مركز الدراسات النسوية
Women's Studies Centre

دليـــل الممارســـات

"خـاصّ بالفاقـدات الدّاعمــات"

مـركز الدراسات النسـوية
Women's Studies Centre

إعداد: طاقم البرنامج

أمل الأحمد: منسِّقة البرنامج في محافظات الشَّمال
عبير أبو تركي: منسِّقة البرنامج في محافظة الخليل
يارا العبوة: منسِّقة البرنامج في محافظة القدس

إشراف وتحرير:
ساما عويضة - المديرة العامة للمركز

مراجعة علمية من منظور نفسي:
الأستاذ فتحي فليفل

تدقيق لغوي:
رائد حامد

جميع حقوق الطَّبع محفوظة

فهرس المحتويات

تقديم	٣
لمحة عن المركز	٦
نبذة عن برنامج المرأة الفلسطينيّة الاحتلال والفقدان	٧
تطوُّر البرنامج ومراحله	٨
مصطلحات ومفاهيم مهمة	١٠
لماذا هذا الدَّليل	١٢
العناصر والمهارات الأساسيَّة للدعم	١٣
استراتيجيّات التَّدخُّل الثَّلاث	١٦
التَّدخل الفردي- الأهداف- مضامين وسير الجلسات	١٦
صعوبات وتحديات مع ذكر أمثلة	١٨
تحويل الحالات إلى مؤسسات ذات علاقة	١٨
الدَّعم الجماعي:	**١٨**
• كيفيّة تشكيل المجموعة	
• عدد المشاركات	
• عدد اللقاءات، المدة الزمنية	
المضامين الأساسيّة	٢١
أدوات مستخدمة مع طرح الأهداف لكلِّ جلسة	٢٤
التَّوعية الجماهيريّة:	٤٠
الأهداف	٤٠
الفئة المستهدفة	٤٠
أدوات مستخدمة، ضيوف ذوو علاقة للقاءات وحسب الحاجة	٤١
المواضيع المقترحة مع أهداف كلّ موضوع	٤١
(كيف يعني مقترحة؟) (مثلاً اللقاء الأول تعريف الفقدان ومراحله	
التوثيق: أهميته ومراحله	٤٣
ملاحق:	**٤٥**
الاستمارات القبليَّة والبعديَّة	٤٢
المؤسسات الشَّريكة	٦٦
نماذج تقارير خاصّة باستراتيجيّات التَّدّخل	
نموذج تحويل الحالة	٤٥
روابط أفلام ومقاطع موسيقيّة يمكن استخدامها	٥٥

تقديم

ساما عويضة
مديرة مركز الدّراسات النّسويّة

تتعرّض النِّساء والفتيات في مجتمعنا إلى أشكال كثيرة من العنف التي هي نتاج لثقافة مجتمعيَّة تُعدُّ أنَّ النِّساء والفتيات لا يمتلكن حرية اتخاذ القرار، أو حرية اختيار الأدوار التي تتناسب وتطلّعاتهن، بل تفرض عليهن أدوارًا وواجبات باتت ترسم لهن المساحات التي يُسمح لهن بالتَّحرك فيها، والأدوار المناسبة لهن من وجهة نظر المجتمع المحيط، دون الأخذ بالحسبان وجهات نظرهن أو خياراتهن أو تطلعاتهن، أو حتى مراعاة إمكانياتهن المختلفة، واستثمارها بالشّكل الأفضل، الأمر الذي ينعكس ليس فقط على تحديد أدوارهن، بل أيضا على عدم الالتفات إلى حاجاتهن المختلفة والاعتراف بها؛ الأمر الذي يؤدّي إلى عرقلة وصولهن إلى الموارد المجتمعيّة المتاحة، وفي حال الوصول إليها فهن لا يملكن القدرة أحيانا للتصرف بها وفقا لاحتياجاتهن واهتماماتهن، وكلُّ ذلك نتيجة لهوية مجتمعية ابتدعها المجتمع تُحدد من خلالها أدوار النّساء والفتيات، والمساحات المتاحة لهن للتحرك بها، والقيم التي يُقيَّمن بناءً عليها، في الوقت الذي تُحدد فيه أيضاً أدوار أخرى للأولاد والرّجال ومساحات أوسع للتحرك فيها، وتجاوب أكثر مع احتياجاتهم وإمكانية استثمارهم للموارد المتاحة نتيجة لمنحهم دور متَّخذي القرار على مستوى الأسرة والمؤسسة والمجتمع بشكل عام، وهذه الهوية التي تميّز مجتمعيّاً ما بين الرِّجال والنّساء/ الأولاد والبنات يطلق عليها اسم هوية النّوع الاجتماعي؛ كونها من صنع الثّقافة المجتمعيّة بعكس هوية «الجنس» التي منحتنا إياها الطّبيعة بهدف تحديد أدوار بيولوجيّة لكلٍّ من الذّكور والإناث تختصُّ بالإخصاب للذكور، والحمل والولادة والرَّضاعة للإناث.

هذا وتعاني النِّساء الفلسطينيات كغيرهن من النِّساء في أنحاء العالم كافة من تبعات هذه الهويّة المجتمعيّة (هويّة النّوع الاجتماعي)؛ الأمر الذي يعرّضهن لأشكال كثيرة من المعاناة والحرمان، ولا تتوقف الأمور عند هذا الحدّ، بل تتضاعف المعاناة نتيجة لعنف الاحتلال الذي يلتقي في كثير من الأحيان مع العنف المجتمعي؛ ليصبح عنفاً مضاعفاً على النّساء. فعلى سبيل المثال، فإنَّ النّساء اللواتي حُرمن من استكمال تعليمهن أو الدخول إلى سوق العمل، يتحولن فجأة إلى معيلات لأسرهن نتيجة لاعتقال المعيل، دون أن يكنّ جاهزات لذلك نفسيّاً، ومعنويّاً، أو حتى ماديّاً.

مركز الدّراسات النّسويّة بحكم أنّه منظّمة نسويّة كان عليه أن يتقصّى هذه المعاناة الخاصة بالنساء، التي هي نتاج لتداخل وتشابك عنف الاحتلال مع العنف المجتمعي، وأن تعمل من أجل مساعدة النّساء على تخطّي هذه المعاناة، وتمكينهن من الاستمرار والمقاومة. وبالتالي، كان علينا أن نعمل باتجاهين: الأول باتجاه نشر التَّوعية المجتمعيَّة حول ضرورة تخطّي سلبيّات الثّقافة المجتمعيّة السّائدة من جهة، وباتجاه تمكين النِّساء المعنّفات من مواجهة واقعهن، والتّغلّب عليه بأفضل الطّرق الممكنة، وعليه؛ فقد عمل المركز على العديد من البرامج التي تستهدف تغيير الثّقافة المجتمعيّة من جهة، وتمكين النّساء والفتيات من جهة أخرى، بما يمكنهن من تحقيق احتياجاتهن والوصول إلى الموارد المجتمعية المتاحة والتحكم بها من جهة أخرى، أسوة بالأولاد والرّجال في المجتمع. بالإضافة إلى العمل مع الجهات الحكوميّة والتّشريعيّة باتجاه تطوير القوانين والتّشريعات؛ بما يضمن حقوق النِّساء والفتيات، وبما يوفِّر لهن الحماية المطلوبة.

ولعلّ مجزرة مخيم جنين، التي نفّذَتها سلطات العدو الإسرائيلي في عام ٢٠٠٢م، وما نجم عنها من معاناة حقيقية استهدفت سكّان المخيم كافة بغض النظر عن الجنس والعمر، وما تركته من آثار مضاعفة على النّساء والفتيات نتيجة للثقافة المجتمعية التي لم تُعدّ هؤلاء الفتيات والنّساء لمواجهة هذا الواقع من جهة، ونتيجة لتوقعات المجتمع المختلفة من هؤلاء النّساء والفتيات التي تتخطى إمكانياتهن من جهة أخرى، وتفرض عليهن ثمناً مجتمعيّاً يجب عليهن الالتزام به بغض النظر عن إمكاناتهن للقيام بذلك، جعلتنا ندرك أنَّ الوقت حان من أجل تطوير برامج تستهدف هؤلاء النّساء والفتيات اللواتي تعرضن لصدمة الفقدان، نتيجة لفقدان الأحبّة، والبيت، ومورد الرزق ...الخ. فكان أن بدأنا برحلتنا في العمل في هذا البرنامج.. «برنامج المرأة والاحتلال والفقدان» في عام ٢٠٠٢، حيث كان العمل بداية في ثلاث محافظات: جنين، ونابلس، وبيت لحم، ومن ثَمَّ انتقلنا للعمل في محافظات: سلفيت، والخليل والقدس، ونحن نعلم بأنَّ كلّ المناطق الفلسطينية المحتلة بحاجة لهذا البرنامج وبحاجة لتدخل سريع لمساعدة النّساء الفاقدات؛ من أجل تمكينهن من الاستمرار والمقاومة.

وعليه، ولقيامنا بدراسة موجهة للتغيير ومبنية على النوع الاجتماعي ،(Action Oriented Research from a Gender Perspective) فقد طوّرنا استراتيجيات عمل مختلفة تستهدف مساعدة النّساء الفاقدات؛ لتخطّي صدمة الفقدان والعودة إلى ممارسة حياتهن بشكل طبيعي، هذا وقد نجحنا إلى حدٍّ كبير في تخفيف أثر صدمة الفقدان على العديد من النّساء الفاقدات، في ظلِّ تزايد ممارسات الاحتلال وعدم توقفها، الأمر الذي استدعى استمرارنا بالعمل، وعدَّ هذا البرنامج أحد أهم البرامج التي يقوم عليها المركز. الأمر الذي دفع نحو التّفكير الجدي في تطوير استراتيجيات تساعدنا على الاستمرار في العمل، فكانت فكرة تجنيد النّساء الفاقدات الناجيات لمساعدة الفاقدات الجدد، وبذلك تتزايد أعداد النساء اللواتي يعملن مع الفاقدات، وبالتالي نتمكن من الوصول إلى أكبر فئة ممكنة.

تجربتنا مع النّساء الفاقدات النّاجيات كانت تجربة ناجحة إلى حدٍّ كبير، وهذا ما أكّدته الخبيرات والخبراء اللواتي والذين قيّموا عملنا في مراحل عدة، وقد تزايد الطّلب على العمل مع الفاقدات النّاجيّات، فكان أن قررنا أن نوثّق تجربتنا هذه في دليل واضح؛ لتستفيد منه المنظّمات والمراكز الأخرى ليس في فلسطين فقط، بل في دول الجوار التي مرّت وتمرُّ في المعاناة، وتحديداً الدول العربية التي تخوض حروباً وحِراكات، حيث كانت لنا تجربة في تدريب اللاجئات السّوريات في تركيا؛ لإدراكنا بأهميّة هذا العمل وأهمية استفادة كلّ النّساء اللواتي يعشن في مناطق صراعات عسكرية من عملنا هذا.

وأخيراً، ونحن نضع هذا العمل بين يدي كلّ المنظمات والمهتمات والمهتمين نؤكد أننا سنكون منفتحين؛ لتلقي أيّة ملاحظة أو أيّ نقد بنّاء أو اقتراح بنّاء، بهدف التّعاون لتطوير هذه التجربة والاستفادة منها بأفضل شكل ممكن.

عاش نضال النّساء في مواجهة القمع والاستبداد بأشكاله كافّة
المجد والخلود لشهيدات الحركات الوطنيّة والنّسويّة
والحياة الكريمة تليق بالنّساء... كلّ النِّساء

لمحة عن مركز الدّراسات النَّسويّة:

مركز الدّراسات النّسويّة منظمة نسويّة غير حكوميّة علمانيّة مستقلّة، تُعنى بحقوق المرأة/الإنسان، وتعمل من أجل تعزيز المساواة ما بين الجنسين وتدعيم حقوق المرأة كحقوق إنسان.
عمل المركز، ومنذ تأسيسه، في عام ١٩٨٩م، ومن خلال العديد من البرامج والمشاريع، على تمكين النّساء وبناء كوادر نسوية قادرة على تحديد احتياجاتها، ومستعدة للنضال من أجلها.
ناضل المركز، ومنذ تأسيسه، جنباً إلى جنب مع مكونات الحركة النّسويّة الفلسطينيّة بمنظور حقوقيّ تنمويّ؛ من أجل إعادة تشكيل الهياكل التّقليدية للمنظومات الاجتماعيّة، والاقتصاديّة، والسياسيّة، والتّشريعيّة؛ بما يضمن إدماج النّساء في العمليّات التّنمويّة كافة كمشاركات ومنتفعات، انطلاقاً من مبدأ الحق في المساواة الكاملة ما بين الجنسين.

ساهم المركز، ولا يزال، في سدّ جزء من حاجة الحركة النّسويّة الفلسطينيّة بشكل خاص، والحركات الاجتماعيّة بشكل عام، في توفير دراسات ميدانيّة عن واقع واحتياجات المرأة الفلسطينية، بهدف وضع برامج تهدف إلى تمكين النّساء من الوصول إلى الموارد المختلفة والاستفادة منها؛ للنهوض بواقع النّساء الفلسطينيّات، والتّجاوب مع احتياجاتهن وتمكينهن من العيش بحريّة وكرامة ومساواة.

يعمل المركز من خلال برامجه المتعددة من أجل الحرية والكرامة والمساواة، التي لا يمكن أن تتأتى إلا في ظلِّ دولة فلسطينيّة مستقلّة تضمن العيش بكرامة لمواطنيها ومواطناتها كافّة، وتناضل من أجل حقّ العودة واستقلال القدس وسيادتها عاصمة للدولة الفلسطينية المستقلة.

رؤيتنا:

نتطلع إلى تحقيق المساواة التّامة ما بين الجنسين، في ظلّ دولة فلسطينية ديمقراطيّة علمانيّة تحترم حريّة وكرامة حقوق الإنسان.

رسالتنا:

نعمل من أجل تطوير وترويج وتعزيز خطاب نسويّ تقدمي مبنيّ على قيم العدالة الاجتماعية والمساواة ما بين الجنسين، نحو تمكين المرأة من الوصول إلى الموارد المجتمعية المتاحة كافة والاستفادة منها، ونساهم في تطوير قيادات مجتمعية وشبابية تناضل من أجل خلق حراك قادر على تحقيق ذلك.

برنامج المرأة الفلسطينيّة، الإحتلال والفقدان

تعريف

لا شكّ في أنَّ قضيّة العنف الممارس من الاحتلال يمثّل شكلاً من أشكال العنف الذي لا يمكن إهماله عند الحديث عن العنف الذي تواجهه النّساء الفلسطينيّات. ومن هنا، فلا يمكن لأيٍّ من منظّمات حقوق المرأة أو المنظمات المعنيّة بالدّفاع عن حقوق الإنسان التّغاضي عن هذا العنف. ويأتي هذا البرنامج (برنامج المرأة والاحتلال وصدمة الفقدان)؛ ليغطي هذا الجانب، وليمكننا من مواجهة هذا الشّكل من أشكال العنف عبر تقديم المساعدة للنساء اللواتي يتعرضن لهذا العنف؛ بما يمكنهن من الخروج من الصّدمة والعودة إلى الحياة ولعب الأدوار المنوطة بهن كونهن مواطنات، وأمهات، وأخوات...إلخ.

رحلتنا مع هذا البرنامج بدأت في عام ٢٠٠٢م، عندما توجّه وفد من مركز الدّراسات النّسويّة لزيارة مخيم جنين بعد المجزرة التي حلّت على المخيم، وارتكبها جنود الاحتلال الإسرائيلي، وجهتنا كانت المخيم، هدفنا التّعرف على واقع النّساء بعد المجزرة وتحديد احتياجاتهن بهدف العمل بأقصى شكل ممكن مع المنظّمات المختلفة لتوفير تلك الاحتياجات، إلا إنّ واقع النساء في المخيم كان أصعب مما تخيلنا، ولم نتمكن من فحص احتياجاتهن؛ لأننافوجئنا بأنهن غير قادرات على التّعبير حتى عن احتياجاتهن؛ نظراً لحالة الحزن والخوف والقلق التي كانت تحيط بهن، الحزن على من فقدنه من أفراد الأسرة والأصدقاء، الخوف من القادم في ظلّ عدم وجود مأوى، والقلق على كلّ الأحبّة الذين واللواتي كانوا وكنّ مفقودين ومفقودات، فالبحث جارٍ تحت الرّدم عن الجثث، وخارج المخيم عمَّن استطاع الهروب من المخيم...إلخ.

لا شكَّ في أنَّ معاناة النّساء بسبب كلّ ما سبق، كانت تختلف عن تلك المعاناة التي يعاني منها الرّجال، وذلك للأسباب التي وردت في مقدمة هذا الدّليل، فالنّساء تربين على الخوف وعدم المجابهة، والاستضعاف، وعدم الثقة بالآخرين، ولم يكنّ مستعداتٍ وقادراتٍ على إعالة أسرهن التي فقدت المعيل، أو حتى حماية ما تبقّى من أعضاء الأسرة في ظلّ غياب «الحامي».

تلك الأحداث -وإنْ كانت الأفظع في مخيم جنين- إلا أنّها شملت محافظات الضفة الغربية كافة وقطاع غزة أيضاً، فكان أن اخترنا العمل في ثلاث محافظات؛ نظراً للأوضاع المأساوية التي مرّت بها، وتحديداً محافظة جنين بسبب المجزرة التي ارتكبها في المخيم جنود الاحتلال، ومحافظة نابلس؛ لفظاعة الأحداث التي حدثت في البلدة القديمة في مدينة نابلس وفي مخيم بلاطة، ومحافظة بيت لحم؛ لما مرّت به خلال أحداث كنيسة المهد وبعدها.

وبناء على نتائج الدّراسة أجريناها، فقد قررنا أن نعمل باتجاهين:

الاتجاه الأوّل: يتمثَّل بفضح الإجراءات القمعيّة وتعريتها من خلال توثيقها، ومِن ثَمّ توصيلُها إلى الهيئات والمجتمعات الدّوليّة المختلفة.

الاتجاه الثّاني: يتمثَّل في العمل مع النّساء الفاقدات اللواتي تعرضن لصدمة الفقدان؛ في محاولة لمساعدتهن على الخروج من الصّدمة وإعادة تأهيلهن، بما يمكنهن من الاستمرار والمقاومة والعطاء.

في تلك المحافظات الثلاث كانت البداية، ولكن بسبب ممارسات الاحتلال التي لا تنتهي، ولا تنحصر في حدود جغرافيّة محددة، فقد كان علينا لاحقاً أن نتوجه إلى محافظات أخرى؛ لنعمل مع النّساء الفاقدات في القدس وسلفيت، والخليل، وكذلك فقد نقلنا وبالتعاون مع مؤسسة كفينا تل كفينا خبرتنا إلى مركز شؤون المرأة في غزة؛ للعمل مع النّساء اللواتي تعرضن لأبشع أشكال الفقدان بسبب العدوان الإسرائيلي الممنهج على القطاع، وما نتج عنه من ويلات حرب، استطعنا أن نصل إلى بعضهن، ممن وصلن إلى مشافي القدس والضفة الغربية، ونقلنا خبرتنا وتجربتنا إلى مركز شؤون المرأة في غزة الذي عمل -وما زال يعمل- ضمن هذا البرنامج.

الغاية الأساسيّة: الوصول إلى النّساء وتقديم المساعدة الممكنة إلى اللواتي يعانين من صدمة الفقدان بفعل سياسات الاحتلال، وتمكينهن من مواصلة أدوارهن وحماية أفراد الأسرة كافة من ألم الفقدان، وتوعية المجتمع المحلي بدوره تجاه ذلك.

الهدف العام للبرنامج:

الكشف عن سياسات الاحتلال الإسرائيلي وأثرها على النّساء الفلسطينيّات، والحدّ من تأثيرها على مناحي حياتهن المختلفة.

الأهداف الخاصّة:

- دعم النّساء الفاقدات وإعطاؤهن المساحة الكافية للتعبير الواعي عن مشاعرهن وأفكارهن، وبالتالي، إحداث تغييرات فكريّة وسلوكيّة لديهن في تعاملهن مع البيئة المحيطة، والتخفيف قدر المستطاع من صدمة الفقدان الناتجة عن الاحتلال.
- تطوير نهج من فاقدة إلى فاقدة للتعامل مع صدمة الفقدان.
- تأهيل الفاقدات النّاجيات للعمل مع الفاقدات الجدد بهدف إخراجهن من صدمة الفقدان.
- رفع مستوى الوعي الجماعي والمجتمعي حول التّعامل مع الفقدان من منظور النّوع الاجتماعي.
- توثيق الانتهاكات التي تتعرض لها النّساء كما ترويها النّساء الفاقدات.

مراحل تطور البرنامج:

المرحلة الأولى: عملنا في هذه المرحلة مع النّساء الفاقدات، وذلك من خلال إجراء دراسة موجّهة نحو التّغيير (Action Oriented Research) في المناطق التي تعرضت للاجتياحات الأخيرة، وتحديداً في محافظات جنين، ونابلس، وبيت لحم؛ لسماع صوت النساء الفاقدات بهدف خلق هياكل معرفيّة جديدة تسمح بتطوير برامج تدخُّل فعّالة، فعملنا على تطوير الأدوات التي أعطت الفرصة للنساء لإيصال أصواتهن، وتطوير آليات واستراتيجيات مختلفة تسهم في رفع جزء من المعاناة عن كاهل الفاقدات؛ بما يمكنهن من التّعامل مع الفقدان والعودة إلى الحياة بأفضل شكل ممكن، لا سيّما أنّ الفقدان حالة إنسانية لا يمكن تجاهلها أو التّغاضي عنها، ما يعني أنّه لا يمكن لنا أو لغيرنا أن يدّعي إمكانية استبعادها أو استئصال آثارها.

المرحلة الثّانية: (مرحلة تطوير نهج من فاقدة إلى فاقدة): خلال هذه المرحلة عملنا على تطوير نهج يمكننا من التوسع والانتشار من جهة، وتتمكن من خلاله النساء الفاقدات من نقل تجاربهن إلى الفاقدات الجدد، وبالتّالي، يشعرن بقيمة دورهن وعطائهن، وتمكينهن عبر تحويلهن من نساء مكلومات إلى نساء قياديات قادرات على إعادة بناء الأمل في الحياة لفاقدات أخريات؛ لما لذلك من أثر على الفاقدات الجدد اللواتي تتاح لهن الفرصة للالتقاء بنساء مررن بهذه التجربة واستطعن التّعامل معها والتّغلب عليها.

المرحلة الثّالثة: (مرحلة الدّعم الشّمولي) في هذه المرحلة كان العمل على تكوين نظام دعم شمولي مستند إلى توثيق منظّم، حيث ركّز البرنامج على توثيق تجربة فقدان النساء وعائلاتهن والمجتمع المحيط، وتم العمل من خلال نموذج تدخل داعم شمولي لمواجهة صدمة الفقدان من قبل طاقم التدخل، أي منسقات المناطق، والفاقدات الداعمات الجدد، والفاقدات الداعمات القدامى، ومن خلال العمل على استراتيجيات العمل الثلاث: (الدعم الفردي، والدعم الجماعي، والتوعية المجتمعية)، ومن خلال التّعرف على المؤسسات الاجتماعيّة المحليّة والتنسيق معها التي تقدّم خدمات وبرامج للنساء وأسرهن في مجال الفقدان الناجم عن عنف الاحتلال وجرائمه.

المرحلة الرّابعة: (تعميم التجربة)، حيث عقدنا العزم على توثيق نهج «من فاقدة إلى فاقدة» تمهيداً لتعميمه على المنظمات العاملة في المجال نفسه، حيث أشركنا ثلاث مؤسسات ذات علاقة في هذا العمل (مديرية الشؤون الاجتماعية في نابلس، ومديرية الصحة النفسية في جنين، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني في بيت لحم). إضافة إلى ذلك شُكّلت لجان استشارية من اختصاصيين واختصاصيات مهنيين/ات في مناطق العمل لتعميم النموذج في مناطق أخرى في فلسطين، وفي المنطقة العربية، حيث تتزايد أعداد النساء المعرضات لصدمة الفقدان نتيجة للصراعات السياسية والعسكرية المختلفة. في تلك الأثناء وفي عام ٢٠١٣ أُسست جمعية خاصة بالنساء الفاقدات في نابلس سُمِّيت (نساء خالدات)، وحصلت على على ترخيصها من وزارة الداخلية، وقد تشكّلت من النساء الفاقدات اللواتي رفضن أن يستسلمن لصدمة الفقدان، وعقدن العزم على التصدي لسياسات الاحتلال القمعية سعياً إلى استمرار العمل والعطاء، ويتحولن من ضحايا إلى ناجيات وقائدات ميدانيات.

أمّا المرحلة الخامسة، فقد تمثّلت في تعميم النهج بطريقة أوسع وأشمل، وتضمنّت استهداف مناطق جديدة؛ ليتركز العمل ضمن مناطق (ج)، وتحديداً في محافظات سلفيت، وجنين، والخليل والقدس. حيث نُقلت تجربة النهج لمؤسسات شريكة -ومنها على سبيل المثال لا الحصر- مؤسسة رعاية الشّهداء والجرحى، ونادي الأسير الفلسطيني، ومديريات الأسرى والمحررين في المحافظات، ونقابة الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين الذين عملوا على تنفيذ الأنشطة بالشراكة مع المركز.

مصطلحات ومفاهيم:

- **الفقدان:** الفقدان هو الإحساس بالحزن والخسارة على فقدان أشخاص نحبهم ونعزهم، أو إصابة أحد منهم بمكروه، أو خسارة شيء مادي، يكون الفقدان أحياناً مفاجئاً وأحياناً يأتي على مراحل.
- **الفقدان الناتج عن الاحتلال:** هو استشهاد أحد أفراد العائلة أو اعتقاله/ا أو إصابته/ أو هدم المسكن، أو سلب أيّ نوع من الحقوق والأملاك من قبل سلطات الاحتلال.
- **نساء فاقدات:** نساء فقدن أحد أفراد الأسرة أو أحد الأقرباء كاستشهاد، واعتقال، وإصابة، وهدم بيت، أو سلب أيّ نوع من الحقوق والأملاك نتيجة لممارسات الاحتلال.
- **نساء داعمات:** نساء فاقدات شاركن بمراحل الدعم بالبرنامج، وكان العمل على تدريبهن وتطوير قدراتهن لدعم نساء فاقدات جدد.
- **نهج الدعم المتبادل أو من «فاقدة إلى فاقدة»:** إستراتيجية تدخل طورها فريق البرنامج في المركز تؤمن أنّ دعم الفاقدات يكون من خلال فاقدات متشابهات في التجربة وفي الثقافة.
- **الغضب:** هو انفعال معقد، وذو صلة بالإحباط، ينتج عندما يحرم الناس من شيء مهم جداً لهم، سواء أكان ماديّاً أو معنوياً؛ لهذا السبب يتحوّل الإحباط غالباً إلى غضب. يُعدُّ الغضب انفعالاً أكثر حيوية من الإحباط، لأنّ له ميزة جعل الناس يشعرون بشيء من القوة للتغلب على الموقف. يجعلنا الغضب في أسوأ حالته نشعر بأننا نريد أن نبيد ونزيل أولئك الذين يعيقوننا عن تحقيق أهدافنا. لذلك يرتبك الناس عند الحديث عن غضبهم أو حتى الاعتراف به. فقد يبدو الغضب كأنه استجابة لاعقلانية للموقف أو المشكلة. وهذا ما يجعله من أكثر الانفعالات التي يساء فهمها. وعلى أية حال، فإنّ ما يجب أن ندركه عن الغضب هو أنه يحدث فقط لتحفيزنا على التغلب على الأخطار التي تهدد بقاءنا وسلامتنا. من الشائع أنَّ المستفيدين/ات يصبون جم غضبهم/ن على مقدمي الخدمات مع علمهم/ن أنّ هؤلاء العاملين/ات أو المتطوعين/ات ليسوا بصانعي/ات قرار ولا يمتلكون/ يمتلكن الحلول السحرية لمشاكلهم/ن .
- **القلق:** خوف عام، ويكون أقلَّ شدة من المخاوف المحددة، يتركز القلق دائماً على أشياء غيرسارّة قد تحدث في المستقبل، ولكن لا يوجد سبب محدد للقلق. يمكن أن يُعبَّر عن القلق من خلال الهيجان، أو من خلال عدم القدرة على القيام بعمل ما (أي ما يعرف بأنه حالة من عدم القرار)، إنّ التوتر الذي لا يُخفَّض يتحول إلى عائق يمنع الناس من القيام بأشياء كانت من قبل البعض تمثّل جزءاً طبيعياً من روتين حياتهم/ن. يعدّ القلق المزمن سيئاً جداً للجسم، وقد يسبب الأعراض المرضية. في بعض الأحيان يكون هنالك قلق على الأبناء دون تحديد مصدر هذا القلق؛ ما يدفع البعض بعدم السماح لأبنائهم/ن بالاستمتاع باللعب مع الأطفال الآخرين وإجبارهم/ن على البقاء دائماً بالقرب منهم/ن.
- **اللوم:** يحدث ذلك عندما يشعر الناس أنهم على الأقل مسؤولون عن حدوث أشياء سيئة. يقع اللوم على الناس لعدم منع حدوث شيء ما أو حتى التنبؤ به. أو لعدم مساعدة الآخرين بشكل كاف. يخاف الناس من اللوم؛ لأنه يقلل من قدرهم في عيون الآخرين. وهذا شيء مؤلم للغاية، وقد تكون له عواقب وخيمة، الإحساس بأنك قد تكون/ين هدفاً للوم، يعني أنّه كان في حوزتك شيء من القدرة أو الإمكانية على التصرف بطريقة مختلفة، وأن نتيجة أفعالك كان يمكن التنبؤ بها. قد يكون الميسرون/ات الأكثر عرضة لهذا الانفعال كون تركيزهم/ن خلال الحدث يكون منصبّاً على تقديم المساعدة المباشرة للجميع دون التركيز على القضايا الشخصية. فبشكل واعٍ لديهم/ن إدراك أنّ ما يقومون/يقمن به هو مساعدة، أمّا من الناحية الحسية والبعد الإنساني فغالباً ما يعيشون/يعشن حالة اللوم لعدم تمكنهم/ن من تقديم المساعدة الخاصة، وتغليب الجانب المهني على الجانب الإنساني.

- **اليأس:** قد يشعر المرء بأنه حزين جداً ومثقل بالهموم، وقد يشعر بشيء من الفراغ لدرجة أنّ كلّ ما يريده ويتمناه هو أن ينسحب، ويعزل نفسه عمّا يحيط به. السبب وراء ذلك قد يكون أنه لا يريد أن يذكّره أيُّ شيء حوله بما حدث. وقد يكون السبب هو إحساسه الشديد بالذنب لدرجة أنّه لا يطيق بقاءه قريباً من الآخرين.

- **الفزع:** قد تسبب الأحداث المؤلمة الرعب للناس، حيث إنّ المستقبل أمامهم/ن يتضمن أحداثاً غير سارة مثل؛ الموت، الهدم أو القصص الإنسانية المأساوية، وقد ينسحب هذا الإحساس؛ ليشمل خوفهم من مرورهم/ن أو من يحبون في هذه الظروف.

- **الإحباط:** هو ردة فعل انفعالية تحدث عندما يحاول الناس تحقيق شيء ما، ويحول دون ذلك بسبب عائق ما. تعطي هذه المشاعر بعض الإشارات للشخص بأن عليه القيام بتعديل ما لمواجهة ظهور ذلك العائق. هذا التعديل قد يكون على شكل زيادة جهده أو محاولة شيء آخر لتحقيق الهدف. إنّ الإحباط الذي لا يكون هناك تنفيس عنه قد يقود إلى الغضب، أو إلى الاكتئاب.

- **الحزن والحداد:** الحزن خبرة انفعالية يعيشها الناس لدى خسارتهم شيئاً ذا قيمة لهم. تتصف هذه الخبرة بأنها ردة فعل مؤلمة جداً، وهي تؤثر على قدرتهم/ن على الاستمرار بحياتهم/ن كالمعتاد. تلك الانفعالات قوية جداً لدرجة أنه يستحيل إخفاؤها، حتى أن بعض الأعراض الجسمية تظهر عليهم/ن، كضيق التنفس، وعدم انتظام دقات القلب، والإعياء. يشير الحداد غالباً إلى أنواع السلوك أو الطقوس التي يقوم بها الناس المحزونون/ات. من الممكن أن تؤدي الطقوس التعبيرية المختلفة عن الحزن إلى التخفيف من مشاعر الحزن.

- **الذنب:** يتنامى الإحساس بمشاعر الذنب عندما يكون الشخص مسؤولاً لدرجة ما عن حدوث شيء غير عادل. يشعر الناس غالباً بالذنب لعدم استطاعتهم منع حدوث شيء مؤسف. أو لعدم تنبؤهم/ن به، أو لعدم مساعدتهم/ن للآخرين بما فيه الكفاية. إضافة إلى ذلك يشعرون الذنب لعدم التّعبير عن الأشياء الصحيحة للناس قبل فوات الأوان. وقد يشعر المرء بالذنب كونه في حالة أفضل من غيره؛ لما يشير ذلك إلى عدم العدالة. وهنالك نوع من الشعور بالذنب ينتشر بعد حدوث كارثة أو حدث مؤلم، ويدعى ذنب الناجي، حيث يشعر المرء بالذنب لأنّه نجا، في حين أنّ الآخرين لم ينجوا. أحياناً يشعر الناس بالذنب؛ لأنهم لم يمنعوا الكارثة من الحدوث مع علمهم أنّ هذا التفكير غير عقلاني. يعبّر الشعور بالذنب في هذه الحالة عن رغبتهم/ن فيما لو أنهم/ن تصرفوا/ن بطريقة مختلفة أو في أنهم/ن قدموا/ن نتائج أفضل.

- **الخسارة:** يستنزف هذا الشعور أو الانفعال طاقة الناس، ويجعلهم يشعرون بالفراغ، وكأنَّ شيئاً ما مفقود. إنّه يعمل بالطريقة ذاتها التي تعمل بها انفعالات الحزن والأسى والحداد. ومن الشائع لمن يختبر انفعال الخسارة أن يفكر بشكل حصري بما خسره، ويتمنى عودته.

- **الأسف:** انفعال مؤلم، وينتج من التفكير في قرار أو سلوك سابق، يشعر الناس غالباً بشيء من الأسف بعد الحدث المؤلم؛ لأنهم يدركون فائدة لو أنهم اتخذوا قرارات مختلفة. بالرغم من أنهم/ن لم يمتلكوا/يمتلكن أيَّة وسيلة لمعرفة ما سيحدث. يمكن أن ينظر إلى ذلك كطريقة من الرغبة فيما لو أنهم/أنهن كانوا أكثر قوة في وجه الظروف القاهرة.

- **الكآبة والأسى:** تشترك هذه الانفعالات ببعض نقاط الشّبه مع انفعالات الأسف والحزن. فهي تعكس صورة شخص يحدُّ على خسارة ما، من السهل التعرّف على الكآبة؛ لأنّ الشخص في تلك الحالة يفتقد إلى الطاقة، ويبدو من الناحية الجسدية كأنه غائر وضامر.

- **العار:** يركّز على مشاعر الفرد في كونه سيّئاً وغير مناسب تماماً. يختلف انفعال العار عن انفعال الذنب؛ وذلك في أنه لا يركّز على موقف غير عادل أو على سوء تصرف. فالشخص الذي يشعر بالعار يصعب عليه التحدّث عنه؛ لأنّه يعتقد بأنه لا يستحق أن يهتمّ به الآخرون، أو أن يتفهموا موقفه. في بعض الأحيان يشعر الناس بالعار، حتى إنْ لم يكن ذلك الشعور مبرراً، وذلك بسبب طريقة تصرّفهم في موقف ما. في تلك الحالة يعبّر الناس عن الإحساس بالعار بعدم الكفاءة الشخصية.
- **العرضة للخطر:** يشعر الناس بعدم الأمان أو بأنهم/ن عرضة للإيذاء، عندما يتأذّون جسدياً ونفسياً. هذا يعني أنهم/ن يسيئون/يسئن فهم ما حولهم/ن، وأنهم/ن عموماً يشعرون/يشعرن أنَّ الآخرين لا يفهمونهم/ن ويخونونهم/ن. هؤلاء الأشخاص يتّسمون بالصبر القليل وسرعة الشعور بالمضايقة.
- **الإحساس بالعجز:** الإحساس بالعجز هو انفعال ناتج عن عدم القدرة على التحكم خلال فترة الحدث المؤلم. وهذا الإحساس يرافق الكثير من الداعمات بعد انتهاء الحدث المؤلم كونهن يعشن القصص الإنسانية للناجيات، اللواتي ما زلن يعانين من النتائج الوخيمة لهذه الكارثة، ما يفسح المجال أمام عودة الذكريات المؤلمة التي مررن بها الأمر الذي يعمل على تجدد المشاعر السلبية السابقة.

لماذا هذا الدليل؟

يهتمّ هذا الدليل بموضوع مواجهة تجربة الصدمة النفسية للنساء اللواتي أصبحن فاقدات وعائلاتهن والمجتمع المحيط بهن نتيجة لممارسات الاحتلال، وهو تجسيد نموذج تدخل داعم وشامل على جميع المستويات (فردي، وجماعي، وجماهيري)؛ لمواجهة صدمة الفقدان بكلِّ أشكاله، سواء كان فقدان شخص عزيز، أو فقدان البيت أو الأرض، أو مورد الرزق، أو فقدان التواصل مع الأحبة والأعزاء.

كما نرغب، من خلال هذا الدليل، في توثيق تجربة فلسطينية أصيلة طوِّرت ونُفِّذت من قبل مركز الدراسات النسوية، حيث كانت النساء الفاقدات الركن الأساسي ليس كمستفيدات فقط، بل كفاعلات بكلّ ما تعني الكلمة من معنى، حيث جسّد هذا النموذج مفهوم الشراكة الكاملة بين المركز والفاقدات ومؤسسات المجتمع المحلي المختلفة الرسمية منها والأهلية.

وهو موجّه للفاقدات الداعمات، كمصدر نظري تسترشد به الداعمة الجديدة بعد تأهيلها وتدريبها حول آليات ومهارات الدعم؛ لتسهيل عملية دعمها للنساء اللواتي تعرضن لصدمة ناتجة عن أحد أشكال الفقدان نتيجة سياسات الاحتلال الإسرائيلي، ولنشر التوعية للأفراد في المناطق المعرضة للفقدان، حول كيفية التعامل مع النساء الفاقدات، وتوفير بيئة صحية وسليمة للأسرة الفلسطينية.

كما نطمح بأن يكون هذا الدليل أداة تدخل يسترشد بها العاملون/ات في مجال الدعم النفسي الاجتماعي خلال عملهم/ن مع قضايا الفقدان. وكلنا أمل أن يساهم هذا الدليل بالتغيير ولو بشكل جزئي في توجهات المجتمع الفلسطيني ككلّ في تعامله وتناوله اليومي لقضية الفقدان، وتغير النظرة السلبية التي ينظر بها المجتمع للنساء الفاقدات، وبالتالي خلق تحول في السلوك الاجتماعي يناصر النساء الفاقدات، ويؤمّن شبكة اجتماعية داعمة تمكّن النساء الفاقدات من أداء أدوارهن المجتمعية المنوطة بهن.

العناصر الأساسية للدعم
(الفردي والجماعي والجماهيري)

إنّ الوصول إلى كون الفرد داعماً نفسيّاً اجتماعيّاً أو داعمة نفسية اجتماعية أو عاملاً/عاملة مجتمعية، بخاصة في حالات الفقدان، ليس بالأمر السهل، وليس بالأمر المعقّد أو المستحيل؛ إذا توفرت بعض السمات الشخصية والمهارات المهنية.

السمات الشخصية:

١. الإيمان بالعمل الذي يقوم /تقوم به.
٢. الصّبر وتحمّل الضغط.
٣. التّعامل الإنساني.
٤. التّواضع.
٥. الاحترام.
٦. الانفتاح الذهني والتفكير الإبداعي.
٧. المبادرة.

المهارات المهنية:

١. القدرة على التّواصل مع الآخرين والأخريات.
٢. الاطلاع والمعرفة الجيدة بالموضوع المطروح.
٣. القدرة على اختيار الطريقة الملائمة للتدخل.
٤. امتلاك معلومات وحقائق علمية.
٥. تقبل الرأي والرأي الآخر واحترامه.
٦. الإصغاء الجيد.
٧. الملاحظة.
٨. عكس المشاعر والمحتوى.
٩. التّعاطف والمشاركة الوجدانية.
١٠. القدرة على الحوار.
١١. الابتعاد عن الخطب والتّنظير.
١٢. مراعاة السلامة والكرامة والحقوق.
١٣. تحمّل الإحباط.

مبادئ ومفاهيم تجب مراعاتها عند التنفيذ:

١. بناء الثقة، ويمكن الوصول إلى ذلك من خلال:

- النغمة: لنغمة الصوت المستخدم سحر خاص في مساعدة المشاركات الفاقدات وإشعارهن بالقرب من أنفسهن وقضاياهن، وبالتالي، يساعد بشكل كبير على انفتاحهن للحديث.
- الصوت: وهنا لا نقصد فقط صوت المنشطة، بل صوت الأدوات المساعدة المستخدمة، وصوت المشاركات أنفسهن من خلال مساعدتهن على تطوير إمكانياتهن لاستخدام صوتهن بشكل أفضل.
- تعبيرات الوجه: قدرتنا على التحكّم بتعبيرات الوجه تلعب دوراً كبيراً في إعطاء شرعية للمتحدثة؛ من حيث الحثّ على الاسترسال، أو التراجع والصمت.
- الحماس: بقدر ما يكون هناك حماس للعمل، تكون هنالك نتائج أفضل في التعامل مع قضايا المستفيدات.
- الثبات: الثبات والنظرة الإيجابية يساعدان الأقران على التشبث بما يقومون به.
- حركات الجسم: بقدر ما تكون المنشطة على استعداد لاستخدام حركات الجسد، بقدر ما تستطيع أن تحفّز المشاركات على الانطلاق، بخاصة في الأنشطة التي تحتاج إلى حركة واستخدام الصوت والجسد، مثل: التمثيل ولعب الأدوار.
- الطاقة الكامنة: في كلٍّ منا طاقات كامنة تنتظر من يفجّرها، وهنا يقع على عاتقنا مساعدة المشاركات من الفاقدات على تفجير طاقاتهن، وتحويلها إلى مصادر قوة قادرة على خلق التغيير.
- العناية: الاهتمام بكل فاقدة وبشكل متساوٍ، وعدم إهمال قضايا الفاقدات الخاصة داخل المجموعة.
- الرغبة الأصيلة: إنْ لم يكن هنالك إيمان ورغبة متأصلة في العمل لن نستطيع إيصال الفكرة، وبالتالي لن نصل إلى الأهداف المرجوة.
- المرونة: بقدر ما تكون هنالك مرونة، يكون هنالك تقبّل وقدرة على المساعدة.

لكل صفة مما سبق دور كبير في بناء الثقة وتعزيزها بين المشاركين/ات من الفاقدات فيما بينهن من جهة، وبينهن وبين الميسرة الداعمة من جهة أخرى. الثقة والاستماع والتركيز والعفوية هي عناصر أساسية للعمل يجب علينا مراعاتها والتعامل معها بجدية وانفتاح.

- الثقة: هي حجر الأساس في تحقيق أهداف البرنامج، الثقة بالذات وبالمجموعة، وبالمنشطات، وبالمكان، تلك الثقة لا بدّ من توفرها كعناصر أساسية، فبعد ترسيخها يتحوّل شكل التفاعل من شاق في البداية إلى عمل مبدع ومثير في نهاية المشوار، كما يتحوّل تحفظ المشاركات الفاقدات وقلقهن إلى عفوية وإبداع.
- الاستماع: يشكّل الإنصات تحدياً رئيسياً، علينا إشعار الفاقدات المشاركات بأهمية الانتباه، والتأكيد الدائم أنّ الحديث الجانبي يؤدي إلى إزعاجنا جميعاً.
- التركيز: يمتاز الأشخاص بعامة، والفاقدات اللواتي يعشن في مناطق تسودها النزاعات بخاصة، بعدم القدرة على التركيز لفترة طويلة من الزمن؛ لذا يجب أن يؤخذ ذلك بالحسبان أثناء العمل معهن.
- العفوية: تضفي العفوية مزيداً من الحيوية والنشاط على الجلسات، وقد يستغرق الوصول إليها وقتاً ليس بالقصير؛ بسبب طبيعة التربية والمعتقدات الخاصة التي قد تتحلى بها المشاركات من الفاقدات.

- الشعور بمكان آمن لكشف الحياة الداخلية والاشتراك فيها: يجب على المنشطة بذل كلّ الجهود من أجل تأمين جوّ من الأمان داخل المكان الذي يقام به النشاط.
- ثقافة المجموعة: (وضع قوانين وقواعد للسلوك الجماعي من أجل توفير جو من الدفء)؛ فكلما كان هناك اتفاق على القوانين المتبعة من قبل المجموعة، وكانت أكثر وضوحاً، سادت بين المجموعة ثقافة موحدة تجاه هذه القوانين، وتحترمها المجموعة وتطبقها. من الضرورة أن تخرج القوانين من المجموعة، وألّا تكون كثيرة.
- توفير السرية: ذلك من خلال الطلب المباشر وغير المباشر، أيّ من خلال القيام ببعض التمارين التي توضح الخلل الذي قد يسببه عدم وجود سرية واحترام لخصوصية الآخرين.
- توفير جو لإعطاء قابلية للتنبؤ والتعامل مع المواقف بعقل مفتوح، والابتعاد عن الحكم المسبق.
- رغبة عميقة للدخول في عالم المشاركات من الفاقدات، وهنا نقصد بإمكانية التعامل مع الفاقدات دون الحكم عليهن بضرورة التصرف على مزاجنا وحسب أهوائنا، والابتعاد بشكل مطلق عن توجيههن حسب معتقداتنا، وإفساح المجال لهن للتعبير عن مشاعرهن بشكل مفتوح دون تأنيبهن أو نهرهن أو استنكار ما يقال من قبلهن.
- التركيز على هنا والآن، الابتعاد بشكل مطلق عن البحث في الأسباب والمسببات الضاربة في العمق، والابتعاد قدر الإمكان عن التحليل والتركيز فقط على ما يقال في الوقت الحالي.

قبل البدء في تطبيق البرنامج يجب التحضير الجيد، لشكل المجموعة التي ننوي العمل معها، ما هي الخطوط العريضة للمنهاج المراد تدريب المشاركات عليه، وما هو محتوى كلّ جلسة أو لقاء...إلخ.

العمل دائماً بما يتوافق مع الأهداف العامة والخاصة التي تم تحديدها سابقاً من أجل ضمان عدم الخروج عن الخط العام المرسوم للبرنامج وتشويش المشاركات وفقدان البوصلة التي نعمل بموجبها للوصول إلى المخرجات المنشودة.

التشارك والتعاون والمساندة:

إذا كانت هنالك نية بتنفيذ البرنامج من خلال مؤسسات أخرى، من المهم هنا أن يتم التباحث مع الجهة المعنية عن الدوافع وراء المبادرة بتنفيذ البرنامج، والأهداف، والنتائج المتوقعة، وآلية تحقيق ذلك. ولا بدّ لنا من التّعريف بأنفسنا ومؤهلاتنا وكيف نخطط لتنفيذ البرنامج ونوعية المساندة التي نتوقعها منهم، وإلى أيّ مدى نريد منهم الانخراط في البرنامج...إلخ.

المنشط/ة هو/هي من تقع على عاتقه/ا تخطيط الجلسات وتنفيذها؛ لتحقيق الأهداف التي صيغت للبرنامج؛ لذا يجب عليه/ا التأكد من أنّ تلك الأهداف قد تحققت خلال العمل مع المشاركين/ات.

الدعاية و(التسويق)

الحديث (الدعاية) للبرنامج لا تنتهي مع بدء العمل، بل على العكس، تقع على عاتقنا مسؤولية أكبر مع بدء البرنامج، وهي ضرورة الحديث الدائم عنه مع باقي زملاء وزميلات العمل داخل مكان انعقاد البرنامج وخارجه، باستخدام كلّ الوسائل المتاحة، مركّزين ومركّزات على النتائج التي توصلنا إليها خلال العمل، والتركيز بشكل خاص على أصحاب/صاحبات القرار ممن نعمل بالشراكة معهم/ن من أجل إقناعهم/ن بتبني البرنامج بوجودنا أو بغير وجودنا، وعدم ربط البرنامج على أنه ملكية محصورة بالمؤسسة التي نعمل بها حالياً، فكلما زاد عدد الفروع والمراكز التي تتبنى البرنامج ارتفع عدد المستفيدين/ات وتحقق الهدف العام بشكل أوسع.

استراتيجيات التدخل الثلاث:

التدخل الفردي

يهدف التدخل الفردي ما بعد الصدمة لمساعدة الفاقدة على مواجهة الصدمة، والعودة إلى ممارسة شؤون الحياة بأسرع وقت ممكن، ونود الإشارة إلى أنّ تدخلنا الفردي مع الفاقدات ليس خدمة إرشادية، ولا يقدّم فقط من قبل مختصين/ات؛ فهو عبارة عن بناء علاقة إنسانية داعمة مستندة على المبادئ الأساسية الآتية:

١. التوقيت: من المهم اعتماد السرعة في التدخل، أي أن يكون التدخل فورياً، ومباشرة بعد حدث الفقدان، فكلما كان وقت التدخل أسرع كانت نتائج التدخل أكثر فاعلية.

٢. التقارب الجغرافي: أن تكون المتدخلة قريبة من مكان الحدث (بيت الفاقدة)، فكلما كانت المتدخلة أوالداعمة قريبة من المتضررة كانت المساعدة أسهل. كما يفضّل أن تكون اللقاءات داخل بيت الفاقدة؛ لإعطاء مساحة لأعضاء الأسرة كافة للمشاركة والتعبير عن الحدث، ولفهم ديناميكية العائلة بعد الفقدان، وللمحافظة على العلاقات داخل الأسرة.

٣. الإيجابية: التركيز على الجوانب الإيجابية، وتعزيز قدرات الفاقدة وإعطائها الشعور بأنها تستطيع أن تقوى على الصدمة، ومزاولة حياتها بشكل إيجابي وغير مبالغ فيه.

٤. الاستمرارية: الصدمة عادة تقطع وتيرة الحياة اليومية ونمطيتها، وأحد أهداف التدخل هو الحفاظ على استمرارية الوظائف على المستويين الشخصي والعائلي.

دور الداعمة في التدخل الفردي:

- زيارة الفاقدة في بيتها بعد حدث الفقدان وتعريفها بالبرنامج وأهدافه.
- تعريف الفاقدة بأهداف اللقاءات وعددها ومضامينها.
- إعطاء الفاقدة فرصة للتعبير عن مشاعرها والصعوبات التي تواجهها بعد الفقدان.
- التركيز على مهارات الاتصال، والدعم، ومهارات المقابلة الفردية.
- توثيق جميع الجلسات الفردية، وفق نموذج التوثيق الخاص بالدعم الفردي.
- التقييم المستمر لوضع الفاقدة والتغيرات التي تطرأ على أفكارها، ومشاعرها، وسلوكاتها.
- تقديم المعلومات المرتبطة بحدث الفقدان، وكيفية الحصول على المساعدة العملية من ذوي الاختصاص.
- تشجيع الفاقدة على الانضمام لإحدى المجموعات الداعمة.

مضامين وسير جلسات الدعم الفردي:

تُزار الفاقدة من ٣-٤ زيارات (بواقع مرة بالأسبوع)، وذلك بعد التنسيق المسبق مع الفاقدة، وتكون مدة الجلسة ساعة لكلّ لقاء تقريباً.

اللقاء الفردي الأول:

يهدف اللقاء الأول إلى التّعارف بين الداعمة والفاقدة وتعريفها بالبرنامج وأهدافه، وتوفير فرصة للفاقدة للتعبير عن فقدانها باستخدام مهارات الدعم الأساسية، ومنها:

- الإصغاء الفعّال باستخدام التواصل اللفظي وغير اللفظي، والتواصل البصري، والتأكيد على بعض العبارات.

- الشرعية: إعطاء شرعية عند الحديث عن الصعوبات التي تواجهها بعد الفقدان، إنْ كانت على مستوى الأفكار، أو المشاعر، أو المسلكيات وإعطاء نموذج مختلف عن النماذج المحيطة بالفاقدة، من خلال عدم الحكم وإعطاء التوجيهات، وتقدير الفاقدة لتحمل الأعباء اليومية للأبناء، متابعة قضية الابن/ البنت أو الزوج في حالة الأسر مع الجهات المختصة مثل الصليب الأحمر أو نادي الأسير.

- الدعم والتّعاطف: من خلال عبارات الدعم (أنا قادرة أفهم، أنا قادرة أحس، بقدر أفهم ثقل المشاعر،. بقدّر حجم الصعوبات التي تواجهينها ....)

- طرح الأسئلة: الابتعاد عن الأسئلة المغلقة، وكذلك الأسئلة النابعة من رغبة إشباع الفضول الشخصي قدر الإمكان، وذلك لنفي إحساس الفاقدة بإجراء تحقيق أو مقابلة صحفية.
- عكس الأفكار والمحتوى: إعادة ما قالته الفاقدة من عبارات وتأكيدها، والتركيز على الأفكار والتوجهات الإيجابية التي صدرت عن الفاقدة.

- الإغلاق: إغلاق الجلسة مع الفاقدة بشكل مناسب، وبطريقة تعطي الفاقدة الإحساس بالراحة، وتشجع الفاقدة على تحديد موعد اللقاء الثاني، بما يتناسب مع وقت الفاقدة والداعمة.

اللقاء الفردي الثاني:

تعطى الفاقدة فرصة أكبر للحديث عن تجربتها ومشاعرها بشكل مفصّل، وتستخدم الداعمة مهارات مختلفة، مثل:

- طرح الأسئلة: مثلاً نسأل الفاقدة (ما هي أجمل الصفات التي تحبينها في ابنك/ابنتك؟ ما هو أكثر موقف جميل صار معه/ا وتتذكرينه باستمرار؟ فهذه الأسئلة توجّه الفاقدة للحديث عن مشاعرها، وتمكّن الداعمة من فهم المشاعر، وبالتالي تساعد على تحديد التحديات التي تواجه الفاقدة على المستوى الشعوري، وكذلك تستطيع الداعمة أن تعي في أيّة مرحلة من مراحل الفقدان؛ لتتمكن الداعمة من تحديد أولويات التدخل المستقبلي.

- إعادة العبارات والمشاعر، وهي مهارة ضرورية، مثلاً (أنت حكيتِ أنه ما بغيب عن بالك وحاضر في كل تفاصيل حياتك اليومية)، (سمعتك بتقولي لو كان عندي فرصة احكيله ..) (بس لو قدرت أعمل الاشي يلي طلبت مني أعمل لها إياه ...).

- إغلاق الجلسة بشكل مناسب، ويحدد موعد اللقاء الثالث بما يتناسب مع وقت الفاقدة والداعمة.

اللقاء الفردي الأخير:

نستخدم عكس تجربة الفاقدة الداعمة كآلية دعم للفاقدة أيضاً، مثلا تقول الداعمة: (أنا كنت مثلك لما استشهد ابني/ابنتي/ لما انسجن/ت ابني/بنتي مريت بتجربة مشابهة، وعشت تقريباً نفس مشاعرك، وقدرت أتجاوز الصدمة وأرجع لحياتي الطبيعية، واليوم بدعم ناس بعيشوا نفس تجربتي).

- مهارة التقييم المستمر: على الداعمة أن تلاحظ التغيير المستمر للفاقدة من خلال تعبيرها بعد كلّ لقاء؛ لملاحظة أهم التغييرات السلوكية والفكرية التي حصلت عند الفاقدة، وأهم القرارات التي اتخذتها الفاقدة، و تعكس التغييرات السلوكية والفكرية.

- مهارة التلخيص والحث على التواصل مع البرنامج: فمثلاً نسأل الفاقدة: (ما مدى راحتك بعد هذه اللقاءات؟ ماذا تعلمت منها؟ ماذا استفدت؟ وسؤال الفاقدة: إذا ما كانت ترغب في الانضمام إلى المجموعة الداعمة الجديدة، مع تبيان الفائدة من هكذا مجموعات).

صعوبات وتحديات الدعم الفردي:

١. عدم استقبال الفاقدة للداعمات، مثلاً: يمكن أن تعتذر الفاقدة عن استقبال الداعمات بعد الترتيب لزيارتها. وهنا علينا احترام خيارات الفاقدة، وتفهُّم موقفها، والابتعاد عن شخصنة الأمور، وعدم أخذ موقف منها، والاستمرار في المحاولة من وقت لآخر.

٢. عدم قدرة الفاقدة على التعبير بسبب الخوف أو غيره، مثلاً: ألا تفصح الفاقدة عن مشاعرها بداعي الخوف أمنيّاً أو اجتماعيّاً؛ لذلك على الداعمة أن تتفهم مثل هذه المخاوف، وأن تؤكد باستمرار السرية والتفهم.

٣. مشاركة أفراد أسرة الفاقدة في الجلسة، وهذا يمكن أن يعيقها من التعبير عن مشاعرها. وفي هذه المواقف على الداعمة أن تسأل الفاقدة: إنْ كانت تفضِّل أن يكون اللقاء على انفراد في بعض اللقاءات.

٤. تحويل الحالات إلى مؤسسات ذات علاقة، أحياناً يكون على الداعمة أن تشجع الفاقدة على زيارة بعض المؤسسات للاستفادة من الخدمات المتخصصة، إذا شعرت الداعمة أنّ الفاقدة تعاني من أعراض جدية لا تستطيع التعامل معها، وهنا على الداعمة أن تكون على دراية بطبيعة المؤسسات العاملة في المنطقة.

بعد الانتهاء من الزيارات الفردية، وتلخيص وضع الفاقدة في اللقاء الأخير، إذا ما زالت أو أحد أفراد أسرتها بحاجة لتدخل، تُسأل إذا كانت ترغب في تحويلها إلى مؤسسة مختصة للعمل على المدى البعيد، فيُعبَّأ نموذج تحويل حالة بعد التنسيق مع منسقة البرنامج، ومِن ثَمَّ التنسيق مع المؤسسات المختصة، مثل: (مراكز الصحة النفسية، ومركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب وجمعية الشبان المسيحية ....)

نموذج تحويل الحالة: ملحق رقم (١)

التدخل الجماعي

فلسفة العمل:

- لقد أكدت التجربة العملية قناعة مركز الدراسات النسوية أنَّ التدخل في سياق مجموعة يعطي النساء المشاركات القدرة على معالجة شعورهن بالفقدان، في الوقت نفسه الذي يكتسبن فيه علاقات جديدة مع من عانين من الصدمات ذاتها. إنّ صيغة الجماعة تسمح للفاقدات ببناء علاقات مع نساء أخريات، وخلق تلك العلاقات يُعدّ عنصراً أساسياً في عملية الشفاء.

- يرتكز هذا التدخل على تشكيل مجموعة من النساء اللواتي تعرضن لفقدان من خلال الاحتلال، سواء كان فقداناً ماديّاً: (هدم بيت أو منشأة، مصادرة أرض، سحب إقامة أو هوية...)، أو بشرياً: (استشهاد قريب/ة، إصابة، اعتقال... إلخ)، ويعانين من صعوبات معينة نابعة من فقدانهن لعزيز/ة، حيث تجتمع هذه المجموعة مرة كلّ أسبوعين لمدة ساعتين، بمساعدة داعمتين وإشراف المنسقة بالمؤسسة ولمدة ٧ أشهر (بما يعادل ١٤ لقاءً)، حيث يكون الوصول إلى الفاقدات واستقطابهن من خلال التدخل الفردي، ومن خلال مؤسسات المجتمع المدني، والمؤسسات التي تعنى بقضايا الفقدان.

تشكيل المجموعة:

يُعلن عن تشكيل المجموعات بطرق عدة، إما بإعلان مكتوب، وزيارات منزلية، ودعوة عامة لمقدمي/ات الرعاية في المنطقة المستهدفة للقاء تعريفي بالبرنامج، أو من خلال أنشطة أخرى، مثل اللقاءات الجماهيرية، ...إلخ.

مثال على نشاط يمكن تنفيذه عند دعوة الفاقدات دعوة عامة للتعريف بالبرنامج:

- يعتمد عدد المدعوات إلى هذا اللقاء التعريفي على عدد المجموعات المراد تشكيلها، آخذين وآخذات بالحسبان أن متوسط الراغبات في المشاركة في اللقاءات قد يكون بنسبة ٥٠٪ من المدعوات.
- نقوم بتقدمة البرنامج وعرض مواضيع اللقاءات.
- نعلم الفاقدات أن اللقاءات ستكون بمعدل لقاء واحد كلّ أسبوعين، لمدة تتراوح بين ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين، حسب الموضوع المطروح.
- نرسم مسبقاً على ورقة لوح قلاب نموذج نكتب عليه عدد اللقاءات، واليوم المفضل، والساعة المفضلة (مع وضع الأيام والساعات المتاحة) لكلّ من عدد اللقاءات.
- علينا ألا نعطي خيارات كثيرة للأيام والمواعيد؛ كي لا نشوش الفاقدات، ولكن علينا وضع خيارات تتلاءم مع وضعهن، سواء كنّ نساء عاملات، أو ربات بيوت، ...إلخ.
- يُتَّفق على موعد ومكان اللقاء الأول للمجموعة.

أساسيات العمل مع المجموعة الداعمة:

- تشكيل المجموعة (المكونة من ١٢-١٨ امرأة) وبناء إطار منظم لها، يشمل التوقيت الثابت، واختيار أيام اللقاءات وساعاتها، اختيار اسم للمجموعة، وثبات والتزام الحضور.
- يتم توثيق جميع اللقاءات بهدف مراجعة بيانات اللقاءات والاستفادة منها خلال لقاءات إرشاد الطاقم المهني للميسرات.
- يواكب عمل الميسرات متخصص/ة مهني/ة، لتوفير الدعم النفسي لهن؛ لكي يستطعن مواجهة تداعيات اللقاءات المؤلمة والقاسية والمحافظة على القدرة المهنية.
- تعبئة استمارة مع الفاقدة بهدف قياس الوضع النفسي والاقتصادي، الصحي والاجتماعي للفاقدة... إلخ، قبل الدعم وبعده (ملحق: ٢ مرفق الاستمارة القبلية الخاصة بالمرأة الفاقدة).
- تعبئة استمارة قبلية لأهل الفاقدة الأكثر تضرراً وتأثراً من الفقدان والمقربين/ات من الفاقدة، بهدف قياس مدى تأثر أهل الفاقدة من الفقدان (ملحق: ٣ مرفق الاستمارة القبلية الخاصة بأهل الفاقدة).

قاعة (مكان) التدريب أو اللقاءات الجماعية:

- في الوضع المثالي، وحيثما كان ذلك ممكناً، عند اختيار المكان أو القاعة لا بدّ بأن تكون مناسبة وملائمة، بهدف تحقيق النتائج المرجوة ومساعدة المشاركات من الفاقدات على التعبير بشكل أفضل.
- أن تكون القاعة واسعة وخالية من المعيقات، مثل: الأثاث أو غيره بقدر الإمكان.
- يفضَّل أن تتمتع القاعة بخصوصية، وألاّ تكون معبراً، ويفضَّل ألاّ تطل على مجموعات عمل أخرى؛ ما قد يؤثّر على تركيز المشاركات.
- تحديد ساعة البدء والإنهاء بالتنسيق مع باقي الزملاء والزميلات في المؤسسة، مع الأخذ بالحسبان البرامج التي تسبق برنامجنا، والتي تليها بهدف تناغم العمل، بخاصة عند تنفيذ البرنامج من خلال مؤسسات أخرى.

- الابتعاد قدر الإمكان عن تغيير المكان المخصص في اللحظة الأخيرة؛ لما له من أثر سلبي على النتائج المرجوة من البرنامج.
- رفض دخول مراقبين/ات وخروجهم، أو زوار دون تنسيق مسبق، على أن تُعلم الفاقدات المشاركات، وأخذ موافقتهن على ذلك؛ من أجل الحفاظ على جو من الأمن والطمأنينة، وعدم التشتت واحترام الخصوصية الفردية والجماعية للمجموعة.

ملاحظة: في بعض الأحيان، يتعذَّر تأمين القاعة الأنسب لتنفيذ الجلسات (الورشات)، وفي حال عدم توفر القاعة المثالية فيجب ألاّ يكون هذا عائقاً أساسيّاً؛ لعدم تنفيذ البرنامج. هناك أمثلة ناجحة في الشرق الأوسط بتنفيذ برامج مشابهة في الحقول، ومنازل المشاركات، وباحات مدارس، ودور عبادة،... إلخ.

- أحياناً نشعر بأنّ المشاركات يتجاوبن بشكل جيد، ولديهن ثقة بمن حولهن، وبأنّ هذه الثقة بدأت بالتنامي بشكل مستمر؛ ما يشير إلى تحقيق نجاح أولي في العمل مع المجموعة، في حين أنّ عدم وجود الثقة والانسحاب تشير إلى خلل ما، لا بدّ من الوقوف عنده ومعالجته.
- علينا أن نعي وباستمرار أننا طالما بدأنا العمل في البرنامج بأن هنالك مجموعة من الفاقدات يرغبن في رؤية إنسان مختلف عن باقي الأشخاص اللذين يحيطون بهن، إنسان يرغبن في إعطائه والأخذ منه... إنسان بإمكانهن أن يثقن به. مما يعني بأن على المنشطة الداعمة أن تكون هذا الشخص المختلف.
- علينا إشعار الفاقدات بأنهن غير مرفوضات، وبأنهن في مكان يرحّب بهن، ويحترمهن بشكل كبير.
- علينا تشجيعهن للوصول إلى المزيد من الثقة بالنفس والاستقلالية.
- علينا أن ننفي عنهن صفة الاتكالية والضعف وعدم الفائدة.
- علينا أن نحدد أهداف الجلسات، وأن نأخذ دوراً فاعلاً في التحضير لهذه الأهداف.
- علينا أن نكون منتبهين/ات لاحتياجات المجموعة، وألاّ نفرض أولوياتنا.
- علينا أن نشجع المجموعة على اتخاذ القرارات والمشاركة الفاعلة.
- علينا إشعار المجموعة بأننا دائماً موجودات لمساندتهن وإرشادهن للوصول إلى ما يرغبن فيه، فمن دون ذلك سنعزز لديهن الشعور بعدم الاستقلالية وبعدم القدرة على التحكم بشؤونهن، وبالتالي عدم القدرة على التغيير.
- علينا أن نعي تماماً بأننا مسؤولات عن المجموعة، وعن كلّ مشاركة بشكل مستقل، حيث إن مثل هكذا برامج وأنشطة قد تثير ردود فعل غير متوقعة وقد تؤدي إلى نتائج عكسية؛ لذا يجب أن نبقى متيقظات للوقوف على أيّة فكرة سلبية لفلترتها وإدخال التصحيحات عليها.
- على الداعمة أن تكون: مبدعة، وحساسة، وصبورة، وذات قدرة على الاستماع، وأن تكون ممن يستمتعن في العمل، ويقبلن التحدي والمواقف الصعبة، وتستطيع مواجهتها والتعامل معها.
- على الداعمة أن تظهر اهتمامها بالفاقدات، وأن تكون لديها القدرة عل زرع الثقة في الآخرين، وتشجيع تبادل الأفكار والتجارب والخبرات بين عضوات المجموعة، وأن تكون قادرة على تحويل جلسة صعبة إلى جلسة إيجابية ومثمرة، ومدركة لنقاط قوتها وضعفها، ولديها القدرة على التعامل معها، وأن تكون ملتزمة تجاه البرنامج ومجموعة الفاقدات اللواتي تعمل معهن.
- أن تكون متمكّنة من المادة التي تعمل على إيصالها للمجموعة، ولديها قناعة وإيمان بموضوع العمل، ولديها قناعة مطلقة بقدرة الفرد والجماعة على التغيير.
- التركيز على نقاط قوة المجموعة، وليس على نقاط الضعف.

عدد المنشطات (الفاقدات الداعمات)

إنَّ العمل في هذا المجال ممتع ومرهق في الوقت نفسه؛ لذا يفضَّل أن تكون هنالك منشطة ومساعدة في كلّ جلسة أو لقاء، ومن الضروري أن تكون الأدوار واضحة ومحددة لكلّ منهما، ففي الوقت الذي تقوم فيه المنشطة بشرح التمرين أو الفعالية أو النشاط يمكن للمساعدة أن تشارك في التنفيذ.
بناء على ما تقدّم إنّ اختيار المساعدة المنشطة قضية مهمة جدّاً.

- يفضَّل اختيار شريكة من مجموعات الفاقدات الناجيات. ولديها قناعة بأهمية هذا العمل.
- أن تكون من الشخصيات اللواتي يتقبلن النقد والنقاش، وقادرة على تحسس المواقف المختلفة للتدخل في الوقت المناسب.
- أن يكون لديها الوقت الكافي للتخطيط المشترك، وعدم التغيب عن الجلسات.
- أن تكون لديها معرفة بأسلوبك وطريقة عملك.
- أن تكون قادرة على المتابعة وأخذ المبادرة واستلام القيادة في أية لحظة.
- لديها مهارات عالية في الاتصال والتواصل، بخاصة التواصل البصري مع الميسرة الرئيسة.
- لديها مهارة في تفسير التوجيهات بطريقة مختلفة في حال عدم فهم المشاركات للتوجيهات، فتعيدها بطريقة مختلفة.
- لديها قدرة على التّحدث جانباً مع أيٍّ من المشاركات في حالات الطوارئ؛ لتوفير إمكانية متابعة العمل مع المجموعة من قبل الميسرة الرئيسة.

مهارات عمل ومسلكيات أساسية في العمل مع المجموعات:

- **الانضباط:**

يعدُّ فرض النظام والانضباط من أصعب الأمور التي تواجه أيّ منشط/ة في عمله/ا، فمثلاً: إعطاء مساحة من الحرية الكاملة للتعبير يؤدي إلى أن تحوُّل بعض المشاركين/ات إلى أشخاص مزعجين/ات لباقي أفراد المجموعة؛ لذا يجب أن نأخذ في الحسبان عدم اللجوء إلى الطرق التقليدية، ومنها (اللوم، والتأنيب،....إلخ) في حسم الأمور، ومحاولة العمل معهم/ن بطريقة إبداعية تعيدهم/ن إلى الانضباط دون عنف أو إساءة، ولتتذكر بأن:

١. ضبط اللقاء من خلال إصدار الأوامر والإلزام يحدّ من تلقائية المشاركين/ات؛ لذا يجب أن نكون محفزين/ات، لا أشخاصاً يرغبون/يرغبن في السيطرة.

٢. يجب أن نتجنب عبارات (عليكم/ن القيام بكذا)، ونتذكر دائماً بأن هدف البرنامج أن ت/يقوم المشاركون/ات بالتعبير عن الأشياء كما يحسّونها، لا كما نريدها نحن.

٣. هذا لا يعني أن نسمح للمشاركين/ات بأن يقودوا/ن الجلسة، بل علينا تنفيذ ما خططنا له.

٤. وضع قواعد للقاءات في الجلسة الأولى من قبل المشاركين/ات، يُمكِّن المنشط/ة من الرجوع إلى هذه القواعد، والتذكير بها؛ ليضمن الانضباط داخل المجموعة.

٥. دورنا كمنشطين/ات يلزمنا بأن نكون نموذجاً بالانضباط لباقي أعضاء المجموعة. فإذا أردت التزام أفراد المجموعة بحضور اللقاء في الوقت المحدد مثلاً، فإنّ ذلك يعني التزاماً بالحضور قبل كلّ المشاركين/ات؛ لأكون أول الحاضرين/ات كمنشط/ة، كما يعني ذلك أن يبدأ اللقاء في الوقت المحدد.

٦. بناء الثقة والاحترام هو من الأسس التي تؤدي إلى الانضباط في الجلسة.

- **الثقة والاحترام:**

ليس من السهولة أن نصل إلى أجواء من الثقة والأمان والاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة؛ لذا علينا القيام بما هو ممكن من أجل الوصول، بخاصة أنّ الاحترام لا يُفرض بالقوة، ولا بالسلطة.

١. علينا الابتعاد عن الأساليب التقليدية في التّأنيب.

٢. علينا تيسير النقاشات بين المشاركات والابتعاد عن لعب دور المعلمة أو المحاضرة، ونؤكد دائماً أننا لسنا في صف دراسي، بل في مجموعة اختيارية جئنا؛ لنتشارك ونتبادل ما لدينا من خبرات وتجارب، والمشاركات سيستفدن من خبرات بعضهن بعضاً من خلال النقاش الدائر بينهن.

٣. علينا الطلب بإصرار أن تتم مناداتنا بأسمائنا الشخصية دون ألقاب.

٤. يجب أن نكون حذرات عند استخدام اللغة، فلا نتحدث مع الفاقدات باستعلاء.

٥. علينا ألاّ نتجاهل ما يحدث من تصرفات وأفعال (تجاهلنا يعني إقرارنا بالموافقة).

٦. التأكيد أنّ كلّ المشاعر والمشاركات التي تخرج في الجلسة هي من أسرار المجموعة، ويجب عدم إفشائها.

٧. علينا ألا نتردد في الاعتذار إذا أسأنا إلى أيّ مشاركة أو إلى المجموعة، فالاعتذار الحقيقي لا يفقدنا الكرامة، بل يؤدي إلى تقوية الثقة بالنفس وتعزيز الاحترام، ويشكل نموذجاً رائعاً للآخرين.

٨. يجب أن نمنح المشاركات بعض الوقت بعد انتهاء اللقاء؛ للتحدّث معهن؛ فهذا يفيد أحياناً في بناء الثقة، والإجابة على استفساراتهن التي قد تقتضي التحويل إلى خدمات أخرى.

ملاحظة: إذا تكررت الاستفسارات حول الموضوع نفسه، وإذا لم نتمكن من الإجابة عنها، فيجب التحويل إلى الاختصاصيات أو التوضيح أنه ليست لدينا إجابة.

- **الإبداع:**

١. توجيه الطاقة السلبية لدى المشاركات لا بد أن يتم من خلال ابتداع تمرينات وأنشطة جديدة، إننا بحاجة إلى مهارات لتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية، ومع تحقيق ذلك يصبح العمل متعة لا حدود لها، آخذات بالحسبان أنّ الفاقدات اللواتي يعشن في أماكن تسودها النزاعات، غالباً ما يكنَّ غير منضبطات، ولديهن كمٌّ من العنف، ومشاعر غضب، وملل... إلخ.

٢. قدّمي وطوري أنشطة جديدة باستمرار؛ لتجنب الضجر والتكرار ولضمان التفاعل والتلقائية على الدوام.

٣. أعطي المشاركات الفرصة لقيادة بعض الفعاليات.

٤. ابعثي الشعور بالثقة والدفء والأمان في القاعة.

- **المتابعة والاستماع:**

١. كُوْني واعية للتغيرات التي تحدث لدى المشاركات في المزاج والاحتياجات، وطريقة تشكيل المجموعات، ونقاط الضعف والقوة للمجموعة والأفراد.
٢. استمعي دون إبداء ملاحظات سريعة.
٣. انتبهي إلى طريقة التفاعل ومستواه بين المشاركات.
٤. في حال كانت المجموعة مختلطة حاولي أن تشركي جميع الفاقدات قدر الإمكان في التمرينات كافة، لا تهملي وجود أيٍّ منهن، مهما كانت ظروفها.
٥. لا تحرمي المشاركات من فرصة التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن، وأشعريهن بأن لديك الكثير من المشاعر التي تستطيعين أن تشاركي بها المجموعة.
٦. كُوْني مصغية جيدة وإيجابية.

- **اللغة وطريقة الحوار:**

١. علينا توخّي الحذر عند شرح التمرينات، والتأكُّد من فهم الجميع لها.
٢. علينا استخدام لغة تساعد على الحوار، وتفتح المجال أمام خيارات متعددة ومختلفة، ونبتعد عن الأسئلة التي إجاباتها: نعم أو لا.
٣. علينا التركيز على الأنشطة التي استمتعت بها المشاركات، والابتعاد عن تلك التي لم تحقق الهدف المرجو منها.
٤. علينا استخدام الجانب الإيجابي دائماً في سؤالنا: ما الذي أعجبكن؟ وما الذي أزعجكن؟
٥. علينا طرح كلّ المشاكل التي تواجهنا أمام المجموعة، وأن نفكّر معاً وبطريقة جماعية لإيجاد الحلول المناسبة.
٦. علينا أن نتجنب إقصاء أيّة فاقدة من المجموعة؛ لأنّ ذلك يعزز الإحساس بالتهميش.

* في حال عدم قدرتنا على إيجاد الإجابة، فيجب علينا ألّا نغض البصر، وأن نوضح للمشاركات أننا لا نملك الإجابة لهذا السؤال، وأنّ علينا أن نفكّر به بشكل جماعي.

ملاحظات مهمة للقاءات الدعم الجماعي:

* التحضير المسبق لمضمون كلّ لقاء مع المجموعة، وبإشراف المنسقة.
* من المهم تقييم كلّ جلسة مع المجموعة، من حيث الإيجابيات والسلبيات، والتوصيات للقاءات قادمة ... إلخ.

أهداف العمل مع المجموعات الداعمة:

- **التعبير عن المشاعر والآلام، وتحرير أصوات النساء الفاقدات، نتيجة العنف السياسي الواقع عليهن سواء أكان ذلك على المستوى الشخصي، أو الأسري، أو الاجتماعي، أو الاقتصادي.**
- **البحث عن سبل تحسين وتقوية استراتيجيات التأقلم للنساء الفاقدات.**
- **تغيير أنماط سلوكية مألوفة مرتبطة بالفقدان، وتصحيح معتقدات خاطئة.**
- **توثيق قصص وتجارب النساء اللواتي تعرضن لانتهاكات الاحتلال.**
- **تمكين النساء الفاقدات؛ ليصبحن داعمات قادرات على إيصال أصواتهن أمام الإعلام وبالمحافل الدولية.**

الجلسة الأولى: تعارف وكسر حواجز بين المشاركات داخل المجموعة.

أهداف الجلسة:

١. التّعريف بالمؤسسة وطبيعة عملها.
٢. التّعرف بشكل عام بين الفاقدات، والتعرف على نوع الفقدان الذي تعرضت له كلٌّ مشاركة.
٣. التّعريف بالبرنامج بشكل أوسع، ووضع قوانين الجلسات، وتحديد أيام وساعات اللقاءات، وتأكيد التزام الحضور.

سير الجلسة بالتّفصيل:

- التّرحيب بالمشاركات، والطلب منهن الوقوف دقيقة صمت على أرواح الشّهداء والشّهيدات.
- تقديم الداعمات لأنفسهن وطبيعة عملهن. ولمحة عن المركز (مركز الدراسات النسوية) الذي ينفّذ الدعم وبرامجه، والتأكّد من توزيع النشرة التعريفية الخاصة بالمركز، وتلك الخاصة ببرنامج (المرأة، والاحتلال والفقدان).
- الطلب من كلّ مشاركة التّعريف بنفسها بالطريقة التي تناسبها، أو من خلال فعالية مثلاً: (من اختار لك اسمك؟ وماذا يعني لك اسمك؟).
- فعالية (تعارف ثنائي): حيث تقوم كلٌّ اثنتين بالحديث معاً، والتعارف لمدة خمس دقائق، ومِن ثَمَّ تقوم كلّ واحدة بالتعريف عن المشاركة الأخرى التي تبادلت معها الحديث.
- تقديم تعريف مفصّل حول برنامج المرأة والاحتلال والفقدان، وذكر أهدافه، والمراحل التي مرَّ بها، وآلية العمل به، ومدى أهميته.
- التركيز على أهداف المجموعة، واللقاءات التي ستُنّظَّم مرتين في الشهر، ومدة اللقاءات، وأهمية حضورها.
- تدوين قوانين المجموعة التي تقترحها الفاقدات على ورقة كبيرة، وتعليقها بالقاعة، مع التأكيد على السرية واحترام المشاعر، وعدم السخرية، والاستماع الجيد، وعدم استخدام الجوالات، ومشاركة الجميع خلال اللقاء، وعدم إعطاء أحكام جزافية، وتقبُّل الاختلاف في الآراء.
- تلخيص مجريات اللقاء، وتقييمه مع المجموعة، والتأكيد على موعد اللقاء القادم.

الاحتياجات:

- قاعة مريحة.
- أقلام.
- أوراق بأحجام مختلفة.
- جهاز صوت.
- لوح قلاب مع الأوراق الخاصة به.

الجلسة الثانية: التعبير عن الذات، وفحص احتياجات المجموعة.

أهداف الجلسة:

١. التعبير عن الذات؛ التعبير عن المشاعر.
٢. فحص احتياجات الفاقدات والتحديات التي يعانين منها؛) من أجل تحديد مواضيع اللقاءات القادمة)

سير الجلسة بالتّفصيل:

- التذكير بقوانين المجموعة مع التأكيد على مبدأ السّرية.
- التعرّف على نوع الفقدان التي تعرّضت له كلّ مشاركة في المجموعة، ومحاولة تشجيعها وإلى جانب إعطائها الدعم المعنوي، عبر التأكيد أنها ليست الفاقدة الوحيدة التي تعرّضت لمثل تلك التجربة.
- فعالية: (كيف تتعاملين مع الصعوبات في حياتك بشكل عام)، وذلك للتعرف على نقاط القوة والضعف لكلّ مشاركة. وفتح نقاش جماعي حول ما يُطرح من تجارب فردية.
- فعالية: (لماذا أنا هنا؟)؛ لفحص التوقُّعات من اللقاءات، وأخذها في الحسبان لتطوير الخطة.
- فعالية الحلقة المغلقة، وهي من خلال الطلب من الفاقدات الوقوف في حلقة دائرة مغلقة، والطلب من كلّ مشاركة أن تمسك بيد المشاركة التي تقف بجانبها، وتقول لها ما تريد (ما يخطر في بالها).
- تقيم اللقاء بكلمة أو حركة تقولها، أو تشير إليها كلّ فاقدة بعد الانتهاء من التمرين السابق.

الاحتياجات:

- قاعة مريحة، لوحة أوراق.

الجلسة الثالثة: الفقدان

أهداف الجلسة:

١. تعريف المشاركات بأنواع الفقدان بشكل عام، وأشكاله وآثاره النفسية والجسدية، والمراحل المختلفة التي تمر بها الفاقدة.
٢. التعرّف على أثر الفقدان على كلّ فاقدة، والتّعبير عن الصعوبات التي واجهتها، والمشاعر التي رافقتها.

سير الجلسة بالتّفصيل:

- الترحيب بالمشاركات وشكرهن على الالتزام بالموعد والحضور.

تطرح الداعمة موضوع الجلسة الخاص بالحديث حول تجربة الفقدان التي مرّت بها كلّ فاقدة، مؤكدة أنّ الحديث عن هذه التجارب ليس بالأمر السهل، وأنّ علينا جميعاً أن نتعاون من أجل تفهّم مشاعر كلّ فاقدة، وهي تتحدّث عن تجربتها، وبأننا سنحاول معاً أن نحررها من هذه المشاعر، مع التأكيد على موضوع السرية داخل المجموعة من حيث الالتزام بأنّ كلّ ما يقال هنا داخل المجموعة سيبقى هنا، وبمعنى آخر احترام خصوصية كلّ فاقدة، وفق قاعدة: «المجموعة تدعم الفرد، والفرد يدعم المجموعة». ونعطي المساحة الكافية للفاقدة التي تحب أن تبدأ بالحديث عن تجربتها ومشاركة المجموعة مشاعرها، مع التأكيد أننا في المجموعة سنلتزم باحترام تلك المشاعر مهما كانت، ولن نتدخل في تصحيح ما تقول، وسنتفهم أيَّ مشاعر ستصدر عنها.

- وبعد الاستماع لجميع المشاركات اللواتي تطوعن بالحديث عن تجربتهن، واحترامنا الكامل لتردد أو تمنُّع بعض الفاقدات من الحديث لعدم جاهزيتها لذلك، تقوم الداعمة بعرض منحنى «كوبلر روس» لمراحل الفقدان وشرح كلّ مرحلة، ثمّ عرض قصة «الصقر».

مراحل الفقدان المبنية على التّجربة:

١. سماع الخبر.
٢. إنكار الخبر (الحدث، الموت، الفقدان): مثلاً: «يمكن أنه يكون فقط اتصاوب ومش مقتول»، أو «يمكن في اسم على اسم واللي انقتل ابن حد تاني»، أو «يمكن البيت صابته قذيفة على الطرف ولكن ما تهدم كله».
٣. رفض واعتزال: (نفسي، أو جسدي، أو اجتماعي: مرئي، أو غير مرئي). «بديش هذا اللي عم بصير معي». «خلص، يا ريت الحياة توقف هون». «فش إشي بالدنيا بعد بهمني بعد هاي المصيبة».

٤. غضب ومعارضة: (ليش؟ ليش يصير معه كلّ هذا؟ ليش هيك بصير معي أنا بالذات؟ «ما أنا مؤمنة وصايمة ومصلية وبنساش ربي، ليش ربي بعمل فيّ وفي عيلتي هيك؟).
٥. مساومة وجدل كمحاولة لتغيير الوضع النهائي للفقدان (يا الله إذا بتحافظ على رجله وما بتنقطع لأندر ...».
٦. اكتئاب: تغيير عادات الحياة اليومية التي ترفّه وتسعد الفرد، بخاصة ما يتعلق بالأكل، والنوم، والراحة، والنظافة والملابس، والعلاقات الاجتماعية السعيدة وما شابه ذلك.
٧. استسلام وتقبل الواقع الجديد: «ماذا عليّ أن أفعل لأواجه واقع الفقدان بأفضل طريقة ممكنة؟ ماذا علّمني هذا الفقدان؟ كيف تصبح حياتي وحياة من حولي أفضل من اليوم وصاعداً نتيجة لما تعلمته من الفقدان؟
٨. إعادة بناء الأمل: (يحوّل الفقدان الأسرة وجميع أفرادها لأقوياء أكثر مقارنة مع الوضع قبل الفقدان؟ ماذا تخطط الأسرة للمستقبل ليكون وضعها أفضل؟).

الاحتياجات:

- مادة الدكتورة خولة أبو بكر. ملحق رقم (٤).
- منحنى كوبلر روس للتغيير، ملحق رقم (٥).
- قصة الصقر، ملحق رقم (٦).

الجلسة الرابعة: فقدان البيت

أهداف الجلسة:

١. تعريف المشاركات بأهمية الأسرة والبيت، فهو تجتمع فيه الأسرة، ويعيش فيه كل أفراد الأسرة بأمن وأمان.
٢. أهمية البيت العاطفي، ماذا يعني البيت بالنسبة للأسرة؟
٣. تعلّم بدائل صحية لمواجهة الهدم؛ طرح تجارب وخبرات.

سير الجلسة بالتّفصيل:

- تبدأ الميسرة بعصف ذهني مع المشاركات، بوضع كلمة أو صورة بيت، وتطرح عليهن: ماذا تعني لكنّ كلمة بيت؟
- الاستماع لآراء المشاركات ومشاعرهن تجاه البيت وأهميته لهن، بالإضافة إلى سماع تجارب من النساء اللواتي تعرّضن لفقدان البيت والحديث عن الصعوبات التي تواجهها الفاقدة وقت الهدم وبعده، وأثر الهدم على العلاقات داخل الأسرة.
- تقوم الميسرة بالتركيز على السلوكات الصحية التي يجب أن تقوم بها الفاقدة قبل وقوع الحدث وبعده :تجميع الأوراق الثبوتية الخاصة بأفراد العائلة في حقيبة خاصة وإخراجها من

البيت.

- تفريغ البيت من المقتنيات الثمينة كالذهب والأدوات الكهربائية....إلخ، تحضير العائلة نفسياً لمواجهة الحدث، أهمية التوجه إلى المؤسسات الرسمية والتواصل معها، كالمحافظة والبلدية والصليب الأحمر والشؤون الاجتماعية.
- فتح نقاش حول أهمية إعادة تماسك وترابط الأسرة في ظل وقوع الحدث.
- تلخيص اللقاء وإغلاق الجلسة.

الاحتياجات:

كلمة أو رسمة بيت.

فيلم وثائقي حول هدم البيوت، ملحق رقم (٧).

الجلسة الخامسة: التعامل مع حالات الاعتقال، وزيارة المعتقلين/ات بالسجون

أهداف الجلسة:

١. التعريف بالاعتقال.
٢. التعريف بالمؤسسات التي تهتم بشؤون الأسرى.
٣. كيفية التعامل مع العائلة والمعتقلين/ات أثناء الاعتقال وبعده.
٤. طرح بدائل صحية للتعامل مع الاعتقال.

سير الجلسة بالتّفصيل:

- تبدأ الداعمة الجلسة بالحديث عن تجربة الاعتقال، من حيث كيفية حدوث الاعتقال، وأثر اعتقال أحد أفراد الأسرة على بقية أفراد الأسرة، مؤكدة أنّ هذه التجربة تجربة صعبة، ومن المؤكّد أنها ستترك ألماً وخوفاً وقلقاً لدى بقية أفراد الأسرة، وأنّ هذا الأمر طبيعي لكل الأسر التي يتعرَّض أحد أفرادها للاعتقال، إذ من حقهم/ن الخوف على المعتقل/ة، والتفكير بما ينتظره/ا؛ فتلك هي المشاعر الإنسانية التي لا يمكن لنا أن نتهرّب منها مهما كنّا أقوياء.
- تفتح الداعمة المجال للاستماع إلى تجارب الفاقدات في مواجهة اعتقال أحد أفراد الأسرة، من حيث:

١. كيف حدث الاعتقال؟ وكيف تصرّفت هي وأفراد الأسرة؟ وما هي المشاعر التي تملكتها في تلك اللحظات؟
٢. كيف استطاعت التخلص منها (إذا كانت قد تخلّصت منها)؟ وكيف تشعر الآن بعد انقضاء

فترة على الاعتقال؟

٣. ما هي الأمور التي حصلت معها، وساعدتها في استعادة السيطرة على مشاعرها، والشعور أكثر بالاطمئنان؟

٤. كيف تصف مشاعرها الآن بعد انقضاء مدة على الاعتقال.

٥. هل وصلتها بعض القصص حول كيفية تعذيب المعتقلين، وعن تجارب صعبة لمعتقلين؟ وكيف تصرّفت عندما سمعت بذلك؟

٦. في حال الإفراج عن المعتقل، فكيف تصف مشاعرها الآن؟ وكيف تقيّم تجربتها من حيث الإيجابيات والسلبيات (التصرفات التي تنصح بها الأخريات، وتلك التي تحذّر الآخريات من الوقوع فيها بناء على تجربتها الشخصية).

- تقوم الداعمة بعد سماع الفاقدات بطرح أسماء وعناوين المؤسسات والحقوقيين/ات الملمّين/ات بوضع الأسرى والأسيرات ومتابعة قضاياهم/ن.
- تلخيص أهم وأبرز القضايا التي نوقشت في الجلسة، والتركيز على أهم النقاط التي لها علاقة بكيفية تعاملنا مع زيارات الأسربوالأسيرات، بالإضافة إلى كيفية تعاملنا مع أنفسنا بعد انتهاء الزيارة.
- من المفيد محاولة استضافة أسير محرر أو أسيرة محررة للحديث عن تجربة الاعتقال؛ لإشاعة الطمأنينة لدى الأمهات، ولإعطائهن بعض النصائح حول احتياجات الأسرى والأسيرات وتوقعاتهم/ن من الأهل بعامة، ومن الأمهات بخاصة.

الاحتياجات:

استضافة أسير/ة محرر/ة لسماع تجربة الأسر ومناقشة ذلك.

ملاحظة: من الممكن استضافة إحدى المؤسسات الحقوقية التي تعمل مع المعتقلين/ات لإعطاء بعض النصائح والإرشادات حول التعامل مع قضايا الاعتقال.

الجلسة السادسة: الفقدان كنتيجة لاستشهاد أحد أفراد الأسرة

أهداف الجلسة:

١. تبصير الفاقدات بردود فعلهن بعد الحدث.
٢. تبصير الفاقدات بنقاط القوة لديهن.
٣. التعرّف على المسلكيات الصحية في مواجهة حدث الاستشهاد.

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. تقوم الداعمات بطرح تجاربهن مع الفقدان، وتحديداً حول السلوكيات اللواتي أجبرن أو طولبن بالقيام بها من قبل البيئة المحيطة بهن، مثل: دفن الشهيد/ة من قبل الناس بشكل عام دون إعطاء فرصة لوالدته أو زوجته أو أخته أو والدتها لوداعه، وإلقاء النظرة الأخيرة، أو قول ما تشعر بأنها ترغب في أن تقوله له قبل دفنه... أو إجبارها على إطلاق الزغاريد ... أو منعها من البكاء بحجة أنّ الشهيد لا يجوز البكاء عليه، أو أن «دموعها سوف» تحرقه في الجنة.» أوإعطائها أدوية أو حقناً مهدئة تفقدها الوعي، فلا تدري كيف شيّع ودُفِن لتصحو فلا تجده دون أن تتمكن من وداعه.

٢. إعطاء الفاقدات الفرصة للحديث حول كيف تصرّفت كلٌّ منهن مع مقتنيات الشهيد/ة من ملابس وفراش، وبعض الأشياء التي كان يحبّها/تحبّها: فهل احتفظت بها؟ أو تخلّصت منها ولماذا؟ وماذا يعني ذلك لها؟ وهل من شأن ذلك أن يخفف عنها أو يزيد من حزنها وافتقادها له/لها؟

٣. هل ما زالت تتذكر الأكلات والحلويات التي كان يحبها/تحبّها؟ وهل ما زالت تعدّها وتذكره وتترحم عليه؟ أم أنها عاهدت نفسها على عدم طهيها طالما أنه غير موجود؟

٤. كيف تعامل معها الأهل والجيران: فهل تعاطفوا معها أم أنه كان منهم من حمّلها المسؤولية؟ بخاصة إذا كان الشهيد هو الابن أو الابنة؟

٥. كيف تنظر لنفسها الآن، وكيف تقيّم نظرة المجتمع لها: فهل هي نظرة احترام؟ أم نظرة عطف وشفقة؟ أم نظرة لوم وعتاب لعدم تمكنها من حمايته/ا؟ وكيف تتعامل هي مع هذه النظرة؟

- وبعد ذلك يبدأ النقاش ومساعدتها على تقبّل الواقع، وعدم لوم نفسها، وأهمية الاحتفاظ بما يذكرها به، ووضعه في مكان لائق، والمكان اللائق لا يعني الاحتفاظ به في حضنها أو بين يديها طوال الوقت، وأهمية طهي ما كان يحبّه والترحّم عليه عند تحضير المائدة، وأهمية وضع صورته والتكلم معه كلما شعرت بأهمية ذلك، وأهمية الاحتفاظ بكلّ الذكريات والحديث عنها بحب وفرح، لا بحزن وكآبة: لقد عاش ورحل، عاش معنا، وأحببناه هو رحل عنّا، وما زالت ذكراه الحلوة تعيش بيننا وستبقى، المطلوب التكيف مع الواقع لا نكرانه ومحاولة

التخلص منه، أو التعلّق به على حساب كلّ متطلبات الحياة.

- أعطي فرصة للفاقدات الأخريات للتدخل والحديث عن تجاربهن، من حيث أين تتقاطع مع التجربة التي ذكرت قصتها؟ وكيف تصرّفت كلّ منهن؟ وبماذا تنصح الآخريات؟ واطلبي منهن أن يقترحن حلولاً لبعض المشكلات: (مثل أن يقترحن الاجتماع معاً لمساعدة واحدة منهن في ترتيب حوائج الشهيد ووضعها في مكان مناسب، دون أن تتسبب بشعورها بأنها تتخلص من حاجاته، أو أنّ عليها أن تمسك بها طوال الوقت، أو أن يقترحن الاجتماع معاً، ويطهين الطعام الذي كان يحبّه ويأكلونه معاً؛ لتشعر هي بأن الحياة مستمرة وستستمر، وبأنّ هناك من يقف معها، وجانبها).

الاحتياجات:

تجارب نساء مشاركات

رابط فيلم السنديانة ملحق رقم (٨)

الجلسة السابعة: أثر الفقدان على العلاقات وتوزيع االأدوار داخل الأسرة

أهداف الجلسة:

١. توعية الفاقدات حول أهمية تماسك العائلة بعد الفقدان، ودور الفاقدة في أهمية إعادة الحياة للبيت.
٢. تمكين المشاركات من التعامل مع الأعراض النفسية والجسدية التي قد تنتج عن التعرض لتجربة الفقدان.

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. البدء بعصف ذهني للإجابة عن سؤال: «كيف ترى كل فاقدة نفسها داخل أسرتها، من حيث طبيعة علاقتها بأفراد الأسرة قبل الفقدان وبعده؟» ويترك لكلّ فاقدة إمكانية الحديث حول ذلك دون مقاطعة.
٢. تمرين استرخاء وتأمل حول التغييرات في الأدوار، تُنَفّذ وفق الخطوات الآتية:

- يطلب من الفاقدات الجلوس بطريقة مريحة، وإغلاق العيون، وأخذ شهيق وزفير عدة مرات لمدة ثلاث دقائق أو أكثر حسب الحاجة.
- خلال التمرين تقوم الميسرة وبصوت هادئ بالتطرق إلى المشاعر والأفكار والصعوبات المرتبطة بالأدوار التي قد تواجه الفاقدات، مثل: «كان يساعدني في تحمّل مسؤولية الأطفال، أمّا الآن فأنا المسؤولة الوحيدة عن ذلك، كان مسؤولاً عن مصروف البيت، واليوم عليَّ أن

أجد طريقة لتأمين مصروف البيت والأطفال، كان الابن الذي لا يترك البيت قبل أن يسألني إذا كنتُ بحاجة لأيّ غرض، ويلبّي ذلك قبل خروجه، كان يصرّ على أن يجلس معي كلّ يوم، ويحدّثني عمّا حصل معه بطريقة تجعلنا نضحك ونضحك ونضحك، وكم أشتاق للضحك اليوم.»

١. يطلب من الجميع العودة إلى المجموعة، ويطلب من كلّ فاقدة الحديث عن الأدوار والمسؤوليات التي أصبحت تتحملها داخل الأسرة بعد الفقدان ومقارنتها بما قبل ذلك.

٢. يطلب من الفاقدات كتابة الأدوار والمسؤوليات التي تريد التخلص منها على أوراق منفصلة، (كلّ دور أو مسؤولية على ورقة صغيرة)، ويطلب منهن بعد ذلك مشاركة الفاقدات الأخريات بهذه الأدوار والحديث حول كيف أثرّت هذه الأدوار والمسؤوليات الجديدة على صحتهن النفسية والجسدية؟ وكيف ترى كلٌّ منهن إمكانية التخلص من هذه الأعباء الجديدة، أو التكيف معها؟

٣. تُسجّل الإشكاليات النفسية والجسدية التي تعاني منها الفاقدات، مثل: (القلق، والخوف، ومشاكل في النوم، وأوجاع في الجسم، واضطرابات في الأكل).

٤. تؤكّد الميسرة -بعد سماعها المشاركات- أهمية دور المرأة الفاقدة داخل الأسرة، وكيف عليها أن تعمل على توزيع المهام والمسؤوليات مع باقي أفراد الأسرة، وكيف تتواصل مع من يساعدها أو تساعدها على تعلّم مهارات، أو تمارين، أو ممارسات، حول كيفية التغلب على المتاعب النفسية، أو من خلال الاستماع إلى تجارب وخبرات المشاركات الفاقدات أنفسهن، فلكل منهن تجربة خاصة.

الاحتياجات:

أوراق

أقلام

استضافة أخصائي/ة نفسي/ة

الجلسة الثامنة: المشاكل والصعوبات العائلية التي قد تواجهها الفاقدة

أهداف الجلسة:

١. تشجيع الفاقدات للحديث عن التحديات التي يواجهنها داخل الأسرة بعد الفقدان.
٢. تعلّم آليات جديدة للتعامل مع هذه التحديات، كيفية التعامل مع الزوج كفاقد أيضاً.
٣. .أثر تجربة الفقدان على العلاقة الزوجية (بشكل خاص إذا كانت الفاقدة أمَّ شهيد/ة، أو أمَّ أسير أو أسيرة، أو صاحبة منزل هُدم...إلخ).

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. تمرين استرخاء وتنفّس: (إغلاق العيون، وممارسة الشهيق والزفير، أثناء ذلك يمكن للميسِّرة أن تطرح لهن صور جميلة، مثل:

- لنتخيل أننا جالسات على شاطئ البحر.
- والوقت وقت الغروب.
- ونحن نراقب غروب الشمس ونعد: (١، ٢، ٣...).
- سقطت الشمس في البحر، وخرج من البحر صدى صوت جميل.
- الصوت كان ينادينا ويقول: تعالوا، واركضوا بجانبي.
- كان الصوت يطلب منا أن نضع أرجلنا في الماء.

البحر أهدى كلَّ واحدة منا ذرّات مياه، وصلت إلى وجه كلِّ واحدة منا، ومسحت عنه التّعب والإرهاق.

٢. العودة إلى المجموعة، والطلب من كلّ فاقدة الحديث عن التحديات التي تواجهها مع العائلة، بخاصة تلك التي يواجهنها مع الأبناء والبنات والأزواج، والتي ظهرت بعد الفقدان وكيف أثّرت تجربة الفقدان على العلاقة الزوجية، سواء بشكل إيجابي أو بشكل سلبي، (مثل: أنني لم أعد أهتم بالأولاد، كما قبل، حيث إنّ صورة الشهيد/ة في عيوني طول النهار، أو أنّ زوجي حمّلني مسؤولية عدم الاهتمام بالبنت، وتركها في الشوارع إلى أن استشهدت، أو أنني أصبحت حريصة جداً على أولادي، ولا أدعهم يخرجون إلى الشارع، الأمر الذي بات يشكّل لهم مشكلة ...إلخ).

٣. طرح هذه المشكلات ونقاش كيفية التعامل معها، كيف أصبحت الفاقدة تتصرف لحلّ تلك المشكلات؟ ونقاشها من قبل بقية المجموعة، أي تبادل التجارب، وبحثها بشكل جماعي.

٤. فتح حوار مع الأخصائي/ة حول التّحديات الفردية.

٥. تعريف المشاركات بأسماء المؤسسات التي يمكن لهن التوجه إليها لطلب المساعدة.

الاحتياجات:

- تمرين تنفس الحواس،استرخاء للتواصل مع الجسد والحواس.
- موسيقى هادئة أثناء تمرين الاسترخاء.
- تجارب حية من الواقع.
- استضافة أخصائي/ة نفسي/ة أو اجتماعي/ة.

الجلسة التاسعة: المساحة الآمنة والحدود.

أهداف الجلسة:

١. تعميق فهم المشاركات حول مفهوم المساحة الفردية والحدود الشخصية في العلاقة مع الآخرين.

٢. توعية المشاركات حول أهمية التمييز ما بين السلوك العدواني والسلوك السلبي، ومقارنتهما مع السلوك الحازم، فيما يتعلق بالعلاقة مع الآخرين، بهدف الحدِّ من الخلافات التي قد تنشأ مع المحيطين والمحيطات.

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. تبدأ الميسرة بعصف ذهني حول مفهوم «الحزم»، ماذا نعني بالحزم؟ كيف يكون الحزم؟ ما هي المواقف التي نحتاج إلى أن نكون بها «حازمات» كنساء تعرضن لتجربة الفقدان؟ كيف يفيدنا الحزم باتخاذ قرارات من شأنها أن تؤثّر على حياتنا بشكل إيجابي؟

٢. تسأل الميسرة عن مفهوم «الحزم»: ماذا يعني بالنسبة للمشاركات؟ وتترك لهن مساحة لتعريف «الحزم» من وجهة نظرهن.

٣. تطرح الميسرة مفهوم الحزم كمهارة مرتبطة عادة بمهارات الاتصال والتواصل مع الآخرين، فأنْ تكوني حازمة يعني أن تكوني قادرة على الدفاع عن حقوقك الخاصة، أو حقوق الآخرين بطريقة هادئة وإيجابية بعيداً عن العدوانية، وأن تكوني قادرة على انتقاد الخطأ بطريقة إيجابية، تتضمن توضيح السلبيات التي قد تنتج عن ذلك بطريقة لا تتضمن أيَّ تهجّم أو عدوانية، ولا تترك أي أثر سيئ في علاقاتك مع الآخرين.

٤. يطلب من كلّ فاقدة رسم صورة أو أكثر، تعبّر عن مساحتها الشخصية، أو الحدود الشخصية بالعلاقة مع الآخرين.

٥. تُعطى الفاقدات الفرصة للحديث عن الرسومات، وعن تجارب حياتية مررن بها، كنتيجة تعرضهن لتجربة الفقدان، مع تطبيق عملي للسلوك الحازم لهذه المواقف.

٦. تُلخِّص الميسرة مهارات «الحزم»، وهي: الإنصات الفعّال، وإظهار التفهم، والتعبير عن المشاعر والآراء، وتحديد النتيجة التي تريدينها، والتوصل لحل وسط يرضي الطرفين، وضرورة التفكير بالعواقب.

٧. تبيّن الميسرة للفاقدات أنّ التحلّي بصفة الحزم يعني أن تشعر الفاقدة بالرضا عن النفس، وتبتعد عن السلوكيات العدوانية أو السلبية مع الآخرين.

٨. إنهاء وإغلاق الجلسة.

الاحتياجات:

أدوات رسم.

أوراق بأحجام مختلفة.

تجارب وقصص المشاركات.

رابط، قلم الرصاص، ملحق رقم (٩)

الجلسة العاشرة: الأمن المتكامل وحسن الحال/الرعاية الذاتية

أهداف الجلسة:

١. تعريف حسن الحال والأمن المتكامل.

٢. المساهمة في خلق حيز آمن لأنفسهن والتعرف على التحديات اللواتي تواجههنا.

٣. إدراك وتعزيز الاستراتيجيات التي تستخدمها النساء، بحيث تضمن لهن صحة جيدة خلال الفقدان، واستخدام هذه الاستراتيجيات لحماية أنفسهن وعائلاتهن.

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. تمرين خارطة الجسد: يهدف هذا التمرين إلى (إعطاء مساحة للمشاركات للتعبير عن مناطق الطاقة العاطفية بالرسم والكتابة).

٢. تمرين (قول ما لا يقال)؛ لتكوين علاقة صداقة مع الجسد، والهدف من هذا التمرين (بناء علاقة أعمق مع الجسم الصديق والحديث عن قضايا يحجمن عن الإفصاح عنها).

٣. عبارات تدعم موضوع الرعاية الذاتية من منظور المشاركات الشخصي (الهدف هو تدعيم فكرة الرعاية الذاتية واستدخالها وتذويتها).

٤. تلخيص وإنهاء الجلسة.

الاحتياجات:

تحضير تمارين استرخاء.

أدوات رسم.

موسيقى، ملحق رقم (١٠).

الجلسة الحادية عشرة (اللقاء قبل النّهائي): تقييم العمل مع المجموعة

أهداف الجلسة:

١. تقييم لقاءات الدعم السابقة للمجموعة من حيث: المواضيع، والميسرات، ومدى الاستفادة، والاستماع إلى توصيات المشاركات.

٢. الخروج من المجموعة بشكل آمن ومريح، دون معيقات، وتهيئة الفاقدات لإنهاء العلاقة المهنية.

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. تطرح الميسرة أهداف اللقاء، مع التنويه السريع للجلسات السابقة وعناوينها، وتطلب سماع تجربة المشاركات بهذه اللقاءات ومدى الاستفادة منها، وتقييمها على المستوى الشخصي والأسري والمجتمعي.

٢. تُقيّم المشاركات وضعهن، من حيث التغيرات العاطفية والفكرية والسلوكية، وأهم القرارات التي اتخذتها الفاقدات بالمجموعة.

٣. في نهاية الجلسة تركز الميسرة على أنّ اللقاءات انتهت للمجموعة، مع التركيز على ضرورة الاستفادة من مضامين اللقاءات السابقة، وتأثيرها عليهن، مع عكس تجاربهن لنساء فاقدات جدد، ممكن أن يتعرّضن لحالة الفقدان.

٤. تلخيص وإنهاء الجلسة

الاحتياجات:

تحضير أداة التقيم

الجلسة الثانية عشرة: (اللقاء الأخير للمجموعة):

بعنوان: أنا اليوم امرأة جديدة من حقي أن أواصل حياتي بعزم وإصرار وأمل

أهداف الجلسة:

١. تحديد أهداف مستقبلية لكلّ فاقدة (شخصية وأسرية).
٢. تقييم النساء للتغييرات التي طرأت عليهن؛ نتيجة العمل ضمن هذه المجموعة.
٣. إنهاء وإغلاق مهني للمجموعة بمشاعر إيجابية.

سير الجلسة بالتّفصيل:

١. فعالية رسم: تطلب الميسرة من كلّ فاقدة رسم ثلاث صور: الأولى تصف كيف كانت في بداية اللقاءات، والصورة الثانية حول وضعها الآن، والثالثة كيف ترى نفسها في المستقبل. (من الممكن أن ترسم نفسها وردة في المراحل الثلاث ، أو طفلة، أو أيّ رمز تريده...إلخ).
٢. يُعطى الوقت الكافي لكلّ فاقدة للحديث عن الرسومات التي رسمتها.
٣. تقوم الميسرة بالتعليق مع التأكيد على التركيز على الرسائل الإيجابية التي تحدّثت عنها كل فاقدة.
٤. يطلب من كلّ فاقدة أن تقول ما تريد للمشاركات الفاقدات مع التركيز على الاستفادة التي حققتها نتيجة لوجود بقية الفاقدات معها في هذه المجموعة.
٥. يطلب من كلّ فاقدة التفكير بالهدف الشخصي الذي ستعمل على تحقيقه في المستقبل القريب.
٦. إنهاء اللقاء بحفل بسيط تُقدّم فيه الحلوى، ومن الممكن الغناء الجماعي...إلخ.

الاحتياجات:

أدوات رسم.

أوراق بأحجام مختلفة.

موسيقى.

لقاءات ونشاطات إضافية مقترحة من الممكن تنفيذها مع الفاقدات خلال فترة العمل مع المجموعة:

- رحلة ترفيهية للمجموعة، وأخرى مع المجموعات الأخرى من المناطق المستهدفة ضمن البرنامج،بهدف الترفيه عن المشاركات، والتنزه وقضاء وقت ممتع، ومشاركة المجموعات لتجاربهن، وتبادل تجارب الفاقدات.
- المشاركة بالفعاليات والأنشطة الوطنية التي تخصّ الأسرى، مثل استرجاع جثامين الشهداء، وغيرها من المناسبات والوقفات والاعتصامات التي تستهدف التضامن مع قضايا الأسرى.
- المشاركة بزيارة أمهات وعائلات الأسرى المحررين؛ لتهنئتهن وتقديم الدعم المعنوي لهن.
- المشاركة بفعاليات جماهيرية وموسمية، مثل: (قطف الزيتون، وزراعة الأشجار، ومسيرات يوم المرأة، ويوم الأرض...إلخ).
- لقاء لتعبئة الاستمارات البعدية مع الفاقدات والأهل؛ لتقييم التغيير بعد انتهاء أنشطة الدعم.
- الطلب من الفاقدات تعبئة استمارة «المرأة الفاقدة بعد الدعم» (ملحق رقم ١١)، واستمارة أهل الفاقدة بعد الدعم (ملحق رقم ١٢) لتعبئتها من قبل أسرة الفاقدة.
- المشاركة في تدريبات متخصصة بناء على احتياجات المجموعة.
- تنظيم معرض رسومات من إنتاج الفاقدات.

التحديات التي من الممكن مواجهتها أثناء العمل الجماعي

علينا نحن المنشطات أن نكون واعيات ومدركات للرهبة التي قد تشعر بها بعض المشاركات تجاه أيّ فشل قد يواجهنه في القيام بما يطلب منهن، بخاصة إذا كان هذا العمل يتطلب تمثيل أو لعب أدوار؛ لذا علينا ألا نتردد في التدرج، بحيث نبدأ بالعمل بأزواج (مشاركتين فقط)، ثم نزيد العدد، ونضاعف الزيادة إلى أن نصل إلى عمل جماعي تشارك فيه كلّ المجموعة مع الاهتمام الدائم بالتركيز على مبدأ (كلّ ما أُنجزيُعدُّ عملاً جيداً؛ كونه من إنتاجنا الشخصي). مع الحرص على إعطائهن الشعور بالراحة من خلال طمأنتهن بشكل دائم، بأنّ القلق شيء طبيعي، وبأنّ لدى كلٍّ منا ما يقلقه.

كما علينا أن نحرص على اختيار تمرينات تتناسب وأعمار الفاقدات، مع الأخذ بالحسبان أنّ الحدود الفاصلة بين الشخصي والمهني تُعدُّ من أهم التحديات التي تواجه الفاقدات الداعمات، وبأنّ علينا دائماً أن نتذكر بأننا نعمل مع الفاقدات؛ لتمكينهن من مساعدة أنفسهن، وبأن المسؤولية الأولى والأخيرة في ذلك تقع عليهن، فتجب مساعدتهن على التوصل إلى الطرق والوسائل التي من شأنها أن تساعدهن، وفي هذا السياق، تحدد الأستاذة «شون م. بيرن» أستاذة علم النفس بجامعة ولاية كاليفورنيا، في كتابها «المساعدة غير الصحية» تحدد اثنتي عشرة إشارة إنذار، تعبّر عن أننا أصبحنا نساعد شخصاً ما أكثر من اللازم، وهي كالآتي:

١. عندما تصبح المساعدة التي تقدمها للشخص الآخر تعزز من تبعيته وعدم كفاءته، وتبرز الجانب السيئ في شخصيته، ففي بعض الأحيان تتحول نوايانا الحسنة إلى ضرر يصيب الآخرين، والعطاء يرتبط

بإفادة الآخرين، وليس العكس، كأن يتحولوا إلى أناس أنانيين معتمدين على مواردنا .

٢. عندما يخلّ الشخص الذي تساعده بوعوده واتفاقياته معك باستمرار، ويصبح يستخدمك لإنقاذه في العديد من المواقف التي يتعثر فيها، ولا يستخدم مساعدتك للقيام بما وعدك بأن يقوم به. وفي هذه المرحلة اعلم/ي بأنه قد حان الوقت للتوقف عن تصديقه/ا ومنحه/ا الفرص.

٣. أن يقوم الشخص الذي تساعده باستخدامك للتهرب من المسؤولية مراراً وتكراراً، فاعلم/ي أنّ الاستمرار في مساعدة هذا الشخص الذي لا يسعى وراء تحقيق أهدافه مجرد مضيعة للوقت.

٤. قد تتحول مساعدتك لأشخاص لا يمكنهم/ن الاعتناء بأنفسهم/ن أو أداء مهامهم/ن بشكل جيد إلى مضيعة للوقت، فالمساعدة المطلوبة هي تلك التي تعزز استقلالية الآخرين، وتقدمهم في الحياة لا تأخرهم فيها.

٥. احذر/ي أن تتحول مساعدتك لشخص ما إلى تعويده على عدم إدارته لأموره الخاصة، مثل ألا يذهب لطلب أيّة مساعدة مهنية، أو يتأخر في طلب المساعدة الطبية على سبيل المثال بانتظار أن تقوم/ي أنت بذلك بدلاً عنه/عنها.

٦. احذر/ي أن تقدم/ي مساعدة تتطلب عدم الأمانة وعدم النزاهة، من مثل تقديم أعذار مزيفة لشخص آخر، أو التغطية عليه حتى لا يقع في مشكلة، فالمساعدات الصحية عادة لا تتضمن الخداع، وهي تتجاوز الأمور الأخلاقية.

٧. قدّم/ي المساعدة في حدود إمكانياتك، حيث عليك تقديم المساعدة دون التضحية بصحتك البدنية، أو العقلية أو من احترامك لذاتك، أو تعريض سلامتك المالية للخطر، كن/كوني على استعداد للتراجع عن أيّ مساعدة سلبية قد تستنزف مواردك، وارفض/ي تقديم أية مساعدة لا تستطيع/ين تقديمها.

٨. احذر/ي من تقديم أية مساعدة قد تتسبب بعدم التوازن ما بين العلاقة والصراع والاستياء، فمن المفترض أنّ المساعدة والعطاء لهما آثار إيجابية طويلة الأمد على العلاقة، وليس العكس.

٩. حينما يفشل الشخص الذي ساعدته في تحقيق هدفه؛ فإنه سيحملك مسؤولية هذا الفشل، في هذه الحالة لا تتردد/ي بأن تعلن/ي بسرور بأنك تتراجع/ي وتفسح/ي المجال له/لها؛ لكي يحقق/تحقق أهدافه/ا بنفسه/ا، ثم ابتعدي عن الطريق.

١٠. احذر/ي بأن تتحول مساعدتك لشخص لمرة واحدة إلى التزام غير مقصود على المدى الطويل، إن ذلك قد يوقعك في الفخ، تذكر/ي دائماً بأنّ مساعدتك لشخص مرة واحدة لا تعني التزاماً مستمراً، وبأنّ عدم مساعدتك له أو لها في المرات القادمة لا تعني تراجعاً عمّا قمت به سابقاً.

١١. إذا كنت في علاقة مع طرف يعطي بشكل مفرط، وآخر يأخذ بشكل مفرط، فإنّ عدم التوازن سيقضي على العلاقة بالتدريج، عندما تنضب قدرة الشخص المعطي على المساعدة والدعم .

١٢. إذا كان العطاء ليس لمساعدة أحدهم بقدر ما هو إثبات لنفسك بأنك تقوم بأمور جيدة، فيجب عليك التراجع عن المساعدة التي لا تفيد المتلقي حقاً، وإنما لتثبت لنفسك أو للآخرين مدى كونك غير أناني، وأنك كريم ولطيف.

التوعية الجماهيرية:

من المعروف أن العمل الجماهيري يُعدّ من أهم مراحل العمل، وعليه يعتمد التغير المجتمعي. كما أنّ موضوعات العمل الجماهيري متعددة، وتعتمد على حاجة المجتمع، وتختلف من موقع لآخر.

الأهداف العامة للتوعية الجماهيرية:

١. تحسين مستوى الحماية التي تتلقاها المتأثرات بحالات الفقدان.
٢. تعزيز قدرتهن على تحديد البدائل وتطويرها وتحقيق استدامتها.
٣. زيادة درجة فعالية استخدام الموارد البشرية.
٤. إحداث التغيير المجتمعي تجاه قضايا وظواهر معينة.

الأهداف الخاصة:

١. زيادة الوعي المجتمعي حول الفقدان، وتوفير بيئة مجتمعية داعمة للنساء الفاقدات.
٢. الإشارة إلى الأخطاء المجتمعية التي تمارس، وتزيد من عبء الفقدان على الفاقدات، وتسهم في زيادة معاناتهن، وطرح البدائل المطلوب تطويرها مجتمعياً.
٣. توعية المجتمع بأنّ كلّ إنسان فاقد/ة بحاجة إلى دعم نفسي، وما هي الطرق اللازمة والمناسبة لتوفير ذلك الدعم.
٤. التعبير عن المشاعر للمشاركين/ات والاستماع لمخاوفهم/ن.

الفئة المستهدفة:

جميع شرائح المجتمع (طلبة مدارس، وطلبة جامعات، وعاملون وعاملات، وربات بيوت، وصانعو قرار، وموظفو وموظفات المؤسسات المختلفة، والمعلمون والمعلمات...إلخ).

أمثلة لبعض المؤسسات التي من الممكن استهدافها:

- مدارس.
- جامعات.
- مستشفيات، عيادات، ومراكز طبية.
- بلديات ومجالس قروية.
- مؤسسات مجتمع مدني.
- مؤسسات قاعدية.
- الأطر التنظيمية.
- النوادي والمراكز الشبابية والثقافية.

الاحتياجات:

- ضيوف ذوو علاقة باللقاءات ووفقاً للحاجة.
- بعض الأفلام التوثيقية.
- تجارب لفاقدات وداعمات.
- أسرى محررون/ أسيرات محررات.
- جرحى/جريحات.

المواضيع المقترحة للدعم الجماهيري

اللقاء الأول: التعامل مع الأسرة الفاقدة عند حدوث الاعتقال:

البداية:

١. الترحيب بالحضور والضيوف، إنْ وجدوا.
٢. التعريف بأنفسنا وبمركز الدراسات النسوية وبرنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان (أهدافه ومستوياته).
٣. التعريف بموضوع اللقاء وهدفه.

المضمون:

١. **التعريف بالفقدان، أنواعه ومراحله والتركيز على الاعتقال كأحد أنواع الفقدان وتأثيره على الأسرة الفاقدة وأهمية تقديمنا كمجتمع الدعم والمساندة للأسرة الفاقدة من خلال:**

- رفع الوعي لدى جميع أفراد الأسرة حول الإجراءات اللازمة؛ لمتابعة وضع الأسير/ة من خلال التواصل مع المؤسسات المعنية، مثل نادي الأسير، والصليب الأحمر، وغيرها من المؤسسات.
- تقديم الدعم اللازم للأسرة، ومساندتها، وعدم إلقاء اللوم على الفاقدة، أو على الأسير نفسه، مثل: (كيف ضيعته من إيديكي، أنت السبب في اعتقاله، لوما كنت مشغولة عنه وبتعرفي تحرّكاته، الله يسامحك لو انتبهتيله شوي ....).
- نظرة بعض أفراد المجتمع حول المخصصات المالية التي تصرف لأهل المعتقل/ة أو الشهيد/ة، وأثر هذه النظرة على الأهل.

٢. **الإنصات لتجارب بعض الحضور حول الاعتقال إنْ وجدت، وكيف تعامل مع تلك التجارب، ومحاولة تقييمها من قبل الحضور.**
٣. **التركيز على أنّ قضية الأسر قضية مجتمع بشكل عام، والابتعاد عن استخدام بعض العبارات التي من الممكن أن تؤذي الأسرة الفاقدة على جميع المستويات من مثل: «الأسرة ضاعت»، «تجربة صعبة ما راح يقدروا يطلعوا منها»، «الأسرة التي تفقد معيلها انتهت»... .**
٤. **من الممكن عرض فيلم وثقائقي حول الاعتقال أو الاستشهاد ومناقشته مع الحضور.**

اختتام اللقاء:

في نهاية اللقاء، يُقدّم الشكر لكلّ الحضور على مشاركتهم وتفاعلهم، ويُسجّل ويُراجع مع الحضور جميع التوصيات، ويُنسَّق للقاء قادم في حال رغبت المجموعة في ذلك.

الاحتياجات:

١. تجارب شخصية.
٢. أفلام وثائقية.

اللقاء الثاني: التوعية حول كيفية التصرف في حالات الفقدان الناتجة عن الاستشهاد:

البداية:

١. الترحيب بالحضور.
٢. توضيح الهدف من اللقاء.

المضمون:

- توعية الحضور حول كيفية دعم الأسرة الفاقدة ما بعد استشهاد أحد أفرادها، وكيفية توفير مساحة لجميع أفراد الأسرة للتعبير عن مشاعر الحزن والفقدان.
- تجنب أيّ سلوكيات من شأنها أن تؤثّر سلبياً على مشاعر ونفسية الفاقدة، أو أن تؤثّر سلباً على علاقات الفاقدة مع أفراد أسرتها والمحيطين بها، سواء على المستوى القريب، أو المستوى البعيد.
- توعية البيئة المحيطة بالفاقدة حول أهمية الحضور مع الفاقدة وتشجيعها للحديث عن الفقيد ومعايشة الحدث، وعدم التهرب منه، وتجنّب دخولها في حالة إنكار للحدث.
- التأكد من إعطاء الفاقدة الحق في التعبير عن مشاعرها بالطرق التي تراها مناسبة، سواء كان عبر البكاء، أو الصراخ، أو الحديث مع الشهيد ووداعه بالطريقة التي تراها مناسبة، وإفساح الفرصة لها للمشاركة في مراسم الدفن، إذا كانت ترغب في ذلك.
- عدم إجبار الفاقدة على التصرف بناء على توجيهات من حولها، مثل عدم الطلب منها أن تطلق الزغاريد، إلا إذا كانت هي من اختارت ذلك، عدم الطلب منها توزيع الحلوى والاحتفال برحيله؛ لأنه شهيد.
- الاستماع إلى تجارب الحضور وتقييمها.
- منع الإعلاميين والإعلاميات من توجيه الفاقدة، أو أيّ من أفراد الأسرة لما عليهم أن يقولوه لوسائل الإعلام، أو كيف على الفاقدة أن تظهر، أو تبكي، بل احترام خصوصيتها والحديث معها فقط، إذا كانت ترغب في ذلك، وترك الفرصة لها لتقول ما تريد، وكما تريد، بمعنى آخر عدم استغلال الحدث إعلامياً على حساب الفاقدة وأسرتها.

اختتام الجلسة:

تقديم الشكر والتقدير للحضور على التفاعل ومشاركة تجاربهم/ن، والتأكد من احتياجهم/ن لمزيد من الجلسات، وبالتالي تحديد مواعيد معهم/ن.

اللقاء الثالث: التوعية حول زيارة السجون

البداية:

الترحيب بالحضور والتعريف بالموضوع والهدف منه.

المضمون:

١. توعية الحضور بالسلوكات الصحيحة أثناء زيارة السجون، من حيث كيفية التعامل مع المعتقل/ة وإعطائه/ا مشاعر إيجابية حول اشتياق الجميع له/ا، وافتخارهم به/ا، وعدم الحديث حول مشاكل الأسرة بشكل سلبي، وتزويده/ا بأهم الأخبار.

٢. يمكن في هذا اللقاء استضافة ضيف من مديرية شؤون الأسرى أو نادي الأسير للتوعية بالسلوكات الصحيحة أثناء زيارة السجون، والقيود المفروضة على الزائرين والزائرات، وما هو مسموح أو غير مسموح خلال الزيارة؛ حتى لا يحرموا/ يحرمن من زيارات مقبلة، وما يمكن أو لا يمكن إدخاله للمعتقل/ة.

اللقاء الرابع: تأثير العنف السياسي على الأسرة الفاقدة نفسياً وسلوكياً

المضمون:

١. في هذا الموضوع من المهم استضافة اختصاصي/ة من مؤسسة ذات علاقة للحديث عن أهم الاضطرابات النفسية والسلوكية التي يسببها الفقدان لدى أفراد الأسرة، مثل: العزلة، والقلق، وتدنّي التحصيل الدراسي للأطفال، والتبول اللاإرادي وغيرها من المشكلات.

٢. كما يمكن التطرق إلى أثر الفقدان على العلاقة داخل الأسرة أو بين الأبناء أنفسهم، أو بين الزوج والزوجة، وهذا الموضوع قد يحتمل أكثر من لقاء.

التوثيق والتسجيل:

يُعدّ التوثيق من أهم مراحل العمل، فعليه يعتمد التطوير الدائم للبرنامج، ومن خلاله نعرف مدى تحقيقنا للأهداف العامة والخاصة للبرنامج، وكذلك نستطيع التعرف على الاحتياجات إنْ كانت مرتبطة بالمشاركين/ات أو المنشطين/ات؛ ما يساعدنا على تقديم الدعم الدائم والتدريبات اللازمة. ولا يفوتنا هنا أن ننوه إلى ضرورة أخذ الموافقة الخطية من قبل المشاركات عند التوثيق بكلّ إشكالية مع احترام رفض بعضهن وتوضيح أهمية التوثيق لهن.

١. توثيق أسماء وأرقام هواتف المشاركين؛ لتسهيل عملية الوصول إليهم/ن عند الحاجة.
٢. توثيق ردود أفعال المشاركين والمشاركات على التمرينات والأنشطة التي قدمت.
٣. توثيق التفاعل وردود الأفعال داخل المجموعة.
٤. توثيق سير العمل داخل المجموعة، وهل نُفِّذت كما كان مخططاً لها؟ وما هي البدائل التي استخدمت؟
٥. بالإمكان تصوير فوتوغرافي وفيديو، إذا لم يكن هنالك رفض من قبل المجموعة لذلك.

الهدف من التوثيق:

- التوثيق يضمن عدم فقدان الذاكرة
- التوثيق يكفل إبراز رواية الفقدان الفلسطينية، ودحض الرواية الإسرائيلية.

عناصر التوثيق:

١. أهداف اللقاء، وهذا يساعدنا على بناء التدخلات بشكل متسلسل ومتناغم مع الاحتياجات.
٢. الوصف التقني: وصف ما يحيط باللقاء من مكان وبيئة مؤثرة.
٣. سير اللقاء (وصف ما يجري في اللقاء منذ اللحظة الأولى حتى التلخيص والإنهاء). من الأهمية أن تهتم الداعمة لتوفر المعلومات الآتية خلال سير اللقاء: أجزاء اللقاء- (المدخل، والنقاشات التي دارت، والخاتمة والتي تتضمن كيفية التفاعل بين الفاقدة والداعمة والتفاعل بين الداعمات خلال اللقاء).
٤. تحليل وتقييم اللقاء: التطرق للتغييرات الحاصلة لدى الفاقدة من ناحية، ولدى الداعمة من الناحية الثانية على مستوى المشاعر، الأفكار والتصرفات، وما علاقة هذه التغييرات مع الأهداف وأي من الأهداف لم تُحقق، ولماذا. التركيز على شخصية الداعمة خلال اللقاءات وكيفية استخدامها لمهارات الدعم وكيفية تطويرها للقاءات، والتطرق أيضاً للصعوبات التي واجهتها، ووعيها لهذه الصعوبات، وكيفية تعاملها مع هذه الصعوبات التي تعدُّ عراقيل لإجراء لقاء دعم فعال.

أساليب التوثيق:

١. توثيق- تسجيل صوتي.
٢. توثيق- تسجيل صوري (صورة أو فيديو).
٣. توثيق- تسجيل كتابي.
٤. توثيق عملي (تجسيدي).

توثيق جلسات التدخل:

١. توثيق على مستوى الأفكار.
٢. توثيق على مستوى المشاعر.
٣. توثيق على مستوى السلوك.
٤. وفي كلّ مستوى يكون التركيز على نقاط القوة، وأيضاً النقاط التي ما زالت بحاجة إلى تطوير.
٥. انطباعات الداعمة.

خصائص التوثيق

١. الموضوعية.
٢. السرية.
٣. الحماية: الامتناع عن توثيق تفاصيل ومضامين خاصة جداً
قد تشكّل خطراً وأذى، أو قد تكون لها نتائج مستقبلية سلبية محتملة.
٤. النزاهة.
٥. الدقة.

- نموذج توثيق جلسات الحالة الفردية، ملحق رقم (١٣).
- نموذج توثيق جلسات الدعم الجماعي، ملحق رقم (١٤).
- نموذج توثيق لقاءات التوعية الجماهيرية، ملحق رقم (١٥).

قائمة الملاحق

ملحق رقم (١) نموذج تحويل الحالة:

استمارة التحويل

الرقم المتسلسل:
اسم المؤسسة المحولة: مركز الدراسات النسوية
اسم الجهة المحول إليها:.....

الاسم الرباعي:		العمر:
مكان السكن:		الحالة الاجتماعية
نوع الفقدان:		
رقم الهاتف:		
اسم المؤسسة المحولة:		رقم هاتف المؤسسة
الشخص المحول:		وظيفته/وظيفتها
سبب التحويل:		
الخدمات والإجراءات التي تمت من قبل المؤسسة المحولة:		
الوثائق المرفقة:		
هل يوجد مرافقون/مرافقات؟	نعم:	لا
تاريخ التحويل:		ساعة التحويل:
الجهة المحول إليها:		اسم الشخص المسؤول في الجهة المحول إليها:
هل تم تبني الحالة؟ وإرفاق تقرير عن الحالة:		

نموذج استمارة المرأة الفاقدة قبل الدعم: ملحق رقم (٢)

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان
استمارة استطلاع المرأة التي تعاني من صدمة الفقدان (استمارة للقياس القبلي)

عزيزتي المشاركة

يهدف هذا الاستطلاع لدراسة وضعك قبل تلقّي الدعم وبعده؛ لذا يُرجى وضع دائرة حول الإجابة المناسبة؛ وذلك بهدف تقييم عملنا، وإدخال أيّ تعديلات لازمة على طريقة ونهج عملنا معك، ومع الفاقدات الأخريات بشكل عام.

لذا -ولحرصنا وحرصك على تطوير هذا البرنامج، بما يخدم أوسع شريحة من النساء الفاقدات- فإننا نناشد حضرتك اختيار الإجابات الصريحة والصادقة على الأسئلة التالية الواردة في الاستمارة. مع تأكيدنا المطلق على سرية المعلومات وعدم نشرها أو تداولها مع أيّ شخص آخر إلا لدواعي تطوير العمل، ودون تناول الأسماء أو ما يدلّ عليها.

هذا وحتى تجري المقابلات بشكل سلس، ومن دون حواجز لغوية أو غيرها، فقد قررنا كتابة الأسئلة باللغة العربية العامية القريبة للغة الفصحى، وسوف ندوّن إجاباتك بالأسلوب نفسه.

اسم معبئة النموذج: _____ التاريخ: _____/_____/_____.

القسم الأول: معلومات شخصية

١) الاسم الشخصي والعائلي:_____.

٢) العمر بالسنوات: _____.

٣) الحالة الاجتماعية: (١) متزوجة (٢) عزباء (٣) مطلقة (٤) أرملة (٥) مخطوبة.

٤) مكان السكن في محافظة: (١)القدس (٢)الخليل (٣) محافظة جنين.

٥) عدد سنوات الدراسة الرسمية: _____

٦) نوع العمل إذا وجد: _____

٧) نوع عمل رب الأسرة: _____

٨) الوضع الاقتصادي: (١) فقر شديد (٢) فقر (٣) متوسط (٤) جيد (٥) ممتاز.

٩) عدد الأولاد: _____ عدد البنات: _____.

١٠) عدد المقيمين والمقيمات في البيت: _____.

١١) نوع الفقدان: (١) هدم البيت (٢) إصابة (٣) اعتقال (٤) استشهاد (٥) فقدان متعدد.

١٢) ما صلة القرابة مع الشخص الذي تعرّض للأسر أو الإصابة أو الاستشهاد: (١) الزوج (٢) الابن أو الابنة (٣) قريب/ قريبة (من أسرة الزوج أو الزوجة)، (٤) آخر، مثل جارة أو صديقة.

القسم الثاني: التعامل مع الفقدان

١. كيف تشعرين اليوم على المستوى الشخصي، وما هو وضع أسرتك بشكل عام؟

_____

_____

_____

_____

_____

٢. هل تعانين من أيٍّ مما يأتي؟ ضعي إشارة تحت الإجابة التي تعكس وضعك:

	التصرف	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	اضطرابات النوم					
٢	فقدان الشهية					
٣	زيادة الشهية					
٤	العزلة					
٥	الخوف من الوحدة					
٦	كوابيس وأحلام مزعجة					
٧	سماع أصوات برأسي					
٨	الشكوى من أمراض جسمية					
٩	التشتت وعدم التركيز					
١٠	الرعب المستمر					
١١	الخوف من الليل					
١٢	الخوف من الاجتياح					
١٣	الخوف من أصوات الدبابات والمروحيات					
١٤	البكاء الشديد					

	التصرف	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٥	استخدام المسكنات والحبوب					
١٦	الزيارات المتكررة للطبيب					
١٧	ضرب وصراخ على أهل البيت					
١٨	عدم الخروج من البيت					
١٩	أعمل كعك العيد					
٢٠	ألبس الملابس اللي بدي إياها					
٢١	بزور الأهل والجيران					
٢٢	علاقات جنسية مع زوجي					
٢٣	فكرت أخلف					

القسم الثالث: رأيك حول الدعم المعنوي والاجتماعي

١٥. هل صحيح أنّ التضامن والمساعدة تُخفف على الناس همومهم ومصائبهم؟

(١) غير موافقة أبداً (٢) موافقة بدرجة ٢٥٪ (٣) موافقة بدرجة ٥٠٪ (٤) موافقة بدرجة ٧٥٪ (٥) موافقة تماماً.

١٦. هل تشعرين بأنك مررت بظروف كنت بحاجة لمساعدة من الآخرين؟

(١) بتاتاً (٢) أحياناً (٣) كثيراً.

١٧. هل تشعرين شخصياً بأنّ هناك من يمكنه أو يمكنها أن تساندك وتساعدك؟

(١) لا (٢) أحياناً (٣) نعم.

١٨. كيف تقيمين هذه المساعدة؟

(١) غير مفيدة بتاتاً (٢) غير مفيدة (٣) تساعد بعض الشيء (٤) تساعد (٥) تساعد كثيراً.

١٩) ما هي مصادر هذه المساعدة؟

(١) عائلية: أقاربي ونسايبي. (٢) اجتماعية: (أصحاب وجيران).

(٣) مؤسساتية (مؤسسات مجتمعية). (٤) دعم آخر:_____

القسم الرابع: مواقف عامة تجاه الفقدان والدعم

أمامك مجموعة من العبارات، ما هو رأيك في كلٍّ منها (ضعي √ في المكان المناسب من وجهة نظرك):

	العبارة	غير موافقة بتاتاً	غيرموافقة	لا أعرف	موافقة	موافقة بشدة
١	كل واحد بحب يحكي عن اللي بضايقه تجاه الآخرين					
٢	كل واحد منا بحاجة للدعم					
٣	مهم الأهل يساعدوا الفاقدة انه تحكي عن اللي بضايقها					
٤	ممكن كل فاقدة تتغير إذا وجدت أهل يدعموها					
٥	ممكن الفاقدة تتغير إذا وجدت فاقدات يدعموها					

القسم الخامس: كيف ترين نفسك

أمامك مجموعة من الأسئلة، ضعي دائرة حول الإجابة التي ترينها مناسبة من وجهة نظرك، علماً بأن ١ يعني: قليل جداً و١٠ يعني: كثير جداً.

الرقم	العبارة	قليل جداً									كثير جداً
١	أنا أعرف نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٢	أنا أقّدر نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٣	أنا واثقة من نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٤	أنا أحب الآخرين وأحترمهم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٥	أشعر بالراحة عندما يُعبّر شخص ما عن مودته تجاهي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٦	جاهزة للحديث عن مشاعري للآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الرقم	العبارة	قليل جداً									كثير جداً
٧	أشعر بارتياح وطمأنينة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٨	أرغب في التوصل لتحصيل شيء ما	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٩	أهتم لما يحدث في المجتمع من حولي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٠	تربطني علاقة مع مؤسسات في الحي أو المدينة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١١	أهتم بسماع أفكار جديدة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٢	أعبر عن غضبي دون توقف	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٣	في حالة مواجهتي لمشاعر معادية لي، أعبّر عن غضبي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٤	أنا أفكّر وأخطط للمستقبل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٥	بمقدوري الاستماع للآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٦	أهتم بالنقد الذي يُوجّه إليّ من الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٧	أنا متسامحة مع الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٨	أحب أن أكون وحدي في جلسات الدعم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٩	أحب أن أكون مع المجموعة في جلسات الدعم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٢٠	أنا مستقلة في حياتي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

قسم الخامس : تلخيص

انطباعات المنسّقة حول وضع الفاقدة الحالي:

(١) _____

(٢) _____

(٣) _____

(٤) _____

(٥) _____

توقيع المنسقة:_____

التاريخ: _____/_____/_____

نموذج استمارة الأهل قبل الدعم: ملحق رقم (٣)

مركز الدراسات النسوية
Women's Studies Centre

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال، والفقدان

استمارة استطلاعية: وجهات نظر الأهل تجاه الفاقدات الجدد (استمارة قبلية)

عزيزتي المشاركة في هذا الاستطلاع
يُرجى من حضرتك المشاركة الصريحة والصادقة في الإجابة عن الأسئلة الآتية، حيث إن الهدف من الاستطلاع تطوير البرنامج بما يحقق أفضل نتائج مع الفاقدات، وتمكينهن من تجاوز أزمة الفقدان. من المهم التأكيد أنَّ كلَّ ما يَرِد من إجابات من طرفك سيتم التعامل معه بسرية تامّة، فلن يُشار إلى اسم المستطلع/ة في أيِّ تقرير، أو عند الحديث عن نتائج هذا الاستطلاع مع أي جهة.

قسم أ: معلومات أولية

اسم المستطلع/ة._____

اسم الفاقدة:_____

المنطقة:_____

نوع الفقدان (هدم بيت، استشهاد قريب/ة، اعتقال قريب/ة، التعرُّض لإصابة هي أو أحد أفراد الأسرة):

العمر:_____

صلة القرابة مع الفاقدة:_____

العمل:_____

عدد أفراد الأسرة (أسرة الفاقدة): _____

قسم ب: وجهات نظر حول الفاقدة

١. كيف هو وضع الفاقدة؟
- كيف تشعر؟

_____

_____

- كيف تفكّر؟

_____

_____

- كيف تتصرف مع الآخرين؟

_____

_____

٢. كيف تتعامل في البيت مع أفراد الأسرة؟

_____

_____

٣. كيف تتعامل معك؟

_____

_____

٤. من وجهة نظرك، هل من المفيد أن تشارك الفاقدة في مجموعة دعم؟ ولماذا؟

_____

_____

٥. ما الذي ممكن أن يتغير عند الفاقدة نتيجة اشتراكها في مجموعة الدعم؟

- من ناحية مشاعرها:

_____

_____

- من ناحية تفكيرها:

_____

_____

- من ناحية تصرفاتها مع الآخرين:

_____

_____

٦. هل تعتقد أنه من المفيد للفاقدة أن تتمكن من الإفصاح عمّا يضايقها؟ وهل برأيك أنّ هذا ممكن أن يحسّن من أحوالها؟

_____

_____

٧. إذا حصل تغيير إيجابي على نفسية الفاقدة، فمَن هم المستفيدون والمستفيدات برأيك من هذا التغيير؟

أ.

ب.

ج.

قسم ت) مواقف عامة تجاه الفقدان والدعم

أمامك مجموعة من العبارات، ما رأيك فيها (ضع √ في المكان الذي تراه مناسباً):

	العبارة	غير موافقة بتاتاً	غير موافقة	لا أعرف	موافقة	موافقة بشدة
١	كل واحد بحب يحكي عن اللي بضايقه تجاه الآخرين					
٢	كل واحد منا بحاجة للدعم					
٣	مهم أن يقوم بالأهل بمساعدة الفاقدة لكي تتحدث عمّا يضايقها تحكي عن اللي بضايقها					
٤	ممكن كل فاقدة تتغير إذا وجدت أهل يدعموها					
٥	ممكن أن تتغير الفاقدة نحو الأفضل إذا ما وجدت فاقدات أخريات يدعموها					

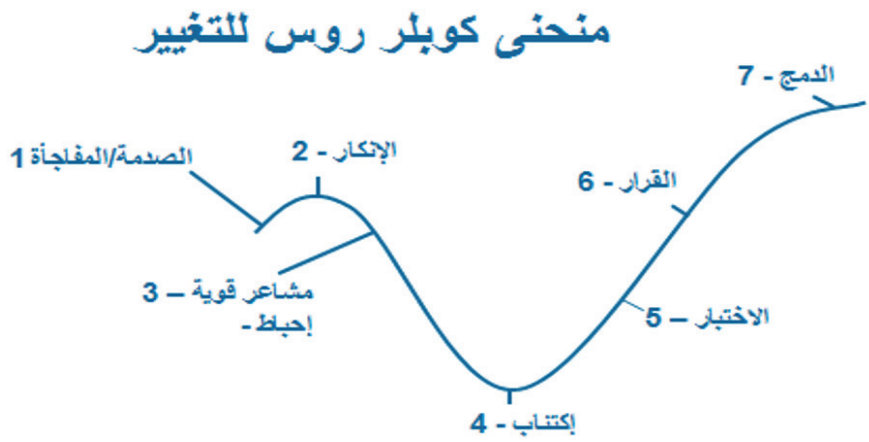
قسم ج. تلخيص

اسم معبئة الطلب: _____

انطباعات المنسّقة العامة: _____

توقيع المنسقة: _____

نموذج منحنى كوبلر روس ملحق رقم (٤)



رابط قصة النسر ملحق رقم (٥)

https://www.youtube.com/watch?v=tD-L-w27SQo

رابط فيلم حول هدم البيوت ملحق رقم (٦)

https://www.youtube.com/watch?v=lb_xHkVPMz0

فيلم السنديانة ملحق رقم (٧)

https://www.youtube.com/watch?v=R91DH1KAnDg

رابط قصة قلم الرصاص ملحق رقم (٨)

https://www.youtube.com/watch?v=Bry-yBH5mmY

روابط موسيقى للاسترخاء ملحق رقم (٩)

https://www.youtube.com/watch?v=U6tMhqKhB3c&list=RDHMkZA1K-2Ms&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=fSbNReQ1jvQ&list=RDHMkZA1K-2Ms&index=121

https://www.youtube.com/watch?v=agaZ_HA2-70

الصّحة النفسيّة للأسرة الفلسطينيّة الفاقدة في الانتفاضة الثّانية

إعداد الدكتورة خولة أبو بكر

الفقدان يؤثّر نفسياً على كلّ إنسان. أحياناً يكون التأثير قصير المدى، وأحياناً طويل المدى.
عادة يجد الفاقد أصدقاء ومعارف يدعمونه في فترة الفقدان.
ولكن أحياناً يكون الفقدان صعباً جدّاً على الفاقد، فيحتاج لدعم اجتماعيّ أو نفسي إضافي.
هذه المحاضرة سوف تحكي عن الوضع النفسي للأسرة الفلسطينية بعد الفقدان، والخطوات التي نوصي بأن تقوم بها الأسرة الفاقدة حتى تعود بأسرع وقت ممكن لمزاولة حياتها، من دون توترات أو أمراض نفسية.

تعريف الفقدان:

الفقدان هو الإحساس بالحزن والخسارة على فقدان أشخاص نحبُّهم ونعزّهم، أو إصابة أحد منهم بمكروه.
يكون الفقدان أحياناً مفاجئاً وأحياناً على مراحل. ولكن كلّ حالة فقدان صعبة على أصحابها.

من هي الأسرة الفاقدة؟

هي الأسرة التي حصل فيها حدث أو أكثر من الأمور الآتية:

١. اُسْتُشهِد أحد أفرادها.
٢. اُعْتُقل واحد أو أكثر من أفرادها.
٣. يعيش واحد أو أكثر من أفرادها مطارداً.
٤. هُدِم بيتها أو حُرِق، أو تضررت ممتلكاته كلياً أو جزئياً.
٥. أصيب أحد أفرادها إصابة بسيطة، أو إصابة شديدة سببت نوعاً من العجز أو الإعاقة.
٦. فقدت مصدر الرزق الأساسي، وتعاني مادياً من نتائج هذا الوضع.
٧. مرَّ أحد أفرادها بوضع نفسي غيّر أحواله، وأثّر بالتالي نفسياً على باقي أفراد الأسرة.

مراحل الفقدان:

١. سماع الخبر.
٢. إنكار الخبر (الحدث ، الموت، الفقدان)، مثلاً: «يمكن أن يكون فقط اتصاوب ومش مقتول»، أو «يمكن في اسم على اسم واللي انقتل ابن حد تاني». أو «يمكن البيت صابته قذيفة على الطرف ولكن ما تهدّم كله».
٣. رفض واعتزال (نفسي أو جسدي أو اجتماعي مرئي أو غير مرئي). «بديش هذا اللي عم بصير معي». «خلص، يا ريت الحياة توقف هون». «فش إشي بالدنيا بعد بهمني بعد هاي المصيبة».

٤. غضب ومعارضة (ليش؟ ليش يصير معه كل هذا؟ ليش هيك بصير معي أنا بالذات؟ «ما أنا مؤمنة وصايمة ومصلية وبنساش ربي، ليش ربي بعمل فيّ وفي عيلتي هيك؟).
٥. مساومة وجدل كمحاولة لتغيير الوضع النهائي للفقدان («يا الله إذا بتحافظ على رجله وما بتنقطع لأندر ...»).
٦. اكتئاب. تغيير عادات الحياة اليومية التي ترفه وتسعد الفرد، بخاصة بما يتعلق بالأكل، النوم، الراحة، النظافة والملابس، العلاقات الاجتماعية السعيدة وما أشبه.
٧. استسلام وتقبّل الواقع الجديد. «ماذا عليّ أن أفعل لأواجه واقع الفقدان بأفضل طريقة ممكنة؟ ماذا علّمني هذا الفقدان؟ كيف تصبح حياتي وحياة من حولي أفضل من اليوم وصاعداً نتيجة لما تعلمته من الفقدان؟
٨. أمل (كيف يحوّل الفقدان الأسرة وجميع أفرادها لأقوياء أكثر مقارنة مع الوضع قبل الفقدان؟ ماذا تخطط الأسرة للمستقبل؛ ليكون وضعها أفضل؟)

كيف أثّرت الانتفاضة على الصحة النفسية للأسرة الفلسطينية:

١. يعيش الناس حالة عدم أمان يومي منذ الاحتلال، وزاد أثناء الانتفاضة الأولى والثانية. كلّ يوم توجد صدمات جديدة للأسر، تجعل كلَّ الناس في توتّر وقلق على حالها وعلى أولادها.
٢. البيت بالنسبة للفلسطيني له معنى خاص؛ لأنَّ الفلسطينيين فقدوا بيوتهم في سنة ١٩٤٨، وصاروا فقراء، وتعبوا كثيراً حتى بنوا بيوتاً جديدة؛ ما يعني أنّ إصابة أو حرق أو هدم أو نسف بيت أصبحت تعني بالنسبة لهم نسف الحياة للأسرة مرة ثانية.
٣. تسببت الانتفاضة بخسائر مادية كبيرة مباشرة ومتأخرة للأسرة الفلسطينية. فقد كلّ العمال الذين كانوا يشتغلون في إسرائيل مصدر دخلهم الثابت، وصارت الأسر خائفة من عدم أمانها الاقتصادي. وأصبح توفير مصدر الدخل همّاً يومياً يسبب التوتر النفسي لجميع أبناء العائلة.
٤. بالإضافة إلى ذلك أصبح الوالد في الأسرة يشعر بالعجز التام أمام الصعوبات المادية، وعدم القدرة على توفير حاجات الأسرة. أمّا بعض الخسائر الأخرى، مثل حرق البيت أو هدمه فوزنها يُقارن بالضغط النفسي الناتج عن تجربة اللجوء لدى الفلسطينيين.
٥. يعيش أهل المطاردين في حالة قلق وخوف دائمين، تجعل صحتهم النفسية متوترة لمدة سنوات. وتقلق الأسرة إذا غاب المطارد، وتقلق إذا تسلل للبيت. وعندما يداهم الجيش البيت يقلق أهل البيت وأهل الحي من التفتيش، بخاصة أثناء الليل. بعض الزوجات أو الأمهات يعانين من شعور مزمن بالتعب بسبب القلق وعدم النوم وتوتر الأعصاب. بالإضافة لذلك، فعلى أسرة المطارد الاهتمام باحتياجاته المادية كافة، ولا يمكن الاتكال عليه (أي على المطارد) بأيٍّ من حاجات الأسرة المادية؛ ما يتسبب بفقدان مادي لأسرته.
٦. يعاني السكان من الأرق والخوف المتواصلين بسبب وجود الجيش الإسرائيلي في مداخل البلدات والتجول بين الحارات بحرية في الليل. إنّ مجرد وجودهم في مداخل أيّ بلدة يصيب الناس بقلق من

احتمال مداهماتهم للبيوت وترك أذى في الأرواح والممتلكات.

٧. يخاف الأطفال حين ينامون من إمكانية مداهمة الجيش لبيتهم، وتظهر معالم هذا الخوف في التبول اللاإرادي عند الأطفال، وفي الكوابيس التي يحلمون بها.

٨. يبقى أهالي المعتقلين الشباب في حالة قلق؛ نتيجة خوفهم من تأثير سلبي للمعتقلين غير الأمنيين على أبنائهم الشباب. وجميع أهالي المعتقلين يقلقون من الأحكام الصادرة على أولادهم ومن ظروف السجن. كما أنّ شروط الزيارات صعبة جداً تجعل الأسرة مضغوطة كلّ الوقت.

٩. عندما تصاب الأسرة بالفقدان، فقد ينشغل الوالدان في حزنهما وتدبير أمورهما على أثر الوضع الجديد، ويهملون باقي تفاصيل الحياة. وفي معظم الأحيان، يهتم باقي الأولاد والبنات بالبيت وفي الأهل. فيتسبب الفقدان في قلب الأدوار (خلخلة الأدوار)، أي يهتم الأطفال بالأهل بدل اهتمام الأهل بالأطفال. فيفقد الأولاد طفولتهم، ويفقدون اهتمام أهلهم بهم في وقت واحد.

١٠. تسبب جيش الاحتلال بكسر صورة ومكانة الرجل العربي الوالد والزوج في نظر أفراد أسرته وأبناء مجتمعه؛ لأنهم أهانوه وذلّوه أمام الجميع، وفرضوا عليه أن يقوم بسلوك أمام الجميع أشعره بالمهانة والاستهتار بشخصه. وأصبح على الزوجة والأولاد إعادة إصلاح هذه الصورة حتى يعود الآباء والأزواج لممارسة أدوارهم التقليدية، وحتى تصبح نفسياتهم صحية أكثر.

١١. يتصرّف معظم الناس بعصبية، وبحسب «فشة خلق»، أو المبالغة في التعبير عن الغضب على الأمور الصغيرة، ولكن السبب الحقيقي هو الاحتلال وما يسببه للأسرة والمجتمع من ضغط وتوتر.

١٢. زاد عنف الأهل على أولادهم؛ بسبب توترهم من الأوضاع الأمنية والمادية. فأحياناً يكون الأهل عنيفين على الأولاد حتى يحموهم من المواجهة مع الجيش الإسرائيلي، مثل أن يضربوهم؛ حتى لا يخرجوا للحارات وقت الاشتباكات.

١٣. ازدادت نسبة التزويج المبكر بهدف التفكير الخاطئ بحماية شرف الفتيات. وبهذا يوجد ضرر لكلّ الحياة للزوجات الصغيرات ولأسرهن فيما بعد.

١٤. أحياناً تُلام الأمهات بسبب إصابة أبنائهن، أو اعتقالهم أو استشهادهم ،بخاصة من قبل أهل الزوج، وهذا يوتّر الأمهات نفسياً، ويخرّب العلاقة الأسرية، ولا يساهم في مساعدة الأسرة في وقت المحنة.

١٥. أصبحت المشاركة بالأعمال الاستشهادية تؤذي الأسرة النواتية والموسعة؛ نتيجة للعقاب الجماعي في هدم البيت وتشريد الأسرة، الذي يقوم به الجيش الإسرائيلي.

١٦. تعرّض الفلسطينيون لأنواع من الإساءات الجنسية من دون القدرة على الرفض أو الاعتراض أو المواجهة؛ ما مسّ بكرامتهم (فرض نزع الملابس على الرجال، أو الكشف عن البطون للنساء، أو تقبيل الفتيات على الحواجز، أو التحرّش بنساء المطاردين حتى يخرج من مخبئه وما شابه ذلك).

أبرز الاضطرابات التي يعاني منها الفاقدون والفافقدات:

١. الاضطرابات النفسية

تتميز هذه الاضطرابات بما يأتي:

أ. الشعور بالخدران وتجمد أو تبلد المشاعر، (لا شيء يهم).

ب. الشعور بالانفصال عن الآخرين، وكأنَّ الفرد لا يعرف ما يحدث حوله. (التنازل عن كلّ المسؤوليات القديمة).

ج. نسيان تفاصيل مهمة من الحدث الذي تسبب بالصدمة.

د. أو استرجاع الحدث المؤلم بكثافة عبر صور ذهنية وأحلام. (كلّ الوقت بتشوف أمام عينيها شو صار بالولد بالضبط، وهاي الصورة ما بتنمحى).

هـ. الشعور بالخوف الشديد وعدم الأمان من احتمال تكرار الفقدان. (إذا تصاوب طالب في مدرسة يخاف زملاؤه أن يتكرر هذا مع أيّ واحد في كل مرة يذهبون فيها إلى المدرسة). تجنب الحديث عن الفقدان أو تجنب المرور بالمكان الذي حدث فيه الفقدان.

و. قد تشمل هذه الاضطربات جوانب حياة الفاقدين والفاقدات كافة، سواء الاجتماعية أو الشخصية أو المهنية.

- يجب أن يعقب هذا الاضطراب الفقدان، وأن يكون سبباً مباشراً له، ومن الممكن أن يدوم بين يومين إلى أربعة أسابيع على الأكثر، إلى أن يبدأ الفرد في التأقلم الصحي مع الوضع الجديد.

٢. سوء التكيف

أعراضه:

أ. يشعر الفرد بضيق نفسي لمجرد التعرض للحدث أو التهديد بحدوثه.

ب. يظهر اضطراب ملحوظ في الحياة الاجتماعية والمهنية.

ج. تظهر أعراض سوء التكيّف خلال فترة أقصاها ثلاثة شهور من الفقدان.

٣. القلق النفسي

من أعراضه:

- تكرار رؤية الحدث على شكل صور ذهنية أو أفكار أو أحلام مزعجة.
- التصرّف وكأن الفقدان يتكرر ثانية.
- الشعور بالضيق الشديد بمجرد التعرّض للحدث، أو بأشياء تذكّر به، سواء كانت هذه العوامل داخلية أو خارجية.
- تجنّب الحديث أو التفكير أو المشاعر أو الأماكن التي تذكّر بالفقدان.
- فقدان الرغبة في المشاركة بالأنشطة اليومية على أنواعها (الاجتماعية أو السياسية).

- الشعور بالغربة والإنفصال عن الآخرين.
- تجمّد المشاعر والشعور بالخدران.
- حدوث اضطرابات في النوم.
- فقدان الشهية لتناول الطعام أو الإكثار من تناول الطعام.
- صعوبات في التركيز. (بالنسبة لطلاب المدارس يعانون من تدنٍّ في تحصيلهم/ن العلمي).
- الانزعاج غير العادي من الضجة، وحتى ضجة المذياع أو التلفاز.
- سيطرة الشعور بمشاعر جيّاشة كالبكاء، والأسى والحزن الشديد. (كل شيء ببكي).
- إصابة الفاقد/ة بأمراض تشير إلى التوتر، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.
- إصابة الفاقد/ة بأمراض لها علاقة بالوضع النفسي، مثل الشعور بالدوخة والغثيان والصداع والتعب الشديد وعدم القدرة على القيام بالأعمال اليومية.
- حدوث تغييرات تطال الشخصية والنظرة للذات، مثل زعزعة الشعور باحترام الذات، والخجل، واللوم، والشعور بالذنب، والشفقة على الذات، وشلل وتجمد الحياة، والاهتمام بالذات أو إهمالها بطريقة غير عادية للفاقد/ة.

تكون هذه الأعراض من النوع الحاد إذا ظهرت خلال ثلاثة شهور من الفقدان، ومزمنة إذا تجاوزت هذه الفترة. أمّا إذا ظهرت بعد ستة أشهر أو أكثر فتعدُّ كامنة (مخبَّأة)، ومن المستحسن استشارة طبيب/ة نفسي/ة أو اختصاصي/ة نفسي/ة.

٤. المرض النفسي

عندما يمرّ وقت طويل على حدث الفقدان، ويبقى الفرد في حالة نفسية صعبة أو تسوء حالته/ا من يوم لآخر، تكون هذه إشارة إلى أن المرض أصبح صعباً.

من أعراض المرض النفسي:

أ. الشعور المستمر بالحزن والأسى

ب. الخوف والتحسُّب من فقدان إضافي.

ج. الرغبة في المحافظة على مكان وممتلكات الفقيد، كما هي دون إحداث أيِّ تغيير.

د. تفاقم الأمراض الجسدية التي لها أسباب نفسية (النفسجسمانية)، مثل شعور التعب المزمن أو الدوخة أو الصداع وما شابه. أحياناً يدمن الفاقد/ة على الأدوية المسكنة للآلام.

هـ. تغيير جذري بالمحيط والأشخاص؛ لتجنب تذكّر الفقيد/ة.

و. عدم تقبّل تجربة الفقدان وعدم القدرة على احتواء الألم.

ز. الشعور بنوبات من البهجة والانشراح الزائف.

ح. تقليد (قهري) لبعض تصرفات الفقيد.

ط. نزعات نحو تدمير الذات وإيذائها (عدم الأكل عمداً، عدم الاستحمام عمداً، عدم أخذ دواء ضروري عمداً، وما شابه ذلك).

زيادة الضغوطات النفسية والجسدية نتيجة لإصابات جسدية ونفسية لأفراد العائلة:

١. زادت الضغوطات نتيجة الحاجات الخاصة للابن/ة المصاب/ة، التي تتركز أعباؤها على الأم، وتؤثّر على كلّ أفراد الأسرة. فعندما يكون المصاب بالمستشفى يبقى الأهل معه بالمستشفى تاركين باقي الأبناء، وأيضاً قد يحتاجون لمصاريف مادية كثيرة تتحملها الأسرة، وقد يتعطّل عمل الوالد، وإذا ما بقي الوالد بالعمل فإنّ الأم تتحمل كلّ العبء والمشقة والتعب من متابعة علاج ودواء ومرافقة للمصاب. وهذا كلّه على حساب صحتها النفسية والجسدية. وأحياناً يحتاج المصاب للعلاج في دولة أخرى، وهذه مشقة جديدة وكبيرة للأسرة. وتضطر الأم لمرافقة الابن/ة المصاب/ة وترك الأسرة، أو يضطر الأب للذهاب وترك أسرته وزوجته لفترة طويلة. إضافة للمصاريف المادية، وعليه؛ فإنّ كلّ أفراد الأسرة يتأثرون بشكل أو بآخر.

٢. بسبب الاهتمام بالابن/ة المصاب/ة فإنّ باقي الإخوة قد يشعرون بالغيرة، ولا يجدون من يسمعهم، ويقف بصفهم، بل أنهم يُلامون على مشاعرهم؛ لذا فقد تتكون أيضاً مشاعر حقد وبغيضة تجاه الأخ/ت المصاب/ة، وغضب وسخط على الأهل، وتبقى هذه المشاعر داخل الإخوة لا يتجرأون على البوح بها وغير بارزة إلى جانب شعورهم بالشفقة والحب.

٣. بسبب التركيز على الابن/ة المصاب/ة وعلى مشاكله ومتابعة وضعه ومصاريفه المالية، فإنّه يصبح لدى الوالدين إشباع، ولا يستطيعون أن يسمعوا من أولادهم الباقين، ولا أن يشتركوا معهم بشؤونهم؛ ما قد يؤدي إلى تغير سلوك الأبناء نفسياً وجسدياً، ويظهر ذلك من خلال مشاكل التبول اللاإرادي الليلي عند بعض الأطفال، أو تراجع التحصيل المدرسي، والعصبية والعصيان، وهنا يزداد شعور الأهل بالأسى؛ لما يصيبهم، ما يعني تتابع النكسات. كما يزداد عمل الأمهات وتعبهن وقلقهن النفسي على أبنائهن وبناتهن بسبب التبول الليلي.

السلوكات غير السليمة نفسياً للأسرة بعد الفقدان

١. تعظيم الميت وتكبير قدره عند أهله لدرجة التقديس، حيث يتعامل الأهل مع الميت دون ذكر سلبياته، ويصبح كأنه كان إنساناً كاملاً؛ يتكلمون عن أخلاقه وتصرفاته وأعماله الجيدة، وأيضاً يتخيلونه ذا قدرات فوق عادية، كأنه كان يعرف عن وفاته، ويذكرون سلوكاته اليومية وتحركاته، أو أنه فعل هذا وذاك، علماً منه بقرب وفاته. أحياناً يؤدي إهمال الأولاد إلى تطور غيرة إما داخلية أو ظاهرة للإخوة الأحياء تجاه الشهيد، وقد يؤدي إلى الرغبة في الشهادة؛ ليصبحوا محبوبين مثل أخيهم الشهيد، أو التفكير بالموت للابتعاد عن الوضع الذي هم فيه من إهمال.

٢. إهمال الأولاد الباقين وطردهم من البيت، وذلك حتى تستطيع الأم الفاقدة أن تعيش مع ذكرى فقيدها دون إزعاج وعلى راحتها. تفعل ذلك أيضاً أمهات المطاردين. أمّا عودة المرأة للأعمال اليومية والعناية بالأبناء فتصبح من أقسى المطالبات عليها.

٣. تهدد بعض الأرامل اللاتي يعانين من توتر نفسي شديد أولادَهن في ساعات الضغط والغضب بأنهن سوف يتركن البيت والأولاد، ويرجعن عند أهاليهن. وهذا يؤثّر على الأولاد وعلى نفسيتهم، ويجعلهم بحالة خوف وقلق وعدم استقرار.

تأثّر العلاقة الزوجية بالفقدان

يترك فقدان الابن/ة أثره البالغ على طبيعة العلاقة بين الزوجين، بخاصة إذا كان سبب الإصابة أو الاعتقال غير واضح بشكل قطعي. فهناك نساء تعرضن للوم أزواجهن وأهلهم؛ لأنهن سمحن لأولادهن بالخروج للحارات، حيث استشهدوا هنالك، وأحياناً لامت الزوجة زوجها لسماحه للابن بالبقاء خارج البيت واستشهاده.

وهناك أزواج يتهمون زوجاتهم بأنهن السبب في عدم مراقبة الابن الذي استشهد، وبالتالي السبب في فقدان الابن والبيت.

وفي الحالات التي ينام فيها الأولاد مع الأهل في غرفة واحدة؛ بسبب خوفهم الشديد من مداهمات الجيش، فإن هذا قد يؤثر على طبيعة العلاقة الجنسية بين الأزواج، ويزيد من نسبة التوتر النفسي لديهم. إنّ جميع هذه الأمور تؤثر على سير العلاقة الزوجية، وتباعد ما بين الأزواج حتى يصبحوا كالأغراب، وتصبح العلاقة أحياناً رسمية، ولا يستطيع الواحد منهم تقديم الدعم اللازم للآخر.

ما هي نوع المساعدة النفسية التي يحتاجها الفاقدون والفاقدات؟

كل فاقد يحتاج لدعم نفسي من نوع معين، فعادة توفر الأسرة والجيران والأصدقاء والمعارف الكثير من الدعم المطلوب. ولكن في بعض الأحيان تحتاج الأسرة أو أحد أفرادها إلى دعم إضافي، مثل:

١. تشجيع الفاقدين على الحديث عن قصة الفقدان، عن الفقيد، وعن جميع أنواع مشاعرهم نتيجة للفقدان. حتى تلك المشاعر التي يظن الآخرون أنها ممنوعة، مثل الغضب على الفقيد أو أحياناً الغيرة منه. يجب عدم لوم الفاقدين على مشاعرهم وعدم الحكم سلباً عليهم. نحن نقدم لهم مساعدة مهمة إذا قمنا فقط بالإصغاء إليهم، حتى من دون إعطائهم أيّة نصيحة.

٢. تقبّل أفكار ومشاعر الفاقدين وتشجيعهم على الحديث عن حياتهم قبل الفقدان وبعده. تشجيع الفاقدات على الحديث عن الفقيد وعن مشاعرهن في هذا الوقت تجاهه أمام باقي أفراد الأسرة، حتى يتشارك الجميع في مشاعر بعضهم لبعض في فترة الفقدان الصعبة. هذا صحيح أيضاً بالنسبة لحالات الاعتقال، وهدم المنزل، أو حرق الممتلكات.

٣. تدريب الكبار على مواجهة الأوقات الصعبة بواسطة التسابيح والصلاة والتأمل، أو سماع تلاوة قرآن، أو موسيقى، وأغانٍ هادئة، حيث يكون الفرد مركّزاً خلالها تماماً بالإصغاء الهادئ.

٤. تشجيع الفاقدات على البحث عن مصادر دعم نفسي ضمن الجمعيات والمؤسسات والأصدقاء الإيجابيين؛ بهدف تخفيف ألم الفقدان، يعني يجب أن ترفض الفاقدة أن تحافظ على المشاعر الصعبة من دون طلب مساعدة.

٥. إرغام النفس على مواصلة عادات الحياة اليومية قدر المستطاع.

٦. السير للأماكن الحبيبة على الفاقد أو على الفقيد بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعياً بالتناوب.

٧. اللجوء لتنظيف البيت، أو القيام بأعمال تتطلب مجهوداً جسدياً عند الشعور بالتوتر النفسي، أو الجسدي مع تنظيم استراحات قصيرة كلّ ساعة أو كلّ ٩٠ دقيقة.

٨. اللجوء للصمت والتأمّل عند حدوث ما يثير الغضب مع الابتعاد عن مصدر الغضب، والتفكير في

الحدث بهدوء في اليوم التالي، ومحاولة إيجاد حلول بنّاءة.

٩. من أجل التخلص من الصور الذهنية المخيفة بالإمكان عمل بعض تمارين للعينين، مثل النظر إلى الحائط، والتركيز على نقطتين على خط مستقيم أفقي (أو تخيّل مسطرة طولها متراً واحداً على الحائط)، ثُمّ تحريك العينين نحو اليمين ونحو اليسار على طرفي المسطرة الأفقية، ثُمّ أعلى وأسفل (وكأن المسطرة عمودية)، وثُمّ بشكل مائل، ومن ثَمَّ تدوير العينين نحو الاتجاهات كافة بشكل دائري. يستمر هذا التمرين لمدة ١٠ دقائق. يساعد هذا على تفريغ الصور العالقة في الرأس ومن المستحسن التنفس العميق الهادئ أثناء التمرين.

أبرز المشكلات التي يمكن أن تصيب الأطفال الفاقدين والطفلات الفاقدات:

هناك أعراض كثيرة قد تظهر عند الأطفال نتيجة للصدمة أو الخوف، ومنها:

١. اتساع حدقة العين.
٢. صداع في الرأس.
٣. تنفس سريع.
٤. ازدياد خفقان القلب.
٥. تقلصات معوية وأوجاع في البطن.
٦. التقيّؤ والإسهال الشديدين والتبول أكثر من العادي للشخص.
٧. عدم القدرة على الحركة والمشي.
٨. قد يحدث أن يجد الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم، ويلجأون إلى التكتم عليها. قد يظهر عند هذه المجموعة من الأطفال أعراض جديدة، مثل الحركة الزائدة وغيرها.
٩. حدوث تغير في نظام الأكل مع زيادة أوفقدان الشهية.
١٠. حدوث تغير في نظام النوم، مثل عدم القدرة على النوم، أو النوم الزائد، أو الخوف من الظلمة، أو المعاناة من الأحلام والكوابيس المزعجة.
١١. مواجهة صعوبات في التركيز والتفكير مع تراجع في التحصيل الدراسي.
١٢. ملاحظة سلوكات عدوانية وعنيفة لم تكن موجودة من قبل.
١٣. شعور الطفل بالوحدة والاغتراب عن رفاقه وتجنب اللعب معهم.
١٤. إظهار الطفل تعلقاً بالوالدين والخوف من الانفصال عنهم، والالتصاق المتواصل بهم، يتسبب هذا أحياناً برفض الخروج من البيت أو الذهاب إلى المدرسة.
١٥. ردود فعل فسيولوجية، مثل التبول اللاإرادي وازدياد التوتر. (حتى عند الكبار نسبياً).
١٦. استحواذ مشاعر الخوف والقلق عند الطفل وخوفه من تكرار وقوع الحدث وإعادة اختبار الحدث على شكل صور ذهنية وأصوات
١٧. قد تنتاب الطفل مشاعر قوية بالذنب، خاصة أحد المقربين.
١٨. نكوص وارتداد الطفل إلى تصرفات تعدُّ أقلَّ من المستوى العمري، مثل مص الإصبع، والتأتأة، والعودة إلى طلب الرضاعة، وطلب النوم جانب الوالدين.
١٩. تكرار ألعاب تعيد الأحداث العنيفة والصعبة التي يشاهدونها، سواء على التلفاز أو في البيئة المحيطة.
٢٠. الخوف من الخروج من البيت أو الخوف من البقاء داخل البيت الذي تعرّض للقصف.
٢١. اجتياح الطفل موجات شديدة من الحزن والأسى.

إرشادات لتخفيف الصدمة عند الأطفال:

القاعدة هي أن نفكّر بطرق لحماية الأطفال وتوفير أجواء طفولية جميلة لهم حتى في الأوقات الصعبة والعمل على حمايتهم قدر الإمكان من التجارب التي تخدش نفسياتهم.

١. عدم التصرّف بهلع وفقدان السيطرة أمام الأطفال؛ لأنّ هذا يخيفهم ويشعرهم بأن الكبير لا يملك القدرة على حمايتهم.

٢. توفير بيئة آمنة للأطفال قدر المستطاع، حتى في وقت القصف من الممكن أخذ الأطفال إلى الموقع الأكثر أماناً، وإشغالهم بما يمتّعهم كأطفال.

٣. عدم تعريض الأطفال لمشاهدة برامج دموية أو عنيفة، والاكتفاء بشرح عام عن الأخطار الخارجية، ومراعاة عدم الحديث عن أحداث مخيفة أثناء إصغاء الأطفال للحديث.

٤. تشجيع الأطفال للحديث عن تخوفاتهم ومشاعرهم وقلقهم، والإصغاء إليهم وعدم الاستهزاء أو الاستخفاف بما يقولونه، أو بالطريقة التي يعبّرون بها عن أنفسهم.

٥. تكرار ضم الأطفال وتقبيلهم ومنحهم شعور الحب والتقبّل والحنان الذي يحتاجون إليه.

٦. الإصغاء لأسئلة الأطفال ومحاولة الإجابة الصحيحة عنها، بما يتناسب مع عمر الطفل من دون استعمال تفاصيل تخيفه/ا.

٧. استعمال قصص الأطفال التي تحكي عن أطفال مرّوا بضائقة وتشجيع الطفل للحديث عن الطريقة التي واجه فيها الطفل بطل القصة الأزمةَ التي حصلت معه.

٨. تشجيع الطفل على الاستمرار في الذهاب إلى الروضة أو المدرسة، ومواصلة حياته الطبيعية.

٩. إرشاد الأطفال إلى أساليب حماية الذات عند التعرّض للخطر أثناء وجودهم بعيداً عن البيت، وإرشادهم إلى أهمية التواصل مع الأهل في حال وقوع أزمة.

١٠. إشراك الأطفال (إناثاً وذكوراً) في أنشطة بدنية، وألعاب، وأناشيد، وأعمال بيتية من أجل توفير متنفس للتوتر والضغط الموجود عندهم، مثل: كرة القدم، اللعب بالرمل، أو بالزراعة، أعمال تطوعية، مثل المشاركة في تنظيف الحي مع الكبار، المشاركة في تحضير العجين أو البسكوت، اللعب بالفخار، والمعجون، والرسم، وألعاب إبداعية أخرى.

١١. إذا كان الأطفال في سن المدرسة، فبالإمكان تشجيعهم على التعبير عن الذات بواسطة الكتابة أو تحضير مسرحيات وبناء مسرح وتمثيل المسرحيات وما شابه.

١٢. تكليف الأطفال بمهام يمكنهم القيام بها؛ بهدف إشعارهم بفرحة النجاح، وزيادة الثقة بأنفسهم، وإعطائهم الشعور بالقوة والمقدرة.

١٣. عدم لوم الأطفال عند إظهار توترهم النفسي، مثل التبول اللاإرادي، أو الصراخ الفزع أثناء التعرض لكابوس، أو عند قضم الأظافر وما شابه. يجب التعامل مع جميع هذه الإشارات كأدلة على القلق الذي يعيشه الطفل، ومعالجة هذا القلق بأسرع وقت ممكن.

شبكات الدعم الاجتماعي:

من المهم أن يدعم الناس بعضهم بعضاً عندما يتعرضون إلى مصائب أو عند الفقدان. والحقيقة التي يجب أألا نغفلها هب أنّ عند الفلسطينيين طاقات للدعم النفسي بالرغم من تعرضهم للمشاكل والمصاعب الاقتصادية والنفسية، مع التأكيد أن نسب الأذى التي يتعرضون إليها مختلفة، حسب نوع المشاكل والفقدان الذي يتعرضون إليه. فعلى سبيل المثال، هناك أناس تضررت بشكل كبير نتيجة هدم البيت أو فقدان شخص من أفراد الأسرة.

وهناك العديد من الأسر التي وجدت من يقف إلى جانبها، وقدّم لها مأوى، سواء أكان غرفة من بيت أو بيتاً كاملاً، ومن تبرّع لها بفراش، أو ملابس، أو طعام، أو حتى أموال من صناديق مختلفة، الأمر الذي ساهم في تخفيف شدة الأذى الذي لحق بهذه الأسر، فمجتمعنا ما زال فيه الخير، ويعدّ قضايا مواجهة الاحتلال تمس كلّ فرد فيه.

هذا ومن المهم أن تدعم الأسر المنكوبة في السابق الأسر المنكوبة حالياً؛ لأنها تستطيع أن تنقل لها التجربة، وترشدها للطرق الأفضل لسلامة جميع أبناء الأسرة. وهذا يعيد للأسر المنكوبة دورها الاجتماعي الطبيعي والسليم. وعندما يشارك أفراد الأسرة المنكوبة غيرهم من الأسر ويدعمونهم مادياً ومعنوياً، فإنّ هذا الشيء يساعد الأسر على تفهُّم وامتصاص الكارثة التي حدثت لهم سابقاً.

تستطيع الأسرة الفاقدة تقديم الدعم النفسي والاستشارة بخصوص المؤسسات والجمعيات والمنظمات، التي من شأنها أن تقدم المساعدة، وتستطيع أن تساعد في تقديم الدعم للعناية بالبيت وأطفال العائلة المنكوبة حالياً إلى أن تجتاز الأسرة الفاقدة فترة التأقلم وتتعلم الحياة الإيجابية مع الفقدان.

الخلاصة:

لا تستطيع الأسرة الفلسطينية منع ممارسات الاحتلال القمعية في الوقت الراهن، ولكنها تستطيع أن تتعلم كيفية مواجهة هذه الممارسات بطرق صحية على المستوى النفسي، بما يكفل لها ولمن حولها استرداد الصحة النفسية لأفراد الأسرة بشكل خاص، وللمجتمع بشكل عام.

من المهم تقصّي الوضع النفسي والاجتماعي الذي يعيشه أفراد الأسرة التي تتعرض للفقدان والتعامل مع ذلك بالجدية اللازمة، حتى لا تتأزم الأمور، وتتفاقم على المستويين المتوسط والبعيد، ويمكن أن يكون ذلك من خلال الانضمام إلى المجموعات الداعمة وإشراك الآباء والأمهات في مثل هذه المجموعات؛ حتى يفرّغوا جميع الضغوطات النفسية التي فرضت عليهم. أما في الحالات المزمنة، فهنالك مؤسسات متخصصة لمتابعة علاج هؤلاء. وفي كل الأحوال لا يجوز الاستخفاف بأمور الصحة النفسية، أو تأجيل العلاج؛ لأنّ الضرر الذي يصيب الفرد قد ينعكس على جميع أفراد العائلة.

نموذج استمارة المرأة الفاقدة بعد الدعم: ملحق رقم (١٠)

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان

استمارة استطلاع المرأة في ظل الفقدان (استمارة للقياس البعدي)

عزيزتي المشاركة

يهدف هذا الاستطلاع إلى دراسة وضعك اليوم، من حيث كيف كان وضعك قبل الدعم، وكيف أصبح بعد أن تلقيت الدعم.

(ضعي دائرة حول الإجابة المناسبة التي تعبّر عن وضعك)، ونرجو أن تتفهمي أننا وإذ نطلب منك التعاون معنا في تقديم الإجابات الصريحة والصادقة، لنؤكد لك أنّ الإجابات كافة سيتم التعامل معها بسرية، ولن يُفصح عن اسمك أو عن أيّ معلومات تخصّك لأيّ جهة كانت.

هذا وحتى تجري المقابلات بشكل سلس ومن دون حواجز لغوية أو غيرها، قررنا كتابة صيغة الأسئلة باللغة العربية السلسة القريبة للغة الفصحى، وسوف ندوّن إجاباتك بالأسلوب نفسه.

اسم معبئة النموذج: _____ التاريخ: _____/_____/_____.

قسم أ: معلومات شخصية

١. الاسم الشخصي والعائلي:_____.
٢. العمر بالسنوات: _____.
٣. الحالة الاجتماعية: (١) متزوجة (٢) عزباء (٣) مطلقة (٤) أرملة (٥) مخطوبة.
٤. مكان السكن في محافظة (١) القدس (٢) الخليل (٣) جنين.
٥. عدد سنوات الدراسة الرسمية: _____.
٦. نوع العمل في حال كنت تعملين: _____.
٧. نوع عمل رب الأسرة: _____.
٨. الوضع الاقتصادي للأسرة: (١) فقر شديد (٢) فقر متوسط (٣) وضع مادي متوسط (٤) غني (٥) غني جداً.
٩. عدد الأولاد: _____ عدد البنات: _____.
١٠. عدد أفراد الأسرة الذين يسكنون في البيت: _____.
١١. نوع الفقدان: (١) هدم البيت (٢) إصابة أحد أفراد الأسرة (٣) اعتقال أحد أفراد الأسرة (٤) استشهاد أحد أفراد الأسرة (٥) فقدان متعدد.
١٢. ما هي صلة القرابة مع الفقيد/ة: (١) الزوج (٢) الابن أو الابنة (٣) قريب/ قريبة (من أسرة الزوج أو الزوجة)، (٤) آخر، _____.

قسم ب: التعامل مع الفقدان:

١٣. كيف تصفين وضعك اليوم على المستوى الشخصي، وعلى مستوى تعاملك مع الأسرة ومع المجتمع المحيط بك؟

_____

_____

_____

_____

_____

١٤. هل تعانين/تشكين من أيٍّ من الأمور الآتية؟ ضعي إشارة حول درجة المعاناة:

	التصرف	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	اضطرابات النوم					
٢	فقدان الشهية					
٣	زيادة الشهية					
٤	العزلة					
٥	الخوف من الوحدة					
٦	كوابيس وأحلام مزعجة					
٧	سماع أصوات برأسي					
٨	الشكوى من أمراض جسمية					
٩	التشتت وعدم التركيز					
١٠	الرعب المستمر					
١١	الخوف من الليل					
١٢	الخوف من الاجتياح					
١٣	الخوف من أصوات الدبابات والمروحيات					
١٤	البكاء الشديد					

	التصرف	إطلاقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١٥	استخدام المسكنات والحبوب					
١٦	الزيارات المتكررة للطبيب					
١٧	ضرب وصراخ على أهل البيت					
١٨	عدم الخروج من البيت					
١٩	أعمل كعك العيد					
٢٠	ألبس الملابس اللي بدي إياها					
٢١	بزور الأهل والجيران					
٢٢	علاقات جنسية مع زوجي					
٢٣	فكرت أخلف					

قسم ت: رأيك حول الدعم المعنوي والاجتماعي الذي تلقيته بعد الفقدان

١٥. هل صحيح أنّ التضامن والمساعدة يخففان على الناس همومها ومصائبها؟

١. لا أوافق أبداً (ما حدا بساعد حدا).
٢. أوافق بنسبة ٢٥٪ (يعني إلى حد ما).
٣. أوافق بنسبة ٥٠٪ (يعني نص نص).
٤. موافقة.
٥. موافقة جداً.

١٦. هل تشعرين أنك مررت بظروف كنت فيها بحاجة لمساعدة؟

١. بتاتاً (ولا مرة).
٢. أحياناً.
٣. كثيراً.

١٧. هل تشعرين شخصياً أنّ هناك مَن يمكنه أو يمكنها مساندتك ومساعدتك؟

١. لا.
٢. أحياناً.
٣. نعم.

١٨. كيف تقيمين المساعدة التي حصلت عليها؟
١. غير مفيدة بتاتاً.
٢. غير مفيدة.
٣. مفيدة نسبياً.
٤. مفيدة.
٥. مفيدة جداً.

١٩. ما هي مصادر هذه المساعدة؟
١. من الأقارب والنسايب.
٢. الأصحاب والجيران.
٣. من بعض المؤسسات.
٤. دعم آخر.

قسم ث: مواقف عامة تجاه الفقدان والدعم

أمامك مجموعة من العبارات، ما هو رأيك فيها؟ (الرجاء وضع √ في المكان الذي ترينه مناسباً):

	العبارة	غير موافقة بتاتاً	غير موافقة	لا أعرف	موافقة	موافقة بشدة
١	كل شخص بحب أن يتكلم عمّا يضايقه أو يضايقها					
٢	كل فاقدة بحاجة للدعم					
٣	من المهم أن يقوم الأهل بتشجيع الفاقدة للحديث عن مشاعرها الصعبة					
٤	من الممكن أن يتحسن وضع الفاقدة لو وجدت أهلاً يسمعونها ويدعمونها					
٥	من الممكن أن يتحسن وضع الفاقدة لو وجدت فاقدات أخريات يسمعونها ويدعمونها					

قسم ج: كيف ترين نفسك؟

أمامك مجموعة من الأسئلة، نرجو منك وضع دائرة حول الرقم من ١ إلى ١٠ الإجابة التي ترينها مناسبة من وجهة نظرك، علما أنّ ١ هو: قليل جداً، و١٠ هو: كثير جداً.

الرقم	العبارة	قليل جداً									كثير جداً
١	أنا أعرف نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٢	أنا أقّدر نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٣	أنا واثقة من نفسي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٤	أنا أحب الآخرين وأحترمهم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٥	أرتاح عندما يُعبّر شخص ما عن مودته تجاهي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٦	أنا جاهزة للحديث عن مشاعري للآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٧	أشعر بارتياح وطمأنينة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٨	أرغب في التوصل لتحصيل ما	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٩	أهتم لكل ما يحصل في المجتمع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٠	تربطني علاقة مع مؤسسات في الحي الذي أسكن فيه	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١١	أهتم بسماع أفكار جديدة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٢	أعبّر عن غضبي دائماً	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٣	أعبّر عن غضبي عندما أواجه مشاعر معادية لي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٤	أنا أفكّر وأخطط للمستقبل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٥	أستطيع أن أستمع للآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٦	أهتم بالنقد الذي يُوجه لي من قبل الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٧	أنا متسامحة مع الآخرين	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الرقم	العبارة	قليل جداً								كثير جداً	
١٨	أحب أن أكون وحدي في جلسات الدعم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٩	أحب المشاركة ضمن مجموعة داعمة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
٢٠	أنا مستقلة في حياتي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

القسم الأخير: التلخيص

انطباعات المنسّقة حول وضع الفاقدة الحالي:

(١) _____

(٢) _____

(٣) _____

(٤) _____

(٥) _____

توقيع المنسقة:_____

التاريخ: _____/_____/_____

نموذج استمارة أهل الفاقدة بعد الدعم: ملحق رقم (١١)

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان
استمارة استطلاعية لوجهات نظر الأهل بعد تقديم الدعم للفاقدة

سيدي/ سيدتي المشترك/ة في هذا الاستطلاع
نرجو من حضرتك المشاركة الصريحة والصادقة في الإجابة عن الأسئلة الآتية، مع تأكيدنا التام أنه سنتعامل بالسرية التامة مع الإجابات كافة، ولن يُشار إلى اسم المستطلع/ة بأيّ شكل من الأشكال، وتحت أيّ ظرف. حيث إنّ المعلومات المطلوبة ستستخدم فقط؛ لتطوير الخدمات المقدّمة لدعم النساء الفاقدات اللواتي نستهدفهن في هذا البرنامج.

قسم أ: معلومات أولية

١. اسم المستطلع/ة: _____
٢. اسم الفاقدة: _____
٣. المنطقة: _____
٤. نوع الفقدان: _____
٥. العمر للمستطلع/ة (بالسنوات): _____
٦. صلة القرابة: _____
٧. عمل المستطلع/ة: _____
٨. عدد سنوات التعليم: _____
٩. عدد أفراد الأسرة (في البيت نفسه): _____

قسم ب: وجهات نظر نحو وضع الفاقدة بعد مشاركتها في لقاءات الدعم

١٠. الرجاء وصف وضع الفاقدة الحالي من وجهة نظرك: (مشاعرها، أفكارها وتصرفاتها).

_____
_____
_____
_____

١١. هل، من وجهة نظرك، كان من المهم أن تشترك الفاقدة في مجموعة دعم؟ نعم/ لا. اشرحي ذلك من فضلك؟

_____
_____
_____

١٢. ما هي التغييرات التي حصلت لدى الفاقدة نتيجة لمشاركتها في مجموعة الدعم؟

_____

_____

_____

١٣. برأيك مَن هم أكثر أشخاص من أهل الفاقدة الذين استفادوا من التغييرات التي حصلت مع الفاقدة نتيجة للدعم؟

_____

_____

_____

١٤. اذكر/ي أمثلة حول التغييرات التي حصلت مع أفراد الأسرة نتيجة مشاركة الفاقدة في مجموعة الدعم؟

_____

_____

_____

قسم ت: مواقف عامة تجاه الفقدان ومسار الدعم

أمامك مجموعة من العبارات، ما هو رأيك فيها؟ (ضع/ي إشارة (صح) تحت الإجابة المناسبة):

	العبارة	غير موافقة بتاتاً	غير موافقة	لا أعرف	موافقة	موافقة بشدة
١	كل واحد بحب يحكي عن اللي بضايقه تجاه الآخرين					
٢	كل واحد منا بحاجة للدعم					
٣	مهم الأهل يساعدوا الفاقدة أنه تحكي عن اللي بضايقها					
٤	ممكن كل فاقدة تتغير إذا وجدت أهلا يدعموها					
٥	ممكن الفاقدة تتغير إذا وجدت فاقدات يدعموها					

قسم ث. تلخيص

انطباعات المنسّقة حول تأثير الدعم على التغييرات الحاصلة على مستوى العلاقات بين الفاقدة وأفراد الأسرة:

_____

_____

_____

_____

_____

التوقيع:_____

التاريخ: _____/_____/_____

نموذج توثيق حالة فردية: ملحق رقم (١٢)

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان
نموذج توثيق لقاءات دعم فردي وتحويل

تواريخ اللقاءات: _____/_____/_____/_____

رقم الحالة الفردية: _____ (متسلسل للدعم الفردي).

اسم المنسقة: _____ / المنطقة: _____

اسم الفاقدة الداعمة (في حالة أن الجلسة أجريت بمشاركتها): _____

نوع الفقدان: _____. عدد أفراد أسرة الفاقدة: _____

مشاركون أو مشاركات آخرون في الجلسة: _____/ _____/ _____

رقم هاتف الفاقدة: _____

العنوان: _____

١. **أسباب إجراء اللقاءات:**

- _____
- _____
- _____
- _____

٢. **أهداف اللقاءات:**

- _____
- _____
- _____
- _____

تلخيص سير اللقاءات (التركيز على مشاعر وأفكار وسلوكيات الفاقدة)

٣,١ اللقاء الأول

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

٣,٢ اللقاء الثاني:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

٣,٣ اللقاءالثالث:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

٣,٤ اللقاء الرابع (في حالة إجرائه):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

٤. تلخيص لعملية الدعم الفردي (التركيز على مضمون الدعم الذي قدم للفاقدة، أو لأيٍّ من أفراد أسرتها):

_____

_____

_____

_____

٥. تقييم (هل تم برأيك التوصل إلى أهداف اللقاءات؟ ما هي أهم التغييرات السلوكية والفكرية والعاطفية التي حصلت لدى الفاقدة أو لدى الآخرين والأخريات في أسرتها؟ ما هي القضايا التي ما زالت بحاجة لتدخل من قبل طرف آخر؟):

_____

_____

_____

_____

٦. قرارات تم اتخاذها بشأن الفاقدة أو أحد أفراد أسرتها (تحويل؛.....):

- _____
- _____
- _____
- _____

٧. ملاحظات أخرى مهمة:

- _____
- _____
- _____
- _____

توقيع المنسقة: _____

الداعمة الفاقدة: _____

التاريخ: _____/_____/_____

نموذج توثيق جلسات الدعم الجماعي: ملحق رقم (١٣)

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان
جلسات الدعم الجماعي للفاقدات الجدد

توثيق جلسة جماعية

اسم مجموعة الدعم:_____

اسم المنسقة: _____

اسم الداعمة:_____

المنطقة:_____

التاريخ:_____

ساعة البدء:_____ ساعة الانتهاء:_____

أهداف النشاط:

_____

_____

_____

موضوع اللقاء: _____

وصف النشاط: (ما الذي تم عمله وكيف)

الوصف التقني	السرد	وصف المشاعر

نتائج النشاط وخبرات مكتسبة:

استنتاجات وتوصيات (صعوبات، نقاط ضعف، نقاط قوة):

اتجاهات عمل للجلسة القادمة: (أهداف- مواضيع- أساليب...)

توقيع المنسقة: _____

توقيع الداعمة: _____

نموذج تقرير جلسات التوعية الجماهيرية: ملحق رقم (١٤)

برنامج المرأة الفلسطينية، الاحتلال والفقدان
توثيق نشاط الدعم المجتمعي

تاريخ اللقاء:_____

موضوع النشاط: _____

اسم منسقة المنطقة: _____

مكان عقد الورشة:_____

أسماء الداعمات:_____

ساعة البدء:_____ ساعة الانتهاء:_____

مجموع عدد المشاركات والمشاركين:_____

وصف جمهور المشاركين والمشاركات (الجنس، الأجيال، أماكن سكن، ... إلخ):

_____

_____

_____

_____

أهداف النشاط:

_____

_____

_____

معايير نجاح النشاط:

١. _____

٢. _____

٣. _____

الوصف التقني من حيث بيئة النشاط، والموارد المتوفرة	السرد (تطور مجريات النشاط)	الأساليب المستخدمة لتطوير النشاط

نتائج النشاط (مقارنة بالأهداف) والخبرات المكتسبة:

المصاعب التي واجهتك خلال تنفيذ النشاط، وكيف تمّ التغلب عليها؟

تلخيص وتوصيات (صعوبات، نقاط ضعف، نقاط قوة، توصيات)
توجهات ممكن الأخذ بها عند تنظيم النشاط القادم: (أهداف، مواضيع، الفئة المستهدفة، الأساليب التي ينصح باستخدامها...إلخ)

توقيع المنسقة: _____

توقيع الداعمة: _____