أكثر عرضة للاعتداء.

بعض الأمثلة:

• قد لا يكون لدى فتاة صغيرة حامل ترغب في الحصول على الرعاية الصحية القدرة على اتخاذ القرار بنفسها حول الذهاب أو عدم الذهاب. ربما يعود القرار للزوج أو لوالدة الزوج.

• قد لا يكون لدى امرأة لاجئة مع ثلاثة أطفال ترغب في عبور الحدود العديد من الخيارات عندما تواجه جنوداً مسلحين (على سبيل المثال قد ترغب في عبور الحدود لتكون أمنة من العنف).

< في معظم الأنظمة المنحازة للرجال، يتمتع الرجال بسلطة على النساء.

< يشمل العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي سوء استخدام السلطة. إن العلاقات التي لا تشمل على مساواة في السلطات تستغل أو يساء استعمالها.

< هل يساء جميع الناس الذين يتمتعون بالسلطة استخدام سلطتهم؟ لا

٤. اشرح أن العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي يتعلق بإساءة استخدام السلطة، سواء كانت السلطة معنوية أو حقيقية.

قم بملصق اللوح الورقي للسلطة على الجدار المجاور، حيث يمكن رؤيته والرجوع إليه لاحقاً.

٥. اكتب كلمة عنف على لوح ورقي فارغ.

٦. اطلب من كل مشارك أن يأخذ قصاصة من الورق و يكتب عليها كلمتين أو عبارتين لوصف ماذا نعني بالعنف فيما يتعلق بالعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي. اسمح بلحظات قليلة لكل شخص ليكتبوا الكلمتين الخاصتين بهم.

٧. در حول الغرفة و مر على المشاركين واحداً واحداً طالباً منهم أن يذكروا كلمة أو عبارة واحدة كتبوها . اكتب الكلمات على اللوح الورقي واستمر في المرور على المشاركين حتى تكتمل كتابة جميع الكلمات على اللوح .

< يجب أن يكون هذا تمرين سريع , اطلب من المشاركين أن لا يعيدوا ذكر كلمات سبق وذكرها الآخرون .

< عادة ما يذكر المشاركون مجموعة أمثلة عن أنواع العنف بالإضافة إلى بعض التعريفات لكلمة عنف. سجل كل شيء على اللوح الورقي.

٨. تراجع عن اللوح الورقي وقم بتسيير مناقشة قصيرة لاستعادة النقاط الرئيسية . وضح أية نقاط مثيرة للارتباك وقم بشطب أية كلمات أو عبارات يتفق المشاركون على أنها لا تمت بصلة للموضوع .

النقاط الرئيسية للمناقشة :

< لا تعني القوة دائماً القوة البدنية، قد تكون بدنية أو عاطفية أو اجتماعية أو اقتصادية في طبيعتها. وقد يشمل العنف أيضاً الإكراه أو الضغط. وتشمل القوة أيضاً التهديد والتخويف والملاحقة أو أشكال أخرى من الضغط النفسي أو الاجتماعي (على سبيل المثال كما في حالة الزواج القسري). إن الهدف من هذا النوع من العنف هو الإجبار على التصرف كما هو متوقع أو تنفيذ ما قد طلب بسبب الخوف من العواقب المؤذية المحتملة والواقعة .

< يشمل العنف استعمال القوة البدنية أو أنواع أخرى من الإجبار مثل التهديد أو الترغيب أو الوعد بالحصول على منفعة من شخص أضعف أو أكثر عرضة للأذى.

< يشمل استخدام العنف على إجبار شخص ما على القيام بشيء ضد رغبته أو ضد رغبتها = استخدام القوة.

٩. اكتب في أعلى اللوح الورقي استخدام القوة إلى جانب كلمة عنف يجب أن تبدو هكذا عنف / استخدام القوة

١٠. لخص عن طريق الشرح أن العنف بمحتواه هو أي فعل يسبب الأذى. ويشمل استخدام بعض أنواع القوة – بشكل واقعي أو ضمني – وهذا عنصر رئيسي في تعريفنا للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

١١. قم بملصق اللوح الورقي للعنف على الجدار بقرب اللوح الورقي للسلطة بحيث يمكن رؤيتهما والرجوع إليهما لاحقاً أثناء الجلسة.
١٢. اكتب كلمة موافقة على لوح فارغ.
١٣. اسأل المشاركين ماذا تعني الموافقة بالنسبة لهم وكيف يمكن ترجمتها إلى اللغة المحلية؟ اكتب إجاباتهم على اللوح.
١٤. ناقش إجاباتهم واحرص على أن تناقش العنصرين الضروريين للموافقة وهما الموافقة والطوعي؟.

نقاط المناقشة :

- < تعني الموافقة قول نعم أو السماح بأمر ما .
- < في الطب كثيراً ما نتحدث عن " الموافقة المستنيرة " , ماذا يعني ذلك ؟ إنه يعني أخذ خيار مستنير بحرية و طوعية من قبل شخص في علاقة متساوية القوة بين الطرفين, ولضمان أن تكون الموافقة المستنيرة, فعلى مقدمي الرعاية ضمان ما يلي :

- تزويدها بكل المعلومات الممكنة والخيارات المتاحة لها بحيث يمكنها اتخاذ القرارات.
- إعلامها أنه يمكن أن تكون في حاجة لمشاركة المعلومات مع أشخاص آخرين يمكنهم تقديم خدمات إضافية.
- التوضيح لها ما سيحصل لها و التأكد من أنها تفهم ذلك.
- توضيح فوائد ومخاطر الخدمات التي ستقدم لها و ضمان أنها تفهم ذلك.
- التوضيح لها أن لديها الحق في رفض أي جزء من الخدمات و ضمان أنها تفهم ذلك.
- توضيح ومناقشة السرية والخصوصية وحدودها و ضمان أن العميلة مفهومة المعاني المتضمنة.

اذكر أمثلة من القطاع الصحي (الجراحة , تنظيم الأسرة ... الخ)

- < أفعال عنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي تحدث بدون الموافقة المستنيرة. حتى وان قالت نعم فهذه ليست موافقة لأنها قيلت تحت الإكراه بالتهديد – لقد استخدم المعتدي نوعاً من القوة / سوء استخدام السلطة لجعلها تقول نعم. وإذا كان هناك إجبار أو استخدام للقوة فالموافقة غير معتبرة .
- < يعتبر الأطفال (تحت سن الـ ١٨) غير قادرين على إعطاء الموافقة على أفعال مثل ختان / بتر الأعضاء الجنسية للإناث / الزواج / العلاقات الجنسية ... الخ.

٢ تمرين # ٣: دراسات الحالة حول الموافقة (٢٠ دقيقة)

ب : تعريف العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

الأهداف :

< تعريف الأنواع المختلفة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي والعنف الجنسي

🕒 الوقت : ٤٠ دقيقة

المواد :

- < الألواح الورقية + أقلام الكتابة على اللوح
- < المادة التدريبية # ١ (تعريف)

📌 مناقشة : أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٤٠ دقيقة)

١. اجعل مجموعة المشاركين كلها تقوم بعصف ذهني عن الأنواع المختلفة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي واكتبها على اللوح الورقي.

٢. عرف الأنواع الأساسية للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

< العنف المنزلي

• الاعتداء الجسدي

• الاعتداء الجنسي

• الاعتداء العاطفي

• الاعتداء الاقتصادي

• الاعتداء النفسي

< العنف الجنسي

• العنف الجنسي داخل العائلة

• الاعتداء الجنسي

• هتك العرض

• التحرش الجنسي

• الاغتصاب

< ممارسات تقليدية مؤذية

• الختان

• الزواج المبكر / القسري

• جرائم الشرف

• إساءة استغلال المهر

• شعائر الأرامل

• إنكار الحق في الحصول على التعليم

٣. قسم المشاركين إلى أزواج بحيث يتم إسناد نوعين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي إلى كل زوج ويجب عليهما مناقشة ما يلي :

< وضع تعريفات منطقية بالنسبة لهما لكل نوع من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

< وصف أمثلة حول كيفية حدوث هذين النوعين في مجتمعهما المحلي.

< مناقشة وجود بيئة مختلفة في مجتمعهما (مناطق , مخيمات ...الخ).

٤. ذكر المجموعة أن هذه الأنواع من العنف تحصل في كل مكان ولكن بعض الأنواع أكثر شيوعاً في بعض الدول / الأقاليم من غيرها . أي الأنواع أكثر شيوعاً في ثقافتهم ؟ أي الأنواع نراها أكثر في المنشآت الصحية ؟.

📖 المادة التدريبية # ١ : التعاريف

٥. أعلم المشاركين أننا غالباً ما نستخدم مصطلح " الناجين " عندما نتحدث عن العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي اكتب الكلمات التالية على اللوح الورقي : ناجي, عميل, ضحية , مريض.

٦. قم بتيسير مناقشة حول المعاني المختلفة للكلمات, أي الكلمات تستخدم في القطاعات المختلفة ؟ ماذا تعني ؟

الغرض

سيساعد هذا القسم المشاركين على فهم العواقب واسعة المدى للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي - تحديداً العنف الجنسي - وتأثيره الفوري وطويل المدى، على الناجين وعائلاتهم ومجتمعاتهم. وكمقدمي الرعاية الصحية فمن الأساسي لشفاء الناجين أن يفهموا تأثير صدمة التعرض للعنف على عواطفهم ونفسياتهم وصحتهم الجسدية.

الأهداف

- في نهاية هذا القسم يكون المشاركون قادرين على :
 - < تحديد عواقب العنف الجنسي وآليات التعامل معه.
 - < فهم التأثير على الفرد والعائلة ولمجتمع.
 - < فهم أهمية آلية التعامل التي تعزز التعافي، تعلم ماذا يمكن للفرد أو المجتمع أو مقدمي الرعاية الصحية أن يفعلوه لمساعدة الناجي.
 - < اتفق على تعاريف يمكن استخدامها لوصف المستويات المختلفة للعنف.
 - < حدد ردود الفعل العاطفية والسلوكية والشائعة و الفورية بعد التعرض للعنف الجنسي.
 - < حدد العوامل المساهمة في / عوامل خطر و المسببات الجذرية للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.
 - < فهم ووصف المبادئ الإرشادية للعمل مع الناجين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

⌚ الوقت المقدر : ٥ ساعات و ١٠ دقائق

- تم اقتباس المحاضرات والمناقشات والتمارين في هذا القسم من المصادر التالية :
 - < العناية بالناجين من العنف الجنسي في الحالات الطارئة (IASC ٢٠١٠).
 - < التدريب عن العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي: الوقاية والاستجابة على مستوى متعدد القطاعات، والوكالات المتداخلة تجاه العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (RHRC, ٢٠٠٤).
 - < فهم و تعريف العنف ضد النساء (WHO ٢٠١٢).

أ) عواقب العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

الأهداف

- < تحديد عواقب العنف الجنسي وآليات التعامل معه.
- < فهم التأثير على الفرد والعائلة والمجتمع.
- < فهم أهمية آليات التأقلم التي تعزز التعافي ومعرفة ما يمكن للفرد والمجتمع ومقدمي الرعاية الصحية فعله لمساعدة الناجي.

⌚ الوقت ساعة واحدة و ٣٥ دقيقة

المواد

- المادة التدريبية # ٢ : العواقب الشائعة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي
- المادة التدريبية # ٣ : العوامل التي تعزز التعافي

﴿ مناقشة : عواقب العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٣٠ دقيقة) ﴾

١. اشرح أن العنف الجنسي والعنف القائم \ المبني على نوع الاجتماعي يؤديان إلى رد فعل قوي و فوري ولكنهما أيضاً يؤديان إلى مجموعة من العواقب التي تؤثر على الناجي , عائلته / عائلتها محيطهم و مجتمعهم.
٢. ارسم جدولاً من ثلاث عناوين ١. صحياً ٢. عاطفياً / نفسياً ٣. سلوكياً / اجتماعياً) وشجع المشاركين على أخذ الأفلام وكتابة العواقب المحتملة للعنف الجنسي والعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي في الفئات الثلاث.

📖 المادة التدريبية # ٢ : العواقب الشائعة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

٣. قدم نظرة عامة على جميع العواقب و ركز على تلك التي لم يتم ذكرها من قبل المشاركين.
٤. على لوح فارغ اكتب الفئات الثلاث التالية : الفرد , المحيط المنزلي , المجتمع وناقش مع المشاركين أية عواقب من التي تم ذكرها تخص كلاً من العناوين والفئات المكتوبة على اللوح الورقي ؟
< كيف يؤثر العنف الجنسي على المحيط المنزلي ؟
< كيف يؤثر العنف الجنسي على المجتمع ؟
أكد على
< المدى الواسع من العواقب
< التكلفة الاجتماعية والاقتصادية العالية
< أن الكثير من التأثيرات مخفية (التأثيرات الصحية والجسدية المزمنة, التأثيرات النفسية مثل الاكتئاب والشعور بالعار)
< أن العواقب الاجتماعية مثل لوم الناجي , والوصمة الاجتماعية ورفض المجتمع غالباً ما تؤدي إلى المزيد من الأضرار العاطفية بما في ذلك الشعور بالعار و كراهية الذات والاكتئاب.
< أنه بسبب الوصمة الاجتماعية فإن معظم الناجين لن يقوموا بالإبلاغ عن الحادثة و يطلبون المساعدة. و كنتيجة لذلك فإن معظم العواقب تظل مخفية ويستمر الناجي بالمعاناة.
استنتج عن طريق شرح أن كل شخص يتفاعل مع الناجين من العنف الجنسي يجب أن يكون على علم بالأضرار النفسية – الاجتماعية التي غالباً ما تكون مخفية.

ملاحظة للميسر

< إن أنماط العنف ضد النساء مختلفة عن أنماط العنف ضد الرجال, عالمياً فإن الرجال غالباً ما يموتون كنتيجة للنزاعات المسلحة , والتعرض الشخصي للعنف من قبل الغرباء و الانتحار. بينما غالباً ما تموت النساء على يد شخص قريب منهن , بما في ذلك الزوج و الشركاء الحميمين الآخرين وبالتالي عادة ما تكون النساء متعلقات عاطفياً ومعتمدات اقتصادياً على المعتدين عليهن.
< إن المواقف السائدة لدى كثير من المجتمعات يبرر ويتساهل ويقبل بالعنف ضد النساء, وغالباً ما تلوم هذه المواقف النساء على العنف الذي يتعرضن له. وعادة ما تنشأ هذه المواقف من اعتقادات تقليدية والتي تنظر للمرأة على أنها تابع للرجل أو تسمح للرجال باستخدام العنف للتحكم بالمرأة .
< لدى العديد من الدول أنظمة قضائية تقلل من شأن أفعال العنف ضد النساء أو تتجاهلها, وحتى حيث تتواجد التشريعات المناسبة, فإنه يتم تطبيقها بشكل غير كفؤ أو ربما تسمح بالتدخل الذي يعكس المواقف التقليدية المؤذية

محاضرة : العوامل التي تعزز التعافي والعواقب على طريق المساعدة (٤٥ دقيقة)

العوامل التي تعزز التعافي :

١. اشرح أن الطريقة التي يتعامل بها الناجي مع عواقب العنف الجنسي تعتمد على عوامل مختلفة , يمكن أن تعزز بعض العوامل المرونة والتعافي. إن المرونة هي قدرة الشخص على تجاوز الصعوبات والتكيف مع التغيير. وتتحدد المرونة بواسطة السمات الشخصية للناجي إلى جانب عدد من العوامل الخارجية.
٢. اطلب من المشاركين أن يسموا عدداً من العوامل والتي حسب وجهة نظرهم (أو من خلال خبرتهم) تحفز المرونة والتعافي. قم بفتح مناقشة , اكتب الكلمات الرئيسية على اللوح الورقي , ميز بين السمات الشخصية للناجي والعوامل الخارجية.
٣. وضح كيف أن الطريقة التي يعامل بها الآخرون الناجين أو يتفاعلون معهم بها عند تعاملهم مع العنف قد تساعد أو تعيق التعافي.
٤. وضح أيضاً أن العوامل المتعلقة بالثقافة يمكنها أن تؤثر على التعافي. وغالباً ما يكون للطرق التقليدية للتعبير عن الذات والطقوس سواء كانت من ناحية دينية أو اجتماعية دور في الطرق المقبولة ثقافياً و تقليدياً للتعامل مع المواقف الصعبة. بالإضافة إلى ذلك تختلف قواعد التعبير عن العواطف مثل الغضب و الأسف بشكل كبير من ثقافة لأخرى.

المادة التدريبية # ٣ : العوامل التي تعزز التعافي

ملاحظة للميسر :

اطلب من المجموعة التأكد ما إذا كانت قواعد التعامل و / أو مهارات التعامل التقليدية تتماشى مع المبادئ التوجيهية التي ذكرناها.

على سبيل المثال :

< على الناجين الإشتراك في طقوس التطهير إن اختاروا هم ذلك ولا يجب فرض ذلك عليهم أبداً , يمكن أن تكون المراسم العامة حيث يتم شرح وقائع الاعتداء الجنسي خرقاً للسرية (إذا لم يوافق الناجي عليها).
< كن عقلانياً بشكل خاص تجاه الاستراتيجيات التي يمكن اعتبارها انتهاكاً لحق الاختيار, حين يتم نصح الناجي (أو يتم إجباره) على فعل شيء أو حيث يقال له أو لها أن هذا هو الخيار الأفضل.

٥. اشرح أنه بالنسبة إلى بعض الناجين من الصعب جداً عليهم الإفصاح وأن يطلبوا المساعدة و / أو يستفيدوا من العوامل التي تعزز التعافي. ترتبط بعض هذه العواقب على طريق الشفاء بالسياق الذي حدث فيه العنف.

٦. اطلب من المشاركين إعطاء أمثلة عن مثل هذه العوامل . أي منها تخص المنشأة الصحية تحديداً ؟

على سبيل المثال :

< في حالات الحروب لا يوجد عادة مكان آمن حيث يمكنهم إخبار قصتهم
< لا يثق الناجون بالخدمات المتاحة لهم (مقدمي الخدمات, الحراس, طاقم فرز الإصابات ..الخ)
< عرف الناجون المعتدي و/ أو هم خائفون من الانتقام
< المعتقدات الثقافية والاجتماعية : في العديد من المجتمعات انه من واجب المرأة أن تمارس الجنس متى ما رغب الزوج في ذلك. وعادة لا يؤخذ العنف الجنسي من قبل الرجل بعين الاعتبار أو لا ينظر إليه على أنه جريمة في نظر المجتمع.
< إن الناجين الذين يقومون بالإفصاح يتم لومهم وبوصمهم من قبل المجتمع
< يعتقد الناجي أن العنف كان خطأه أو خطأها .
< لا يعرف الناجي ما هي الخدمات المتوفرة في المرافق الصحية.

٧. اشرح أن :

< في بعض الأحيان هناك أسباب معقدة أكثر لعدم رغبة الناجي في الحصول على المساعدة، بعض العوائق لها جذور عميقة في ذهن وقلب الناجي بحيث من الصعب رؤيتها أو فهمها من قبل الأشخاص الآخرين.
< هذا يجعل هذه العوائق صعبة التجاوز، ويمكنه أن يجعل مقدمي الرعاية الصحية (المهنيين المحترفين بالإضافة إلى الناس العاديين القريبين من الناجي) يشعرون بالإحباط – وهناك حالات حين يشكون أو يعلمون بوقوع الاعتداء الجنسي ولكن الناجي يرفض تلقي المساعدة أو لا يخطو أي خطوة لتأمين إنقاذه / أو إنقاذها.

٣ تمرين # ٤ : قصة كونستانس (٢٠ دقيقة)

ب : ردود الفعل العاطفية والسلوكية والنفسية – الاجتماعية الشائعة بعد التعرض للعنف الجنسي
القائم \ المبنى على النوع الاجتماعي.

الأهداف

< الاتفاق على التعاريف والمصطلحات التي تستخدم لوصف المستويات المختلفة للتوتر
< تحديد رد الفعل العاطفي والسلوكي الشائع والفوري بعد التعرض للعنف الجنسي

🕒 الوقت : ساعة واحدة

التحضيرات

< اكتب ١٤ ردة فعل مختلفة على بطاقات وألصقها على اللوح الأبيض أو على الحائط

المواد

< ورق لوح ورقي ، ورق قياس إي ٤ ، أقلام

< بطاقات

📌 محاضرة : ماذا نعني بالتوتر ؟ (٤٥ دقيقة)

١. وضح أنه عندما نتحدث عن رد الفعل الفوري بعد التعرض للعنف الجنسي فإننا دائماً نقول أن الناجي قد اختبر ضيقاً شديداً فماذا نعني بذلك ؟

هل لهذه الكلمات نفس المعنى في الثقافات والسياقات المختلفة ؟

سننظر الآن إلى تعاريف المستويات المختلفة من التوتر وسنحاول إيجاد الكلمات التي تستخدم في ثقافتك لتسمية التوتر أو التعبير عن التوتر.

٢. ارسم ثلاثة أعمدة لها العناوين التالية: التوتر – الضيق – الضيق الشديد/الصدمة

٣. اطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على كل مستوى من التوتر وردود الفعل المحتملة ، اسأل أيضاً عن الكلمات، والتعبير والاستعارات المجازية باللغة المحلية التي تصف الأمثلة والمصطلحات المختلفة. ويمكنك البدء بإعطاء أمثلة بنفسك.

٤. أولاً، انظر إلى كلمة التوتر .

أعط مثلاً "أنا بصفتي الميسر لهذا التدريب ، شعرت بالتوتر في الليلة الماضية حول ما إذا كنت ألبى احتياجاتكم كمدرّب ، شعرت بالقلق ونمت ولكنني استيقظت عدة مرات خلال الليل.

٥. اسأل المشاركين :

< من يمكنه إعطائي مثالا آخر على التوتر ؟

< ما هي الكلمات التي تستخدم في لغتكم/لغاتكم لوصف مثل هذه الحالة أو لوصف التوتر؟

< هل تعرفون أي استعارات مجازية لوصف التوتر ؟ (على سبيل المثال : (تحمل عبئاً ثقيلاً فوق أكتافك).

< هل تصف المصطلحات التي تستخدمها في لغتك ما هو موجود في التعريف ؟

< ما هي ردود الفعل المحتملة لجسمك وعقلك والتي تنسبها إلى التوتر ؟

٦. اقرأ تعريف التوتر (STRESS)

< التوتر هو رد فعل فوري وحيوي، وفسسيولوجي، ونفسي تجاه التغيرات في الوضع المحيط بنا إنه رد فعل إنذاري عندما نواجه شيئاً قد نعتبره تهديداً. قد يكون هذا التهديد تغييراً في بيئتنا الداخلية أو الخارجية والتي ينبغي علينا تقبلها والتأقلم معها. يتفاعل كل شخص بشكل مختلف مع التوتر والناس لديهم تقبل مختلف لأنواع الضغوط المختلفة. ولا يشعر جميع الناس بالتوتر في نفس الوضع.

< التوتر هو رد فعل طبيعي وعادي يهدف إلى حماية والحفاظ على وتحسين الحياة. إذا كانت طرقنا للتعامل مع الشعور بالتوتر متكيفة وصحية فربما نجد أن الشعور بالتوتر أمر جيد إن الضغوط التي لا يمكننا التعامل معها بشكل جيداً يتم اختبارها بشكل سلبي أكثر . ويعرف هذا أحياناً بالضيق

٧.والآن انظر إلى العنوان الضيق (DISTRESS). أعط مثالا : إذا كنت متوتراً بشدة بسبب هذا التدريب بحيث أنه لا يمكنني أن أكل أو أناه , فلا يمكنني الوقوف أمامكم هنا اليوم , فسأكون في ضيق.

٨. اسأل :

< من يعرف مثلاً آخر عن الضيق ؟

< ماذا يمكن أن تكون بعض ردود الفعل ؟

< كيف يمكن أن تصف مثل هذه الحالة بلغتك الخاصة ؟ ما هي الكلمات والصور التي يمكن أن تستخدمها ؟

٩. اقرأ تعريف الضيق

< الضيق هو ارتباك وخلل مؤقت في مهارات التأقلم وحل المشاكل لكنه ليس بالضرورة متعلقاً بوضع يهدد الحياة.

< يغطي الضيق مجموعة كبيرة من المشاعر من فقدان السيطرة والحزن والخوف إلى الاكتئاب والقلق والانزعاج. بالإضافة إلى المشاعر فإن الضيق قد يؤثر على نواحي أخرى من حياتك مثل التفكير والسلوك

١٠. أخيراً انظر إلى العمود ذو العنوان الضيق الشديد / الصدمة . أعط مثلاً : إذا حصل هجوم مفاجئ على غرفة الصف ودخل الجنود بشكل مباغت مهددين بقتلي , فإنني سأختبر شعوراً بالضيق الشديد والصدمة الكبيرة أو التوتر الهائل .

١١. اسأل : ما هي علامات الضيق الشديد التي تعرفها ويمكن أن تساعدنا على وصفها بشكل جيد ؟

< استنبط الإجابات التي تشير إلى ردود أفعال جسمانية وعاطفية وسلوكية.

< ما هي بعض الكلمات والتعبير التي تستخدمها في لغتك لوصف التعرض لمثل هذه التجارب و في أي سياق تستخدم ؟

< هل تعرف أي استعارات مجازية لوصف الشعور بالضيق الشديد (مثل : أشعر أن جسمي كان متجمداً أو خدراً ؟ كما لو أنه تم تسميمي , كما لو أن شيئاً قد انكسر بداخلي.

١٢. اشرح تعريف الضيق الشديد و اشرح بأنه يمكن أيضاً تسميته بتوتر الصدمة

< يمكن أن يحصل الضيق الشديد أو توتر الصدمة بعد وقوع حدث مسبب للتوتر الشديد (يسمى أيضاً حدثاً مأساوياً) بحيث كان هناك تهديداً بالأذى أو الموت للشخص أو لشخص قريب منه . قد تكون ردة الفعل جسمانية ,عاطفية , وسلوكية وتشمل عيش الحدث مراراً أو التفادي و علامات الانتباه الزائد والتيقظ المستمر

تأكد من توضيح التالي :

< خلال وقوع حدث مثير للتوتر الشديد (مثل الاغتصاب) عادة ما يفكر الشخص بأنه سيموت أو أن شخصا آخر سيموت. انه يجعل الإنسان يشعر بالعجز وفقدان السيطرة وبالقلق الشديد.

< يعتبر الأشخاص الذين يواجهون توتر الصدمة حالة عقلية مركبة و كنتيجة للتوتر الشديد ويمكن تسمية ذلك أيضاً بالصدمة. عادة ما يكون الحدث المثير للتوتر الشديد كالعنف الجنسي صادماً ومؤلماً ويغمر الشخص الذي يمر بتلك التجربة . وهذا يعني أن الشخص في تلك اللحظة لا يستطيع التأقلم والتماشي مع هذه الحالة كما قد يفعل في حالات أخرى.

< في معظم الحالات فإن ردود الفعل تجاه الضيق الشديد ستتناقص تدريجياً بشكل طبيعي بدون تدخل خارجي , ولكن على كل حال بالنسبة إلى بعض الناجين فإن ذكرى الحدث تبقى عالقة في الذهن . قد تستمر التأثيرات الجسمانية والعاطفية والسلوكية لعدة أشهر وحتى لعدة سنوات بشكل رئيسي لأن الحدث كان غامراً بحيث يكون من الصعب إعطائه مساحة في الذاكرة أو في القلب .ويمكن أيضاً أن يؤثر على الصحة الجسمانية.

٣ تمرين # ٥ : التأقلم مع ردود الفعل (١٥ دقيقة)

١٣. اطلب من المشاركين أن يذكروا أية عواقب صحية مرتبطة بالأشكال المختلفة من التوتر و ردود الفعل التي تعقب التعرض للعنف الجنسي المذكور هي:

< عوارض الصدمة : ضغط الدم العالي و فقدان الذاكرة و الصداع و خفقان القلب والجفول المنعكس , و قلة النوم و الدوار و الإرهاق والضعف أو التيقؤ الزائد والألم المزمن والآثار السلبية لتناول الأدوية الخاطئة و التدخين و سوء التغذية .. الخ

١٤. ذكر المشاركين أن بعض من ردادات الفعل الفورية هذه قد تستمر لفترة طويلة. وضع خطأ تحت الحقيقة التي تقضي أن كل شخص يستجيب بشكل مختلف و يبدي ردة فعل مختلفة , ووضح للمشاركين أن الثقافة هي أيضاً عامل مهم يحدد طريقة استجابة الناجين .

١٥. قم بالاستنتاج النهائي موضحاً أن الشعور بالضيق الشديد هو رد فعل طبيعي لحالة غير طبيعية .

ج) الاستجابة إلى العنف الجنسي

الأهداف

< تحديد عوامل المخاطرة والعوامل المساهمة والأسباب الجذرية للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

< فهم و وصف المبادئ التوجيهية الرئيسية للعمل مع الناجين من العنف القائم القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

⌚ الوقت : ساعتان و ٣٥ دقيقة

التحضيرات

< اكتب المبادئ التوجيهية على بطاقات (مبدأ واحد لكل بطاقة)

< حضر أوراق اللوح الورقي يرسم شجرة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

المواد

< البطاقات

< المادة التدريبية # ٤ : المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف القائم \ المبني على النوع

اجتماعي لوح ورقي + أقلام

٩ محاضرة : العوامل المرتبطة بالعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٣٠ دقيقة)

١. ناقشنا سابقاً العواقب المترتبة على العنف الجنسي. في سبيل الفهم والاستجابة بشكل مناسب للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي، نحن بحاجة أيضاً لمعرفة ما هي مسببات العنف، لماذا ينتهي الأمر ببعض الناس ليكونوا ناجين أو ضحايا؟ ولماذا يكون الآخرون معتدين؟ من هو المسؤول عن العنف؟ هذه أسئلة معقدة. والنموذج المستخدم بشكل واسع لفهم العنف هو النموذج البيئي الذي يعتمد على الأبحاث من جميع أنحاء العالم.

٢. ارسم النموذج البيئي على اللوح الورقي مع كتابة العناوين فقط

عوامل اجتماعية : انعدام المساواة بين الرجل والمرأة , الفقر , العنف المعياري مثل عنف الشرطة والمؤسسات الحكومية

عوامل تتعلق بالمجتمع : قبول الأدوار والأعراف التقليدية بالنسبة للنوع الاجتماعي, العنف المعياري مثل العنف في المدارس , وأماكن العمل , مجتمع ضعيف العقوبات

عوامل تتعلق بالعلاقات /العائلة : الرجل له علاقات جنسية متعددة, عدم الرضى في العلاقة الزوجية, تدني المستوى التعليمي أو اختلافه

العوامل الفردية التي تؤثر على مخاطر حصول اعتداء على النساء: صغر السن, تدني المستوى التعليمي, سوء المعاملة أو معاشية عنف اسري في الطفولة, الاكتئاب , معاقرة الخمر وادمان المخدرات, قبول العنف عوامل تؤثر على مخاطر أن يصبح الرجل معتدياً : الدخل المتدني, تدني المستوى التعليمي, التعرض للاعتداء الجنسي أثناء الطفولة أو مشاهدة العنف الأسري كطفل, شخصية غير اجتماعية , معاقرة الخمر أو ادمان المخدرات , قبول العنف

عوامل تؤثر على مخاطر تعرض المرأة للاعتداء ومخاطر أن يصبح الرجل معتدياً

٣. اطلب من المشاركين تقديم أمثلة لما قد يعرض شخصاً ما لخطر أن يصبح ناجياً من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي؟ اسأل المشاركين ما هي العوامل التي يمكن أن تؤدي بشخص ما إلى أن يصبح معتدياً؟

٤. اشرح أن هذه العوامل هي ما نسميه المخاطر أو العوامل المساهمة .العوامل المساهمة هي تلك التي تجعل العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي مستمراً أو دائماً أو التي تزيد من مخاطر حصول العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي . لا تتسبب العوامل المساهمة بالعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي وإن كانت مرتبطة ببعض أفعاله . بعض الأمثلة :

< إن إدمان الخمر والمخدرات هو عامل مساعد و لكن ليس كل مدمني الخمر والمخدرات يضربون زوجاتهم أو يغتصبون النساء

< الحرب والنزوح و وجود المحاربين المسلحين جميعها عوامل تساهم في حصول العنف ولكن ليس كل الجنود معتصبين للنساء المدنيين

< الفقر هو عامل مساهم و لكن ليست كل النساء الفقيرات ضحايا للاعتداءات والعنف الجنسي يمكن استبعاد العديد من العوامل المساهمة أو التقليل من أهميتها من خلال النشاطات الوقائية . يتطلب تحديد الأسباب الجذرية من خلال النشاطات الوقائية إجراءات مستدامة طويلة المدى مع إحداث تغيير يأخذ مجراه ببطء على مدى فترة طويلة من الزمن.

٥. لنتمكن من معرفة ما هو الشيء الذي يقف فعلاً وراء حصول العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي فاننا بحاجة لأن ننظر إلى الأسباب الجذرية. تكمن الأسباب الجذرية لجميع أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي في نظرة المجتمع للنوع الاجتماعي , وممارسات التمييز المتعلقة بالنوع الاجتماعي - الأدوار والمسؤوليات والمحددات والمميزات والفرص المتاحة للفرد بسبب نوع جنسه وتتضمن بعض الأمثلة للأسباب الجذرية :

< المواقف الاجتماعية و / أو الذكورية لعدم الاحترام أو الاستخفاف بالمرأة

< قلة الإيمان بالمساواة و حقوق الإنسان للجميع

< الأعراف الاجتماعية والثقافية لعدم المساواة بين الأشخاص نتيجة للنوع الاجتماعي

< عدم تقدير النساء و / أو عمل النساء

٦ تمرين # ٦ : الأعراف الاجتماعية والثقافية التي تدعم العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٢٥ دقيقة)

📌 مناقشة : المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف الجنسي (١٠ دقائق)

عند تقديم الخدمات (الصحية , النفسية , القانونية , الخ) للناجين من الاعتداءات الجنسية يجب أن نتأكد دائماً من أننا نحترم رغبات الناجين ومن أننا نقدم أعلى مستويات الرعاية من حيث الجودة. يجب أن يتم توجيه تصرفاتنا و مداخلتنا وفقاً للمبادئ التوجيهية الأربعة والتي هي معايير دولية يجب على جميع مقدمي الرعاية معرفتها واتباعها. في هذه الوحدة على المشاركين تعريف أنفسهم بالمبادئ التوجيهية وتعلم كيفية ممارستها.

٧ تمرين # ٧ : المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٣٠ دقيقة)

📖 المادة التدريبية # ٤ : المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

ملاحظة للميسر :

< تأكد من أنه تم توضيح الرابط بين المبادئ التوجيهية وتأثير العنف الجنسي على الناجي. وأكد على أن احترام المبادئ التوجيهية مهم جداً في سبيل الوصول إلى تعافي الناجي.

< على سبيل المثال :

• تأكد من السلامة البدنية – غالباً ما تؤدي الاعتداءات الجنسية إلى الخوف والقلق. غالباً لا يشعر الناجون بالأمان وهم يخافون من تكرار ما حدث وبعض الناجين هم فعلاً معرضون للخطر (مثلاً من أجل الانتقام)

• احترام رغبات الناجي – خلال الاعتداء الجنسي لم يكن للناجي أية سيطرة أو تحكم بالوضع، تم تجاهل رغباته / رغباتها وحقوقه / حقوقها.

• حافظ على السرية – غالباً ما يشعر الناجون بالخجل مما حدث ويميلون للوم أنفسهم وإذا صار الاعتداء علنياً، قد يلوم المجتمع الناجي على ذلك.

• تأكد من عدم حصول تمييز – إن الاعتداء الجنسي هو انتهاك لحقوق الإنسان وبالإضافة إلى ذلك غالباً ما يوصم الناجون من قبل مجتمعاتهم

٣ تمرين # ٨ : شجرة العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (١ ساعة واحدة)

يركز الموضوع ٣ على مساعدة تدريب المشاركين على فهم وممارسة المهارات المرتبطة بالتواصل المتعاطف والمراعي. إن مهارات التواصل الفعالة هي أمر أساسي للتمكن من تقديم خدمات الرعاية الجيدة. يعتمد جوهر بنود الرعاية المتعاطفة والمراعية الفعالة على أن يحصل مقدم الخدمات على المعرفة المناسبة والتوجه نحو إيصال الثقة والراحة والرعاية للناجين. يتم تطوير علاقات ايجابية ومفيدة ويبدأ الشفاء من خلال العملية الديناميكية للتواصل (اللفظي وغير اللفظي).

الأهداف

- في نهاية هذا القسم يكون المشاركون قادرين على :
- < فهم أهمية المهارات المرتكزة على الناجين
- < فهم أهمية سلوك عدم إلقاء اللوم على الناجين عند التعامل معهم.
- < فهم الفرق بين تقديم المعلومات وإسداء النصح.
- < تطبيق مهارات التواصل والإشراك الأساسية مثل الاستماع الفعال والايجابي وتقنيات طرح الأسئلة

🕒 الوقت المقدر للوحدة التدريبية بأكملها : ٤ ساعات

- تم اقتباس المحاضرات والمناقشات والتمارين في هذا القسم من المصادر التالية :
- < رفع الأصوات وإعادة التفكير حول العنف المنزلي \ الاسري : عملية تدريب للناشطين اجتماعياً، كتيب التدريب < جمعية (RHRC), كتيب التدريب على مهارات التواصل, دليل الميسر

أ) مقدمة عن المهارات المرتكزة على الناجي

الأهداف

فهم أهمية استخدام المهارات المرتكزة على الناجي عند التعامل مع الناجين من العنف الجنسي، وعلى الأخص عند تلقي الإفصاحات.

🕒 الوقت الكلي : ٦٠ دقيقة

المواد

المادة التدريبية # ٥ : تقنيات الاستماع الفعال ومعوقات الاستماع

📋 المادة التدريبية # ٥ : تقنيات الاستماع الفعال ومعوقات الاستماع

🎯 تمرين # ٩ : العمل مع الناجين وتلقي الإفصاحات (٣٥ دقيقة)

🗣️ مناقشة : ما هي الاستجابة المرتكزة على الناجين ؟ (٢٥ دقيقة)

١. ابدأ المناقشة بالإشارة إلى اللوح الورقي للتمرين السابق. استعرض اللائحة الأولى لردود الفعل واطرح أن هذه هي ردود فعل تركز على الناجين أنفسهم والتي تعكس مهارات الناجين الذاتية .
- < اسأل المشاركين لماذا يعتقدون أنها تسمى المهارات المرتكزة على الناجين ؟
- < لماذا يعد استخدام المهارات المرتكزة على الناجين مهمة بالنسبة للناجين ؟

اكتب الكلمات الرئيسية على اللوح الورقي

٢. ساعد المشاركين على الربط بين المبادئ التوجيهية والمهارات التي تركز على الناجين. ولقيام بذلك اكتب المبادئ الإرشادية على اللوح الورقي واطلب من المشاركين أن يتوزعوا على أربع مجموعات. يجب على كل مجموعة القيام بعصف ذهني حول ما هي المهارات المرتكزة على الناجي التي ترتبط بالمبادئ التوجيهية. استخدم اللوح أدناه لتساعد على توجيه المناقشة.

أدناه نظرة عامة على المبادئ التوجيهية والمهارات الموافقة المرتكزة على الناجين

المهارات المرتكزة على الناجين	المبادئ التوجيهية
<p>خذ بعين الاعتبار سلامة الناجي</p> <p>كن دائماً واعياً للمخاطر الأمنية التي يمكن أن يتعرض لها الناجي بعد حصول العنف الجنسي. قم بإجراء جميع المحادثات والتقييمات والمقابلات في بيئة آمنة. حاول بقدر ما تسمح لك البيئة وموقعك أن تقيم وضع الناجي - هل يوجد لديهم مكان آمن يذهبون إليه؟ هل سيتم مواجهة الناجي من قبل المعتدي؟ ثقف نفسك حول جميع الإحالات الممكنة التي يمكنك أن تقوم بها لصالح الناجية، في سبيل تقديم الخيارات لها وإذا أمكنك قم باتخاذ إجراءات لضمان سلامة الناجية.</p>	<p>١. تأكد من السلامة الجسدية للناجين</p>
<p>لا تشارك قصة الناجي مع الآخرين، وإذا كنت بحاجة لأن تشارك المعلومات مع المختصين، لغرض الإحالة مثلاً، فيمكنك أن تفعل ذلك فقط إذا كان الناجي يفهم ما يترتب على ذلك وقام أو قامت بمنح الموافقة المستنيرة.</p>	<p>٢. ضمان السرية</p>
<p>احترم رغبات واحتياجات ومقدرات الناجين</p> <p>يجب أن يتم كل إجراء تقوم باتخاذ وفقاً لرغبة وحاجات وقدرات الناجي. تأكد من الانتباه إلى جميع احتياجات الناجي بما في ذلك الحاجات الطبية والحاجات النفسية - الاجتماعية بالإضافة إلى الحاجات المادية والحاجة إلى العدالة. احترم قوة وقدرة الناجي على التأقلم مع ما حصل. وبعد إعلام الناجي عن جميع الخيارات المتوفرة للدعم والإحالة فلدنيه / لديها الحق في اختيار ما يرغبه / ترغبه.</p> <p>عامل الناجي باحترام</p> <p>أظهر أنك تصدق الناجي وأنت لا تشكك بقصته أو تلومه، أظهر احترامك لخصوصيته / لخصوصيتها.</p> <p>أكد على موقف داعم</p> <p>وفر الدعم العاطفي للناجي، وأظهر الحساسية، والتفهم والاستعداد للاستماع إلى قصة الناجي. حافظ على سلوك مراعي بغض النظر عن نوع المداخلة التي تقوم بها.</p> <p>قدم المعلومات وتعامل مع التوقعات</p> <p>كن متأكداً من معرفتك التامة بجميع الإحالات (الطبية، النفسية - الاجتماعية، الاقتصادية، القانونية) والخدمات المتاحة إلى جانب جودتها وسلامتها. زود الناجي/ة بجميع المعلومات الممكنة لتقوم بخيار حول العناية والدعم الذي يرغب أو ترغب به. تأكد ما إذا كان الناجي يفهم جميع المعلومات بشكل كامل وإذا كان ذلك ضروري قم بعرض المعلومات بالطريقة الملائمة لقدرات الناجي في تلك اللحظة. كن واعياً أنه عندما يقوم الناجي بالإفصاح عن قصته أو قصتها لك فإنه أو إنها يثقان بك ولديهما توقعات عالية منك ولما يمكنك فعله للمساعدة.</p>	<p>٣. احترم حقوق ورغبات وكرامة الناجين عند اتخاذ أي قرار حول أفضل إجراء ممكن لمنع أو استجابة لحادثة العنف الجنسي أو العنف القائم على المبنى على النوع الاجتماعي</p>

المبادئ التوجيهية	المهارات المرتكزة على الناجين
	<p>كن دائماً واضحاً حول دورك وحول نوع الدعم والمساعدة التي يمكنك تقديمها، لا تقم أبداً بتقديمهم وعود لا يمكنك الوفاء بها. قم بإحالة الناجي دائماً إلى الخدمات الملائمة. احترم حدود ما يمكنك فعله.</p> <p>أخط الناجي علماً بجميع خيارات الإحالات المتوفرة له</p> <p>تأكد من أنك على معرفة تامة بخيارات الإحالات المتوفرة (الطبية، والنفسية – الاجتماعية، والاقتصادية والقانونية) وبالخدمات المتاحة إلى جانب تقييم جودتها وسلامتها. قم بإعلام الناجي عن هذه الخيارات. خذ بعين الاعتبار الحاجة إلى مصاحبة الناجية إلى المواعيد اللازمة إن طلبت ذلك.</p>
<p>٤. تأكد من عدم التمييز</p>	<p>عامل كل ناج بطريقة تحفظ كرامته وبشكل مستقل عن الجنس أو الخلفية أو العرق أو عن ظروف الحادث .</p> <p>عامل جميع الناجين بشكل متساو ولا تقم بأي تكهنات حول تاريخ أو خلفية الناجي. انتبه من أحكامك الخاصة المسبقة ووجهة نظرك حول العنف الجنسي ولا تدعها تؤثر على طريقة تعاملك مع الناجي.</p>

نقاط تعليمية رئيسية يجب على المتدرب أن يوضحها

- < إن المهارات المرتكزة على الناجين مهمة من أجل :
 - حماية الناجين من التعرض للمزيد من الأذى
 - توفير الفرصة للناجي / ة للتحدث عن ما حصل بدون الشعور بالضغط
 - مساعدة الناجين على القيام بخياراتهم، والحصول على المساعدة إن رغبوا بذلك
 - التأقلم مع الخوف الذي ربما يتولد لدى الناجين من ردود الفعل السلبية (من المجتمع) أو من أن يقع عليه اللوم بسبب العنف الذي تعرض له.
 - توفير الدعم النفسي – الاجتماعي الأساسي للناجي
 - إعادة السيطرة والتحكم للناجي الذي فقده أو فقدته أثناء العنف الجنسي الذي تعرضوا له
- يجب أن يتم تطبيق المهارات المرتكزة على الناجين من قبل جميع الأشخاص الذين هم على اتصال مع الناجين بغض النظر عن دورهم في المجتمع أو موقعهم المهني.**

ب) مهارات الإدارة والتواصل المرتكزة على الناجين :

كيف تستمع وتطرح الأسئلة ؟

الأهداف :

تطوير المهارات المرتكزة على الناجين بشكل أكبر عن طريق تعليم كيفية تطبيق مهارات التواصل والإشتراك الأساسية مثل الاستماع الفعال وكيفية طرح الأسئلة

🕒 **الوقت الكلي ساعتان و ٢٥ دقيقة**

التحضيرات

< حضر ١٢ بطاقة : اكتب على كل بطاقة واحداً من الأشياء التي يجب فعلها / أو عدم فعلها أثناء المقابلة بحيث تحتوي جميع البطاقات على أمور مختلفة.

المواد التدريبية :

< المادة التدريبية # ٥ : تقنيات الاستماع الفعال ومعوقاته

< المادة التدريبية # ٦ : ما يجب فعله وعدم فعله فيما يخص التواصل

المواد التي تحتاجها

< كرة

< بطاقات عدد ١٢

✎ مناقشة : مقدمة عن الاستماع الفعال (١) : (٢٥ دقيقة)

١. اسأل المشاركين أن يتصوروا وقتاً شعروا فيه فعلاً أنه يتم الاستماع لهم. بإمكانك جعل الناس تستجيب ضمن المجموعة الأكبر أو قسمهم إلى مجموعتين، عن طريق الالتفات إلى الشخص الذي يجلس بجانبهم لمشاركتهم :

< أسئلة إرشادية :

• ما الذي حدث في ذلك الوقت وجعلك تقرر التحدث إلى شخص ما ؟ ربما كانت مشكلة أو صعوبة أو شيئاً يثير القلق أو شيئاً ما أردت مشاركته مع شخص آخر.

• كيف شعرت حيال تحدثك مع هذا الشخص ؟ ماذا كانت مخاوفك ومنغصاتك وأفكارك حول كيفية تلقيه لما تقوله ؟

• ما هي المميزات التي كانت موجودة في ذلك الشخص الذي تحدثت معه والتي جعلتك تقرر أنه سيكون من الآمن الحديث معه ؟

• ماذا كانت بعض الأشياء التي قالها أو قالتها لك ؟

• كيف تعرف أن هذا الشخص كان يستمع إليك فعلاً ؟

• كيف تصف تجربة شعور أن يستمع إليك شخص ما فعلاً ؟

٢. اطلب من بعض المشاركين أن يتحدثوا عن تجاربهم. ذكرهم أن عليهم مشاركة ما يشعرون به وذلك للارتياح أثناء الحديث عنه فقط.

٣. اشرح للمشاركين أن هذه أمثلة على الاستماع الفعال. هذه هي المشاعر التي ترغب في استنباطها من الناجي عندما يشاركك الأحداث التي وقعت له.

٤. اسأل المشاركين لماذا يعتقدون أن الاستماع الفعال جانب مهم من مهارات التواصل المركزة على الناجين.

🔗 محاضرة : تقنيات الاستماع الفعال و طرح الأسئلة (٣٥ دقيقة)

١. وضح أن الاستماع الفعال هو أكثر من مجرد استماع. إنه يتطلب سلوكاً ديناميكياً واستخدام لمهارات محددة. بالإضافة إلى استخدام أسئلة مفتوحة النهايات. هناك عدة تقنيات أخرى يمكن أن تساعد على الاستماع وطرح الأسئلة في الأسلوب المرتكز على الناجي.

٢. اطلب من أحد المشاركين أن يتطوع ليلعب دوراً قصيراً في مسرحية توضيحية. اجلس أمام المشارك واطلب منه أو منها أن يخبرك عن قصة شخصية. تأكد أن يختار المشارك قصة يشعر بالراحة حيال الحديث عنها أمام الآخرين. يمكنك مناقشة الأمر معه بشكل مختصر مسبقاً.

٣. استعرض طرقاً لطرح أسئلة عن القصة وقدم الدعم للمتطوع. كما يمكنك أيضاً استعراض معوقات الاستماع (انظر إلى المادة التدريبية # ٥ للاطلاع على الأمثلة)

٤. بعد دقائق قليلة توقف واسأل المتطوع عن شعوره، أي المداخلات كانت مفيدة أو لا لرواية القصة.

٥. اكتب أنت والمشاركون قائمة بمهارات الاستماع الفعال ومهارات طرح الأسئلة. وضح كيف يمكن لهذه التقنيات أن تساعد الناجين. (انظر إلى المادة التدريبية # ٥)

٦. قم بعمل قائمة أخرى لمعوقات الاستماع والتي يمكنها إيقاف شخص من رواية قصته بشكل جيد والتي يمكنها أن تمنعك من الاستماع (انظر إلى المادة التدريبية # ٥)

(١) مجموعة (RHRC), كتيب التدريب على مهارات التواصل – دليل الميسر, ص ١٩

http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html

المادة التدريبية # ٥ : تقنيات الاستماع الفعال ومعوقات الاستماع

٧ . استنتج عن طريق التأكيد على :

< الاستماع الفعال يتطلب معرفة ومهارات ولكن يتطلب أيضاً السلوك الصحيح. تحتاج إلى رغبة في الاستماع والبقاء على مسافة من الافتراضات المسبقة التي قد تكون لديك عن الشخص وذلك لتطوير مهاراتك المرتكزة على الناجين وترتبط بالناجي بطريقة مفيدة له.

< لا يمكنك أن تصبح متمكناً من مهارات التواصل بين ليلة وضحاها أنت بحاجة لكثير من التدريب. يمكن لهذا التدريب أن يوفر لك المهارات الأساسية فقط, إنه لا يحولك إلى مرشد أو مستشار.

تمرين # ١٠ : التدريب على مهارات الإشراف (ساعة واحدة)

مناقشة : ما يجب فعله وتركه أثناء التواصل (١ ساعة واحدة)

المادة التدريبية # ٦ : ما يجب فعله وعدم فعله أثناء التواصل

١. قدم للمجموعة إرشادات حول ما يجب فعله وتركه أثناء التواصل مقدماً لهم المادة التدريبية # ٦ : ما يجب فعله وتركه أثناء التواصل. ثم اطلب منهم تقديم تعليقاتهم وإبداء آرائهم وردود فعلهم. وضح لهم أن هذه الإرشادات حول ما يجب فعله وتركه هي إرشادات ضرورية للمساعدة على خلق جو داعم ومتعاطف لا يلقي باللوم على الناجي.

٢. للاستنتاج النهائي اطلب منهم تقديم تعليقاتهم وآرائهم وردود فعلهم النهائية والأخيرة ثم در عليهم سائلاً كل شخص أن يخبر المجموعة عن أهم شيء تعلمه من هذه الوحدة.

الغرض

يركز الموضوع ٤ على الأدوار والمسؤوليات المختلفة لجميع الأشخاص الذين لهم علاقة بالناجين من العنف الجنسي. ستساعد النشاطات المشاركين على التمييز بين الأهداف المختلفة والمهام المتعددة لجميع اللاعبين الفاعلين، وفهم معاني التواصل والارتباط مع الناجين.

الأهداف المحددة

في نهاية هذه الوحدة التدريبية سيكون المشاركون قادرين على :

- < تحديد أقل مستوى يوصى به من الخدمات التي يجب أن تكون متاحة لتقليل العواقب المؤذية للعنف الجنسي ولمنع المزيد من الإصابة والصدمة والضرر .
- < تحديد عدة أشخاص يلعبون دوراً في التعامل مع الناجين من العنف الجنسي ومعرفة أدوارهم ومسؤولياتهم المختلفة .

⌚ الوقت المحدد : ساعتان و ٣٥ دقيقة

تم اقتباس المحاضرات والتمارين في هذا القسم من المصادر التالية :

- < دليل التدريب على رعاية الناجين (IASC 2010)
- < التدريب عن العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي: الوقاية والاستجابة على مستوى القطاعات المتعددة والوكالات المتداخلة تجاه العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (RHRC, 2004)
- < دليل خطوة - بخطوة لتعزيز الخدمات المتعلقة بالعنف الجنسي في منشآت القطاع الصحي العمومية (USAID 2010)

الاستجابة للعنف الجنسي على مستوى متعدد القطاعات

الأهداف

- < تحديد أقل مستوى يوصى به من الخدمات التي يجب أن تكون متاحة لتقليل العواقب المؤذية للعنف الجنسي ولمنع المزيد من الإصابة والصدمة والضرر

الوقت : ١ ساعة و ٣٥ دقيقة

التحضيرات

- < حضر لوحاً ورقياً كبيراً وضعه في مكان يمكن رؤيته من الجالسين طوال الجلسة :
- الاستجابة = توفير الدعم والخدمات لتقليل الأثر الضار ومنع المزيد من الإصابات والمعاناة والضرر.

المواد

- < لوح ورقي وأقلام
- < كرسي بأربع أرجل

🗣 مناقشة : نظرة عامة على الحد الأدنى من الخدمات الذي يجب تقديمها للناجين (٤٥ دقيقة)

- ١. أشر إلى اللوح الذي قمت بتحضيره والذي يحمل العنوان: (الاستجابة = توفير الدعم والخدمات لتقليل الأثر الضار ومنع المزيد من الإصابات والمعاناة والضرر) واقراء بصوت عال.

٢. اسأل المجموعة ما نوع المساعدة التي قد يحتاجها الناجون للحد من الآثار الضارة المترتبة. وفيما يستجيبون لسؤالك سجل إجاباتهم على اللوح على صفحة بيضاء منه منظماً الإجابات في أربعة أعمدة حسب منطقة القطاع. وعندما تتجمع لديك بضع إجابات اكتب اسم كل قطاع من الأربعة قطاعات على اللوح، وتذكر أن هذه المناقشة تدور حول الخدمات التي يتم تقديمها للناجين (أما الأدوار والمسؤوليات فسيتم تحديدها في التمرين القادم). يجب أن يبدو اللوح بصورة مشابهة لما يلي:

< الصحة

- وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ
- معالجة الجروح
- معالجة الأمراض التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي
- إعطاء مضاد انتقال مرض الايدز الذي يعطى بعد التعرض لخطر العدوى (بروفيلاكسيس)

< النفسية – الاجتماعي

- الدعم العاطفي (الاستشارة بين الأقران)
- نشاطات توليد الدخل
- التدريب على المهارات
- إعادة التكامل الاجتماعي والدعم الاجتماعي

< الأمن

- السلامة الجسدية
 - المأوى الآمن أو المأوى المؤقت
 - تقارير الشرطة والتحقيقات
- #### < العدالة القانونية والقضائية (التقليدية والرسمية)
- الحماية والمساعدة القانونية
 - الادعاء والتقاضى
 - تطبيق القوانين المناسبة وتحميل المعتدين المسؤولية القانونية عن أفعالهم (عمل الشرطة والمحاكم والسجون)

٣. الاستمرار في الاستنباط / الاقتراح والمناقشة وتوضيح إجراءات الاستجابة حتى تصل إلى قائمة بخدمات الاستجابة الأساسية. تتضمن الاستجابة على إجراءات تخص:

- < مساعدة / دعم الناجي والاستجابة لحاجاته أو حاجاتها باستخدام المبادئ التوجيهية
- < عندما يكون ذلك مناسباً استجب للمعتدي (استجابة الأمن والشرطة)
- < حافظ على الأمن للناجي والمجتمع

يمكن أن تشمل الاستجابة بعد ذلك أفعالاً: على الأقل / بالحد الأدنى وذلك في القطاعات / المناطق الوظيفية التالية:

- < الرعاية الصحية
- < المساعدة النفسية – الاجتماعية
- الدعم النفسي والعاطفي
- القبول الاجتماعي وإعادة التكامل
- < الأمن والسلامة
- < التقاضي (التقليدي والرسمي)

على الجميع أن يعملوا بتعاون مع بعضهم البعض ليتمكنوا من تلبية حاجات الناجين.

٤. التأكيد على أنه ليس جميع الناجين يحتاجون أو يرغبون بجميع تلك المساعدة. إن وظيفتنا هي تحديد الخدمات المتاحة والتي يمكن الوصول إليها. ناقش معاني هذه الكلمات مع تعزيز ما تعلمته سابقاً عن تقديم الرعاية بكفاءة وبشكل متعاطف ومع مراعاة السرية والخصوصية، واحترام رغبات الناجي واختياراته، وفق مبدأ "لا تتسبب بالأذى" وباستخدام منهج يركز على الحقوق.

٥. من المهم أيضاً ملاحظة أنه يجب علينا تثقيف الناس الذين يقومون بتقديم خدمات الاستجابة تلك قبل إعلام المجتمع بتوفر هذه الخدمات. إذا لم يكن مقدمي الخدمات مدربين بشكل ملائم وكانوا الناجين يلجؤون إليهم للمساعدة فقد يواجه الناجي المزيد من المشاكل وعلى الأغلب المزيد من الأذى والصدمة.

يجب أن تشمل الاستجابة أيضاً:

< تدريب جميع الممثلين في مختلف القطاعات وعلى مختلف المستويات، سواء كانوا متطوعين من المجتمع أم موظفين، لتقديم الرعاية بشكل كفؤ ومتعاطف ومع مراعاة السرية والخصوصية.

< أنظمة الإبلاغ الإلزامي والإحالة (مثال: العمل مع المجتمع لإنشاء طرق للإبلاغ الإلزامي عن الحالات وطلب المساعدة).

< توثيق الحالات التي يتم الإبلاغ الإلزامي عنها.

< أنظمة التنسيق ومشاركة المعلومات بين مختلف الممثلين والهيئات لتفادي مضاعفة الجهود وإرباك الناجين.

🔍 النقاش : تعزيز الحاجة لخدمات استجابة القطاعات المتعددة (٢٠ دقيقة)

١. توضيح أن الاستجابة للعنف الجنسي تشبه كرسي بأربع أرجل. أحضر كرسي إلى منتصف الغرفة وضعه بصوت عالٍ على الأرض. ناقش ميزات الكرسي ذي الأربع أرجل:

< يجب أن تقوم الأرجل الأربعة جميعها بوظيفتها بشكل مناسب ومستمر ليتمكن الكرسي من أداء وظيفته بشكل ملائم.

< إذا كانت ساق واحدة مكسورة أو قصيرة أو مفقودة يصبح الكرسي أقل اتزاناً.

< أثناء هذه النقاش، ارفع الكرسي عالياً وأنزله إلى الأرض بصوت عالٍ، ومن ثم ادفعه ليسقط، حرّكه حول الغرفة، قم بعرض مرثي لأداء الكرسي لوظيفته وعدم أدائه لها.

٢. اسأل المشاركين وناقش معهم: لماذا تحتاج جميع القطاعات الأربعة لبعضها البعض؟ على سبيل المثال: يتطلب الادعاء الجنائي الناجح ضد المعتدي:

< الأمن: تحقيق أمني جيد

< الرعاية الصحية: الحصول على أدلة جيدة من الطب الشرعي وتوثيقها بشكل جيد (مثلاً: نماذج الفحوصات الطبية).

< الرعاية الصحية: يجب أن يكون الناجي بصحة جيدة وقادر على المشاركة.

< التحليل النفسي: الدعم العاطفي للناجي خلال العملية، مثلاً: قد يكون تدخل الشرطة مؤذياً للناجي إذا لم يكن هناك شخص يدعمه ويقدم له المساعدة. قد تطول عملية الادعاء ضد المعتدي وهي عادة ما تتسم بالتأجيل، دون تقديم دعم، وعادة ما يصبح الناجي محبطاً أو غير متشجع وقد يتوقف عن الذهاب إلى المحكمة.

< العدالة: المساعدة القانونية للناجية لمساعدتها على فهم ما يحصل والدفاع عن حقوقها.

ملاحظة للمسير

< أترك الكرسي في منتصف الغرفة إن أمكنك ذلك، وبينما تستمر في هذه الجلسة، أشر إلى الكرسي/ القطاعات الأربعة التي تعمل معاً بشكل متكامل كلما كان ذلك مناسباً في النقاش.
< يركز هذا القسم فقط على الوظائف الأربع الابتدائية/ الأساسية/ الأولية (هل يمكننا اختيار واحدة فقط من هذه الكلمات؟) للخدمات التي يجب أن تتوفر في أي مكان (في مجتمع؟ وضح). هناك خدمات أخرى، خصوصاً فيما يتعلق بمنع حدوث العنف الجنسي، تم ذكرها أيضاً في مذكرة اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول العنف القائم على المبنى على النوع الاجتماعي.

٧ تمرين # ١١: المقاومة من قبل المجتمع والممثلين (٣٠ دقيقة)

أحد أهم التحديات التي تواجه معالجة العنف القائم على المبنى على النوع الاجتماعي هي أن المجتمعات غالباً تقاوم الجهود لجعل المواضيع علنية ومنفتحة لمعالجتها بعكس البرامج والخدمات الأخرى، يجب علينا غالباً إقناع المجتمع بوجود خطر حقيقي ومشكلة تهدد الحياة وهي تحتاج للتنبه.
ونعني بـ "المجتمع" كل شخص نحاول العمل معه، من مدرسين وموظفي صحة ومحامين ورجال أمن وقضاة وقادة دينيين وقادة مجتمع وموظفين رسميين.. إلخ. ماذا عن السكان عموماً؟

ب: أدوار مختلفة، أهداف مختلفة

الهدف

< تحديد عدة ممثلين يتعاملون مع ناجين من العنف الجنسي ويعرفون أدوارهم المختلفة ومسؤولياتهم في الاستجابة للعنف الجنسي.

⌚ الوقت : ١ ساعة

التحضيرات

تمرين # ١٠: قم بتحضير قصاصات ورقية بحيث تحتوي كل منها على مسؤولية واحدة من خلال تقطيع نشرة التوزيع # ٧ إلى قصاصات.

المواد

< زجاجة

< ورقة بيضاء خالية لكل مجموعة

< توزيع نشرة # ٧ : أدوار مختلفة، أهداف مختلفة

٧ التمرين # ١٢: أدوار مختلفة، أهداف مختلفة (٤٥ دقيقة)

🗨️ النقاش : أهمية تقسيم المسؤوليات (١٥ دقيقة)

١. اطلب من كل مجموعة أن يرفقوا بطاقتهم بقصاصة بيان شرح ورقية وأن يوضحوا رؤيتهم للدور الذي يلعبونه في التعامل مع الناجية والاستجابة للعنف الجنسي. ويمكن للمجموعات الأخرى طرح الأسئلة و التفاعل مع العرض. أما المسؤوليات المشتركة فترفق ببيان منفصل. شجّع النقاش. من الأسئلة الإرشادية الممكنة:

< لماذا يجب أن يكون أخذ الإفادة دور تقوم به المجموعة الأمنية والوقائية ومجموعة العدالة القضائية فقط؟

< لماذا يجب أن تكون الأسئلة المفصلة عن أنواع الإصابات مقتصر فقط على المجموعة الصحية؟

< ماهي الأدوار والأهداف التي يجب أن يتولاها كل قطاع؟

< لم لا يعدّ قرار حدوث الاغتصاب من مسؤولية مقدمي الرعاية الصحية؟

٢. اشرح: يظهر التمرين أن كل قطاع لديه مسؤوليته الخاصة المحددة في الاستجابة للعنف الجنسي. قد تتداخل بعض الأدوار أو قد يقوم بها الجميع؛ بعض الأدوار تكون متخصصة جداً بمجموعة معينة (قم بعرض البطاقات ذات العلاقة). من المهم جداً أن نكون واعين بهذه الأدوار المختلفة وكيف تكمل بعضها البعض، بما أن لهذا تطبيقات على كيفية الانخراط مع الناجين.

توزيع نشرة # ٧: أدوار مختلفة، أهداف مختلفة

ملاحظة للمسير

< هناك احتمال كبير أن تكون مجموعة المشاركين من القطاع الصحي، ولكنهم سيقومون بتمثيل أدوار مختلفة كرجال أمن، وقضاة، وعاملين اجتماعيين، في الواقع، لن يتم تمثيل جميع القطاعات وقد يكون هناك أناس ليسوا جزءاً من قطاع محدد أو قد يكونوا جزءاً من قطاعات مختلفة. (مثلاً: باحثين، أعضاء من مجموعات شبابية). يمكنك إدراج هذه الوقائع ضمن النقاش.

< اشرح أيضاً بوضوح أنه لا تقع المسؤولية ذاتها على عاتق كل شخص ضمن قطاع واحد. مثلاً في قطاع الأمن/الحماية يكون لضابط الأمن دور مختلف عن ضابط الحماية.

< يكون قطاع الدعم الاجتماعي والاقتصادي في عدة إعدادات متكاملًا مع قطاع الدعم النفسي، وعلى أي حال فقد يكون من المهم رؤيته كمجموعة مستقلة، لإلقاء الضوء على أهمية قطاع الدعم الاقتصادي والاجتماعي للناجين (مثلاً المجموعات باللغة الصغرى)

يركز الموضوع ٥ على المبادئ التوجيهية للعمل مع الناجين من العنف الجنسي من الأطفال وكيفية التواصل معهم. قد يجد الأطفال الذين تعرضوا للاعتداء صعوبة شديدة في الكلام عن التجربة التي مروا بها، ويجب على مقدمي الرعاية الصحية إظهار تعاطفهم وتصديقهم وأن يقوموا ببناء الثقة بينهم وبين الطفل الناجي وأن يخلقوا شعوراً بالأمان والدعم لديه. يضمن التواصل الجيد منذ البداية استعداد الأطفال الناجين للانخراط أكثر والسماح لمقدمي الرعاية الصحية بتقديم الرعاية والعلاج المناسبين.

الأهداف

في نهاية هذا المساق يجب أن يكون المشاركون قادرين على:

- < تسمية جميع القضايا الرئيسية الثلاث التي تتعلق بخدمات الرعاية المقدمة للأطفال والمبادئ التوجيهية السبعة.

< سيكون لدى المشاركين والميسرين فهم مشترك للتحديات الرئيسية لتطبيق المبادئ التوجيهية.

< تحديد المبادئ التوجيهية التسعة للتواصل مع الأطفال.

< فهم دور التواصل المتعاطف مع الطفل لدعم شفائه وتعافيه.

🕒 **الوقت المقدر : ساعة واحدة و٥٠ دقيقة**

التجهيزات المطلوبة

< قطعتان من ورق الطباعة/ بطاقات ملونة، واحدة مكتوب عليها "سهل" والأخرى مكتوب عليها "صعب"

< تسعة بطاقات ملونة مكتوب على كل منها شكل مختلف من أفضل الممارسات:

• لا تقم بأي أذى

• كن مرعياً وداعماً

• كن مطمئناً

• ساعد الطفل على الشعور بالأمان

• تحدث بطريقة يفهمها الأطفال

• أخبر الأطفال لماذا نتحدث إليهم

• استخدم الأشخاص المناسبين لإجراء المقابلة

• انتبه للتواصل غير اللفظي

• احترم أفكار الأطفال ومعتقداتهم

🗣️ **نقاش: ماهو التواصل الجيد مع الأطفال؟**

١. اسأل المجموعة كيف يكون التواصل الجيد مع الأطفال بعد ذكر بعض الأمثلة اسألهم لم يعد

التواصل الجيد مع الأطفال أمراً مهماً، ولم يحدث فرقاً؟

📌 **تمرين # ٣: التحدث مع الأطفال عن العنف الجنسي (٣٠ دقيقة)**

📌 محاضرة : أفضل ممارسات للتواصل مع الأطفال

١. قدّم المبادئ التوجيهية للتواصل مع الأطفال ولكن لا تدخل في التفاصيل موضحاً ماذا يعني كل من هذه المبادئ على أرض الواقع.

< كن مرعياً وداعماً

< طمئن الطفل

< لا تسبب الأذى للطفل واحرص ألا تسبب له المزيد من الصدمة

< تحدث بطريقة يفهمها الأطفال

< ساعد الأطفال ليشعروا بالأمان

< استخدم أشخاصاً ملائمين

< انتبه للتواصل غير اللفظي

< احترم وجهة نظر الأطفال، وأفكارهم ومعتقداتهم

📄 توزيع نشرة # ٨: اخبر الأطفال عن سبب حديثك إليهم

٢. قم بالتمرين التالي لتساعد المشاركين على التفكير بممارسات عملية لجعل التواصل مع الطفل بأفضل الطريقة أمراً واقعاً، من خلال ما يقولونه وكيف يقولونه وأين يقولونه.

🎯 تمرين # ١٤: التواصل مع الناجين من الأطفال (٣٠ دقيقة)

رسائل رئيسية

< الأطفال الذين مروا بتجربة التعرض للاعتداء قد يجدون أنه من الصعب عليهم التحدث مع الآخرين عن هذه التجربة.

< يجب أن يظهر التواصل التعاطف والتصديق ويبني الثقة ويخلق شعوراً بالأمان والدعم.

< يضمن التواصل الجيد من البداية استعداد الأطفال الناجين للانخراط بشكل أكبر ويمكن تقديم الخدمات من توفير العناية والعلاج المناسبين.

الغرض من هذا القسم هو زيادة وعي ومعرفة مقدمي الرعاية الصحية بالاهتمامات والحاجات الرئيسية للناجين من العنف الجنسي من الذكور.

الأهداف

يجب أن يتمكن المشاركون في نهاية هذا المساق من:

< مخاطبة الاهتمامات والحاجات المعينة للناجين من الذكور.

< فهم ردود الفعل الشائعة لدى الناجين من التعرض للعنف الجنسي من الذكور والبدء بالتفكير في كيفية الاستجابة بطريقة مراعية ومتعاطفة

🕒 الوقت المقدر ٢ ساعة و ٢٠ دقيقة

🗣️ نقاش: حاجات واهتمامات الناجين من الذكور (٣٠ دقيقة تقريباً)

١. وضح أنه يتم دائماً افتراض أن النساء وحدهن هن اللواتي يتعرضن للعنف الجنسي، ولكن في الواقع ليس ذلك هو الحال. ركّز على ما يلي:

< العنف الجنسي ضد الرجال و الأولاد يتضمن أفعالاً جنسية غير موافق عليها بما فيها الاغتصاب و مجموعة من أشكال التعذيب الجنسي (١)

< بالإضافة إلى تعرض الرجال والأولاد أنفسهم للاغتصاب، قد يتم إجبارهم على مشاهدة اغتصاب زوجاتهم وأخواتهم وبناتهم أو أمهاتهم وفي بعض الأحيان يتم إجبارهم على اغتصاب أشخاص قريبين منهم، سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً (٢)

< العنف الجنسي ضد الأولاد قد يكون أيضاً عنفاً مبنياً على النوع الاجتماعي، وفي العديد من النزاعات يتم استهداف الرجال بالعنف الجنسي لتدمير هويتهم الذكورية على المستويين الشخصي والاجتماعي (٣)

< الرجال كالنساء معرضون للعنف الجنسي في الحجز. توضح إحصائيات الناجين من العنف الجنسي من الذكور المعذبين من كلتا مناطق النزاع والدول القمعية نسبة عالية من العنف الجنسي في الحجز وقد بلغت هذه النسبة أحياناً أكثر من خمسين في المائة (٤)

< قدرت منظمة الصحة العالمية أنه في سنة واحدة ألا وهي ٢٠٢٢ تعرّض ٧٣ مليون صبي و١٥٠ مليون فتاة للاغتصاب أو لأشكال أخرى من الاعتداء الجنسي (٥)

٢. اسأل المشاركين ما هي حسب اعتقادهم الحاجات الخاصة والعوائق أمام الرجال والصبيان الذين تعرضوا للعنف الجنسي. لخص واكتب إجابات المشاركين على لوح الشرح.

(١) المفوض الأعلى للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ٢٠١٢، العمل مع الرجال والأولاد الناجين من العنف الجنسي والعنف القائم على المبنى على النوع الاجتماعي في مناطق النزوح بسبب الحروب

(٢) المفوض الأعلى للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ٢٠١٢، العمل مع الرجال والأولاد الناجين من العنف الجنسي والعنف القائم على المبنى على النوع الاجتماعي في مناطق النزوح بسبب الحروب

(٣) سيفاكوماران، س، ٢٠٠٧، "العنف الجنسي ضد الرجال في النزاعات المسلحة" الصحيفة الأوروبية للقانون الدولي، ١٨ (٢)، 253 – 276 ، و راسيل، و، ٢٠٠٧، "العنف الجنسي ضد الرجال والأولاد" عدد الهجرة القسرية، العدد ٢٧ ، كانون الثاني

(٤) لوند إنج و جورجين أورتمان (١٩٩٠)، "انتشار التعذيب الجنسي للمعارضين"، لانسيت، 36 (٤أب): 291-289؛ ميانا، جافيير وآل (١٩٩٥) "انتشار التعذيب الجنسي بين المنشقين السياسيين". لانسيت 345 (٢٠ أيار)، 1307، بييل، م وآل (٢٠٠٠) "الاعتداء الجنسي على الرجال في سجون سيريلانكا" لانسيت ، 355 ، (10) 20692070

(٥) منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٦ ، "تقييم عالمي للعواقب الصحية الناشئة عن ممارسة العنف ضد الأطفال". تم اقتباسه من تقرير السكرتير العام العالمي للأمم المتحدة عن ممارسة العنف ضد الأطفال، ٢٠٠٦

٣٠) محاضرة : قضايا رئيسية قد تؤثر على إرادة الناجين الذكور للإفصاح (دقيقة)

١. استعرض كل من الأمور المتعلقة بالإفصاح و المدرجة أدناه واطلب من المشاركين أن يشاركوا الآخرين كيف يمكن أن يمثل كل أمر الرجال.
٢. الخجل على سبيل المثال، كيف يظهر الخجل بشكل مختلف بالنسبة للرجال الناجين؟ ما الذي يمكن أن يكون الرجال قلقين أو خجلين منه وهل هو ذاته عند النساء أم مختلف عنه؟
٣. تناقشوا معاً في المجموعة الكبيرة، كما يمكن أيضاً أن ينقسم المشاركون إلى مجموعات أصغر إن كان ذلك أفضل بالنسبة لمساق التدريب.

قضايا الإفصاح: من المقبول بشكل عام أن يتم الإبلاغ الإلزامي عن الاغتصاب والعنف الجنسي عالمياً من النساء/البنات والرجال/الأولاد. يواجه الرجال والصبيان العديد من الحواجز ذاتها التي تواجهها النساء والتي تحول بينهم وبين الإبلاغ الإلزامي عن العنف الجنسي، والتي تشمل :

الخجل

قد يجد الرجال أنه من الصعب عليهم الحديث عن كونهم ضحايا، وهو ما يعتبرونه غير متوافق مع "كونهم رجالاً" سواء فيما يتعلق بالهجوم (الرجل يجب أن يكون قادراً على حماية نفسه) أو فيما يتعلق بآثار الحادثة (يجب أن يكون الرجل قادراً على التأقلم مع ما حدث). قد يشعر الرجال خصوصاً بالخجل من ردود أفعال جسدية تجاه الاعتداء (الانتصاب و القذف).

الارتباك و التجاهل

قد لا يجد الرجال و الصبيان الكلمات المناسبة لوصف التجربة التي مروا بها، أو قد لا يكونوا متأكدين من الجهة التي يجب أن يلجأوا إليها، أو ما هو المطلوب منهم للإفصاح عن العنف. يساهم نقص الوعي بين عموم الناس والمختصين في نقص الخدمات والاستجابة المناسبة، والذي يؤدي غالباً إلى التمييز وإسكات الناجين .

الشعور بالذنب

الرجال الذين تم إجبارهم على ممارسة العنف الجنسي ضد آخرين أو الأولاد الذين تم التلاعب بهم لإجبارهم على الانخراط في علاقات جنسية محرمة، قد يشعرون بالذنب فيما يخص الأفعال التي صدرت منهم.

الخوف

يخاف الرجال من أنه قد لا يتم تصديقهم، وأن زوجاتهم قد يتركونهم، وأن مجتمعهم سينظر إليهم باحتقار، وأنه سيتم النظر إليهم كمعتدين محتملين على الأطفال، وأنهم قد يواجهون عقوبات قانونية بسبب إجبارهم على اغتصاب الآخرين أو أن الإفصاح قد يؤدي إلى عواقب أخرى غير متوقعة. كما قد يخافون أيضاً من أن يتم وصفهم بالمنحرفين جنسياً حيث يعتبر الاتصال الجنسي بين الذكور في معظم المجتمعات مؤشراً على الانحراف، بغض النظر عن أية عناصر لاستخدام القوة والإجبار.

العزل

بسبب الصمت المحيط بهذا الموضوع قد يصدق الرجال و الصبيان أن ما حدث لهم أمر لا يحدث لغيرهم، أو أنه لن يصدقهم أو يفهمهم أحد. وفي نفس الوقت فإن الأطباء والمستشارين والعاملين في المنظمات الإنسانية أنفسهم لا يلاحظون غالباً حصول العنف الجنسي ضد الذكور. بعضهم ليسوا مدربين على البحث عن علامات التعرض للاعتداء الجنسي لدى الذكور. وقد يأخذ بعضهم الصمت عند الرجال تجاه هذا الموضوع كقيمة اجتماعية معتبرة. وبعضهم أيضاً قد لا يرى أن الرجال معرضين أصلاً للعنف الجنسي.

٤. اطلب متطوعين ليقرؤوا النشرة بصوت عالٍ. راجع كل نقطة مع المشاركين مع التوقف لنقاش أي سؤال أو سوء فهم قد ينشأ لدى المشاركين.

٥. اشرح ووضح أن جميع هذه النواحي تظهر لنا أن الانخراط بالناجين الذكور يجب أن يتم طرحها بحساسية بالغة.

نقاش: فهم ردود أفعال الناجين الذكور بعد التعرض للعنف الجنسي

١. قسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. زود كل مجموعة بورقة من بيان الشرح وقلم. اطلب من كل مجموعة أن تختار شخصاً ليأخذ الملاحظات ليعيد تقديمها فيما بعد للمجموعة الكبيرة.

٢. قم بإعطاء كل مجموعة مهمة إجراء عصف ذهني لأحد الأنواع التالية من ردود أفعال الناجين الذكور من العنف الجنسي: النفسي، الاجتماعي، أو الجسدي. امنح المجموعة ٥ دقائق للعصف الذهني وقم بتسجيل الإجابات.

٣. اطلب من كل مجموعة أن تقدم إجاباتها وبعد العرض الذي تقدمه كل مجموعة قم بتلخيص وإضافة ردود الفعل الإضافية التي ربما لم يتم ذكرها من قبل المجموعة. استخدم نشرة # ٩ كدليل.

٤. بعد انتهاء جميع العروض اطلب من المجموعة كلها التفكير بكيفية التعامل مع هذه الأنواع من ردود الأفعال ضمن إعدادات عملهم الحالي. اقترح أن تستخدم المجموعة نشرة # ٩ وردود الأفعال المدونة على اللوح كدليل إرشادي لتوليد الأفكار.

٥. سجل الأفكار حول كيفية معالجة هذه القضايا على ورقة منفصلة من بيان الشرح من كل عرض قامت به كل مجموعة من المجموعات الثلاث. قم بربط الأفكار التي تم توليدها مع توفير استجابة نفسية حساسة تجاه الناجين من العنف الجنسي من الذكور.

(٦) مفوض الأمم المتحدة الأعلى لشئون اللاجئين، 2012، العمل مع الرجال و الصبيان الناجين من العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي أثناء النزوح القهري

الغرض

إن الغرض من هذا القسم هو مساعدة المشاركين في إدراك كيف أن التعامل مع الناجين من العنف الجنسي قد يؤثر علينا كلنا. الهدف من التمارين والمحاضرات هو ملاحظة أشكال مختلفة من الضغوطات ومنح المشاركين سواء كانوا أفراداً أم منظمات أو أدوات للعناية الذاتية.

الأهداف المحددة

في نهاية هذا المساق يجب أن يكون المشاركون قادرين على:

< زيادة الوعي بضغوطات الحياة اليومية والعمل، خاصة في التعامل مع الناجين من العنف الجنسي.

< تحديد طرق للتعامل مع الضغوطات وتطبيق إستراتيجيات للعناية الذاتية.

< فهم كيف أن الدعم الاجتماعي ودعم المنظمات قد يقلل من الضغوطات الناتجة عن العمل مع الناجين.

⌚ الوقت المحدد ٢ ساعة و ٢٠ دقيقة

تم اقتباس المحاضرات والنقاشات والتمارين في هذا القسم من المصادر التالية:

< كتيب التدريب على العناية بالناجين للموظفين غير الصحيين (اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، ٢٠١٠)

< إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة العقلية والدعم النفسي في سياق الطوارئ (اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، ٢٠٠٧)

< الدعم النفسي المرتكز على المجتمع، مساق تدريبي، (اتحاد الصليب الأحمر الدولي والجمعيات الصليبية الحمراء، ٢٠٠٣)

أ: أشكال وعلامات مختلفة للضغوطات

الأهداف:

< زيادة الوعي بضغوطات الحياة اليومية والعمل، خاصة فيما يتعلق بالتعامل مع الناجين من العنف الجنسي.

⌚ الوقت : ١ ساعة و ١٠ دقائق

المواد

نشرة # ١١: تحديد أشكال الضغوطات المختلفة

🔗 محاضرة : الصحة العقلية والرفاهية النفسية عند العمل مع الناجين من العنف القائم على المبنى على النوع الاجتماعي (٢٠ دقيقة)

اطلب من المشاركين أن يجلسوا في مقاعدهم على شكل دائرة كبيرة، قدم المساق وشرح لهم أن:

< كمقدمين للرعاية الصحية فإننا نختبر أمور يومية نعتبرها عادية لأنها جزء من عملنا وتدريبنا المهني. بعض خبراتنا إيجابية وتثبت لنا السبب الذي نعمل من أجله وأنها نقوم بعملنا بشكل جيد(مثلاً عندما يغادر الناس المنشأة وقد تم علاجهم وعندما يولد الأطفال الأصحاء). أما البعض الآخر من خبراتنا اليومية فقد يكون محبطاً وغير مشجع (مثلاً وفاة الأطفال، استنفاح المرض). وخصوصاً في الأوقات الأساسية التي تجعلنا نشعر أنه كان بإمكاننا أن نقدم أفضل مما قدمنا، قد تمسنا بطريقة شخصية جداً. وقد تكون الأمثلة على ذلك:

• إذا كان حجم العمل في المرفق الصحي كبيراً وثقيلاً بحيث لا يمكننا تقديم العناية المتخصصة لمن يحتاجها.
• إذا كانت الموارد محدودة جداً ولا يمكننا توفير الأدوية أو المستلزمات الطبية للأشخاص الذين قدموا إلينا للبحث عن العناية الطبية.

• إذا قمنا باتخاذ قرارات خاطئة في العلاج والعناية الطبية يكون لها آثار سلبية على المريض وعائلته أو عائلتها.

< الاعتداء الجنسي هو موضوع شديد الحساسية في جميع الثقافات و تقديم العناية الكفؤة والمتعاطفة والمراعية هو أمر مطلوب. إن التعامل مع الناجين من العنف الجنسي القائم \ المبني على النوع الاجتماعي والتعرض بشكل منتظم للحالات التي مرت بالعنف الجنسي قد يكون صعباً جداً ويمكن أن يؤثر علينا جميعاً بغض النظر عن نمط العمل الذي نقوم به.

لكي نكون قادرين على العمل بطريقة فعالة ومرضية، علينا أن نكون واعين بالأشياء التي قد تسبب لنا الضرر. وبناءً عليه فإنه من المهم جداً أن نحمي أنفسنا وأن نقوم بتطوير أدوات للعناية بأنفسنا وبزملائنا. يجب علينا أولاً أن نفكر بأشياء في حياتنا تسبب لنا الضغوطات (مسببات الضغوطات) وأشياء أخرى تجعلنا نشعر بشعور جيد/ أو تعطينا القوة (المصادر).

٣ تمرين # ١٥: ما الذي يسبب لي الضغوطات؟ ما الذي يعطيني القوة؟ (٣٥ دقيقة)

ملاحظة للمسير

< احرص على أن توضح الفرق بين مسببات الضغط والمصادر التي تستطيع التحكم بها وتلك التي لا تستطيع التحكم بها. وقم بإلقاء الضوء على أن مسببات الضغط أو المصادر التي يمكنك التحكم بها قد لا يمكن لأشخاص آخرين أن يتحكموا بها .

< اسأل المشاركين لماذا يعتقدون أن الفرق بين ما يمكن التحكم به وما لا يمكن التحكم به بالإضافة إلى الفروقات الفردية أموراً ضرورية جداً. اشرح أنه غالباً ما يكون لمسببات الضغط التي لا يمكننا التحكم بها تأثير أكبر من تلك التي يمكننا التحكم بها، والمصادر التي يمكننا التحكم بها تكون الأكثر فائدة لنا .

< من المهم النظر إلى علاقة مسببات الضغط بالمصادر. يمكن للنشاطات والعلاقات الشخصية المتبادلة ونواحي أخرى من الحياة تزودنا بالقوة أن تقلل من تأثير مسببات الضغط.

٩ محاضرة : تحديد أشكال مختلفة من الضغط^(١) (٤٥ دقيقة)

١. ابدأ بتوضيح أننا سنستعرض أمثلة وتعريفات لأشكال مختلفة من الضغوطات. قدم نظرة عامة للمشاركين من خلال رسم سلم على اللوح. اكتب على كل درجة من سلم الضغوطات، درجة تلي الأخرى أثناء شريك لكل شكل من أشكال الضغوطات التي قد نعاني منها جميعاً.



(١) تم اقتباسه جزئياً من: إدارة الضغوط، القسم ٣،٥، وحدة رفاهية العاملين، خدمات دعم المستقبل المهني والعاملين، المفوضية العليا للاجئين، المكتب الرئيسي، "إدارة الضغط في حالات الطوارئ الانسانية"، جنيف، 2001 <http://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/F6DE23010CE37D9EC1256C7C004E1D7B-unhcr-stress-jul01.pdf>

٢. اسأل من المشاركين يمكنه أن يوضح ما هو الضغط؟ قدم لهم تعريف الضغط. (انظر نشرة # ١١).

٣. أشر إلى أنه في التمرين السابق لاحظنا أننا نواجه أشكالاً مختلفة من الضغط في حياتنا اليومية العادية وفي العمل. وعندما ننظر عن كثب للضغط الذي يتم توليده بواسطة مسببات الضغط المذكورة في التمرين السابق فيمكننا بسهولة تحديد الضغط اليومي. لا يوجد ما هو غير طبيعي في مواجهة الضغط اليومي.

٤. اطلب إعطاء أمثلة عن الضغط اليومي وأشر إلى أمثلة التمرين السابق أيضاً.

٥. اشرح الضغط اليومي (انظر نشرة # ٥).

٦. قد يكون لمستوى عالٍ من الضغط تأثير سلبي على حياتنا وعملائنا. في هذه الحالة فإننا نتحدث عن الضغط التراكمي، اشرح معنى الضغط التراكمي (انظر نشرة # ١١).

٧. اشرح أنه عندما لا يتم التعامل مع الضغط التراكمي جيداً فهناك خطورة من تشكل حمل زائد وهو ما يؤثر على قدرتنا على التعامل مع الضغط. ويمكن أن يؤدي إلى الانفجار. اشرح ما هيبة الانفجار (انظر نشرة # ١١).

٨. إذا نظرنا إلى هذا التعريف ونظرنا إلى قائمة مسببات الضغط فماذا يمكن أن يكون المثال على الحالات التي يحدث فيها الانفجار؟ قسّم الإجابات وأشر بالتحديد إلى الحالات التي تتعلق بعملهم كمقدمين لخدمات الرعاية الصحية أو كعاملين مع الناجين، إجابات محتملة:

< العمل لساعات طويلة دون الحصول على أي دعم أو اعتبار من إدارة المستشفى.

< العمل مع الناجين ولكن دون الحصول على الموارد لتوفير الرعاية التي يحتاجونها.

< أن تتم مواجهتهم بتغييرات غير مرغوبة في منظمة.

< أن يكون لديهم توقعات غير واقعية بالنسبة للنتائج المحتملة التي يمكن أن يتم تحقيقها.

< العمل تحت الضغط المستمر أو تحت التهديد

٩. اسأل المشاركين ما الذي يعتقدون أنه قد يكون علامات الانفجار؟ قسّم الإجابات (انظر نشرة # ١١). أشر مرة أخرى إلى علامات الضغط في التمرين السابق. ناقش كيف يمكن أن تؤثر هذه الأعراض وردود الفعل على حياتنا المهنية أو الشخصية (مثلاً: قلة الصبر والتعاطف، انعدام الطاقة، والعدائية... إلخ).

١٠. أشر إلى السلم الذي رسمته والذي أصبح الآن مكتملاً. استخلص النتيجة النهائية موضحاً أنه من المهم بالنسبة لنا تمييز علامات الضغط المختلفة حتى يكون بإمكاننا أن نعرف عندما نتسلسل سلم الضغط كيف نأخذ الخطوات المناسبة للوقاية من التعرض للضغوطات أو كيفية التعامل معها.

شكلان آخران من الضغوطات التي تؤثر على مقدمي الرعاية الصحية:

١١. الحوادث الحرجة والدقيقة هي حالات مسببة للضغوطات بشكل كبير. ببساطة، الحوادث الحرجة هي أحداث صادمة (أو يمكن النظر إليها على أنها أحداث تهدد الحياة) ذات قدرة كافية على قهر قدرة الفرد على التأقلم. تحدث ردود فعل اعتيادية نفسية وجسدية والتي تشكل ضغطاً كبيراً على الفرد. عندما يصبح مسبب الضغط كبيراً وحاداً ويشكل تهديداً كبيراً أو شديداً فإنه غالباً ينتج حالة كبيرة من اليقظة السلوكية العاطفية والمعرفية تدعى ضغط الصدمة.

اطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على ضغوطات حرجة من الحياة اليومية والمهنية. أمثلة محتملة:

< أن تصبح ضحية أو شاهد على حوادث أمنية: هجوم، سطو، تهديد... إلخ.

< الحوادث

< أن تتم مواجهتك بضحايا لحادث ما

< أن تكون ضحية للكوارث الطبيعية

< أن تواجه خسارة مفاجئة لأحد الزملاء

١٢. الصدمة الثانوية: تعرف أيضاً بالصدمة المتأخرة، وهي شكل من أشكال الضغوطات التي قد تحدث بعد التعرض بشكل غير مباشر لحوادث مسبب للضغوطات بشكل كبير جداً. أسأل المشاركين إن كان لديهم معرفة بهذا النوع من الضغوطات. مثال:

< عندما نستمع بشكل منتظم و متكرر لقصص حالات العنف الجنسي قد نتأثر نحن أنفسنا بهذه القصص ونبدأ بالمعاناة من علامات ضغط مشابهة لتلك التي توجد لدى الناجين. إن القصص التي نستمع إليها تكون غالباً حية جداً في أذهاننا فنبدأ بتخيل صور لما نستمع إليه. قد يكون لهذا تأثير مشابه لأن نكون نحن أنفسنا قد تعرضنا لحادث مأساوي.

📄 توزيع نشرة # ١١: تحديد أنواع مختلفة من الضغوطات

ملاحظة للمسير

< تعبر الثقافات المختلفة عن الضغوطات العقلية بطرق مختلفة. لا يعني هذا أن مجموعات معينة من الناس لا تعاني من الضغوطات. بعض الحضارات تعلم الناس أن التعبير عن العواطف هو أمر سلبي ويظهر بطريقة ما ضعف الشخصية. في مثل هذه الحضارات قد يبكي الناس الذين يتعرضون للضغوطات بشكل أقل أو يكون لديهم ردود فعل عاطفية سطحية. هذا لا يعني أن هؤلاء الناس ليسوا واقعيين تحت الضغوطات ولكن يعني على الأغلب أن لديهم حواجز كبيرة تحول دون التعبير عن عواطفهم بسبب الطريقة التي تمت تنشئتهم بها أو بسبب الطريقة التي يحكم بها مجتمعهم على التعبير عن العواطف.

< إن كل شخص مميز وفريد ويتعرض للضغوطات ويعبر عنها بطريقة المميّزة الخاصة. قد لا يكون لسبب الضغوطات لدى شخص ما نفس الأثر بالنسبة لشخص آخر. قد يتصرف الناس بشكل مختلف عندما يواجهون نفس الحالة من الضغوطات أو يواجهون نفس الحادث الحرج. وبالتالي لا تقم أبداً بالتكهن بردة فعل أي شخص أو سلوكه.

ب) أدوات للتعامل مع الضغوطات الأساسية

الأهداف

< لتحديد طرق التعامل مع الضغوطات وإيجاد إستراتيجيات للعناية بالنفس
< لفهم كيف يمكن أن يساهم دعم المجتمع والمنظمات في تقليل الضغوطات الناشئة عن العمل مع

الناجين

الوقت : ١ ساعة و ١٠ دقائق

التحضيرات

ارسم إطاراً على ورقة من بيان الشرح واكتب عليها " قاهر الضغوطات العظيم "

المواد

< بطاقات

< أوراق بيان شرح وأقلام

يركز هذا القسم على الطرق التي يمكن لمقدمي الرعاية أن يدعموا بها أنفسهم وزملاءهم للتأقلم بشكل أفضل مع الضغوطات التي يتعرضون لها و يواجهونها خلال عملهم. ويركز أيضاً على تعلم تقنيات من الممكن أن تخفف أو تمنع حصول ردود فعل عاطفية شديدة. ويعرض أيضاً الدور الذي يمكن أن يقوم به المدراء والمشرفين لخلق بيئة عمل داعمة.

٢ تمرين # ١٦: قاهر الضغوطات العظيم (٢٠ دقيقة)

🧠 نقاش : آليات التأقلم (٣٠ دقيقة)

١. وضح للمشاركين أن الإستراتيجيات التي يتبعها الأفراد لموازنة مسببات الضغوطات مفيدة جداً ولكنها في الغالب ليست كافية للتعامل مع التأثير الذي يسببه التعامل مع الناجين. نحتاج أيضاً لأن ننظر الى آليات أخرى للتأقلم مثل الدعم الاجتماعي وتدخل المنظمات.

٢. قسم المشاركون إلى ثلاثة مجموعات.

٣. يجب أن تقوم كل مجموعة بعصف ذهني حول آليات التأقلم والتدخلات التي يمكن أن تساعدكم في التعامل مع الضغوطات في مكان العمل وبالتحديد تلك التي تتعلق بالتعامل مع الناجين.

< المجموعة ١ سيفكرون بآليات التأقلم التي تخص ثقافتهم وبالتحديد (تقنيات الاسترخاء، نشاطات ترفيهية وإبداعية ودينية...إلخ).

< المجموعة ٢ سيفكرون بآليات الدعم الاجتماعي (خيارات الدعم المناظرة، مجموعات العناية الذاتية، لقاءات الموظفين، البرامج الإرشادية...إلخ).

< المجموعة ٣ سيفكرون في نواحي تنظيمية وبيئية يمكن أن تساهم في تقليل الضغوطات (تقليل حجم العمل، تحسين نظام العمل، تغيير موقع العمل).

٤. يجب أن تقدم كل مجموعة عرضاً مختصراً (خمس دقائق تقريباً) عن الأفكار التي تتعلق بموضوعهم. كما ينبغي عليهم أيضاً توضيح الحدود التي تقف في وجه اقتراحاتهم. على سبيل المثال:

< اجتماعات الموظفين قد تكون فكرة جيدة لوضع آلية دعم اجتماعي. قد تكون هذه الاجتماعات مكاناً جيداً لمناقشة الجوانب التنظيمية ولكنها ليست أفضل مكان للتحدث عن القضايا الشخصية.

< إن تقليل حجم العمل له تأثير على الضغوطات ولكنه قد لا يكون قابلاً دائماً للتحقيق.

٥. بالإضافة الى أفكار المشاركين يمكنك أن تقترح الإستراتيجيات التالية للعناية الذاتية:

< خلق الحدود (المادية والعاطفية) في مكان العمل:

< عدم منح النقود للناجين...إلخ.

< تحديد مدة الاجتماعات، الجلسات، والمحادثات بخمسين دقيقة.

< تقديم الدعم وإيجاده في مكان العمل

< مناقشة كيف يمكن لمنظمتك أن تدعم أنشطة العناية الذاتية لموظفيها بشكل أفضل.

< خلق ثقافة ضمن المنشأة بحيث يمكن للموظفين الذين يقدمون الرعاية أن يناقشوا مشاكلهم بشكل منفتح.

< خلق مجموعات العناية الذاتية ضمن مكان عملك بين الموظفين الذين يعملون مع الناجين (مثل التدقيقات الأخرى التي تحصل غالباً في القطاع الصحي).

< إجراء تمارين بناء المجموعات والفريق.

٤٠ < السعي للحصول على المساعدة من المنظمات الخارجية
< من المهم تحديداً لمقدمي خدمات الرعاية أن يكونوا قادرين على الاعتماد على وكالات أخرى ضمن مجتمعهم. حتى لا يشعروا أنهم المسؤولين الوحيديين في التعامل مع الناجين إن التعرف إلى وكالات موجودة لمساعدة الناجين وأن يكون لديهم شبكة إحالة جيدة، يعدّ جزءاً مهماً من كونهم مقدمين لخدمات الرعاية. وهي أيضاً تزيد خيارات الناجي وتقلل من اعتمادهم عليك (٢)

ملاحظة للمسير

< من المهم أن يكون لدى المشاركين الفرصة للقيام بالعصف الذهني حول آليات التأقلم على مستويات مختلفة. سيحصل المشاركون على تبادل الأفكار مع الزملاء وعلى أفكار عن إستراتيجيات قد تكون جديدة عليهم وسيفهمون كيفية البحث عن الدعم.

< يعدّ الإشراف الداعم و مجموعات العناية الذاتية أموراً شائعة بين العاملين الذين يتعاملون مع الحالات والعاملين الذين يقدمون الدعم النفسي. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية على جميع المستويات الاستفادة من مثل هذه المداخلات سواء كانوا يعملون مع الناجين أم لا. يمكنك سؤال المشاركين إن كان هذا موجوداً وإذا لم يكن فماذا يمكننا فعله لبدء الإشراف.

٤٠ < السعي للحصول على المساعدة من المنظمات الخارجية
< من المهم تحديداً لمقدمي خدمات الرعاية أن يكونوا قادرين على الاعتماد على وكالات أخرى ضمن مجتمعهم. حتى لا يشعروا أنهم المسؤولين الوحيديين في التعامل مع الناجين إن التعرف إلى وكالات موجودة لمساعدة الناجين وأن يكون لديهم شبكة إحالة جيدة، يعدّ جزءاً مهماً من كونهم مقدمين لخدمات الرعاية. وهي أيضاً تزيد خيارات الناجي وتقلل من اعتمادهم عليك

٤٠ ٢ تمرين # ١٧: تطوير خطة للرعاية الذاتية (٢٠ دقيقة)

(٢) لجنة (RHRC) كتيب تدريب مهارات الاتصال- دليل الميسر ص.٤١،
http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html

تمارين الموضوعات

٣ تمرين # ١: ما يجب فعله/وما لا يجب فعله بالنسبة للرجال/النساء (٣٠ دقيقة)

ضع ٤ أوراق كبيرة من اللوح الورقي على الأرض وضع لكل منها عنواناً:

< يجدر بالنساء

< لا يجدر بالنساء

< يجدر بالرجال

< لا يجدر بالرجال

قسّم المشاركون إلى ٤ مجموعات وأعط لكل مجموعة ورقة من اللوحات الأربع، اكتب عليها أحد العناوين الأربعة. اطلب منهم أن يكتبوا ما يتماشى مع ثقافتهم ومجتمعهم. ثم اجعل كل مجموعة تقرأ بصوت عالٍ ما كتبوه تحت عناوينهم.

ناقش من خلال المقارنة لوائح ما يجب فعله/ما لا يجب فعله بالنسبة للرجال/النساء. تحدث عما يمكن أن يكون له العديد من القوانين والقواعد، والافتراضات والصور النمطية والتناقضات التي تحكم كيفية تصرف الناس كرجال ونساء. ناقش كيف يرتبط المشاركون بهذه الرسائل. كيف يتم توليد هذه الأفكار والحفاظ عليها في مجتمع معين؟ قارنها بثقافات أخرى حيث يكون الوضع مختلف.

٣ تمرين # ٢: النوع الاجتماعي أم الجنس؟ (١٥ دقيقة)

ادعُ المشاركون للوقوف وإيجاد مكان مفتوح. ارسم خطاً على الأرض (خطاً خيالياً أو استخدم حبلاً) وأخبر المشاركين أن إحدى الجهتين هي "النوع الاجتماعي" والجهة الأخرى هي "الجنس".

يقرأ الميسر العبارات بصوت عالٍ واحدة تلو الأخرى ثم يطلب من المشاركين أن ينتقلوا إلى الجانب الذي يعتقدون أن هذه العبارة تنتمي إليه. اسأل أفراداً من كل جانب أن يوضحوا سبب اعتقادهم ذلك. بعض العبارات ليس لها إجابات واضحة ويمكن مناقشتها من أي ناحية مناسبة.

< النساء يلدن والرجال لا يفعلون (الجنس)

< الفتيات الصغيرات لطيفات والأولاد قساة (النوع الاجتماعي)

< بين عمال الزراعة الهنود تتلقى النساء أجر أقل ٤٠ - ٦٠ % من أجر الرجال. (النوع الاجتماعي)

< يمكن للنساء إرضاع الأطفال من صدورهن بينما الرجال يمكنهم إرضاع الأطفال من الزجاجات (الجنس)

< معظم العاملين في مواقع البناء في بريطانيا هم من الرجال (النوع الاجتماعي)

< في مصر القديمة كان الرجال يبقون في المنزل ويقومون بالحياسة بينما كانت النساء تخرج للاهتمام بالأعمال وكانت النساء ترث الملكيات أما الرجال فلا (النوع الاجتماعي)

< تصبح أصوات الرجال خشنة عند سن البلوغ أما أصوات النساء فلا تصبح كذلك (الجنس)

في دراسة لـ ٢٢٤ حضارة كان هناك ٥ منها قام فيها الرجال بجميع أعمال الطبخ و٣٦ منها قامت فيها النساء بجميع أعمال البناء (النوع الاجتماعي)

< حسب إحصائيات الأمم المتحدة فإن النساء يقمن بـ ٦٧ % من العمل في العالم لكن ما يكسبته حوالي ١٠% فقط من دخل العالم (النوع الاجتماعي)

< تلبس النساء الأحذية ذات الكعب العالي والتنانير بينما لا يفعل الرجال ذلك (النوع الاجتماعي)

< الرجال لا يكونون أما النساء فيمكن بسهولة (للمناقشة)

< النساء مراعات ولداهن حس قوي بالتعاطف ولكن الرجال يهتمون أكثر بأنفسهم وعملين (للمناقشة)

٣ تمرين # ٣: دراسة حالات عن الموافقة المستنيرة (٢٠ دقيقة)

افقرأ بصوت عالِ الأمثلة التالية واطلب من المشاركين أن يناقشوا مع جارههم إن كانت الموافقة المستنيرة متحققة أم لا:

١. فتاة عمرها ١٦ سنة تحتاج إلى رسوم دراسية ولكن والديها لا يمكنهم توفير تلك الرسوم، تذهب إلى المدرس لتطلب المساعدة ويخبرها أنه سيقدم لها المساعدة إن مارست معه الجنس، فتوافق الفتاة.

٢. امرأة تحصل على وظيفة في مكتب كسكرتيرة لرجل أعمال مهم وهي بحاجة ماسة للوظيفة وهو يعلم بذلك يبدأ يطلب منها أن تمارس معه الجنس ويلمسها في المكتب وعندما تقاوم يقول أنها ستطرد من العمل إن لم تفعل ما يطلبه منها. ويقول أنه بإمكانه إيجاد موظفة مطيعة بكل بساطة فتوافق المرأة.

٣. في عائلة تقليدية جداً يخبر الأب ابنته ذات الـ ١٩ عاماً أنه قد رتب لزواجها من رجل معين، ولكن الفتاة لا تعرف الرجل جيداً، هو أكبر منها سناً بكثير، توافق الفتاة.

٤. تقترب امرأة لاجئة معها ثلاثة أطفال من أحد الجنود المسلحين في نقطة تفتيش وتكون المرأة قد فصلت وتم إبعادها عن بقية أفراد عائلتها وعن مجتمعها. يطلب الجندي من المرأة بعض النقود لدفع الرسوم ومن ثم يسمح لها بالمرور من نقطة التفتيش (لا يوجد رسوم بل هو يطلب رشوة). توضح المرأة أنه ليس لديها أية نقود أو أي شيء قيم لتقدمه له، فيخبرها الجندي أنه سيسمح لها بالمرور إن سمحت له بممارسة الجنس معها. فتوافق المرأة.

إن الموافقة هي فكرة مرتبطة جداً بالإكراه. والإكراه هو ملاحقة شخص لا يرغب بفعل شيء ليقوم بذلك الشيء بالقوة، التهديد أو الخداع. في المثالين ١، ٢، أعلاه يقوم المدرس أو رئيس العمل بإكراه الشخص على الجنس - أي ممارسة مكرهة - وممارسة الجنس بدون الموافقة المستنيرة تعدّ أساءة.

٣ تمرين # ٤: قصة كونستانس (٢٠ دقيقة)

١. اقرأ الحالة التالية للمشاركين:

كونستانس هي امرأة عمرها ٢٧ سنة، أرملة وأم لطفلين، تتعرض بانتظام للضرب من قبل ابن عمها الذي يعيش في القرية المجاورة ولكنه يستمر في زيارتها بشكل يومي. وفي بعض الأحيان يقوم باغتصابها أيضاً. يعرف الجيران بما يحصل. وفي يوم من الأيام تأتي السيدة التي تعيش في البيت المجاور لتتحدث مع كونستانس محاولة إقناعها بالبحث عن مساعدة أو اللجوء للشرطة. تخبرها أنها قلقة بشأنها وبشأن أطفالها وأنها ترغب بالمساعدة، وأنها تريد لها أن تكون سعيدة. ترفض كونستانس وتذكر أن ابن عمها يقوم بالاعتداء عليها، وتغضب كثيراً. لا تفهم الجارة ردة فعل كونستانس تلك. ويبدأ الناس في القرية بالحديث عنها لماذا لا توقف ما يحصل؟ لا بد من أنها قد فعلت شيئاً سيئاً جداً! أو أن ابن عمها يعطيها الكثير من النقود. يبدأ الجيران في تجنب كونستانس و تصبح هي وأطفالها معزولين أكثر. ويستمر الاعتداء...

٢. وضح مفهوم "إستراتيجيات النجاة \ الحماية؟" للمشاركين وأشر إلى النص:

< **التجنب:** يقوم الناجي بكل ما يمكنه أو يمكنها لتجنب المزيد من العنف أو الاعتداء ضمن العلاقة وربما يصبح الناجي منصاعاً ومطيعاً تماماً للمعتدي.

< **تقمص هوية المعتدي:** تشعر الناجية أنها قد لا تنجو من العنف وأن الهروب ليس ممكناً. ستحاول الحصول على موافقة المعتدي كفرصة أخيرة للنجاة وستحاول حتى وضع نفسها مكان المعتدي وتتبنى وجهة نظره وتشعر وتفكر كما يفعل هو.

< **الذهول:** في النهاية يصبح تقمص الهوية قوياً لدرجة أن الناجية تنفصل عن مشاعرها وأفكارها وتصبح غير مبالية وغير متعاطفة مع معاناتها الخاصة بدرجة عالية.

٣. قسم المجموعة إلى مجموعات من ٣-٤ أشخاص وأخبرهم أن يناقشوا ماذا يمكن للناس في المجتمع فعله لمساعدة كونستانس؟

< أن يحاولوا معرفتها بشكل أفضل بدلاً من تجنبها

< ضمان سلامتها البدنية إذا كان ذلك ممكناً

< عدم الحكم عليها

< عدم إخبار قصص عنها للآخرين في القرية

< إبداء الاهتمام ومساعدتها بأشياء قليلة

< الاستماع إلى قصتها

< عدم إخبارها بما يجب أن تفعله بل إعطاءها الخيارات المتاحة لها للعثور على المساعدة

< محاولة توضيح قلقكم عليها واهتمامكم بها

< مساعدتها لإيجاد الحلول

٤. تستمر القصة:

تشعر كونستانس بأنها غير سعيدة و منعزلة ولا ترى طريقاً للخروج من الاعتداء. حالتها الصحية سيئة ولديها ألم مزمن أسفل البطن. كل مرة تذهب فيها إلى المركز الصحي تعطيها الممرضة مضادات حيوية ومسكنات للألم وترسلها للمنزل. تفكر كونستانس بوضع حد لحياتها.

٥. ماذا يمكن لمقدمي الرعاية الصحية فعله لمساعدة كونستانس؟
٦. ما هي المعوقات التي تمنع كونستانس من طلب المساعدة؟
- < تشعر كونستانس بالخوف من فقد المعونة المادية التي لا تزال تتلقاها أحياناً من ابن عمها
- < قد يكون هناك أمور تتعلق بمن يعول أطفالها والوصاية عليهم
- < تقوّم الجارة بافتراضات حول ما هو أفضل لكونستانس
- < لا يوجد سرية وخصوصية كافية

٢ تمرين # ٥: التأقلم مع ردود الفعل (١٥ دقيقة)

١. وضح أننا في هذا التمرين سنركز على ردود الفعل العاطفية والسلوكية بالإضافة إلى رد الفعل المعرفي (أفكار) للناجين.
٢. اكتب ردود الفعل الـ ١٤ التالية على بطاقات وأصقها على الجدار أو على لوح أبيض.
٣. اطلب من مشاركين مختلفين الوقوف وقراءة البطاقات واحدة تلو الأخرى وبعد كل عبارة يجب على المجموعة أن تحدد رد الفعل المناسب.

رد الفعل	العبارة
أ. خوف	١. "أنا مقدام دائماً. يصدر صوت مفاجيء أو صوت غاضب أو تتحرك الشجيرات فأشعر بالخوف."
ب. اضطراب وقلق	٢. "عادة ما أشعر بالتوتر. أشعر بأنه يجب علي الحذر باستمرار حتى لو لم يكن هناك ما أقلق بشأنه، أشعر أن صدري مغلق ولا يمكنني التنفس."
ج. غضب/عدائية	٣. "أريد أن أقتله؛ أنا أكرهه، أكره كل شيء، أكره جميع الناس. يجب أن يدفع شخص ما الثمن."
د. إقصاء/عزل	٤. "لا يمكنني أن أخبر أي شخص عن ذلك. سيطلقني زوجي إذا علم، وستأخذ عائلتي أطفالني، سأبقي ذلك سراً لبقية حياتي."
هـ. قلة الحيلة/فقدان السيطرة	٥. "أشعر بالضعف وقلة الحيلة. هل سأتمكن يوماً ما من التحكم بحياتي مرة أخرى."
و. ذهول	٦. "أشعر بأنني فارغة. لماذا أنا هادئة تماماً؟ لم لا أستطيع البكاء؟"
ز. إنكار	٧. "أنا بخير، سأكون على ما يرام، لست بحاجة للمساعدة من أي شخص"
ح. الشعور بالذنب/اللوم	٨. "أشعر كما لو كنت قد قمت بشيء لجعل ذلك يحصل. كان يجب أن أبقى في المنزل، ليتني لم ألبس ذلك الفستان."
ط. الحرج	٩. "أشعر أنني متسخة وكأن هناك شيء ما خاطئ. هل يمكنك أن تعرف أنني تعرضت للاغتصاب؟ ماذا سيظن الناس؟"

رد الفعل	العبرة
ي. فقدان الثقة بالنفس	١٠. "أشعر أنه لا يمكنني فعل أي شيء حتى أبسط الأمور. لا أعرف كيف ولا يمكنني التعلم."
ك. تغيرات المزاج	١١. "أشعر أنني سأجن. في لحظة ما أبكي كالأطفال وفي اللحظة التالية لا أشعر بشيء."
ل. تقليل احترام الذات	١٢. "أشعر بالاشمئزاز من نفسي بسبب الذكريات. لا قيمة لي ولن يحبني أي شخص مرة أخرى."
م. الإحباط	١٣. كيف سأتابع حياتي؟ أشعر بالتعب وفقدان الأمل. أريد فقط أن أنام وأنسى."
ن. نداعيات الذاكرة وكوابيس ليلية	١٤. "لا يمكنني التوقف عن التفكير بالاعتداء، كل شيء يذكرني بما حصل، ليلاً ونهاراً."

٣٧ تمرين # ٦: التقاليد و الأعراف الاجتماعية التي تدعم العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٢٥ دقيقة)

١. قسم المشاركون إلى مجموعات من أربعة أشخاص. أخبرهم أن يبحثوا عن النموذج البيئي ويعدوا لائحة بالعوامل المساهمة والتي تعتبر شائعة في مجتمعهم/ثقافتهم.

٢. اكتب العبارات التالية على اللوح أو قدم عرض باستخدام برنامج باور بوينت:

< للرجل الحق في فرض القوة على المرأة ويعتبر متفوق عليها اجتماعياً

< للرجل الحق في تأديب المرأة بدنيا على السلوك "الخاطيء"

< العنف البدني هو طريقة مقبولة لحل النزاعات ضمن علاقة ما

< العلاقة الجنسية حق للرجل ضمن الزواج

< يجب على المرأة أن تتقبل العنف لتحافظ على وحدة عائلتها

< هناك أوقات تستحق المرأة فيها أن تتعرض للضرب

< النشاطات الجنسية - بما فيها الاغتصاب - هي من علامات الرجولة

< الفتيات مسؤولات عن السيطرة على الرغبة الجنسية لدى الرجل

٣. أخبر المشاركون أن هناك دراسات ضمن محتويات مختلفة قد وثقت العديد من التقاليد والعادات الاجتماعية التي تدعم العنف ضد النساء، وتعدّ المذكورة أعلاه بعض من الكثير من هذه التقاليد الشائعة. هل يعكس أي من هذه العادات الواقع في ثقافتك؟ هل يوجد عادات أخرى في مجتمعك يمكن اعتبارها أسباباً جذرية للعنف؟

٣٨ تمرين # ٧: المبادئ التوجيهية لمساعدة الناجين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (٣٠ دقيقة)

١. قسم المجموعة إلى أربع مجموعات صغيرة. أعط لكل مجموعة بطاقة مكتوب عليها مبدأ توجيهي واحد. اطلب من المجموعة أن تجري عصفاً ذهنياً لمدة ١٠ دقائق عن:

< معنى هذا المبدأ - بشكل عام وبالنسبة لمقدمي الرعاية الصحية بشكل خاص؟

< لماذا يعتبر هذا المبدأ مهماً عند التعامل مع الناجين؟

< أمثلة على ما يمكن فعله لاحترام المبدأ. يجب أن يفكر كل شخص في إجراءات حازمة ضمن دوره أو دورها والمحيط من حولهم.

٢. تقوم كل مجموعة بعرض المبدأ والأمثلة التي وجدوها بشكل مختصر. اطلب من المقدمين أن يشرحوا للمجموعة سبب أهمية المبدأ من وجهة نظرهم. قم بإثارة النقاش.

٣ تمرين #٨: شجرة العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي (ساعة)

١. ارسم شجرة كبيرة ذات فروع وجذع وجذور وأوراق على عدة أوراق. يجب أن تكون كبيرة بحيث يراها الجميع بوضوح.

٢. اشرح للمشاركين أننا أمضينا بعض الوقت في محاولة فهم شجرة العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي - ماذا وراءها، ما هي تطبيقاتها وآثارها، وكيف نستجيب للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي بطريقة ملائمة. هذا التمرين سيخلص معرفتنا بالموضوع ويذكرنا بكيفية مخاطبة الناجين الذين يأتون إلى منشأتنا.

٣. اشرح أنه لكي تتمكن شجرة من النمو والازهار يجب أن تتم العناية بها وسقايتها، وإذا كانت الجذور قوية ويمكنها الوصول إلى التربة الغنية بالمغذيات، ستصبح الشجرة أيضاً قوية وستحمل الكثير من الفاكهة. أشر إلى التشابه بين الشجرة والعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي في مجتمع ما وما الذي يجعلها تنمو وما الذي يجعلها ضعيفة؟

٤. اطلب من المشاركين أن يذكروا الأشكال المختلفة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي وسجلها على جذع الشجرة.

ملاحظة للمسير

بعض أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي يمكن تحديدها من السياق:

العنف الجنسي، الاغتصاب، محاولة الاغتصاب، القوادة، الدعارة، التحرش الجنسي، التحرش في المنزل أو مكان العمل أو المدرسة، العنف المنزلي\الاسري، الضرب، الاحتجاز، الاضطهاد العاطفي، الخلاعة، ممارسات تقليدية ضارة (مثلاً: تشويه الأعضاء التناسلية للإناث، سلب المهرا، احتفالات الأرامل)، الزواج المبكر/بلاكره، العقاب المباشر للمرأة لمخالفتها التقاليد الاجتماعية، إنكار حق التعليم، الطعام/الملابس للفتيات/النساء لأنها أنثى.

شجع جميع الأفكار والأمثلة و تأكد من أن معظم الأشكال الشائعة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي في الإقليم/الدولة قد تمت تغطيتها. ومن المهم أيضاً أن تشرح أن الرجال والأولاد قد يكونون أيضاً هدفاً للاعتداء الجنسي ولكن النساء والبنات يتأثرن بشكل أكبر. وحيث أن هذا التدريب يركز على الاعتداء والاستغلال الجنسي فمن المهم أن يركز الميسر على توضيح الاعتداء والاستغلال الجنسي كشكل واحد معروف من أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

٥. اطلب من المشاركين أن يشيروا إلى ما يسبب العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي. من المهم في هذه النقطة أن يميزوا بين الأسباب الجذرية وبين العوامل المختلفة التي تجعل الناس معرضين لخطر العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي. ضع "انعدام المساواة" عند جذور الشجرة.

٦. قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة ووزع عليهم بطاقات لاصقة.

٧. اطلب من بعض المجموعات أن يحددوا عواقب العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي ومن مجموعات أخرى أن يحددوا العوامل التي تساهم في جعل الشخص عرضة لخطر العنف الاجتماعي يجب عليهم أن يكتبوا عاملاً واحداً على كل ورقة لاصقة.

الأمثلة على العواقب قد تشمل:

الصحة : عواقب فردية على الناجي مثل الإصابات والإعاقة أو الوفاة. الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز، وإصابات الجهاز الإخراجي بما في ذلك اضطرابات الدورة الشهرية، مشاكل في قابلية الإنجاب والالتهابات والإجهاض والحمل غير المرغوب به والإجهاض غير الآمن. الاكتئاب الذي يؤدي إلى مشاكل جسدية مزمنة وأمراض. تشوهات الأعضاء التناسلية للإناث والذي يؤدي إلى صدمة والتهابات ونزيف حاد أو وفاة. تأثيرات طويلة الأمد مثل الأضرار العاطفية والتي تشمل الغضب والخوف والاستياء وكره الذات والارتباك وفقدان الرغبة الجنسية والشعور بالألم عند ممارسة الجنس. صعوبات الحمل والولادة والالتهابات المزمنة والألم المزمن والعقم.

عاطفياً/نفسياً: ضرر عاطفي فردي للناجي ويشمل الغضب والخوف والاستياء وكره الذات والخجل وانعدام الأمان وفقدان الرغبة في الاستمرار ومواصلة مهام الحياة اليومية. شعور بالاحباط ورغبة في الانعزال. مشاكل في النوم والأكل. الأمراض العقلية والشعور باليأس والرغبة في الانتحار. الشائعات والأحكام التي تطلق على الناجي. لوم الناجي ومعاملته كدخيل على المجتمع.

التأثير على المجتمع الأوسع: تكلفة، واستنزاف موارد المجتمع والعائلة والجيران والأصدقاء والمدرسة وقادة المجتمع ووكالات خدمة المجتمع. إلخ. لن يكون الناجي قادراً على مواصلة دوره كعضو فاعل في المجتمع، لن يكون قادراً على رعاية الأطفال. لن يكون قادراً على الحصول على دخل مادي ثابت. إذا لم يتم اعتقال المعتدي أو إدانته فإن هذا يؤكد على أن هذا السلوك مقبول مما سيؤدي إلى المزيد من حوادث الاعتداء.

النظام القانوني/القضائي: عدم القدرة على الوصول إلى النظام القانوني. عدم معرفة القوانين الموجودة، الارتباك فيما يتعلق بالقنوات المناسبة التي يجب أن يسلكها؛ جنائية أم تقليدية... إلخ. عدم قدرة الناجي على الإفصاح عن الاعتداء بسبب وصمة العار القوية المصاحبة للتعرض للاعتداء الجنسي. الضغط على موارد الشرطة والمحاكم والتي هي مزدحمة وتعاني من التحديات. عدم إظهار الحساسية اتجاه الموضوع من قبل القضاة. التكلفة التي يتكبدها الناجي.

الأمن، البيئة المادية للمجتمع: يشعر الناجي بعدم الأمان والخوف والتهديد. يؤثر مناخ عدم الأمن والخوف على حرية النساء وعلى تصورهن للسلامة الشخصية. قلة مشاركة النساء في نشاطات المجتمع. الخوف من التنقل إلى المدرسة والعمل.

ملاحظة للمسیر

بعض العوامل المحتملة التي تساهم في العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي هي:

- < سلوك الرجال الذي لا يحترم النساء بما في ذلك عدم احترام حقوق الانسان بالنسبة للنساء والفتيات
- < الافتراضات التي لا يتم التشكيك بها حول السلوك الملائم للنساء والرجال
- < الرغبة في الحصول على القوة والسيطرة
- < الدوافع السياسية بما في ذلك استغلال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي كسلاح في الحروب، للحصول على السيطرة والقوة وزرع الخوف، والتوتر الاجتماعي والخلافات
- < انهيار دعائم المجتمع التقليدي والعائلي
- < ممارسات ثقافية وتقليدية ومعتقدات دينية
- < الفقر
- < إدمان الخمر والمخدرات
- < الملل ونقص تقديم الخدمات والنشاطات والبرامج
- < انعدام سلطة الرجل / دوره في الأسرة والمجتمع؛ سعياً لإعادة الحصول و/أو تأكيد قوته.
- < النظام القانوني/القضائي/القوانين التي تغفر العنف ضد النساء والفتيات وعدم كفاءة القوانين التي تتعلق بالعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

٨. اجمع المجموعة واطلب منهم تقديم إجاباتهم، أولاً للخطر/العوامل المساهمة (مع وضع الأوراق اللاصقة على الشجرة) وأتبعها بالعواقب.

٩. إثارة النقاش حول كيفية تقليص الفوارق بين فئات مجتمعهم. وكيف يلعب القطاع الصحي دوراً فعالاً في ذلك؟

٣ تمرين # ٩: العمل مع الناجين والحصول على الإفصاحات (٣٥ دقيقة)

١. قسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات وأعط كل منهم ورقة وقلم واقرأ القصة التالية بصوت عالٍ على المجموعة كاملة:

حصل شيء رهيب الليلة الماضية، لقد خرجت لمشاهدة مباراة كرة قدم مع مجموعة من الأصدقاء. كانت زوجتي خارج البلدة للعمل، ولهذا وافقت أختي الصغيرة التي تبلغ من العمر ١٥ عاماً على المجيء إلى المنزل والاهتمام بالصغار لعدة ساعات، لم أغب أكثر من أربع ساعات، وعندما رأيت الباب الأمامي مكسوراً. جزعت وركضت إلى الداخل وأنا أعتقد أن شيئاً سيئاً قد حصل لأولادي أو لأختي أو لهم جميعاً. لحسن الحظ رأيت الأطفال نائمين في سريري، لكنني لم أر أختي في أي مكان. أثناء بحثي لاحظت أن التلفزيون وبعض الأقراص الممغنطة مفقودة، لكنني لم أعر الأمر انتباهاً. وجدتها خلف المنزل، في البداية اعتقدت أنها ميتة لأن الدم كان يخرج من أذنيها وحضنها كان غارقاً بالدم أيضاً. ثم قالت اسمي وبدأت بالبكاء. حملتها وأخذتها إلى داخل المنزل. أعطيتها ملابس نظيفة وأعددت لها كوباً من الشاي وحاولت أن أجعلها تخبرني ما الذي حصل. كانت مصابة بالهلع ومن النظرة التي في عينيها أدركت ما حصل تماماً. شعرت بالراحة قليلاً وأردت اصطحابها إلى العيادة الصحية القريبة من مكان سكننا لكنها رفضت. لم أنم طوال الليل وأعلم أنها أيضاً لم تتمكن من النوم. ما كان يجب أن أتركها بمفردها، سأحاول أن أصطحبها إلى المركز اليوم.

٢. اطلب من المشاركين أن يتخيلوا أنفسهم الأخ الأكبر لتلك الفتاة التي تبلغ من العمر ١٥ عاماً. اسألهم ما نوع مقدم الرعاية الصحية الذي يرغبون في مقابلته في العيادة؟ على سبيل المثال:

- < ماهي مميزات مقدمي الرعاية الصحية؟
- < ما هي المهارات التي سيرغبون بتواجدها لدى ذلك الشخص (مهنيًا وشخصيًا)؟
- < كيف تختلف هذه الحالة عن وجود ساق مكسورة أو الحاجة لعملية قيصرية؟

٣. اطلب من المشاركين أن يفكروا لمدة دقائق قليلة بالخبرات التي مروا بها عند الاستجابة للناجين من العنف الجنسي .

- < هل سبق لك أن تلقيت إفاضة الناجي واستمعت لما يفصح عنه؟ كيف استجبت؟ ماذا فعلت؟
- < فكر في تجربة مررت بها في التحدث/التعامل مع الناجين والتي كانت صعبة بشكل خاص. ما الذي جعلها صعبة؟

٤. اطلب من المشاركين أن يدونوا بعضاً من استجاباتهم وردود أفعالهم بالإضافة إلى الأشياء التي وجدوا أنها تشكل تحدياً لهم، مثلاً "حاولت الاستماع"، "لم أعلم ما يجدر بي قوله، شعرت بعدم الارتياح"، "أخبرت الشخص بما يجب عليه فعله"، "كنت أريد المساعدة لكنني لم أعرف كيف"...

٥. اطلب من المشاركين أن ينتظموا في أزواج مع الشخص الذي بجانبهم ومشاركة بعض ردود الفعل التي كتبوها. يمكن للشريك أن يسأل ليستوضح الأجوبة أو ليعرف ما الذي كان صعباً أو يشكل تحدياً. يمكنهم أخذ ١٠ - ١٥ دقيقة للتمرين.

٦. ناقش النشاط، اطلب من المشاركين أن يشاركوا الآخرين بعض خبراتهم وردود أفعالهم واستجاباتهم التي شاركوا بها زملاءهم في التمرين. قم بإثارة النقاش، قم بعمل لائحة للاستجابات على اللوح واجمع هذه الاستجابات تحت عنوان: "الاستجابات والتحديات التي تتمحور حول الناجي" وفي العمود الثاني "التحديات" يمكنك أيضاً أن تدون الاستجابات وردود الفعل التي وجدها المشاركون إيجابية أو مفيدة ولكن لا تعكس السلوك الذي يتمحور حول الناجي (مثلاً إسداء النصح).

٧. اختياري: يمكنك أيضاً أن تسأل المشاركين ما الذي جعل من السهل أو من الصعب مشاركة الزميل تلك الخبرات أثناء التمرين. ألق الضوء على الاستجابات التي تكون موازية للمهارات التي تتمحور حول الناجين. مثلاً "أظهر شريكي أنه/أنها كان مستمعاً"، "هو/هي اسأل الأسئلة المناسبة (ماهي الأسئلة؟)" أو: "كان من الصعب مشاركة ذلك مع شخص لا أعرفه حقاً"، "لم أشعر بالراحة (لماذا؟)".

ملاحظة للمسير

< ذكر المشاركين بالمبادئ التوجيهية :

- يجب أن لا يكشفوا عن هوية الناجي للمشارك الآخر
 - يجب أن يتكلموا فقط عما يشعرون بالراحة في الحديث عنه و ألا يشعروا أبداً أنهم مجبرون على مشاركة أمر مروا به إن كانوا لا يرغبون بذلك.
 - المشاركين الذين ليس لديهم خبرة في التعامل مع الناجين أو لم يتلقوا إشارات من الناجين يمكنهم أن يركزوا على تعاملهم مع الناجين من حوادث أخرى مسببة للضغوطات الشديدة ضمن سياق متأثر بالنزاعات.
- < الخطوة ٥ اختيارية

٧ تمرين # ١٠: التدرب على مهارات الانخراط (ساعة واحدة)

ملاحظة للمسير

يجب أن يكون هذا التمرين مبني على مستوى وخبرة المجموعة، الخيار ١ يمكن أن يستخدم لمجموعة ليس لديها خبرة كافية في التواصل مع الناجين، الخيار ٢ يمكن أن يستخدم لمجموعة لديها خبرة أكبر وأكثر في الانخراط مع الناجين. في حال كنت تقوم بتدريس مجموعة مختلطة المستويات بالنسبة للخبرة في الانخراط مع الناجين فقد ترغب بعرض الخيارين ١ و ٢ معاً وأن تدع لكل مشارك الخيار في انتقاء العنوان الذي يرغب به.

الخيارا

١. قسم المجموعة إلى عدة مجموعات مكونة من ٣ أشخاص
٢. أو كل إلى كل شخص دوراً مختلفاً: مستمع، مستقبل، وملاحظ
٣. اطلب من المجموعة أن تناقش أمراً حياً لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة (مثلاً: الطعام، ما نوع الطعام الذي يأكلونه الآن؟ كيف يختلف عن الطعام الذي أكلوه عندما كانوا أطفالاً؟)
٤. أو كل المهمات:
 - < يجب أن يخبر المستقبل قصة شخصية عن الموضوع.
 - < يجب أن يساعد المستمع المستقبل في إخبار قصته أو قصتها بأفضل شكل ممكن.
 - < يسجل الملاحظ الملاحظات عن التقنيات التي استخدمها المستمع وعن لغة الجسد للمستقبل وللمستمع. كما يجب أن يقوم بتسجيل أي معوقات تم ملاحظتها أثناء الاستماع.
٥. راقب الوقت وتأكد من أن توقف كل المجموعات نقاشها بعد ٥ - ١٠ دقائق (أصرخ "توقفوا" عندما ينتهي الوقت)

٦. عندما تنتهي المحادثة يجب أن يشارك الملاحظون ملاحظاتهم مع المستمع بشكل بناء و إيجابي، يمكن للمستقبل أيضاً أن يشارك برأيه حول المحادثة (ماهو الشيء الذي ساعده أو ساعدها على إخبار قصتهم؟ ما الذي كان صعباً ولم يساعدهم؟) مثال: "لقد كنت تتحرك كثيراً على كرسيك، مما جعلني أشعر أنه يجدر بي إخبارك القصة بسرعة"

٧. يجب أن يتبادل المشاركون الأدوار ضمن المجموعة ذاتها وهكذا يمكن لكل منهم أن يختبر دور المستمع، والمستقبل، والملاحظ

٨. قدم الاستنتاج النهائي بواسطة تلخيص مختصر، يمكنك مناقشة:

- ما الذي وجدته المستمعون صعباً جداً؟
- ما الذي رآه الملاحظون خطأ مشترك؟
- كيف شعر المستقبلون أو كيف كانت ردة فعلهم عندما تم سؤالهم أسئلة أساسية ومفتوحة، متى قام المستمع بافتراضات...

أشر إلى لائحة مهارات الاستماع الفعالة ومعوقات الاستماع.

الخيار ٢

إن طريقة هذا التمرين مثالية للخيار ١. ولكن بدلاً من مناقشة موضوع محايد، يمكن للمشاركين لعب الأدوار بحيث:

- < يلعب المستقبل دور الناجي
 - < يلعب المستمع الدور الذي يقوم به من موقعه الوظيفي في الحياة (ممرضة، طبيب، عامل صحي أو اجتماعي... إلخ)
 - < يكون للملاحظ نفس الدور كما في الخيار ١ وبالإضافة إلى ذلك يجب أن يتولي أو يولي اهتمامه إلى تأثير أسئلة المستمع على الناجي
- على سبيل المثال:

- < قال المستمع أن الناجي لا يقع عليه اللوم فبدأ الارتياح أكثر على الناجي
- < حالما ساد الصمت سارع المستمع إلى طرح سؤال، فقام الناجي بتجاوز أجزاء هامة من قصته أو قصتها
- < يجب أن ينتبه الملاحظ أيضاً إلى كيفية تطبيق المهارات التي تتمحور حول الناجي بشكل جيد
- < لم يقدم المستمع النصح ولكنه استمع وقدم معلومات
- < منح المستمع الناجي الفرصة للاختيار
- < طلب المستمع موافقة الناجي

إذا اخترت الخيار ٢:

< إذا اختاروا استخدام إحدى حالات لعب الأدوار، تأكد من أن المشاركين يحترمون السرية والخصوصية. شجع المشاركين الذين يلعبون دور الناجي على عدم استخدام أسماءهم الحقيقية في لعب الأدوار لخلق بعد إضافي للدور.

< تأكد من أنك تقوم بتلخيص ملاحظاتهم في النهاية للمجموعة لتعطي المشاركين الفرصة لتقديم معلومات عن خبرتهم التي مروا بها أثناء لعب دور الناجي أو محاولتهم للانخراط مع الناجي.

٣٧ تمرين # ١١: المقاومة من المجتمع ومن الممثلين

١. قسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة لا يزيد عدد أفرادها عن ٥-٦ أشخاص
٢. وزع/اكتب على اللوح الأسئلة التالية:
 - < لماذا يكون العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي صعب المناقشة في المجتمع و ضمن أصحاب المصالح؟
 - < ما هي الأسباب التي تقف خلف المقاومة التي نراها غالباً؟
 - < لماذا ينكر الكثير من الناس أن العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي هو مشكلة قائمة؟
 - < كيف يمكن معالجة ذلك وبحثه ضمن مجتمعك؟
٣. قم بتسيير نقاش يمتد لـ ١٠- ١٥ دقيقة حيث تتبادل المجموعات الأفكار والإستراتيجيات

٣٨ تمرين # ١٢: أدوار مختلفة، أهداف مختلفة (٤٥ دقيقة)

١. اطبع أو اكتب المسؤوليات من نشرة # ٧
٢. قسم المجموعة إلى ٤ مجموعات عمل:
 - < مجموعة الصحة : عاملو الصحة
 - < مجموعة الدعم النفسي : المرشدون، العاملون الاجتماعيون، أعضاء المنظمات غير الحكومية، مقدمو خدمات الدعم الاقتصادي - الاجتماعي...إلخ.
 - < الأمن / الحماية : رجال الأمن، ضباط الحماية
 - < العدالة القانونية : أعضاء منظمات الدعم القانونية، المحامون، وموظفوا حقوق الإنسان
٣. انثر قصاصات ورقية على الأرض بحيث تحوي كل قصاصة ورقية على إحدى المسؤوليات مكتوبة عليها. ضع قارورة في المنتصف.
٤. فسّر لماذا وضعت الناس في تلك المجموعات. أخبر المشاركين أن كل مجموعة تمثل العاملين في قطاع معين أو مجموعة من الناس الذين يستجيبون للعنف الجنسي. لكل قطاع دوره الخاص وهدفه في التعامل مع الناجين. سننظر بشكل أقرب إلى كل من تلك المسؤوليات المختلفة بواسطة لعبة قصيرة.
٥. اشرح اللعبة للمشاركين:
 - ستبدأ مجموعة بإدارة القارورة
 - عندما تتوقف القارورة فإن المجموعة التي يشير إليها عنق القارورة ستختار إحدى المسؤوليات عن الأرض ثم تدير القارورة مرة أخرى
 - يجب أن تحاول كل مجموعة أن تأخذ المسؤولية التي تتناسب مع دورها في القطاع الذي تنتمي إليه في اللعبة بعد أن يختاروا المسؤولية يجب أن يبينوا لماذا تعود إليهم وإذا لم توافق مجموعة أخرى فيجب أن يتناقشوا لمعرفة إلى من يجب أن تعود هذه المسؤولية
 - إذا حصلت مجموعة ما على جميع المسؤوليات التي تعود إليهم فيمكنهم أن يختاروا المسؤوليات من الأرض ويقدموها للمجموعات الأخرى
 - استمروا في اللعب حتى تنتهي جميع البطاقات الموجودة على الأرض
 - بعض المسؤوليات مشتركة بين عدة مجموعات أو بين جميع المجموعات ويجب أن تتم مناقشتها

٣٠ تمرين # ١٣: التحدث مع الأطفال عن العنف الجنسي (٣٠ دقيقة)

يجب أن يلقي هذا النشاط الضوء على أننا جميعاً نجد أنه من الصعب الحديث في موضوع حساس يتعلق بنشاط جنسي. حتى أن الاعتداء الجنسي هو أمر يصعب الحديث عنه بدرجة أكبر من ذلك، وقد يشكل هذا تحدياً أكبر للصغار مع إمكانياتهم المعرفية المحدودة ومع كونهم أقل تطوراً من الكبار. مع من يجب أن نتحدث وعن ماذا يجب أن نتحدث، يمكن أن يساعد في عملية مشاركة المعلومات عن الاعتداء الخطوات

١. ضع قطعة من الورق في أحد جانبي الغرفة مكتوباً عليها كلمة "سهل" وقطعة أخرى مكتوب عليها "صعب"

٢. اشرح أن هناك خط وهمي على الأرض في مقدمة الغرفة بين الكلمتين

٣. اشرح أنك ستسأل مجموعة من الأسئلة واطلب من المشاركين أن يتطوعوا ويتقدموا للوقوف على الخط الذي يشعرون أنه يعكس الاستجابة المناسبة للسؤال الذي تم طرحه.

٤. إذا كانت المجموعة مفتوحة، فقد يشعرون جميعاً أنهم يعكسون وجهة نظرهم بالوقوف على الخط. لست بحاجة لأن تسأل جميع الأسئلة أدناه، بل اختر تلك التي تولد الحركة والتي تعتقد أنها ستكون الأكثر ملاءمة للسياق.

< إلى أية درجة يسهل على أفراد المجتمع أن يتكلموا عما يقلقهم جنسياً؟

< إلى أية درجة يسهل على أفراد المجتمع أن يتكلموا عن الاعتداء الجنسي الذي يحدث في المجتمع؟

< إلى أي درجة كان سهلاً عليك أن تتحدث إلى أبويك عن مشاعرك عندما كنت مراهقاً؟

< إلى أي درجة كان سهلاً عليك أن تسأل عن الجنس أو أن تتكلم عن الجنس مع أبويك؟ ماذا عن أصدقائك أو أقرباتك؟

< إلى أية درجة كان من السهل أو الصعب عليك أن تتحدث عن الاعتداء الجنسي على الأطفال ضمن عملك؟ مع الناجين أو العملاء؟ أو مع بعضكم البعض؟

< أسئلة المتابعة عندما يكونون في مواقعهم على الخط قد تشمل مع من كنت تشعر بالراحة أكثر للحديث معه ولماذا؟ لماذا لم نشعر بالرغبة في الحديث مع والدينا؟

٥. لا تغم بنقاش عام بعد كل سؤال. بدلاً من ذلك، بعد أن تسأل ثلاثة إلى أربعة أسئلة و ترى معظم الناس يقفون بالقرب من كلمة "صعب" حتى وصلوا بالكاد نهاية الخط، أخبر المجموعة أن هذه القضايا ليس من السهل الحديث عنها مع الأطفال، وأفراد المجتمع، وحتى فيما بيننا داخل هذه الغرفة.

٦. اطلب من المشاركين أن يفكروا في لحظة عندما كانوا يشعرون بالراحة للحديث عن موضوع صعب. ماهو الشيء الذي يجعل من السهل الحديث عن موضوع صعب؟ قد يكون إلى من نتحدث أو العلاقة التي تربطك بهم أو المكان أو الطريقة التي يتكلمون أو يستمعون بها. اكتب بكلمة واحدة إجابتهم على ورقة بيان وضعها في مقدمة الغرفة "التي يكون عليها رمز السلامة".

٧. استعرض هذه الكلمات واطلب من كل شخص أن يكتب شيء واحد في دفتره يجعل من السهل عليه أن يتكلم مع شخص ما عن موضوع صعب. يمكنهم كتابة كلمة على دفترهم ليست موجودة على ورقة البيان إن كانوا يفضلون ذلك.

٣ تمرين # ١٤: التواصل مع الناجين من الأطفال (٣٠ دقيقة)

١. شكّل ٩ مجموعات
٢. أسند الى كل مجموعة مبدأ - اكتب المبادئ على بطاقات منفصلة ملونة قبل بدء النشاط - ووزع واحدة على كل مجموعة
٣. اطلب من المشاركين أن يقوموا بعصف ذهني لإجراءات وطرق التواصل التي يمكنها أن توضح المبدأ. لديهم ١٠ دقائق في مجموعاتهم.
٤. اجعل المجموعة تكتب إجابتها على ورق البيان
٥. علق أوراق البيان حسب ترتيب المبادئ على الجدار
٦. في مناقشة مفتوحة اجعل كل مجموعة تتحدث من خلال أوراق البيان معطياً ٣ دقائق لكل مجموعة. اطلب منهم ألا يكرروا ما قاله الآخرون قبلهم. كن حازماً وأوقفهم إذا تجاوزوا الوقت المحدد لهم واطلب إضافات، أفكار، تعليقات، أو أسئلة بعد أن تنتهي كل مجموعة.
٧. يمكنك أن تعرض المعلومات الموجودة في: نشر أفضل ممارسات التواصل (نشرة # ٨: أفضل ممارسات التواصل مع الناجين من الأطفال) واذكر أي نقاط يتهم إغفالها عند استعراض آراء بقية المجموعات.
٨. أنه هذه الجلسة
٩. راجع النقاط الرئيسية للجلسة

٣ تمرين # ١٥: ما الذي يدفعني للشعور بالضغط؟ ما الذي يعطيني القوة؟ (٣٥ دقيقة)

١. اطلب من المشاركين أن يأخذو دفاترهم ويرسموا جدولاً كالمثال أدناه (يمكن عمل هذا أيضاً على أوراق بيان فردية حسب السياق الثقافي). اطلب منهم أن يفكروا بأشياء تسبب لهم الضغوطات في حياتهم اليومية وفي عملهم، ونشاطات تجعلهم يشعرون بشعور جيد. يمكنهم أن يكتبوا أسفل الجدول علامات شخصية للضغوطات قاموا بتجربتها.

أعط أمثلة:

ما الذي يسبب لي الضغط؟ ماهي مسببات الضغط الرئيسية لدي؟	ما الذي يزودني بالقوة؟ ما هي الأمور التي تجعلني أشعر بشعور جيد؟ المصادر
في حياتي الشخصية: التفكير بالعمل وأنا في المنزل. أن أكون شخصاً كاملاً. الرغبة بمساعدة جميع الأشخاص. القلق على أطفالي	في حياتي الشخصية: الالتقاء بالأصدقاء والجيران المشي لمسافة طويلة اللعبة مع أطفالي أن أكون قادراً على مساعدة الناجين من العنف الجنسي
في حياتي العملية: الصراع الدائر في المنطقة التي أسكن بها التغيرات الدائمة في المؤسسة التي أعمل بها العدد الكبير من حالات العنف الجنسي التي يجب علي أن أتعامل معها	في حياتي العملية: عندما يكون رئيسي في مزاج جيد رؤية تغيير إيجابي في الطريق انخراط أعضاء المجتمع مع الناجين

العلامات الشخصية للشعور بالضغط: مثل؛ اضطرابات النوم، الإصابة بالمغص، الصداع، الحكة، أن أكون سريع الاستثارة والغضب.

٢. أعط المشاركين وقتاً (٥ - ١٠ دقائق) للتفكير وتعبئة الجدول. يمكنهم المشي قليلاً إن رغبوا ومن ثم العودة بعد إتمام تعبئة الجدول.

٣. تحدث مع المجموعة واسألهم إن كان هناك من يرغب بمشاركة الآخرين كيف قام بتعبئة الجدول وما هي علامات الضغط الخاصة بهم

٤. اطلب من المشاركين أن ينظروا إلى جداولهم والتفريق والتمييز بين مسببات الضغط/المصادر التي يمكنهم التحكم بها وبين تلك التي لا يمكنهم التحكم بها. ناقش كيف يمكن أن نقلل من الضغط في مكان العمل بتطبيق بروتوكولات معينة، وتنظيم عملنا وتحضير أنفسنا. أمثلة:

< نحن لا نتحكم بنوع المرضى الذين يأتون والحالة التي يكونون بها ولكن يمكننا التأكد أنه من اللحظة التي يصلون بها فإن العناية التي يتلقونها كافية ومثالية.

< إذا حضر الناجين من الاعتداء الجنسي إلى العيادة فيمكننا أن نتأكد من أن مقدمي الرعاية الصحية مدربين وأن الوقت متوفر لذلك.

٥. استنتج بالقول أنه من المهم لنا أن نكون واعين بمسببات الضغط التي نتعرض لها وأن نلاحظ علامات محتملة للضغوطات علينا.

٣ تمرين # ١٦: قاهر الضغط العظيم (٢٠ دقيقة)

١. قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (٤-٥ أشخاص) و قدم لكل مجموعة بطاقة
٢. اطلب من المشاركين أن يفكروا بالإستراتيجيات التي يستخدمونها لتقليل تأثير الضغوطات عليهم أو
نشاطات تعتبر مصادراً لهم. أخبرهم أن يكتبوا "قاهرات الضغط" هذه على البطاقة.
على سبيل المثال :

< الحديث إلى الزملاء عما أجده صعباً في العمل

< ممارسة الرياضة

< المشاركة في الاحتفالات الدينية

٣. يجب أن تضع المجموعة جميع البطاقات على الأرض وأن يختاروا ما يعتبرونه أفضل مشاركة مرشحة
للمجموعة. يجب أن تعرض كل مجموعة "قاهر الضغط" الخاص بها وتشرح لماذا تم اختياره.

٤. تحدث إلى المجموعات واحدة تلو الأخرى طالباً منهم التصويت لقاهر الضغط العظيم المفضل من
بين ما تم عرضه عبر التصفيق. من يحصل على أعلى تصفيق سيكون من حقه أن يضع قاهر الضغط
العظيم خاصته داخل إطار على اللوح.

٥. استعرض قاهرات الضغط الباقية التي تم اختيارها واسأل كيف يمكن أن تكون هذه الإستراتيجيات
فعالة في التعامل مع الضغوطات وخصوصاً تلك التي تم توليدها من العمل مع الناجين. أجر مناقشة.

٣ تمرين # ١٧: تطوير خطة للرعاية الذاتية (٢٠ دقيقة)

١. اطلب من المشاركين العودة الى الجداول التي قاموا بتعبئتها سابقاً

٢. اطلب منهم أن يكتبوا الملامح الرئيسية لخطة العناية الذاتية، يجب أن يكتبوا الإستراتيجيات المحتملة
للتأقلم مع مسببات الضغوطات التي دونوها. اقترح أن يفكروا بإستراتيجيات فردية، آليات ثقافية محددة
للتأقلم، آليات للدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى نواحي تنظيمية. يمكن استخدام الأسئلة التالية كدليل:

أسئلة إرشادية لخطة الرعاية الذاتية:

< ماهي النشاطات التي تساعدكم على الاسترخاء، والابتعاد قليلاً عن العمل، ألا تأخذ العمل معك إلى
المنزل؟

< ما الذي يمكنك تغييره بحيث تصبح مسببات الضغط التي لا يمكنك التحكم بها تحت سيطرتك؟

< كيف يمكنك التعامل مع مسببات الضغط التي لا يمكنك التحكم بها؟

< أين يمكنك أن تسعى للدعم الاجتماعي؟ إلى من يمكنك اللجوء لمشاركة تجارب مررت بها تتعلق
برعاية الناجين من العنف الجنسي؟

< أي من التغييرات التنظيمية والبيئية يمكن أن تساعد في التعامل مع الضغط؟ كيف يمكن لمؤسستك
أن تساعدك على أفضل وجه؟ ماذا يمكنك أن تفعل لإحداث التغيير؟ كيف يمكنك أن تناقش ذلك ضمن
مؤسستك؟

انصح المشاركين أن يكونوا واقعيين عند عمل خطة العناية الذاتية، فاقترح زيادة عدد الطاقم أو بناء
منشآت جديدة قد يكون مستحيلاً في ظل الموارد المحدودة.

٣. اسأل المشاركين من الذي سيختارونه ليكون مساند الضغوطات لهم، شخص قريب منهم، يمكنهم
مناقشة خطتهم للعناية الذاتية معه، ويمكنه مساعدتهم لأخذ زمام المبادرة للتعامل مع الضغوطات.
يمكن أن يكون الشخص مشاركاً آخر أو زميل، صديق، مشرف...إلخ.

٤. المشاركون الذين يرغبون في الحديث يمكنهم قول شيء عن خطتهم الشخصية للعناية الذاتية.
يمكنك أيضاً إعطاء بعض الوقت للمشاركين لمناقشة الخطة مع شريك.

المواد التدريبية الخاصة بالموضوع

المادة التدريبية رقم 1 : التعريف

العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

إن العنف القائم على نوع الجنس هو مصطلح شامل لأي فعل ضار يرتكب ضد إرادة الشخص ويستند على الاختلافات (القائمة على نوع الاجتماعي) المنسوبة اجتماعياً بين الذكور والإناث. تقوم أفعال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي بانتهاك عدد من حقوق الإنسان العالمية التي تحميها الصكوك والاتفاقيات الدولية. إن العديد ولكن ليس كل أشكال العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي هي أفعال غير قانونية وجنائية بموجب القوانين والسياسات الوطنية.

في جميع أنحاء العالم، العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي لديه تأثير أكبر على النساء والفتيات من الرجال والفتيان. وكثيراً ما يستخدم مصطلح العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي بالتبادل مع مصطلح العنف ضد المرأة. يسلط العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي الضوء على البعد الجنسي لهذه الأنواع من الأفعال، وبعبارة أخرى، العلاقة بين حالة تبعية الإناث في المجتمع وزيادة تعرضهن للعنف. من المهم أن نلاحظ مع ذلك، أن الرجال والفتيان قد يكونوا أيضاً ناجين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي، ولا سيما العنف الجنسي.

العنف المنزلي

يمكن تعريف العنف المنزلي بأنه نمط من السلوك التعسفي في العلاقة الحميمة يتم استخدامه من قبل شخص واحد (الذي هو عادة الرجل) للحصول أو الحفاظ على السلطة والسيطرة على الشخص الآخر (الذي عادة ما يكون المرأة). يمكن أن يظهر كأفعال جسدية أو جنسية أو عاطفية أو اقتصادية أو نفسية أو تهديدات بالقيام بهذه الأفعال التي تؤثر على شخص آخر. ويتضمن هذا أي تصرفات تقوم بإخافة أو ترهيب أو ترويع أو التلاعب بـ أو إيذاء أو إذلال أو لوم أو إصابة أو جرح شخص ما. فيما يلي يتم تعريف أشكال معينة من العنف المنزلي \ الاسري :

< الاعتداء الجسدي : إن الضرب والصفع والدفع والمسك والقرص والعض وشد الشعر والحرق والخنق هي الأشكال الشائعة للاعتداء الجسدي. ويتضمن هذا النوع من الاعتداء أيضاً على الحمل القسري والإجهاض القسري ونقل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي عن علم والحرمان من الرعاية الطبية.

< الاعتداء الجنسي : إجبار أو محاولة إجبار أي اتصال أو سلوك جنسي بدون موافقة. ويشمل الاعتداء الجنسي ولكن لا يقتصر على الاغتصاب الزوجي والهجمات على أجزاء جنسية من الجسم والإجبار على الجنس بعد وقوع العنف الجسدي وعلاج المرأة بطريقة مهينة جنسياً.

< الاعتداء العاطفي : الحط من الذات و / أو احترام الذات. قد يتضمن هذا ولكن لا يقتصر على الانتقادات المستمرة أو التقليل من قدرات المرء أو إلقاء الشتائم أو الإضرار بعلاقة المرأة مع أطفالها.

< الاعتداء الاقتصادي : جعل أو محاولة جعل المرأة معتمدة مالياً من خلال الحفاظ على السيطرة الكاملة على الموارد المالية ومنع وصولها إلى المال أو منعها من الذهاب إلى المدرسة أو العمل.

< الاعتداء النفسي : تتضمن عناصر الاعتداء النفسي ولكن لا تقتصر على التسبب في الخوف عن طريق التخويف والتهديد بالأذى الجسدي بالذات أو بالمرأة أو بأطفالها أو بأسرتها أو بالأصدقاء وتدمير الحيوانات الأليفة والممتلكات وفرض عزلها عن عائلتها أو أصدقائها أو المدرسة و / أو العمل.

العنف الجنسي

أي محاولة أو فعل جنسي مكتمل ضد إرادة الشخص أو ضد الشخص غير القادر على إعطاء الموافقة. ويشمل العنف الجنسي سلسلة متصلة من الأفعال بدءاً من الجنس غير المرغوب فيه أو التعليقات الجنسية أو الإقدام على الاغتصاب. في حين أن غالبية الأفعال ترتكب من قبل شخص معروف للناجية، أمثلة عن الناس الذين يمكنهم ارتكاب العنف الجنسي هي شخص غريب أو شخص في موقع سلطة أو ثقة (أي المعلم، الطبيب، عامل المساعدات الإنسانية)، أو أحد المعارف أو قريب أو صديق أو شريك حميم. الأشكال الشائعة من العنف الجنسي هي :

< **الاعتداء الجنسي داخل الأسرة** : يقوم أحد أفراد العائلة بإشراك طفل في (أو تعريض الطفل إلى) تصرف أو نشاط جنسي. قد لا يكون " فرد العائلة " قريباً بالدم، ولكن شخصاً ما يعتبر " جزءاً من العائلة "، مثل العراب، أو صديق مقرب جداً.

< **الاعتداء الجنسي** : أي اتصال جنسي غير مرغوب فيه. ويتضمن التقبيل القسري واللمس غير المرغوب فيه لجسم الشخص ولمس المناطق التناسلية بأجزاء الجسم أو غيرها من الأشياء دون اختراق ومحاولة الاغتصاب وختان الإناث.

< **الاستغلال الجنسي** : أي استغلال فعلي أو محاولة لاستغلال موقف ضعف أو لاستغلال السلطة المميزة أو الثقة لأغراض جنسية. وهذا يتضمن تحقيق أرباح نقدية أو اجتماعية أو سياسية من الاستغلال الجنسي لشخص آخر.

< **التحرش الجنسي** : أي تعليقات جنسية أو إقدام أو طلبات للحصول على خدمات جنسية تقوم بإذلال أو تهديد أو إحراج شخص ما. وعادة ما ينطوي على نمط مستمر من التحرش بدءاً من اللمس المتطفل والملاحظات الجنسية والنكات والسلوك اللفظي أو البصري أو الجسدي ذا الطبيعة الجنسية.

< **الاغتصاب** : الجماع الجنسي القسري بما في ذلك عن طريق المهبل أو الشرج أو الاختراق الفموي. قد يكون الاختراق بواسطة جزء من الجسم أو شيء ما. ويتضمن الاغتصاب الجماعي والاغتصاب الزوجي.

الممارسات التقليدية الضارة

وتمتد جذور هذه الممارسات في المعايير الثقافية والدينية التي أكدت عليها التفسيرات الأبوية للنصوص الدينية وهيمنة الذكور. على الرغم من أنها متنوعة مثل الثقافات حيث تقع، فيوجد سمة مشتركة لهذه الممارسات وهي أنها ذات صلة بالنشاط الجنسي للمرأة، وغالباً ما تفرض باعتبارها طريقة لإبقاء المرأة في أدوار ثانوية. من بين الممارسات التقليدية الضارة الأكثر شهرة : ختان الإناث والزواج المبكر / القسري وجرائمه الشرف واستغلال المهر وشعائر الأرملة والحرمان من التعليم.

المادة التدريبية رقم ٢ : العواقب الشائعة للعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

يمكن أن تكون العواقب الصحية للعنف فورية وحادة أو طويلة الأمد ومزمنة أو مميتة. وتجد البحوث باستمرار أن كلما كان الاعتداء أشد، كلما زاد تأثيره على الصحة البدنية والعقلية للمرأة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تستمر العواقب الصحية السلبية لفترة طويلة بعد أن يتوقف الاعتداء. تميل عواقب العنف إلى أن تكون أكثر شدة عندما تختبر النساء أكثر من نوع واحد من العنف و / أو حوادث متعددة على مر الزمن.

جسدية	جنسية وإنجابية
<p>« إصابات جسدية حادة أو فورية، مثل الكدمات والسحجات والتمزقات والثقوب والحروق والعض بالإضافة إلى الكسور والعظام أو الأسنان المكسورة. « إصابات خطيرة يمكن أن تؤدي إلى الإعاقة، بما في ذلك إصابات في الرأس والعينين والأذنين والصدر والبطن. « حالات الجهاز الهضمي والمشاكل الصحية على المدى الطويل وسوء الحالة الصحية بما في ذلك متلازمات الألم المزمن. « الموت بما في ذلك قتل النساء والوفاة المتعلقة بالإيدز.</p>	<p>« الحمل غير المقصود / غير المرغوب فيه « الإجهاض / الإجهاض غير المأمون. « الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية « مضاعفات الحمل / الإجهاض / ولادة الجنين ميتاً « الولادة السابقة لأوانها / الأطفال منخفضو الوزن عند الولادة « النزيف أو العدوى المهبليّة « التهابات الحوض المزمنة « التهابات المجاري البولية « الناسور « الجماع المؤلم والعجز الجنسي</p>
عقلية	سلوكية
<p>« الاكتئاب « اضطرابات النوم والأكل « الإجهاد واضطرابات القلق (مثل اضطراب توتر ما بعد الصدمة) « الأذى الذاتي ومحاولات الانتحار « ضعف الثقة بالنفس</p>	<p>« الاستخدام الضار للكحول والمواد « تعدد الشركاء الجنسيين « اختيار الشركاء المسيئين في وقت لاحق في الحياة « معدلات أدنى لاستخدام وسائل منع الحمل والواقى الذكري</p>
العواقب الاجتماعية	
<p>« غالباً ما يختبر الناجون من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي عواقب اجتماعية سلبية كنتيجة لإلقاء اللوم على الناجين. وتشمل هذه الرفض من العائلة والتفكك الأسري والرفض الاجتماعي والعزلة والوصمة الاجتماعية والانسحاب من الحياة الاجتماعية والمجتمعية.</p>	

التأثيرات على أطفال الناجيات

لقد وجدت العديد من الدراسات وجود ارتباط بين عنف الشريك الحميم ضد المرأة والعواقب الاجتماعية والصحية السلبية للأطفال بما في ذلك القلق والاكتئاب وضعف الأداء المدرسي والنتائج الصحية السلبية. تشير مجموعة كبيرة من الأدلة إلى أن التعرض لعنف الشريك الحميم ضد الأم هو واحد من العوامل الأكثر شيوعاً المرتبطة بارتكاب الذكور لـ وتجربة الإناث للعنف من الشريك الحميم في وقت لاحق في الحياة. وقد وجد عدد من الدراسات وجود ارتباط بين عنف الشريك الحميم والاعتداء على الأطفال داخل نفس المنزل. بالإضافة إلى ذلك، فقد وجدت الدراسات من بعض البلدان المنخفضة الدخل أن الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم للعنف :

- ◀ هم أقل عرضة للحصول على اللقاحات
- ◀ لديهم معدلات أعلى من أمراض الإسهال
- ◀ هم في خطر أكبر للوفاة قبل سن الخامسة.

المادة التدريبية رقم ٣ : العوامل التي تعزز الشفاء

المرونة

المرونة هي قدرة الشخص على التغلب على الصعوبات والتكيف مع التغيير. ويتم تحديدها حسب صفات الناجيات وعدد من العوامل الخارجية المشار إليها باسم "العوامل الوقائية". المرونة هي القدرة على تحويل الذات بطريقة إيجابية. تساعدنا مرونتنا على التغلب على المواقف الصعبة.

المرونة هي :

- ◀ القدرة على إدارة الذات عندما تواجه مع الظروف الصعبة.
- ◀ القدرة على تحويل الذات بطريقة إيجابية.
- ◀ القدرة على الشفاء أو الارتداد.

العوامل الوقائية

تزيد العوامل الوقائية من مرونة الشخص. ويمكن أن تتضمن العوامل الوقائية على :

- ◀ العلاقات الإيجابية مع العائلة والأصدقاء
- ◀ القدرة على الحصول على الدعم من خلال شبكة دعم اجتماعي ناجحة
- ◀ القدرة على الحصول على الموارد في المجتمع
- ◀ « القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية (مثل الغذاء والمأوى والسلامة والصحة البدنية وغيرها)
- ◀ الشعور بالاتصال بالأسرة والمجتمع والثقافة
- ◀ الروحانية / المعتقد الروحي
- ◀ المشاركة في الأنشطة الاجتماعية الإيجابية
- ◀ الحصول على التعليم
- ◀ أنشطة كسب الرزق
- ◀ العوامل النفسية والاجتماعية الأخرى التي تعزز القدرة على الثقة والشعور بالاستقرار

آليات التأقلم

على الرغم من أن الصدمة تعطل عالم الشخص لفترة من الزمن، نعرف من التجربة أنه من الممكن تجاوز الأوقات الصعبة. مهارات التأقلم هي طرق محددة يمكن بها للأفراد إعادة بناء عالمهم. هناك العديد من مهارات التكيف التي يستخدمها الناس للمساعدة في إعادة بناء عالمهم بعد حادث مؤذ. كل شخص لديه طرق فريدة للتأقلم.

أمثلة على مهارات التأقلم :

- ◀ الحديث عن المشكلة مع شخص تثق به.
- ◀ القيام بشيء ما يساعدك على الشعور بأنك ذو فائدة.

- <البقاء مع صديق لتشعر بالأمان.
 - < تغيير بيئتك للمساعدة في حماية نفسك وعائلتك.
 - <طلب المساعدة الروحية.
 - <حضور المناسبات الثقافية.
 - < المشاركة في العمل المجتمعي.
 - < المشاركة في الأنشطة الترفيهية.
 - < المشاركة في الطقوس والشعائر.
 - < العودة إلى الروتين اليومي : الطبخ والزراعة والذهاب إلى المدرسة
- يتم تعزيز الشفاء من خلال الإقرار بالمرونة ودعم العوامل الوقائية وتشجيع آليات التأقلم الإيجابية.

📖 المادة التدريبية رقم ٤ : المبادئ التوجيهية للعمل مع الناجين من العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي

عند تقديم الخدمات للناجين من الاعتداء الجنسي (الصحية والنفسية والاجتماعية والقانونية الخ) ينبغي علينا دائماً التأكد من أننا نحترم رغبات الناجين وأننا نقدم أعلى مستويات الجودة للرعاية التي يمكن بلوغها. وينبغي أن يتم توجيه أفعالنا وتدخلاتنا بواسطة المبادئ التوجيهية الأربعة، والتي هي المعايير الدولية التي يجب على جميع مقدمي الخدمات معرفتها ومتابعتها.

المبادئ التوجيهية الأربعة هي :

١. ضمان السلامة الجسدية للناجي (للناجين).

ضمان سلامة الناجي وأسرته الناجي في جميع الأوقات. تذكر أن الناجي قد يكون خائفاً وبحاجة لضمان السلامة. يجب عليك التأكد من عدم طرح الأسئلة أو أداء الخدمات التي يمكن أن تهدد سلامة الناجي، أو سلامة الناس الذين يساعدون الناجي (العائلة أو الأصدقاء والعاملين في خدمة المجتمع أو الصحة).

٢. ضمان السرية.

يجب حفظ جميع المعلومات التي تم جمعها من قبل المشاركين بشكل آمن لحماية سرية الناجين. علاوة على ذلك، إذا كنت بحاجة لتبادل المعلومات حول أحد الناجين مع منظمة خارجية (على سبيل المثال محكمة السلطة القضائية أو مركز إرشاد)، عليك أولاً الحصول على موافقة الناجي الخطية، أو موافقة أحد الوالدين أو الوصي إذا كان الناجي طفلاً. في جميع الحالات، لا ينبغي أبداً مشاركة المعلومات حول الناجين إذا كانت تتضمن اسم الفرد. وينبغي أيضاً بذل الجهود لتجنب الوصم في البرمجة، مثل تحديد الناجين لأنهم يأتون إلى مكان واحد أو لأنك قمت بتوزيع شيء محدد لهم.

٣. احترام رغبات وحقوق وكرامة الناجي (الناجين) عند اتخاذ أي قرار حول أنسب مسار عمل لمنع أو الاستجابة لحادثة عنف جنسي والعنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

قم بتوجيه جميع القرارات والإجراءات على أساس رغبات وحقوق وكرامة الناجي. وهذا يعني إجراء المحادثات أو التقييمات أو المقابلات في أماكن خاصة ومع مترجمين من نفس الجنس كلما أمكن ذلك. هذا يعني أيضاً أنه يجب عليك الحفاظ على منظور غير حكمي والتخلي بالصبر مع الناجي. يجب عليك عدم إظهار عدم احترام ثقافة أو عائلة أو وضع الناجي. يجب أن يسأل الناجون الأسئلة ذات الصلة فقط ، إن حالة عذرية الناجي ليست قضية ويجب عدم مناقشتها.

لا ينبغي أبداً إجبار الناجي على تحمل أي جزء من التقييم أو الفحص أو المقابلة لأنه أو لأنها لا ترغب في المشاركة فيه وعلاوة على ذلك، إذا كان الناجي طفلاً، يجب أن تقوم مصلحة الطفل الفضلى بتوجيه جميع القرارات. يجب على مقدمي الرعاية مراعاة العمر والجنس والخلفية الثقافية والبيئة العامة وتاريخ الطفل عند اتخاذ القرارات. يجب على مقدمي الرعاية أيضاً مراعاة المعايير الموضوعية والآراء الشخصية ووجهات نظر الطفل نفسه عند اتخاذ القرارات الخاصة بتقديم أفضل رعاية ممكنة لأحد الناجين الأطفال من العنف الجنسي.

٤. ضمان عدم التمييز.

يجب أن يتم تقديم الرعاية والدعم لكل بالغ أو طفل بشكل متساو بغض النظر عن العرق أو الدين أو الجنسية أو الإثنية أو الجنس أو التوجه الجنسي.

المادة التدريبية رقم # ٥ : تقنيات الاستماع الفعال و "حواجز الاستماع"

تقنيات الاستماع الفعال^(١)

- < قدم المعلومات (أنا _____ وهذا هو ما يمكنني القيام به من أجلك ...)
- < اطرح الأسئلة الشاملة (عن ماذا تريد أن نتحدث ؟ هل ترغب في أن تخبرني ماذا حدث ؟)
- < اطرح أسئلة مفتوحة
- < شجع الشخص على وصف أو توضيح ما حدث دون إرغامه / إرغامها على التحدث (ماذا تعني بالضبط ؟ متى حدث هذا ؟ هل يمكنك أن توضح ذلك مرة أخرى ؟ ماذا تقصد بـ ... ؟)
- < حاول وضع القصة في تسلسل (" ما الذي يبدو أنه أدى إلى هذه النقطة ؟ " " لذلك حدث هذا ")
- < اسمح بالصمت في المحادثة
- < أظهر بأنك تقبل قصة الشخص (" نعم " ، " أسمع ما تقول " ...)
- < استخدم لغة جسد مطمئنة لإظهار الاهتمام اليقظ والدقيق (النظر إلى الشخص أثناء تحدثك معه / معها والإيماء والميل إلى الأمام باتجاه الشخص. ومع ذلك، تختلف الثقافات في الطريقة التي يتم بها تفسير لغة الجسد. في بعض الثقافات قد يعتبر الاتصال البصري أو الميل إلى الأمام باتجاه الشخص غير ملائم).
- < امنح التقدير (" يحتاج الأمر إلى شجاعة لتخبرني بقصتك ").
- < قدم تغذية راجعة حول ما ترى أو تسمع، سائلاً الشخص تأكيد صحة هذه الملاحظات (" ألاحظ بأنك تتحرك في كرسيك ... هل هناك شيء ترغب في التحدث معي حوله ؟ " " تبدو عضلاتك مشدودة ... بماذا تفكر ؟ " " يمكنني أن أرى بأنك تبكي، كيف تشعر ؟)
- < كرر أو أعد ما يقوله الشخص للتحقق ما إذا كنت تفهم تماماً ما يعنيه الشخص (" يبدو لي أنك تشعر بالعجز في الوقت الحالي " ، " لقد ذكرت بأنك تشعر بأنك محبط للغاية ").
- < اعكس المشاعر (" يبدو أنك تشعر بالغضب ").
- < استكشف (" هل يمكن أن تخبرني بالمزيد عن ذلك ؟ ")
- < قدم الدعم العاطفي (" أنا أفهم بأنه لا بد وأنك تشعر بحزن شديد ").

حواجز الاستماع :

- < انعدام الخصوصية أو عدم كفاية المقاعد (غرفة صاخبة، المقاطعة من قبل أشخاص آخرين).
- < طرح أسئلة موجهة (هل أنت قلقة من أن تكوني حاملاً ؟)
- < طرح أسئلة " لماذا " : غالباً ما تضع المجيب في موقف دفاعي وربما تبدو بأنها تنطوي على الاتهام (لماذا لم تخبرني أي أحد ؟ لماذا ذهبت إلى هناك ؟)
- < تخمين ما يقوله الشخص أو القفز إلى الاستنتاجات بعد بضعة جمل.
- < عدم السماح للشخص بإنهاء جملته / جملتها.
- < استخدام لغة جسد غير ملائمة أو عدم الدراية بلغة جسدك (نبرة الصوت، النظر بعيداً عن الشخص، شبك ذراعيك، التشبث بمقعديك، تشتت ذهنك).
- < القيام بافتراضات حول الشخص حتى لو لم تكن تعبر عنها صراحة، سيقوم الشخص بفهمها (مثل التفكير بأن ذلك كان ذنبها، والتفكير بأنها لا بد وأن تكون عاهرة، ماذا تتوقع ؟)
- < التحدث عن النفس بدلاً من الاستماع أو الاستجابة بمشاعرك الخاصة بدلاً من التركيز على ما يقوله المتحدث (لقد حدث لي هذا في إحدى المرات كذلك، أشعر بالغضب جداً عندما تقول لي ذلك).
- < لمس الشخص بشكل غير لائق.

(١) ارفع الأصوات، إعادة التفكير في العنف المنزلي الاسري : عملية تدريب للنشطاء في المجتمع. دليل التدريب. جمعية الرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي. دليل التدريب على مهارات التواصل - دليل الميسر. http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm-mannual/comm_manual_toc.html

ما يجب فعله	ما يجب تركه
<p>ضمان واحترام السرية.</p> <p>إذا ما قالت امرأة أو طفل أنهما في حاجة إلى مساعدة، حاول أن تكون المحادثة في مكان يشعرهما بالراحة. قد يكون ذلك مكاناً خاصاً أو قد تفضل مكاناً عاماً لتجنب الوصم بالعار. السرية أمر ضروري لبناء الثقة وضمان سلامة الناجين.</p>	<p>لا تجبر الناجي على قول تفاصيل ما حدث له / لها.</p> <p>لا تقم بالإصرار أبداً على رواية القصة على كشف تفاصيل حول ما حدث عندما لا يشعر الناجي بأنه مستعد للتحديث حول هذا.</p>
<p>قم بتصديق وتأييد تجربة الناجي.</p> <p>استمع إلى الناجي، وصدقه / صدقها.</p> <p>اعترف بمشاعر واحتياجات الناجية ودع الناجية تعرف بأنها ليست وحدها وأنك ستحاول تقديم المساعدة لها.</p>	<p>لا تجعل العنف تافهاً أو تقلل من شأنه.</p> <p>إن عدم أخذ قصة الناجية على محمل الجد هو انتهاك لثقتها ويمكن أن يكون بمثابة حاجز من أجل طلب الناجية للمساعدة. إن عدم أخذ الناجية على محمل الجد هو إعادة إيذاؤها.</p>
<p>قم بالإحالات وعزز فرص الحصول على خدمات المجتمع.</p> <p>قدم المشورة للناجين من أجل الحصول على الرعاية الطبية بأقرب وقت ممكن، وقدم الإحالات.</p>	<p>لا تقم بإحالة الناجين إلى خدمات لن تقوم بتوفير السرية والرعاية المحترمة.</p> <p>يجب أن تعمل فئات المجتمع معاً لضمان من أنها تقوم بإحالة الناجين إلى الوكالات التي تقدم الرعاية المتعاطفة والسرية.</p>
<p>قم بمساعدة الناجين على التخطيط من أجل السلامة.</p> <p>كلما كان ذلك ممكناً، قم بضمان أن الناجية ليست في خطر فوري لإعادة الإيذاء، إذا كان مرتكب العنف متواجداً في منزل الناجية، ساعد في إيجاد مكان بديل للناجية لتبقى فيه. قد يكون هذا صعباً في مناطق الصراع، ولكن ينبغي بذل الجهود لتحسين سلامة الناجيات.</p>	<p>لا تتجاهل حاجة الناجي إلى السلامة.</p> <p>لا تقم بإرشاد الناجية بالعودة إلى المنزل أو القرية التي تعرف بأنها غير آمنة، أو حيث يستمر الجاني في تهديدها.</p>
<p>قم بإقرار الظلم،</p> <p>إن العنف الجنسي ليس خطأ الناجية، وضمن أن الناجية تفهم هذا</p>	<p>لا تلم الناجية.</p> <p>لا تسأل أسئلة مثل " لماذا لم تركضي؟ " أو " ماذا فعلت لجعله يقوم بإيذاؤك؟ "</p> <p>إن العنف الجنسي ليس خطأ الناجية أبداً.</p> <p>تأكد من أن الناجية تفهم هذا.</p>
<p>قم بتقديم المعلومات إلى الناجية.</p> <p>قم بإبلاغ الناجي من تكون أنت، وما يمكنك القيام به بالنسبة له / لها وما هي خيارات طلب المساعدة.</p>	<p>لا تقل للناجية ما يجب القيام به.</p> <p>قد تقوم باقتراح خيارات لمساعدة الناجي، ومساعدة الناجي على الاختيار، ولكن يجب أن لا تقرر عن الناجي ما يجب القيام به.</p>

المادة التدريبية رقم ٧ : الأدوار المختلفة، الأهداف المختلفة

المهام محددة القطاع والأدوار والأهداف تجاه الناجين من العنف الجنسي. تذكر أن :

- < في العديد من البيئات، يتم أخذ الدعم الاجتماعي-الاقتصادي من قبل مجموعة الدعم النفسي والاجتماعي. من أجل تسليط الضوء على أهمية الدعم الاجتماعي-الاقتصادي للناجين فيمكن أن يكون من الهام أن ننظر إلى الدعم الاجتماعي الاقتصادي على أنه مجموعة منفصلة.
- < أيضاً ضمن المجموعة الواحدة، يمكن للمهنيين المختلفين أن يكون لديهم مسؤوليات مختلفة (على سبيل المثال، ليس لدى موظف حماية المنظمة غير الحكومية نفس المسؤولية كضابط الشرطة أو المحامي، وليس لدى الممرضة نفس مهام الطبيب، الخ)
- < قد تتداخل بعض المهام والمسؤوليات.

المجموعة الصحية

- < تطرح أسئلة تفصيلية عن الإصابات
- < تقوم بإجراء الفحص الطبي للناجي
- < تقوم بتوثيق الإصابات وجمع الأدلة الجنائية
- < تقوم بتقديم معلومات حول العواقب الصحية المحتملة للعنف الجنسي

مجموعة الدعم النفسي- الاجتماعي (* تعكس هذه الأدوار الدعم الاجتماعي-الاقتصادي)

- < تقوم بتقديم المشورة الفردية أو مشورة المجموعة
- < تقوم بمناقشة وتشجيع آليات التكيف الإيجابية مع الناجي
- < تقوم بتقديم الدعم المادي للناجين (الملابس والمواد الغذائية وغيرها) *
- < تقوم بتوفير التدريب على المهارات للناجين *

مجموعة الحماية / الأمن

- < تقوم بأخذ بيانات مفصلة من الناجين وتضع الحقائق
- < تقوم بالتحقيق في حالات العنف الجنسي
- < تقوم بتوقيف مرتكبي العنف الجنسي المشتبه بهم
- < تقوم بتقديم معلومات عن وسائل الإنصاف القانونية والقضائية للناجين

مجموعة العدالة القانونية

- < تقوم بمساعدة الناجين في رفع قضيتهم إلى المحكمة
- < تقوم بأخذ بيانات تفصيلية من الناجي، وتضع الحقائق
- < تقوم بتطبيق القوانين الوطنية ذات الصلة فيما يتعلق بالعنف الجنسي
- < قوم بتقرير ما إذا حدث الاغتصاب أم لا

أدوار وأهداف جميع الذين يتعاملون مع الناجين من العنف الجنسي

- < مراعاة سلامة الناجي
- < التأكد من الإحالة إلى الخدمات المناسبة
- < علاج الناجي بكرامة وضمن السرية
- < تنسيق الدعم مع القطاعات الأخرى

المادة التدريبية رقم ٨ : أفضل الممارسات من أجل التواصل مع الأطفال الناجين

١. كن حاضناً ومريحاً وداعماً

من المرجح أن يأتي الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة جنسياً لرعايتك من خلال مقدم الرعاية أو شخص بالغ آخر، ونادراً ما يطلب ذلك الأطفال الذين تم الاعتداء عليهم بأنفسهم. قد لا يفهم الأطفال ما يحدث لهم أو أنهم قد يخشون الخوف أو الخجل أو العار حول الاعتداء الذي يؤثر على رغبتهم وقدرتهم على التحدث مع مقدمي الخدمات. سيؤثر رد فعلك الأولي على شعورهم بالأمان والرغبة في التحدث وكذلك صحة حالتهم النفسية. سيقوم رد الفعل الإيجابي الداعم بمساعدة الأطفال المعتدى عليهم على الشعور بشكل أفضل، في حين أنه يمكن لرد الفعل السلبي (مثل عدم تصديق الطفل أو الغضب من الطفل) التسبب بمزيد من الضرر لهم.

٢. طمأنة الطفل

يحتاج الأطفال إلى طمأنتهم بأنهم ليسوا على خطأ لما قد حدث لهم وأنه يتم تصديقهم. نادراً ما يكذب الأطفال بشأن التعرض للاعتداء الجنسي، ويجب على مقدمي الخدمات بذل كل جهد لتشجيعهم على مشاركة تجربتهم. عبارات الشفاء مثل "أنا أصدقك" و "إنه ليس خطؤك" ضرورية للتواصل في بدء الإفصاح وطوال الرعاية والعلاج.

إن مقدمي الخدمات المباشرة الذين يتواصلون مع الأطفال الناجين بحاجة إلى إيجاد الفرص لإخبارهم بأنهم شجعان للتحدث عن الاعتداء وأنهم ليسوا ملامين على ما اختبروه. إن إخبار الأطفال بأنهم ليسوا مسؤولين عن الاعتداء مطلوب من مقدمي الخدمات والتركيز على أنهم هناك لمساعدتهم على البدء في عملية الشفاء.

٣. لا تؤذي do not harm"- كن حريصاً على عدم أذية الطفل أكثر من ذلك

يجب على مقدمي الخدمات مراقبة التفاعلات التي قد تزعج أو تزيد من أذية الطفل. لا تغضب من الطفل أو تجبر الطفل على الإجابة على سؤال ليس أو ليست على استعداد للإجابة عليه أو تجبر الطفل على التحدث عن الاعتداء الجنسي قبل أن يكون / تكون على استعداد أو جعل الطفل يكرر قصته / قصتها حول الاعتداء عدة مرات لأشخاص مختلفين. يجب على الموظفين محاولة الحد من الأنشطة والتواصل الذي قد يتسبب في ضيق الطفل.

عبارات الشفاء

١. أنا أصدقك. (تبني الثقة).
٢. يسرني أنك أخبرتني (تبني علاقة مع الطفل).
٣. أنا آسف أن هذا قد حدث لك. (تظهر التعاطف).
٤. إنه ليس خطؤك. (عدم اللوم).
٥. أنت شجاع جداً للتحدث معي وسنحاول مساعدتك. (مطمئنة وممكنة).

٤. تحدث بحيث يفهمك الأطفال

ينبغي بذل جميع الجهود للتواصل بشكل مناسب مع الأطفال. يجب تقديم المعلومات لهم بطرق ولغة يفهمونها، استناداً على عمرهم ومرحلة نموهم.

٥. ساعد الأطفال على الشعور بالأمان

جد مكاناً آمناً، يكون خاصاً وهادئاً وبعيداً عن أي خطر محتمل. قدم خيار أن يحضر بالغ موثوق للأطفال أثناء الحديث معهم. لا تجبر الطفل على التحدث إلى أو أمام شخص ما يظهر بأنه ليس محل ثقة. لا تشمل الشخص المشتبه في اعتدائه على الطفل في المقابلة. أخبر الطفل الحقيقة – حتى عندما تكون صعبة عاطفياً. إذا كنت لا تعرف جواب سؤال ما، قل للطفل: "أنا لا أعرف". يقوم الصدق والانفتاح بتطوير الثقة وتساعد الأطفال على الشعور بالأمان.

٦. أخبر الطفل عن سبب تحدثك معه

في كل مرة يجلس فيها مقدم الخدمات للتواصل مع أحد الناجين من الأطفال، يجب أن يأخذ الوقت الكافي لشرح الغرض من اللقاء للطفل. من المهم الشرح للطفل لماذا يريد مقدم الخدمات التكلّم معه، وما الذي سيتم سؤاله للطفل ومقدم الرعاية له / لها. في كل خطوة من العملية، قم بالشرح للأطفال ما يحدث للمساعدة في ضمان صحتهم البدنية والعاطفية.

٧. استخدام الأشخاص المناسبين

من حيث المبدأ، يجب على مقدمي الخدمة والمترجمين الفوريين الإناث فقط التحدث مع الفتيات حول الاعتداء الجنسي. يجب تقديم الخيار للطفل الذكر الناجي (إن أمكن) للتحدث مع مقدم الخدمات من الإناث أو الذكور، لأن بعض الأولاد سيبتشعرون بمزيد من الراحة مع مقدمي الخدمات من الإناث. أفضل الممارسات هي أن نسأل الطفل إذا ما كان يفضل / تفضل أن يكون لديهم موطفاً مدرّباً ذكراً أو أنثى في متناول اليد.

٨. الانتباه إلى التواصل غير اللفظي "non – verbal"

من المهم الانتباه إلى التواصل غير اللفظي الخاص بكل من الطفل وبك خلال أي تفاعل. قد يظهر الأطفال بأنهم في ضيق من خلال البكاء أو الارتجاف أو إخفاء وجوههم أو تغيير وضعية أجسامهم. إن الالتفاف كالكرة، على سبيل المثال، إشارة إلى البالغ الذي يعمل مع الطفل لأخذ استراحة أو إيقاف المقابلة بكاملها. على العكس، فإن البالغين يقومون بالتواصل غير اللفظي كذلك. إذا أصبح جسمك متوتراً أو إذا بدوت بأنك غير مهتم بقصة الطفل، فقد يفسر سلوكك غير اللفظي بطرق سلبية، مما يؤثر على ثقته أو ثقته والرغبة في الكلام.

٩. احترام آراء الطفل ومعتقداته وأفكاره

لدى الأطفال الحق في التعبير عن آرائهم ومعتقداتهم وأفكارهم حول ما حدث لهم، بالإضافة إلى أي قرارات اتخذت بالنيابة عنهم. إن مقدمي الخدمات هم المسؤولون عن إبلاغ الأطفال أن لديهم الحق في مشاركة (أو عدم مشاركة) أفكارهم وآرائهم. قم بتمكين الطفل حتى يصبح / تصبح مسيطراً ما يحدث خلال تبادل التواصل. ويجب أن يكون الطفل حراً في الإجابة بـ "لا أعرف" أو التوقف عن الحديث مع مقدم الخدمات إذا كان / كانت في ضيق. ويشمل حق الطفل في المشاركة، الحق في اختيار عدم المشاركة.

المادة التدريبية رقم ٩ : فهم احتياجات الناجين من الرجال والصبية؟؟

يجب تحديد الاحتياجات التالية للناجين الصبية والرجال ومعالجتها :

العلاج الطبي

تشمل الآثار الجسدية للعنف الجنسي كثيراً على أضرار بالمستقيم وبالأعضاء التناسلية والأمراض البولية والأمراض المنقولة جنسياً والعجز الجنسي. كثيراً ما تكون الخدمات الصحية المناسبة غير متوفرة. إن الاستجابات التطفلي من قبل الطاقم الطبي (أو الخوف منه) يمنع الناجين من طلب المساعدة.

الصحة العقلية

وتشمل الأعراض النفسية، فقدان احترام الذات والاكتئاب واليأس والقلق والغضب (بما في ذلك الرغبة في الانتقام) والعار والذل والاستياء واسترجاع الذكريات والكوابيس والذنب والخطر العاطفي، وبغض أن يلمس والانسحاب من الأنشطة المحلية والاجتماعية والخوف من أناس معينين (مثل الجنود أو الشرطة) الذين يذكرون الناجين بالجناة واضطرابات النوم والأكل وزيادة تعاطي المخدرات والكحول والميول الانتحارية.

الصحة الاجتماعية

بالإضافة إلى الصعوبات في العلاقات المحلية، بما في ذلك التخلي من قبل الزوجين، عادة ما يختبر الناجون الوحدة وقد يتم وصمهم اجتماعياً أو نبذهم من قبل مجتمعهم إذا أصبح تاريخهم معروفاً. قد يتم استبعادهم من أماكن العبادة والترفيه والعمل بالإضافة إلى فقدان احترام أسرهم. إن الخوف من أنه لن يتم تصديقهم يمنع بعض الناجين من طلب المساعدة. يخاف العديد من الناجين من أنهم لم يعودوا رجالاً، وقد يشكك الناجون الشباب غير المتزوجين بقدرتهم على تكوين عائلة.

دعم أسباب العيش

قبل وأثناء وبعد العلاج، يجد العديد من الناجين أنهم ليسوا قادرين على الانخراط في العمل الذي يتطلب قوة بدنية. بينما يتعافون من العلاج، خصوصاً من التدخلات الجراحية، قد يحتاج الناجون دعماً للدخل والسكن لمدة ستة إلى اثني عشر شهراً. حالما يتم تعافي الناجي بشكل كاف، ستقلل المساعدة على إعادة إنشاء وسيلة لكسب العيش من فرص أن يكون في حاجة إلى اللجوء إلى استراتيجيات بقاء ذات مخاطر عالية.

امفوض الأمم المتحدة السامي لشؤون اللاجئين، ٢٠١٢. العمل مع الناجين من الرجال والصبية من العنف الجنسي والعنف القائم على نوع الجنس في النزوح القسري.

الحماية القانونية

غالباً ما تكون التعاريف القانونية للاغتصاب محددة للنساء والأطفال، مما يجعل من المستحيل على الرجال البالغين رفع دعوى اغتصاب. حيث يتم تجريم العلاقات من نفس الجنس، إن الناجين الذكور معرضون لخطر استجوابهم حول ميولهم الجنسية ومحاكمتهم لاشتراكهم في نشاط من نفس الجنس. لا يقوم العديد من الناجون بالتبليغ عن الحوادث لأنه ليس لديهم ثقة في النظام القضائي. إن الفشل في المحاكمة قد يزيد من خطر تكرار العنف القائم \ المبني على النوع الاجتماعي.

العواقب النفسية الاجتماعية

بشكل مشابه للنساء والفتيات، بالنسبة للرجال والفتيان فإن العنف الجنسي هو هجمة شرسة بشكل خاص على الهوية الشخصية والاجتماعية. غالباً ما تبقى العواقب النفسية للعنف الجنسي لفترة أبعد من عواقب الأشكال الأخرى للعنف. وتظهر موضوعات في تبرير ارتكاب واختبار العنف الجنسي الموجه للذكور.

إضعاف المعنويات والدمار

< كاستراتيجية معمة للحرب، فقد تم تصميم العنف الجنسي لترويع وإضعاف المعنويات وتدمير تماسك الأسرة والمجتمع.

الخصاء

< غالباً ما ينفذ العنف الجنسي ضد الذكور لمهاجمة وتدمير إحساسهم بالذكورة أو الرجولة – والذي هو مصدر قلق دائم للعديد من الناجين.

التأنيث

< غالباً ما يشير المهاجمون والناجون إشارة مباشرة على أن العنف الجنسي يجعل الذكور يشعرون بأنه قد تم "تحويلهم إلى امرأة" – عبارة تكشف مفاهيم أبوية لوضع المرأة الأقل في جميع أنحاء العالم.

الشذوذ الجنسي

< إن الاغتصاب من قبل ذكر آخر يمكن أن يوجه إلى تجريد الرجل أو الفتى من حالة تغيير الجنس الخاصة به – هجوم قوي بشكل خاص في الثقافات حيث يكون الشذوذ الجنسي محرماً اجتماعياً أو دينياً أو عرضة للعقاب الشديد.

الوصم

< قد يفضل الصمت على الإبلاغ\الافصاح لدى بعض الناجين من الذكور، خوفاً من السخرية وأن ينظر إليهم على أنهم ضعاف أو غير ملائمين أو يوصموا بأنهم مثليي الجنس أو مخنثين

العواقب الجسدية والنفسية والاجتماعية للعنف الجنسي الموجه للذكور

يختبر الناجون الذكور من العنف الجنسي في مرحلة الطفولة أو البلوغ على حد سواء مجموعة واسعة من العواقب الجسدية والنفسية الشديدة لتجاربيهم.

الجسدية

< قد يواجه الناجون الذكور تمزقات في المستقيم وأضراراً بالقضيب والخصيتين أو ألماً في القضيب / الخصية / الشرج / المستقيم أو فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز أو الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً أو الالتهابات التناسلية الأخرى أو الخراجات أو إضراراً بالقدرة الإنجابية أو اختلالاً وظيفياً جنسياً من مصادر جسدية.

(٢) راسل، وبين؛ هيلتون، ألاسستير؛ بيل مايكل؛ لوتس، ليزلي وليز دارتنول، كانون الأول ٢٠١١. الورقة التوجيهية لمعهد بحوث العنف الجنسي: رعاية ودعم الناجون الذكور من العنف الجنسي ذا الصلة بالنزاعات.

الجسدية / النفسية

عند تقاطع المستويات الجسدية والنفسية، من المرجح جداً أن يعاني الناجون من العنف الجنسي من مظاهر جسدية أو " الجسدنة " للصدمة العاطفية. تتضمن الشكاوى الجسدية الشائعة بين الناجين الذكور الألم المزمن في الرأس أو الظهر أو المعدة أو المفاصل أو الحوض أو القلب؛ ومشاكل في التبول أو التبرز، وارتفاع ضغط الدم، والشعور بالضييق العام، وفقدان الشهية والوزن، والإرهاق، وخفقان القلب بسرعة، والضعف، والأرق، والعجز الجنسي، بما في ذلك العجز الجنسي والقذف السابق لأوانه، والذي لا يمكن أن يعزى إلى ضرر جسدي.

النفسية

قد يختبر الناجون الذكور مشاعر العار أو الإذلال أو الغضب أو الخوف أو العجز الساحقة أو تدمير الهوية الجنسية أو اللاتباس حول التوجه الجنسي. يمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى الانسحاب والاكئاب واضطرابات النوم وفقدان التركيز ونوبات الغضب والعدوان والسلوك الجنسي القهري واضطرابات القلق والرهاب وتعاطي الكحول أو المخدرات والتوهم والانسحاب وإيذاء النفس ومحاولات الانتحار.

الاجتماعية

كنتيجة للعواقب الجسدية والنفسية المذكورة أعلاه، قد يختبر الناجون الذكور مشاكل زوجية وعائلية أو الانسحاب الاجتماعي أو الجنوح أو فقدان وظائفهم. على سبيل المثال، تطلب الزوجات في بعض الأحيان الطلاق من الرجال الذين يعانون من العجز الجنسي كنتيجة للعنف الجنسي. حيث يكون العنف معروفاً للآخرين، يواجه الناجون الذكور العزلة المفروضة من قبل مجتمعهم - نتيجة مفهومة جداً من قبل الجناة، الذين يقومون أحياناً بنشر خبر الاعتداءات بشكل غير رسمي من أجل ضمان النبذ الاجتماعي.

المادة التدريبية رقم ١١ : تحديد الأشكال المختلفة للتوتر

التعريف العام للتوتر

التوتر هو رد فعل تحذيري وفوري وبيولوجي ونفسي لشخص عندما يواجه / تواجه بشيء قد يشكل تهديداً. قد يكون هذا التهديد تغييراً في بيئتنا الداخلية أو الخارجية إلى تلك التي يتوجب علينا التكيف معها، والتي علينا التأقلم معها. يتفاعل كل شخص بشكل مختلف مع التوتر، ولدى الناس عتبات توتر مختلفة. لا يشعر الجميع بالتوتر في نفس الوضع.

التوتر هو استجابة طبيعية وعادية مصممة لحماية وصيانة وتعزيز الحياة. إذا كانت طرقنا في إدارة التوتر قابلة للتكيف وصحية، فقد نجد أن التوتر شيء إيجابي، أو تحد. يتم اختبار التوتر الذي لا يمكننا إدارته أو التحكم به جيداً بشكل أكثر سلبية.

التوتر اليومي

الكثير من هذا التوتر هو إيجابي. فهو يدفعنا إلى النهوض في الصباح وإنجاز المهام والبحث عن المشاريع والعلاقات الجديدة التي نتمتع بها. ما دمننا نشعر بأننا نستطيع السيطرة على التوترات، فنحن على ما يرام.

ولكن التعرض المزمن للتوتر أو التعرض المتكرر لمستويات عالية جداً من التوتر يقلل من قدرتنا على السيطرة عليه والتعامل مع التوتر بشكل فعال، بإمكاننا البدء في الشعور بالعجز. يمكن أن يكون للمستوى العالي من التوتر تأثير سلبي جداً على عملنا والحياة.

التوتر المتراكم

إن هذا النوع من التوتر هو الأكثر شيوعاً لدى العمال في بيئات الصراع. ويحدث عندما يعاني الشخص من التعرض المطول لمجموعة متنوعة من مسببات التوتر. وعادة ما تكون الأسباب مزيجاً من العوامل الشخصية والعمل وحادثة معينة تسبب الإحباط.

الإرهاك

« إنه استجابة الجسم والعقل إلى التعرض المطول المهني للتوتر. على وجه التحديد، فإن الإرهاك هو رد فعل على المطالبة بحالات شخصية تنتج التوتر النفسي وتقدم الدعم غير الكافي (٣)

ردود الفعل الجسدية (٤)

- « التعب المزمن
- « مشاكل النوم
- « الصداع المتكرر
- « قرحات المعدة وفقدان الشهية
- « ردود الفعل العاطفية
- « الاكتئاب
- « الغضب
- « التهيج
- « الشعور بالإحباط أو الشعور بأنك محاصر.

الأفكار

- « وجود أفكار سلبية جداً عن الأداء الخاص أو بشكل عام
- « أن تصبح ساخراً جداً
- « البدء في التركيز على فشلك وفشل الآخرين

السلوك

- « عدم الذهاب إلى العمل
- « العمل بجد ولساعات طويلة
- « سلوك المخاطرة
- « الإكثار من استهلاك الكحول والسجائر الخ
- « خوض معارك مستمرة مع الزملاء

توتر الحوادث الحرجة

الحادث الحرج هو الحدث الذي له تأثير غامر لقدرة الشخص المعتادة على التأقلم. عادة ما تكون مثل هذه الأحداث مفاجئة وعنيفة وغير متوقعة. وغالباً ما تشكل تهديداً على السلامة والصحة وليست جزءاً من تجربة حياتية روتينية متوقعة.

علامات توتر الحوادث الحرجة والصدمات الثانوية

« أخذ عملك إلى " المنزل " معك: هذا يعني أنه حتى عندما لا تكون في العمل، عندما تكون في المنزل أو مع عائلتك، فأنت لست قادراً على التوقف عن التفكير في العمل.

« الأرق.

(٣) جنكينز إس آر، بيرد إس (٢٠٠٢)، توتر الصدمة الثانوية والصدمة غير المباشرة: دراسة التحقق من الصحة. مجلة التوتر من جراء الصدمة ١٥ (٥): 432 423. « إدارة التوتر الناجم عن حالات الطوارئ الإنسانية. " جنيف، تموز ٢٠٠١،

(٣) « إدارة التوتر الناجم عن حالات الطوارئ الإنسانية. " جنيف، تموز ٢٠٠١،

<http://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/F٦DE٢٣٠١٠CE٣٧D٩EC١٢٥٦CVC٠٠٤E١DVB-unhcr-stress-jul٠١.pdf>

- ك الشعور بشكل عاطفي جداً أثناء أو بعد العمل مع الناجين.
- ك القلق العام.
- ك مشاعر بأنك منغمر، مثل عدم وجود طريقة يمكنك بها التأقلم مع ما يحدث من حولك.
- ك مشاعر بعدم الكفاءة، وكأنك لم تعد قادراً على تحقيق ما قد قمت بالقيام به بشكل جيد في إحدى المرات.
- ك فتور الهممة واكتئاب بدرجة منخفضة وعدم الشعور بالسعادة أو الحزن، فقط الصمت أو الخدر.
- ك الأفكار الدخيلة من المرضى والأسر والأحداث الموترة للغاية والأحلام والكوابيس وأحلام اليقظة والصور المتكررة والإعادة العقلية الحيوية لصدمة العميل.
- ك الغضب على الناجين أو الأسر أو النظام أو النفس أو على الموظفين / الثقافة.
- ك فرط الإثارة أو الإفراط في رد الفعل على الأحداث التافهة (خاصة في المنزل).
- ك تخیلات الانتقام.
- ك الذكريات المؤرقة للأحداث المرعبة الخاصة بالشخص نفسه.
- ك الانفصال العاطفي عن الشخص الأكثر أهمية بالنسبة لك (الخدر، التأثير الهادئ – انظر أدناه)، فقدان الفكاهة).
- ك يشير التأثير الهادئ إلى تغير في ردة الفعل العاطفية حيث لا يعبر الشخص عن أي عاطفة، بغض النظر عما يختبره / تختبره.

