

تخطيط المشاريع الحساس للصدمات

ورقة توصيات



صدرت هذه الورقة باللغة الإنجليزية عن مؤسّسة هينرش بُل
مكتب كامبوديا (2020) بمساهماتٍ من

Jolene Hwee
Psychologist
Clarity Counselling Singapore
<https://www.claritycounselling.sg/>
jolene@claritycounselling.sg

Sotheary Yim
Psychologist, Cambodia
ysotheary@gmail.com

Anna Christophersen
Independent expert on peace building, Colombia
an.christophersen@gmail.com

Ali Al-Nasani
Director Heinrich Boell Foundation Cambodia
www.kh.boell.org
ali.al-nasani@kh.boell.org

Graphic Design: Krishan Rajapakshe (krishanrajapakshe.art.blog)
1984ksr@gmail.com

تظهر في صورة الغلاف إشارة شاكتي مودرا، وهي إشارة باليد تدلّ على التمكين من خلال السلامة الجسدية
والنفسية لتعزيز القوة الداخلية للأفراد، ممّا يساهم في خلق حياةٍ مستقرّة. إنّ هذه الإشارة هي رمز شائع
للغاية في المبادئ الهندوسية والجايئية والبوذية



4	
5	أولاً: خلفيّة نظريّة عن الصدمات
5	ما هو تعريف الصدمة؟
6	إنّ ردود الأفعال التوتريّة للصدمات هي ردود طبيعيّة لظروف استثنائيّة
6	PTSD اضطراب توتّر ما بعد الصدمة
7	PTSD واضطراب توتّر ما بعد الصدمة PTS الفرق بين توتّر ما بعد الصدمة
7	الصدمات المركّبة
8	الآثار طويلة الأمد للصدمات
9-10	ثانياً: إرشادات لاتباع مقاربة حسّاسة للصدمات لدى المنظّمات
11	ثالثاً: إرشادات متعلّقة بإشراك الناجين/ات أو تضمينهم
12	رابعاً: دور الشاهد/ة المتعاطف
13-14	خامساً: الصدمات غير المباشرة: الإرهاق التعاطفي كنتيجة للتعامل مع الصدمات
15-16	سادساً: دعم الناجين/ات خلال المشاريع
17-18	سابعاً: تخطيط إجراءات المشاريع التي تعمل مع الناجين/ات
19-20	ثامناً: دمج استراتيجيّات الدعم النفسي الاجتماعي / المقاربات التشاركيّة المعتمدة على الموارد
21-22	تاسعاً: الفعاليّات العاقبة
23	الخلاصة
25-27	مراجع ومصادر إضافيّة

غالباً ما يتم توجيه المساعدات التنموية وبرامج التدريب السياسي إلى السياقات والمجتمعات التي عانت من الحروب أو الإبادة أو الانتهاكات الجماعية أو الجرائم ضد الإنسانية. وإنّ التعامل مع ماضي هذه المجتمعات هو خطوة أساسية ومهمة في طريق التعافي من الأضرار الماضية وتجاوز الصدمات الفردية والجماعية.

من المهم أيضاً أن نتذكّر أنّ التطرّق إلى مواضيع كالعنف الأسري والعدالة الجنائية وحقوق الأطفال والتربية وحقوق الإنسان قد يكون مرتبطاً بالصدمات. كما أن الكوارث الطبيعية كالزلازل والطوفانات وحوادث الطائرات حتماً تسبّب صدمات لدى الناجين/ات وذويهم. ويجب أن ندرك أيضاً أن الصدمات قد تنشأ بين ليلة وضحاها، ولكنّ التعافي منها يستغرق وقتاً أطول.

تنطوي الكثير من مشاريع المساعدات التنموية الصغيرة والكبيرة على إشراك الناجين/ات في نشاطاتها، وذلك أمرٌ منطقيّ. ولكنّ إشراك الناجين/ات في نشاطات المشاريع يتطلب تحضيراً دقيقاً لتفادي إعادة اختبار الصدمات، حيث يجب أن تشمل أهداف المشاريع وبأسلوب تشاركي على السعي إلى تعزيز الموارد وآليات التأقلم وسبل المرونة المتاحة للناجين/ات.

تساعد التوصيات الواردة في هذه الورقة على تفادي النتائج السلبية للمشاريع، والتي قد تؤدي في أسوأ الحالات إلى إلحاق الضرر بالناجين/ات أكثر من أن تساعدنهم. ولا تشكل هذه التوصيات حزمة أدوات جاهزة للاستخدام لإنجاح المشاريع بقدر ما هي اقتراحات للفت النظر إلى المستجّبات الفردية والمنظمات التي قد تطرأ أثناء المشاريع التي تعمل على التعافي من الصدمات.

أولاً: خلفيّة نظريّة عن الصدمات

ما هو تعريف الصدمة؟

تُعرّف إدارة الإدمان والصحة النفسيّة في الولايات المتّحدة الصدمات كما يلي: "تنشأ الصدمات الفرديّة من حدث معيّن أو سلسلة من الأحداث أو الظروف التي تشعّر الفرد بالأذى الجسدي أو النفسي أو الخطر على الحياة، ويكون لها آثار بالغة وطويلة الأمد على سلامة الفرد النفسيّة أو الجسديّة أو الاجتماعيّة أو العاطفيّة أو الروحيّة".

وهناك ثلاث تصنيفات لأعراض التوتّر ما بعد الصدمات:

1. التيقّظ الزائد\اليقظة المفرطة: حيث تبقى استجابة "المواجهة أو الهرب" مرتفعة لدى الناجي/ة تحسباً لعودة الخطر في أي لحظة، ويبقى الشخص المتعرّض للصدمة في حالة تأهب جسدي مستمرّ، قد يعاني خلالها من أعراض مثل الجفّل المفاجئ أو زيادة اليقظة أو قلة النوم. وقد تزداد حدّة استجابة هؤلاء الأفراد للتغيرات في الإضاءة أو الصوت أو اللمس. من المهم أن نتذكّر أيضاً احتماليّة وقوع آثار طويلة الأمد للصدمة على الجهاز العصبي البشري.
2. الذكريات الإقحامية: حيث تدأب ذاكرة الصدمة بالعودة إلى حياة الناجي/ة وكأنّ الوقت توقّف عند لحظة وقوعها، وتكون الأعراض على هيئة صور ذهنيّة من الماضي وكوابيس. ولكنّ هذه الذكريات تفتقد إلى السرديّة والسياق المحكي وتباغت الناجي/ة على هيئة أحاسيس وأصوات وصور واضحة. كما قد تتجاوز عودة الصدمة الأفكار والكوابيس ليختبرها الناجي/ة مجدّداً بالفعل، حيث صرّح الكثير من الناجين/ات عن تكرارهم لتمثيل لحظة الصدمة لا إرادياً، كأنّ لديهم رغبة بتغيير نتيجة تلك اللحظة.
3. التجنب و الإنفصال: عندما تكون استجابة الهرب أو المواجهة غير مجدية، فإنّ الشخص يتجمّد في مكانه. فعندما تنعدم احتماليّة الهروب الجسدي، يغادر الشخص العاجز/ة مكان الصدمة عبر تعديل وعيه، وتتجسّد أعراض هذا الانفصال بالخدر والهدوء والإنزوائى وتعديل الحواس وتشويه الواقع وفقدان الشخصيّة وتغيير في الشعور بالوقت.

إن ردود الأفعال التوتريّة للصدمات هي ردود طبيعيّة لظروف استثنائيّة

“إنّ الأحداث المسيّبة للصدمة استثنائيّة، ليس لأنّها نادرة الحدوث، بل لأنّها تتجاوز طرق التكيف الإنسانيّة العاديّة مع الحياة. حيث أنّ الأحداث الصادمة تختلف عن الأحداث السلبيّة الأخرى لانطوائها على تهديد للحياة أو السلامة الجسديّة أو على احتكاك قريب مع العنف والموت. ويواجه الإنسان خلالها أقصى درجات العجز والرعب وتحقّر لديه الاستجابات للحوادث” - الصدمة والتعافي، جوديث لهيرمان (1992).

قد تشمل ردود الفعل الأوليّة الإرهاق والتشويش والحزن والقلق والانفعال والخدر والتأهب الجسدي والخمول العاطفي. وهذه الاستجابات طبيعيّة بمعنى أنّها شائعة بين الناجين/ات ومقبولة اجتماعياً وفعّالة نفسياً وتؤثّر على الناجي فقط.

وبالرغم من أن معظم الناجين/ات يبدون ردّات فعل فوريّة، إلّا أنّها تتلاشى دون آثار جسيمة وطويلة الأمد. ويعود ذلك إلى المرونة النفسية العالية لدى معظم الناجين/ات وقدرتهم على تطوير استراتيجيّات تأقلم ملائمة للتعامل مع مخلفات وآثار ما بعد الصدمة، بما فيها اللجوء إلى الدعم الاجتماعي.

وبالنسبة للاستجابات الأشدّ تأثيراً، فإنّها تشمل الشعور المستمرّ بالضيق دون فترات هدوء أو راحة نسبيّة، وتشمل أيضاً أعراض انفصال جسيمة وذكريات اقترامية قويّة تستمرّ حتّى بعد العودة إلى الأمان.

أمّا عن الاستجابات المتأخّرة، فمن بينها الإرهاق المستمرّ واضطرابات النوم والكوابيس والخوف من تكرار الصدمة والقلق المتمركز على الصور الذهنيّة \ الومضات من الماضي والاكتئاب، إضافةً إلى تفادي العواطف أو الأحاسيس أو النشاطات المتعلّقة بالصدمة ذاتها.

أطراب توتّر ما بعد الصدمة PTSD

اضطراب توتّر ما بعد الصدمة هو حالة تشخيصيّة عياديّة تمّ إدراجها ضمن النسخة تشمل معايير التشخيص بهذا (DSM-5) الخامسة من دليل التشخيص والإحصاء الاضطراب ما يلي: عامل أو مصدر التوتّر (أي التعرّض المباشر أو غير المباشر إلى حدث صادم)، أعراض التيقّظ الزائد و الذكريات الاقترامية و التجنب، إضافةً إلى التغيّرات في الإدراك والمزاج والأعراض التي تمتدّ لأكثر من شهر واحد والأعراض المؤدّية للضيق أو العجز عن أداء المهام الوظيفيّة. يجب أن تنطبق كافّة المعايير على الحالة ليتمّ تشخيصها كاضطراب ما بعد الصدمة.

قد تظهر هذه المعايير بشكل واضح على بعض الأفراد، ولكنّ عدداً أكبر من الأفراد يبدي استجابةً أكثر مرونة أو أعراضاً وجيزة دون العيادية لا تقع ضمن معايير التشخيص باضطراب توتّر ما بعد الصدمة. قد يكون أثر الصدمة مستتراً أو داخلياً أو تدميراً بشكل مباشر. وتعتمد كميّة تأثير الأحداث على كل فرد بناءً على عوامل كثيرة من بينها صفات الشخص ونوع وخاصيّة الحدث أو الأحداث وأساليب النموّ ومعنى الحدث الصادم والعوامل الاجتماعية الثقافية. لكل شخص ردّة فعله/الفريدة كلياً حتّى للحدث نفسه.

واضطراب توتّر ما بعد الصدمة PTS الفرق بين توتّر ما بعد الصدمة PTSD

قد يسهل الخلط بين توتّر ما بعد الصدمة واضطراب توتّر ما بعد الصدمة، فإضافة إلى التشابه في الاسمين، فإنّ هنالك تداخلاً كبيراً في الاعراض بين الحالتين. ولكن يوجد بينهما فروق كبيرة من حيث شدّة الأعراض وامتدادها ومعالجتها.

إنّ توتّر ما بعد الصدمة هو حالة شائعة وطبيعيّة وغالباً ما تكون استجابة مرنة للأحداث الصادمة أو المسببة للتوتّر. حيث يظهر معظم الأشخاص الذين يمرّون بمواقف مخيفة بعض أعراض هذه الحالة على الأقل. وعلى الرغم من شدّة هذه الأعراض أحياناً، إلا أنّها عادةً ما تتلاشى بعد عدّة أيّام من وقوع الحدث ولا تسبّب أثراً جسيماً أو طويلاً على الأداء الوظيفي. وبما أنّ توتّر ما بعد الصدمة لا يعدّ اضطراباً نفسياً، فإنّ العلاج غير ضروري نظراً لأنّ الأعراض غالباً ما تتحسن أو تتلاشى خلال شهر دون علاج.

الصدّات المركّبة

تمّ طرح تشخيص حالة اضطراب توتّر ما بعد الصدمة المركّبة لأوّل مرّة من قبل البروفيسورة في علم النفس العيادي لدى جامعة هارفارد د. جوديث هيرمان. لم يتمّ إلى الآن الاعتراف بالحالة كتشخيص رسمي، ولكنّ المصطلح شائع بشكل كبير بين المعالجين/ات والأطباء النفسيين/ات والباحثين/ات فيما يتعلق بالصدّات. ويختلف تعريف هذه الحالة عن تعريف توتّر اضطراب ما بعد الصدمة في النسخة حيث تتطرّق الأولى إلى (DSM-5) الخامسة من دليل التشخيص والإحصاء الصدّات المتعددة المتراكمة خلال حياة الفرد، بينما يعتمد التشخيص في الحالة الثانية على وجود صدمة واحدة محدّدة (مثل حادث سيارة أو حالة اعتداء جنسي منفردة أو التعرّض لكارثة طبيعيّة). الجدير بالذكر أنّ دليل التصنيف الدولي للأمراض بنسخته الحادية عشرة يشير إلى اضطراب توتّر ما بعد الصدمة واضطراب توتّر ما بعد الصدمة المركّبة كاضطرابين "شقيّين".

الآثار طويلة الأمد للصدمات

بينما يستطيع معظم الأشخاص متابعة حياتهم دون آثار جسيمة بعد التعرّض لحدث صادم، إلا أن البعض قد يواجهون تحديات أكبر، خصوصاً إذا كان الناجي/ة يعاني من اضطراب توتّر ما بعد الصدمة المركّب. وأثبتت الأبحاث الجديدة أنّ هنالك ارتباطاً بين التعرّض لأحداث صادمة واستجابة أنظمة النمو العصبي والمناعة لها وبين الأخطار الصحيّة التي تنشأ عنها والتي تؤدّي إلى اضطرابات صحيّة مزمنة.

قد تنتهك الأحداث الصادمة حرّيّة واستقلاليّة الناجين/ات على مستوى السلامة الجسديّة الأساسيّة، مما يطرح شكوكاً حول شعورهم بالأمان في الحياة. ويؤثّر ذلك بشكل كبير على ثقة الناجين/ات بعلاقاتهم ومجتمعهم والعالم من حولهم، حيث يشعرون أنّهم متروكون/ات تماماً ومنعزلون/ات بالكامل، وقد تتغيّر قدرتهم على تكوين علاقات آمنة مع الأفراد والمجتمعات والأنظمة إلى الأبد.

إضافةً إلى ذلك، فإنّ نظرة الناجين/ات إلى أنفسهم قد تتضرّر بفعل الشعور بالذنب والعار الشديدين. على سبيل المثال، تطارد الناجين/ات من الكوارث والحروب صور الذين ماتوا دون أن يستطيعوا إنقاذهم، حيث أنّ التعرّض إلى موت فردٍ من العائلة أو صديق/ة هي من الأحداث التي غالباً ما تترك الناجين/ات يعانون من توتّر طويل الأمد بعد الصدمة. ولا تتطلب استعادة النظرة الإيجابيّة إلى الذات في هذه الحالات شعوراً متجدّداً بالاستقلال ضمن مجتمع موثوق فحسب، بل تتطلب أيضاً تجديد الاحترام للذات.

ثانياً: إرشادات لاتباع مقاربة حساسة للصدّات لدى المنظّمات

طوّرت الإدارة الأمريكيّة للإدّمان والصحة النفسيّة المبادئ الأساسيّة الست التالية لاتباع مقاربة حساسة للصدّات لدى المنظّمات .

1. الأمان :

يشعر كافّة الأفراد المعنيّين/ات بالمنظمة بالأمان الجسديّ والنفسيّ، سواء كانوا من الموظّفين/ات أو الأفراد الذين تخدمهم المنظمة كباراً وأطفالاً. وتوفّر المنظمة مساحةً جسديّة آمنة وعلاقاتٍ وتفاعلاً يعزّز الإحساس بالأمان، مع إبداء الأولويّة القصوى لتعريف مفهوم الأمان كما يراه من تخدمهم المنظمة من وجهة نظرهم .

2. الثقة والشفافيّة :

يتمّ تنفيذ العمليّات واتخاذ القرارات في المنظمة بشفافيّة بهدف بناء الثقة والحفاظ عليها مع الزبائن وأفراد العائلة والموظّفين/ات والآخرين المعنيّين بالمنظمة.

3. دعم الأقران :

إنّ دعم الأقران والمساعدة المتبادلة هما عاملان أساسيان لبناء الأمان والأمل والثقة وتعزيز التعاون والاستعانة بقصص الأفراد وتجاربهم للسعي إلى التعافي والشفاء. ويشير تعبير "الأقران" إلى الأفراد الذين عاشوا تجارباً صادمة. وفي حالة الأطفال، يشير التعبير إلى أفراد عائلة الأطفال الذين اختبروا الصدمات والذين لهم دور رعاييّ أساسي في تعافي الأطفال. كما تتم الإشارة إلى الأقران باستخدام تعبير "الناجين/ات من الصدمات".

4. التعاون والشرابة :

تبدي المنظمة الأهميّة للشرابة وإزالة اختلافات القوّة بين الموظّفين/ات ومن تخدمهم المنظمة، إضافةً إلى إزالة هذه الاختلافات بين موظّفي/ات المنظمة أنفسهم سواء كانوا موظّفي/ات مكتب أو تدبير منزليّ أو أخصائيّين/ات أو إداريّين/ات، وذلك لإظهار أن التعافي يحدث من خلال العلاقات والمشاركة الفعليّة للقوّة واتخاذ القرار. تدرك المنظمة أن للجميع دوراً في المقاربات الحساسة للصدّات. كما قال أحد الخبراء: "ليس من الضروري أن يكون المرء معالِجاً ليساهم في العلاج" فورد ج. وويسلون س. 2012.

5. التمكين وحرية الصوت والاختيار:

تعترف المنظمة بنقاط قوة الأفراد الموظفين/ات والزبائن وتجاربهم وتبني عليها. وتعزز المنظمة الإيمان بأهمية الأفراد الذين تخدمهم وبمرونة وقدرة الأفراد والمنظمات والمجتمعات على شفاء الصدمات وتعزيز التعافي منها. ويتلقى المستفيدون/ات الدعم عبر اتخاذ القرارات والخيارات وتحديد الأهداف بطريقة تشاركية لتحديد الخطط العملية التي هم بحاجة لها للتعافي من الصدمات وتجاوزها، كما يتلقون الدعم لتعزيز مهارات المناصرة الذاتية لديهم. ويكون دور الموظفين/ات تيسير التعافي وليس التحكم به، ويتلقون التمكين والدعم اللازم من المنظمة لأداء عملهم بأفضل صورة ممكنة.

6. المسائل الثقافية والتاريخية والجنسية:

تتجاوز المنظمة الصور النمطية والتحيزات الماضية بشكل فعال (مثال: الصور والتحيزات المبنية على العرق أو اللون أو التوجه الجنسي أو العمر أو الدين أو الهوية الجنسية أو المكان الجغرافي، إلى آخره...). كما تتيح المنظمة الوصول إلى الخدمات الحساسة جندياً وتبدي الأولوية للقيمة الشفائية للعلاقات الثقافية التقليدية وتتبنى السياسات والبروتوكولات والعمليات الحساسة للاحتياجات المرتبطة بالعرق واللون والثقافة للأشخاص الذين يستفيدون من خدماتها، وتعترف بالصدمات التاريخية وتتطرق إليها في عملها.

ثالثاً: إرشادات متعلّقة بإشراك الناجين/ات أو تضمينهم

1. توضيح النوايا: يجب أن يعود المشروع بالفائدة على الناجين/ات وأن لا يكون هنالك أهداف مخبأة لخدمتنا أو خدمة منظمتنا أو الجهات المانحة. كما يجب ادراك اختلاف التوقعات بين الناجي/ات والمنظمة والأطراف المعنية.
2. خلق الأمان والحفاظ عليه على الدوام: إنّ الأمان الجسدي والنفسي والعاطفي هو حجر الأساس للتعافي لدى كل الناجين/ات من الصدمات. يجب دائماً إشراك الناجين/ات في وضع الخطط عبر سؤالهم عن الأمور اللازمة للحفاظ على إحساسهم بالأمان، وعلينا أن ندرك أن الإجابات قد تكون مختلفة بسبب اختلاف الاستجابة للصدمات من شخص لآخر. كما علينا أن نحترم الاحتياجات الفردية لكل شخص حتى إن لم تبدو منطقية لنا. وعلينا أن لا نباغت الناجين/ات بالحديث عن الحدث الصادم سواءً في المساحات العامة أو الخاصة.
3. يجب أن نحرص على قيام المشروع على العدالة الجندرية التي تدعم كل الناجين/ات، حيث قد لا يكون الجميع مرتاحين أو مرتاحات لمشاركة قصصهم مع الرجال أو النساء، وقد تتطلب المساحات الآمنة تقديم نشاطات خاصة بالنساء فقط أو الرجال فقط. وبالإمكان توثيق الأنشطة بطريقة ملائمة بهدف مشاركة نتائجها مع أفراد من الجنس الآخر.
4. استعادة الإحساس بالكفاءة: إن العجز وانعدام القوة هما شعوران مهيئان يصحبان الصدمات. لذا، فإنّ التعافي يتطلب استعادة الإحساس بالكفاءة والاستقلال. علينا أن نتحدّث مع الناجين/ات، لا أن نتحدّث بالنيابة عنهم، لأنهم في نهاية المطاف أصحاب قصصهم/هن. علينا أن نحترم حدودهم ومحدوديّاتهم وضمنهم في الوقت ذاته الخيارات في كل خطوة من المشروع. على سبيل المثال، يمكن أن نستشير الناجين/ات فيما يتعلّق بالمدة التي يرغبون المشاركة فيها وبالأشخاص الذين يريدون إشراكهم في العملية وبأساليب التواصل.
5. علينا أن ندرك احتمالية استمرار وجود محفّزات الصدمة: قد نعمل جاهدين للالتزام بمقاربة حسّاسة للصدمات، ومع ذلك، قد تؤدي تصرفاتنا أو نشاطات المشروع من غير قصد إلى إعادة تحفيز الصدمة لدى الناجي/ة. إن هدفنا هو عدم إعادة إحياء الصدمة على الإطلاق، ولكن عندما يحدث ذلك، علينا إعادة الإحساس بالأمان بأقصى سرعة ممكنة. قد يفيد في مثل هذه الحالات مناقشة احتمال وقوع ذلك مع الناجي/ة قبل وقوعه. وإن كان الناجي/ة مدركاً/ة لأعراض الصدمة التي يعاني أو تعاني منها، فمن المفيد تخصيص بعض الوقت لوضع خطة أمان.

رابعاً: دور الشاهد/ة المتعاطف/ة

يجب أن نكون شهوداً من أجل الأموات والأحياء" - من مذكرات "الليل"، تأليف "إيلي ويزل الحائز على جائزة نوبل والناجي من المحرقة، 1960.

"يطمئننا الشاهد أن قصصنا ستكون مسموعة ومحفوطة وستعيش من بعدنا" بيكيويكز، 2013.

إن نقل الشهادات يعني مشاركة التجارب مع الآخرين، وأهمها التجارب الصادمة. يُعَدُّ نقل الشهادات طريقة مهمة لاستيعاب التجارب وللحصول على التعاطف والدعم ولتخفيف العبء العاطفي وتغريغته. إنَّ معظم الناس شهودٌ بشكل يوميٍّ، ليس على التجارب الصادمة فحسب، بل إنَّنا أيضاً نتناقل شهادتنا عبر الكتابة والفن وحتى التحدُّث والمشاركة اللفظية مع الآخرين.

قد نكون شهوداً أحياناً على قصّة الناجي/ة دون أن نتكلّم، يكفي أحياناً أن نكون مشاهدين/ات متعاطفين/ات وأن نمنح اهتمامنا للآخر دون إطلاق الأحكام، وأن نعطي الناجين/ات المساحة ليقولوا حقيقة ما يفكرون به. لنكون شهوداً، يجب أن نتملك مهارات الاصغاء الفعّال ليشعر الناجي/ة بأن هنالك من يصغي له ويحترمه

أكدت الكثير من الأبحاث حول علاج الصدمات أن التصديق والشهادات عاملان أساسيان وضروريان لعملية التعافي. لذا، يمكننا العمل على تطوير مهارتنا لنشهد على قصص الآخرين والذي من شأنه أن يخفّف من وطأة وأثر الانتهاكات

إنَّ أي مشروع يضمّ الناجين/ات هو بالضرورة مساحة لتسجيل الشهادات ولذا هو جزءٌ من عملية توثيق التاريخ. وأحياناً تكون هذه المشاريع هي المساحة التي يتحدّث فيها الناجي/ة للمرة الأولى عن قصّته/ها الخاصة، ممّا قد يحفّز عواطفها كانت مكتوبةً لحدٍ كبير

أثناء تصميم وتخطيط المشاريع والأنشطة التي تتمحور حول الاستماع للناجين/ات وتصديق تجاربهم/هن، فلنتذكر أن نخلق مساحات تحتوي الأفكار والمشاعر والتجارب وتشهد عليها - بلاكويل، 1997

خامساً: الصدمات غير المباشرة: الإرهاق التعاطفي كنتيجة للتعامل مع الصدمات

علي موظفي/ات المشاريع أن يكونوا مبدعين/ات ومرنين/ات ومنفتحين/ات للتأقلم، وعليهم أن يدركوا أن ظروف حياة الناجين/ات وعواطفهم قد تكون غير مستقرّة وقد يحتاجون للدعم المستمرّ على مدار المشروع. أثناء نقاش المشاريع وتحضيرها وتنفيذها، يُنصَح بشدّة أن يكون الموظفون/ات والمشرفون/ات على دراية ومعرفة بخطر احتمال تعرّضهم للصدمات غير المباشرة والاحتراق الوظيفي.

إن مصطلح الصدمات غير المباشرة (قدّمه بيرلمان وساكفيتني عام 1995) أو الإرهاق التعاطفي هو أحدث المصطلحات التي تصف الحالة المرتبطة عموماً بـ”بتكلفة الاهتمام” بالتّخزين (فيغلي، 1982) والمقصود به هو الصدمة غير المباشرة التي قد تحدث عندما نتعرّض للصور أو القصص الصعبة أو المؤذية بطريقة غير مباشرة. وهناك مصطلحات أخرى لوصف هذه الحالة وهي:

- توتّر ما بعد الصدمات الثانوي

- شعور الضحية الثانوي

إن الصدمات غير المباشرة هي البقايا العاطفية للتعرّض للصدمات والتي قد تنمو لدى الموظفين/ات مع الاستماع لقصص الصدمات والشهادة على الألم والخوف والرعب الذي مرّ به الناجون/يات. وتتجسّد الصدمات غير المباشرة في حالة من القلق والخوف من التجارب الصادمة التي يرويها الناجون/يات.

ومن المهمّ أن لا نخلط بين الصدمات غير المباشرة والاحتراق الوظيفي. حيث أنّ الاحتراق الوظيفي هو حالة من الإرهاق الجسدي والعاطفي والنفسي بسبب الانخراط الطويل في المواقف المشحونة عاطفياً. وللاحتراق أعراض تشمل الاكتئاب والتشاؤم والملل وفقدان التعاطف والحماس. عادةً ما يتطوّر الاحتراق الوظيفي داخلياً مع مرور الوقت، ويمكن معالجته بشكل فعال عبر تغييرات بسيطة في نمط الحياة مثل الغُطل المنتظمة وإجازات التفرّغ أو تغيير نوع أو مكان العمل.

إنّ جميع من يعمل مع الناجين/ات من الصدمات قد يتأثّر سلباً بالآثار المختلفة للصدمات غير المباشرة. وهناك بعض العوامل التي قد تزيد من هذا الخطر الوظيفي ومنها:

- المرور بتجارب صادمة سابقة .
- الصعوبة في التعبير عن المشاعر .
- العزلة الاجتماعيّة داخل وخارج العمل .
- غياب التحضير والتوجيه والتدريب والإشراف في بيئة العمل .
- أن يكون الموظّف/ة جديداً ولا يمتلك- تمتلك الخبرة الكافية .
- التعرّض المستمر والكثيف للصدمات دون تغيير ملحوظ في مهام العمل .
- غياب الإجراءات الفعّالة والداعمة لمناقشة المواقف الصادمة في العمل .

إنّ آثار الصدمات غير المباشرة وأعراضها قد تختلف من شخص لآخر، قد تشمل بعض ردود الفعل (المشابهة لأعراض اضطراب توتّر ما بعد الصدمة) أعراضاً كثيرة من بينها:

- صعوبة في إدارة العواطف .
- الشعور بالخدر أو الانغلاق العاطفي .
- الإرهاق أو الأرق أو صعوبات النوم .
- عدم المشاركة أو تدنيها في نشاطات كانت ممتعةً في وقتٍ سابق .
- فقدان الإحساس بمعنى الحياة و/أو فقدان الأمل بالمستقبل .
- زيادة في الشعور بالضيق وزيادة في السلوك أو الانفعالات العدائيّة أو المتفجّرة أو العنيفة .
- مشاكل أو شكوى جسديّة مثل الآلام والمقاومة المنخفضة للأمراض .
- الشعور بالضعف أو القلق المفرط حيال الأخطار المحتملة في الحياة وحيال سلامة الأشخاص الذين نحبهم .
- مشاكل في العلاقات، كالابتعاد عن الأصدقاء والعائلة وزيادة النزاعات مع الأشخاص وتفاذي الحميميّة .
- سلوكيات التأقلم أو الإدمان التدميريّة، كالإفراط أو الإحجام عن تناول الطعام والإفراط في استخدام المواد كالكحول والمخدرات إضافة إلى المراهنة والانخراط في مخاطر دون ضرورة .

فيما يلي بعض النصائح إن كنتم تعتقدون أن زميلاً لكم يعانون من ردود فعل سلبية ناتجة عن الصدمات غير المباشرة:

- التواصل مع الشخص والتحدث إليه على انفراد حيال تأثير العمل عليه .
- تعزيز العلاقات مع أفراد العائلة والأصدقاء والزملاء .
- تشجيع الشخص لمناقشة تجربته بانفتاح مع المشرف/ة .
- تشجيع الشخص على الاهتمام بالأداء الوظيفي اليومي كالنوم وعادات الأكل الصحية وعادات النظافة الشخصية والرياضة.
- إحالة الشخص إلى خدمات الدعم المنظّماتي كفريق دعم الأقران أو المرشد/ة أو المعالج/ة النفسي لدى المنظمة.

سادساً: دعم الناجين/ات خلال المشاريع

إنّ لدعم الناجين/ات عبر دورة المشاريع جوانباً وأشكالاً عدّة وهو أساسي لنجاح المشاريع .

إنّ المبادئ الخمس الأساسيّة لتصميم المشاريع الحساس للصدمات هي الأمان والثقة وحرية الاختيار والتعاون والتمكين (فالوت وهاريس، 2008)، ويجب أن يتمّ أخذها بعين الاعتبار في كافّة الأنشطة على كافّة المستويات .

علينا أن ندرك أثناء تحديد الأدوات لدعم الناجين/ات أن كلّ شخص فريدٌ تماماً، حيث يختلف كلّ فرد بناءً على تجارب الحياة وبناءً على الجنس والنوع الاجتماعي وطريقة التنشئة. ممّا يعني أنّه لا توجد أداة تناسب الجميع، وأنّه على العاملين/ات امتلاك مجموعة من الأدوات المختلفة عوضاً عن أداة أو اثنتين. فيما يلي بعض الأدوات لأخذها بعين الاعتبار لدعم الناجين/ات في المشاريع، ولكن يجب أن نتذكّر دائماً أنّ الأداة الأهم هي نحن أي كلّ من يعمل مع الناجين/ات):

- خلق مساحات آمنة خلال كافّة مراحل المشروع. المقصود "بالمساحة" هو خلق المكان والجوّ الآمن جسدياً ونفسياً للناجين/ات. ويشمل ذلك تقديم شرح كافٍ عن المشروع وتوفير قاعدة معرفيّة متينة للأشخاص الذين يعانون من ظروف نفسيّة وذويهم فيما يتعلق بطرق تساعد على التأقلم و التكيف برغم هذه الظروف كجزء من التثقيف النفسي.

يمكن البناء على أشكال مختلفة من برامج التثقيف النفسي سواء كانت مصممة بشكل فردي أو جماعي. كما يمكن لمقدمي/ات الرعاية الصحية بالاستعانة بالممرّضين/ات وغيرهم من الأخصائيين/ات الطبيين لتأدية دور المعلم أو الموجه لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من الحالات النفسية على امتلاك معلومات أكثر عن طبيعة الحالة التي يواجهونها.

- تقديم الدعم النفسي خلال كافة مراحل المشروع. وفي حال عدم توفر الدعم المتخصص طيلة الوقت، من الممكن الاعتماد على دعم الأقران و/أو الإشراف كأدوات مفيدة لإدارة ردود الفعل التي قد تظهر خلال المشروع مثل الحزن أو الغضب أو الاكتئاب أو القلق .

- التحضر للتفاعل مع قصة الناجي/ة بطريقة ملائمة وداعمة. قد تكون القصص التي نسمعها ذات وطءٍ ثقيلٍ علينا أيضاً. ولكن، قد يؤدي الصمت أو الاستخفاف بالتجربة أو تقديم النصيحة غير المرغوب بها إلى إيذاء الناجي/ة. لذا، فإنّ تقنيات التواصل مثل الإصغاء الفعّال والتواصل اللاعنفي من شأنها أن تمنحنا أدوات مفيدة في المواقف غير المريحة للراوي والمستمع على حدٍ سواء.

- احترام احتياجات الناجي/ة على كافة المستويات (بما فيها الأمور الأساسية مثل الطعام والراحة وتنظيم ساعات العمل).

- الحصول على موافقة الناجي/ة للتواصل مع زوجه/زوجته أو أفراد العائلة، وذلك لضمان إعلام العائلة عن المشروع ومشاركة الناجي/ة به. ويجب هنا أن نبدى مراعاةً للقصص التي يشاركها الناجون/يات والتي من شأنها أن تضرّ بعلاقتهم مع عائلاتهم ومجتمعاتهم .

- الحرص على الاستقرار المالي للناجين/ات عبر تصميم أنشطة لا تؤثر على العمل اليومي للناجي/ة أو مدخوله أو الحرص على الأقل على تعويضهم مادياً عن ساعات العمل. ولكن يجدر الانتباه إلى أنّ الدعم أو المساعدات المالية قد تكون جدليةً من وجهة نظر فريق العمل ووجهة نظر الناجين/ات أنفسهم. لذا علينا أن نتذكر أنّ الهدف من المشروع هو دعم الناجين/ات للتعافي من الصدمات وليس التركيز على إنتاج الدخل (على الرغم من ضرورة الحرص على الاستقرار المادي).

- على موظفي/ات المشاريع أن يكونوا مبدعين/ات (إلى حدّ الفنّ إن أمكن) وعفويين/ات ومنفتحين/ات للتغيير والتأقلم. وعليهم أن يدركوا/يدركن أنّ العمل مع الناجين/ات ليس بالضرورة مشابهاً للعمل مع المرضى، حيث قد

يتغيّر مزاج الناجين/ت وعواطفهم/هن أحياناً بشكل سريع أو قد يطرأ أمرٌ ما يغيّر بشكل مفاجئ من رغبتهم/ن في اللقاء والتكلم والمشاركة، إلى آخره. يتطلب هذا الأمر اجتماعاتٍ دوريةً بين الفريق لمشاركة المستجدات ومناقشة التحدّيات والإشراف والتدريب المطلوب، بما فيه التدريب على الفهم الأساسي للصدمات والإسعاف النفسي الأولي وأنظمة الإحالة، إلى آخره، بالإضافة إلى تحضير الموظفين/ات فيما يتعلق باحتمال تعرّضهم/هن للصدمات غير المباشرة أثناء العمل. على فريق المشروع أن يكون على دراية بهذه العوامل وتحضير تكاليف الإحالة (إلى الاستشارات أو العلاج النفسي أو الإشراف أو التدريب) للناجين/ات والموظفين/ات على حدٍ سواء. إنّ فهم نظام وسياق العمل أساسي لتتمكّن المنظمة من تقديم الرعاية الكافية للموظفين/ات بما فيها تحقيق التوازن الملائم بين العمل والحياة وتخصيص الوقت الكافي للراحة.

- اللغة والترجمة: علينا أن نحرص على منح المساحة للناجين/ات للمساهمة في المشروع باستخدام لغتهم/هن ونبرتهم/هن الخاصّة. وإن كان الموظفون/ات ناطقين/ات بلغةٍ أخرى فمن الضروري للغاية أن يكونوا حسّاسين للثقافة والنزاع وللجوانب الروحانيّة، ويمكن العمل على ذلك عبر الاختيار والتدريب المتقّن لفريق العمل والمنهجيّات المستخدمة. مع ذلك، يُنصَح بشدّة بتدريب الفريق على العمل والحديث بلغة الناجين/ات. وفي حال قرّرنا الاستعانة بمتّرجم/ة، علينا الحرص أن يكون- تكون على دراية بحساسيّة المشروع وبممتلك- تمتلك الخبرة في العمل مع الناجين/ات والوقت الكافي ليشارك- لتشارك في مرحلة التحضير للمشروع .

سابعاً: تخطيط إجراءات المشاريع التي تعمل مع الناجين/ات

نظراً للعدد المتزايد من المشاريع في السياقات الهشّة وسياقات ما بعد النزاع، فإنّ من المهمّ النّظر في كميّة تنفيذ المشاريع بفعاليّة لتتجاوز معالجة التحدّيات فقط وتساهم أيضاً في تحقيق الاستقرار للأفراد المستهدفين على كافّة المستويات. حيث أنّ الأفراد في هذه السياقات غالباً ما يختبرون حياةً مليئةً بانعدام الأمان والفقر والعجز وفقدان السيطرة، ولا يأتي ذلك من الاحتكاك المباشر بالعنف والإنهاكات والأحداث الصادمة فحسب، بل أيضاً من الاحتكاك غير المباشر ومن القلق الوجودي المستمرّ الناتج عن الحياة في ظل الفقر وعدم وضوح المصير. يؤثّر ذلك كلّهُ على الإدراك النفسي للأفراد وعلى قدرتهم على الاندماج ورغبتهم في التصالح مع المستقبل وتطوير رؤية مستقبلية.

يهدف التعاون السياسي التنموي إلى تمكين الأفراد ودعمهم ليكونوا أقدر على المبادرة والتصرف. لذا، يجب أن تركز المشاريع الحساسة للصدمات على الدعم النفسي الاجتماعي (أي العمل بالتوازي على الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية والتفاعل مع المجتمع).

تؤثر تبعات التجارب الصادمة بشكل مختلف على كل فرد، ولا تؤدي بالضرورة إلى اضطرابات نفسية تحتاج دعماً علاجياً متخصصاً. حيث يتمكن معظم الناجون/يات من تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي ذاتياً إذا أُتيحت لهم بيئة آمنة وداعمة وحساسة للصدمات .

علينا أيضاً أن نتذكر أنّ مصطلح “الناجي/ة” لا ينمّ بالضرورة عن ثنائية المعتدي والضحية، حيث قد تتماهى هذه الخطوط والتعاريف خصوصاً في أوقات الحرب أو المجازر أو الجرائم ضدّ الإنسانية. على سبيل المثال، في حالة الأطفال المجنّدين الذين تمّ إجبارهم على ارتكاب الجرائم إلى حدّ اعتيادها، لا يمكننا إنكار أنّهم ضحايا في المقام الأوّل حتّى لو كانوا معتدين. وينطبق الأمر نفسه على البالغين/ات الذين يُجبرون على الانضمام إلى الميليشيات، حيث دائماً ما تظهر قصص المحاربين/ات السابقين/ات الواقع المعقّد الذي يختبره الناس خلال أحداث العنف الجماعي وماذا يعني لهم البقاء على قيد الحياة .

غالباً ما يعتمد تخطيط المشاريع على عوامل خارجيّة مثل الميزانيّة أو الإطار الزمني المتوقّع، الأمر الذي قد يشكل ضرراً على محتوى العمل والمشاركين/ات في المشاريع. قد يحتاج الناجون/يات من الصدمات إلى وقتٍ أطول من المتوقع لاكتساب الثقة بالمشروع والقائمين/ات عليه، وعند تغيير الموظفين/ات، يعود بناء الثقة إلى نقطة البداية. كما أنّ أغلب المشاريع تتطلب التعديل تبعاً للتحديات الطارئة أو التغيير في الظروف، لذا فمن الضروري وجود حدّ معيّن من المرونة فيما يتعلق بالجدول الزمنيّة والميزانيات .

علاوةً على ذلك، فإنّنا قد نحتاج إلى تعريف “النجاح” بطريقة مختلفة، لأن تعديل المشاريع بشكل كبير أو حتّى إيقافها لتفادي إحداث الضرر يمكن أن يُعتبر كنجاح مقارنةً بالخيار الآخر بفرض المشروع على الناجين/ات تحت أيّ ظرف. لذا علينا أن نكون مدركين/ات للاحتياجات الخاصّة للناجين/ات من الصدمات في كل مرحلة من المشروع وعلينا أن نتحدّث معهم/هن ونطمئنّ عليهم/هن بشكلٍ منتظم .

ثامناً: دمج استراتيجيات الدعم النفسي الاجتماعي / المقاربات التشاركية المعتمدة على الموارد

يحتاج الأشخاص الذين اختبروا انتهاكات صادمة إلى امتلاك أكبر قدر ممكن من الأمان والسيطرة على حياتهم، إضافةً إلى حاجتهم إلى تجارب كفاعة ذاتية إيجابية للتغلب على مشاعر العجز. كما أنّ بناء العلاقات البناءة وتعزيز التضامن والثقة بالمجتمع يساعد على خلق إطار لإدماج التجارب الصادمة ضمن حياة الناجين/ات. وقد تساعد أنشطة المشاريع الفردية والجماعية على التأقلم مع المشاكل اليومية وتطوير أهداف وخطط حياتية جديدة. من المفيد أيضاً تقديم التثقيف النفسي، حيث أنّ فهم الاحتياجات الذاتية وطرق ردّ الفعل وديناميكيات الصدمة من شأنه أن يعين المتأثرين بالصدمة على استيعاب تجاربهم وتطوير استراتيجيات ملائمة للتأقلم واستعادة الإحساس بالأمان.

- إنّ التضمين الشامل للأفراد من المجموعة المستهدفة أمرٌ أساسي في كافة مراحل المشروع. حيث يُفترض في البداية إجراء تقييم احتياجات بطريقة تشاركية مع التركيز على الموارد الفردية والمجتمعية التي تمكن المشاركين/ات أو المجتمع من المساهمة في نجاح المشروع، ويشكّل تحليل هذا التقييم أيضاً نقطة الأساس لتحديد نشاطات وأهداف المشروع بشكل تشاركي. كما يُفترض إجراء تحليل عدم إلحاق الضرر بعدسة نفسية اجتماعية بهدف فهم وجهة نظر المشاركين/ات أنفسهم حيال وضعهم، وذلك عبر طرح أسئلة حول حالتهم ووضعهم وحول الموارد واستراتيجيات التأقلم التي يملكونها، ويشمل هذا الإجراءات المعتادة لتطوير هذه القدرات والبناء عليها لتعزيز الإحساس بالملكية ولتتمكن ولإعادة تفعيل الهوية الثقافية بناءً على السياق. إنّ الهوية الثقافية هي إطار مرجعي لتوفير الأمان، خصوصاً عندما يتماهى الناجي/ة بشكل كبير مع دور الضحية.

- تعدّ تغطية الاحتياجات الرئيسية لتأمين سُبل العيش عاملاً مهماً للسلامة النفسية للمشاركين/ات وشرطاً للمشاركة الناجحة في المشاريع. ولكن، بناءً على مبدأ عدم إلحاق الضرر، وعلى التحليل السياقي الشامل للمشروع وآثاره، يجب التركيز على تفادي توليد الاتكالبة. في المقابل، وبهدف تعزيز الاستقلالية والكرامة والإحساس بالسيطرة، فمن المهمّ الربط بين الدعم لتحقيق الأمان الأساسي وبين الاستفادة من الموارد الذاتية لدى المشاركين/ات، كما يمكن تحقيق ذلك عبر تقديم فرص لإنتاج الدخل.

- الحساسية للفروق الجندرية هي أيضاً أساسية لنجاح المشروع، بما فيها الحساسية للاختلافات في الاحتياجات والأدوار وطرق معالجة التجارب الصادمة والعوامل المرافقة كإعاقة الأطفال. لذا، فإنّ الإشراك المبكر للأفراد من

المجموعة المستهدفة يضمن استجابة المشروع لقيَم واحتياجات المجموعة المستهدفة بما فيها الاحتياجات والقيَم الدينية والروحية والثقافية .

- من المهم أيضاً أن ننظر بعناية بكيفية التواصل حيال أهداف ومحتوى المشروع بهدف تعزيز الإحساس بالأمان والاستقرار لدى المشاركين/ات. أحياناً وحسب السياق، قد يكون من الأفضل عدم التصريح المباشر بنية تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وذلك لحماية المجموعة المستهدفة من التمييز ولتيسير مشاركتها في المشروع .

- من الأفضل التخطيط لعملية مراقبة تشاركية أثناء تنفيذ المشروع، بحيث يتسنى للمشاركين/ات تقييم العمل بوتيرة منتظمة والإضاءة على التغييرات الإيجابية وعلى التأثيرات السلبية غير المقصودة في مراحل مبكرة من المشروع. ويتم الاعتماد على نتائج التقييم لتعديل أهداف ونشاطات المشروع لضمان استجابتها لاحتياجات المشاركين/ات وتفاذي الإحساس بالتوتر وزيادة الأعباء. ومن هذا المنطلق، يُصح أيضاً بتخصيص الوقت والمرونة الكافية لتنفيذ المشروع بالشكل الملائم.

- إن الشفافية في التخطيط والتواصل مهمة لبناء الثقة، ويشمل ذلك التحضير والنقاش الكافي حول نهاية المشروع أو استراتيجية الخروج بهدف تحديد العوامل التي من شأنها أن تضمن استدامة المشروع في مرحلة مبكرة. يمكن القيام بذلك بطرق عديدة من بينها تدريب المدربين/ات أو التواصل مع المكاتب والمنظمات المحلية وإيجاد فرص التمويل البديلة .

- بالنسبة للختام الملائم للمشاريع، فمن المهم تخصيص وقت يتسنى فيه لكافة المشاركين/ات الاحتراف بما تم إنجازه وتقييم التوقعات التي تم تحقيقها وتجارب التعلم والتوصيات التي يمكن توثيقها. وبهدف تعزيز الإحساس بالملكية على المشاريع والعدالة في تنفيذها، فعلى القائمين/ات على المشروع السؤال عن رغبة المشاركين/ات بكيفية تمثيلهم/هن في الوثائق العلنية للمشروع، خصيصاً لجهة استخدام أسمائهم/هن أو صورهم/هن أو الاقتباس عنهم/هن.

- بناءً على السياق، وبهدف تقييم المشروع بمسؤولية، يمكن تنظيم زيارات منزلية أو لقاء مع كافة المشاركين/ات بعد مرور بعض الوقت على انتهاء المشروع .

- إن أحد الجوانب الأساسية لنجاح المشاريع هو حساسية الفريق للسياق الثقافي وللصدمات، بمن فيهم الفريق التقني والمترجمون/ات. فبناءً على السياق اللغوي، من الضروري تخصيص حيز كافٍ من ميزانية المشروع للاستعانة بعددٍ

ملائم من المترجمين/ات لضمان جودة التواصل. كما أنّ العمل مع الأشخاص المتعرّضين للصدمات قد يشكّل عبئاً نفسياً كبيراً، لذا فإنّ الحساسية للصدمات تشمل التدريب والتّحضير الكافي للأفراد المعنّين/ات، وتشمل أيضاً خلق المساحات اللازمة لرعاية الذات والتّقييم الذاتي ودعم الأقران والإشراف بهدف الحفاظ على مقارنة تقديرية وغبّة وتعاطفية مع الذات ومع المجموعة المستهدفة والتي من شأنها أن تخفّف من الاحتراق الوظيفي وآثار الصدمات الثانوية.

تاسعاً: الفعاليّات العامّة

تشكّل الفعاليّات العامّة فرصةً ممتازةً لنشر التوعية حول الصدمات التي يعاني منها الأشخاص في الأزمات، حيث تسلّط الضوء على الأفراد ومصيرهم وتضع الوجود على القصص الفرديّة التي قد لا تصل للناس خلاف ذلك. ولكن، هنالك بعض المعايير الوقائيّة التي يجب اتخاذها بهدف التّحضير الملائم وتفاذي إلحاق الضرر .

- سؤال الناجين/ات بدقّة عن رغبتهم/هن بالمشاركة وكيفية المشاركة في الفعاليّات العامّة، وذلك عبر تزويدهم/هن بالمعلومات الكافية عن مجريات الفعاليّة والأشخاص الذين سيلتقون بهم، إلى آخره. علينا أن نحرص أنّ الصورة واضحة لدى الناجين/ات حيال سبب دعوتهم للمشاركة وحيال مجريات الفعاليّات كما أنّ اللقاء قبل الفعاليّات مهم كونه يساعد في بناء الشعور بالثقة والاهتمام والاحترام، ويمنح المساحة للناجين/ات لطرح أسئلتهن أو التعبير عن مخاوفهم/هن أو قلقهم/هن .

- بناءً على رغبة الناجين/ات، بالإمكان تحضير تصريحات مصوّرة لعرضها في الفعاليّات العامّة عوضاً عن مشاركتهم/هن المباشرة. يمكننا مناقشة الخيارات والبدائل مع الناجين/ات بما فيها تمويه الوجوه في مقاطع الفيديو أو استخدام الأسماء المستعارة أو الاستعانة بممثّلين/ات والإبقاء على صوت ونبرة الناجين/ات بتقنيّة الفويس أوفر، إلى آخره .

- اختيار ميسّرة/ذو حساسية للصدمات لتيسير الفعاليّات وتدريبه بالشكل الملائم، حيث يشغل الميسّرة أدواراً ومسؤوليّات عديدة من بينها الإشراف العام على الفعاليّات والحرص على وجود خاتمة ملائمة للفعاليّة أو اليوم .

- تنسيق التواصل بين الميسّرة والناجين/ات قبل الفعاليّة وتخصيص الوقت الكافي للاجتماعات التّحضيرية .

- الحرص على توفير الدعم النفسي قبل وخلال وبعد الفعاليّات، ويشمل ذلك توفير معدّات الإسعافات الأوليّة في المكان وتخصيص الوقت اللازم للاستراحات وأوقات الوجبات .

- الحرص على عدم التعريف بالناجين/ات كضحايا فحسب، بل كبشر لديهم القوّة والقدرة على خلق قصصهم. علينا أن لا ننظر للناجين/ات أو نعاملهم/هنّ كأثّهم مميّزون - مميزات أو غرباء، بل كأفراد لديهم قصصٌ ممكن أن نتعلّم منها جميعاً.

- علينا أن لا نركّز فقط على الصدمة (اليوم السيّء) بل أيضاً على القوّة والمرونة النفسية (اليوم الجيّد) للمشاركين/ات.

- علينا أن نكون مدركين وحساسين لطريقة توزيع المقاعد للناجين/ات وكأفّة الحضور. إن الناجين/ات هم/هنّ الخبراء في حياتهم/هنّ وتجاربهم/هنّ لذا يجب معاملتهم/هنّ كخبراء. في حال رغبوا، فإنّ من حقهم/هنّ الجلوس على المنصّة بجانب الخبراء الآخرين وبيّتهم.

- علينا الانتباه أثناء اختيار المدعوّين/ات للمشاركة، خصّيصاً إن طُلِبَ من منظّمتنا دعوة الناجين/ات للانضمام لفعاليّة من تنظيم طرف ثالث.

- تحضير إرشادات تثقيف نفسي مختصرة للمشاركين/ات حول ما يمكن حدوثه أثناء الفعاليّة، مع التنبيه لعدم الإفراط في ردّ الفعل تجاه قصص واستجابات الناجين/ات. إن التثقيف النفسي من شأنه أن يحضّر المشاركين/ات والناجين/ات لما قد يحدث أثناء أو بعد المشاركة والاستماع للقصص الصادمة .

- في حال دعت الضرورة أو بناءً على طلب الناجين/ات، يمكن تخصيص مقعد للأخصائيّة/ة نفسيّة أو شخص موثوق/ة بجانب الناجين/ات كي لا يشعروا يشعرون بالوحدة بين الأشخاص الجدد (المشاركين/ات).

- تخصيص غرفة للدعم النفسي و العاطفي بجانب قاعة الفعاليّة .

- في حال كان الحدث مصوّراً، يجب أن يأخذ المصوِّرون/ات مشاعر الناجين/ات بأقصى درجات الاعتبار، خصوصاً عند أخذ لقطات قريبة لما قد ينتج عنها من إزعاج أو أدّى لهم/هنّ. غالباً ما يرغب المصوِّرون/ات بأخذ لقطات قريبة أثناء بكاء الناجين/ات أو خلال لحظات الانفعال العاطفي، وعليّ فريق المشروع أن يكون مدركاً لاحتماليّة أن يكون هذا الفعل مزعجاً أو متطفلاً على الناجين/ات

- وأتّه قد يشوّش عليهم/هن أو يقاطع سردهم/هن لقصصهم/هن علينا أن نكون على درايةٍ بالتقارير الإعلامية التي تعنى بالناجين/ات ونحرص على منحهم/هن الفرصة لقراءة أو مشاهدة قصصهم/ن قبل مشاركتها مع الجمهور

- يجب أن لا ننسى أنّ المشاركين/ات في الفعاليّات (سواءً على المنصّة أو بين الجمهور) قد يكونون ناجين/ات من صدماتٍ قد تثار أثناء المشاركة. لذا يجب أن نحضّر قدر الإمكان للعناية بالمشاركين/ات أيضاً .

الخلاصة

إن إطلاق أيّ مشروع مع الناجين/ات من الصدمات هو دائماً فرصة ممتازة لتعلم أمور جديدة، وبصحبه إحساسٌ بالحماس لما يمكن أن ينتج عنه للمنظمة والمشاركين/ات، كما أنّ تحقيق الأهداف للمرّة الأولى يجعل المشروع ذا مغزى. ولكن، وقبل أن تؤتي المشاريع ثمارها، قد تحتاج إلى عمليّة طويلة قبل إطلاقها وقد تواجه تحديّات عديدة. لكنّ الخبر الجيد هنا أنّ معظم هذه التحديّات يمكن معالجتها بالتحضير الجيد لضمان تنفيذ المشروع بنجاح .

تهدف الأفكار المطروحة في هذه الورقة إلى توفير بعض الإرشادات عن كيفيّة /تفادي إلحاق الضّرر وتفادي النتائج السلبية في المشاريع التي تعمل مع الناجين/ات من الصدمات وغيرها .

إنّ الأنشطة المحضّرة بشكل جيّد والتي يتم تنفيذها مع الناجين/ات بحساسيّة واحترام من شأنها أن تساهم بشكل كبير في التعامل مع الماضي الصادم للمجتمعات، كما يمكن أن يكون لها دورٌ تعليميٌّ لفائدة الأجيال الأصغر سناً .

علينا أن نستمع للناجين/ات بتواضع ودون افتراض المعرفة الكاملة لقصصهم/هن. إنّ الذكريات الحيّة للأشخاص جديرة بالاستماع لتفادي عودة المجتمع إلى الظروف المظلمة المليئة بالجرائم ضدّ الإنسانيّة ولمنع تكرار انتهاكات حقوق الإنسان .



تخطيط المشاريع الحساس للصدمات ورقة توصيات

Active Listening

<https://www.mindtools.com/CommSkll/ActiveListening.htm>

Anderson, Mary/CDA Collaborative (1999). Do No Harm. Boulder, London: Lynne Rieners Publishers

Blackwell, Dick. (1997). Holding, containing and bearing witness: The problem of helpfulness in encounters with torture survivors. Journal of Social Work Practice, 11(2),81-89.

Figley, Charles (1982). Traumatization and comfort: Close relationships may be hazardous to your health. Keynote presentation, Families and Close Relationships: Individuals in social interaction. Conference held at the Texas Tech University, Lubbock, March.

Ford, J. and Wilson, C. (2012). SAMHSA's Trauma and Trauma-Informed Care Experts Meeting.

Herman, Judith L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York: Basic Books.

Pearlman, Laurie Anne., & Saakvitne, Karen (1995). Trauma and the Therapist: Countertransference and Vicarious Traumatization in Psychotherapy with Incest Survivors. New York. W W Norton Books

Pikiewicz, Kristi Ph.D. (2013). The Power and Strength of Bearing Witness. in: Psychology Today. www.psychologytoday.com/hk/blog/meaningful-you/201312/the-power-and-strength-bearing-witness?amp

Rosenberg, Marshal B on Non Violent Communication:
<https://www.nonviolentcommunication.com>

SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Available from: https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

Sipos, Sandor: How to be empathic in difficult conversations
<https://www.symblyfy.net/magazine/how-to-be-empathetic-in-difficult-conversations/>

Van der Kolk, B. (1995). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books

مصادر إضافية حوارات على منصات رقمية

Joelle Rabow Maletis on PTSD:

https://www.ted.com/talks/joelle_rabow_maletis_the_psychology_of_post_traumatic_stress_disorder/transcript

Judith L. Herman on Trauma and Recovery:

<https://www.youtube.com/watch?v=USTKmffoQms>

Melissa Walker on healing PTSD through art:

https://www.ted.com/talks/melissa_walker_art_can_heal_ptsd_s_invisible_wounds

روابط مفيدة

<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm>

<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/expressive-trauma-integration/201901/what-is-trauma>

مدونات صوتية

<https://psychiatrypodcast.com/psychiatry-psychotherapy-podcast/how-to-treat-emotional-trauma>

<https://psychcentral.com/blog/podcast-theres-more-to-trauma-than-ptsd/> (also available on Spotify)

مواد منشورة

Understanding Trauma in Cambodia

<https://www.ziviler-friedensdienst.org/de/publikation/understanding-trauma-cambodia>

Healing Trauma and Building Trust and Tolerance in Rwanda

<https://www.interpeace.org/wp-content/uploads/2019/04/Trauma-Trust-Tolerance-and-Peace-activism-Web1.pdf>

Cambodia's Hidden Scars: Trauma Psychology in The Wake of The Khmer Rouge
https://tpocambodia.org/wp-content/uploads/2015/09/DCCAM_Cambodias-Hidden-Scars.pdf

Health and human rights info (source of information dealing with mental health in war and conflict areas with a database of references to more than 550 publications and more than 230 organisations)
<https://www.hhri.org/>

صفحات انستاغرام ذات صلة

Dr. Mariel Buque
[/dr.marielbuque](#)

Clarity Counselling Singapore
[/dear_clarity](#)

Micheline Maalouf
[/sereinmicheline](#)

المادة الأساسية انتجت باللغة الإنجليزية \ مكتب



HEINRICH BÖLL STIFTUNG

PHNOM PENH

Cambodia

#8, Street 476, Phnom Penh

Website: <http://kh.boell.org>



HEINRICH BÖLL STIFTUNG

BEIRUT

Middle East

Website: <https://lb.boell.org/en>