OMCT

شبكة SOS ضد التعذيب

"من ذو عقل سليم يود أن يتحمل هذا؟"

استراتيجيات القدرة على الصمود

لقيام حركة حقوق إنسان مستدامة

تعمل المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب مع حوالي 200 منظمة عضو والتي تتألف منها شبكة SOS ضد التعذيب التابعة لها، بهدف القضاء على أشكال التعذيب ومحاربة الإفلات من العقاب وحماية المدافعين عن حقوق الإنسان في جميع أنحاء العالم.

ونشكل معاً أكبر مجموعة عالمية تناهض التعذيب بنشاط في أكثر من 90 دولة. وفي إطار مساعدتنا على إيصال الآراء المحلية، نقدم الدعم إلى شركائنا الحيويين في الميدان ونقدم المساعدات المباشرة للضحايا.

ويقع مقر أمانتنا الدولية في جنيف، ولها مكاتب في بروكسل وتونس.

8 شارع دو فيو بيلارد - ص. ب. 21 - سي إتش1211- جنيف 8 - سويسرا / www.omct.org

https://twitter.com/omctorg

https://www.facebook.com/WorldOrganisationAgainstTorture

https://www.instagram.com/omctorg

https://www.linkedin.com/company/10323584

شكر وتقدير

تود المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب أن تعرب عن شكرها لكل من ساهم في صدور هذا التقرير.

ونخص بالشكر هيلينا مانريك على الأبحاث التي قامت بها عن الموضوع وصياغة المؤلف. ونود أيضاً أن نشكر كيت رود على ما قدمته من أعمال في تحرير التقرير وماريا ليزير شفايتزر على تنسيق الكتاب وتحريره.

كما تود المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب أن تعرب عن بالغ امتنانها لجميع المشاركين في جلستي المشاورات اللتين عقدتهما الشبكة في إطار أسبوع العمل العالمي للمنظمة العالمية لمناهضة التعذيب في مارس 2021، والمقابلات التي أجريت لتوفير أساس لمحتوى الكتاب من حيث أفضل الممارسات والاستراتيجيات التي تنفذها منظماتهم في دعم اكتساب نشطاء المجتمع المدني قدرة أكبر على الصمود وتمكينهم من مواصلة العمل في بيئات مهددة، وتوفير نظرة ثاقبة عن الآثار النفسية الناجمة عن صور المضايقات التي يواجهها المدافعون عن حقوق الإنسان العاملون في أوضاع التهديدات والضغط طويلة الأمد.

"لا يُدعى أن المعلومات والآراء الواردة في هذا التقرير شاملة ولا أنها تجسد بالضرورة وجهات النظر الشاملة لكل مشارك."

الجهات المساهمة

ساهمت المنظمات والأفراد التالية في هذا الدليل من خلال الرد على استبياناتنا أو المقابلات أو المشاركة في ورش العمل التي عقدتها المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب:

- مركز African Center for Treatment and Rehabilitation of Torture Victims (ACTV) - أوغندا: إستير نبواير، رئيسة قسم البرامج
- مؤسسة الضمير لرعاية الأسير وحقوق الإنسان - فلسطين: سحر فرنسيس، مديرة المؤسسة؛ وميلينا أنصاري، مسؤولة المناصرة الدولية؛ وصمود سعدات - باحثة ميدانية
- مؤسسة الحق - فلسطين: سوزان باور، مديرة دائرة البحث القانوني والمناصرة الدولية
- مركز Cambodian Center for Human Rights (CCHR) - كمبوديا: سراة روس

- مركز Centre for Psychosocial Care (CAPS) - كولومبيا: Ángela Ospina
- لجنة Committee of Relatives of the Victims of the Events of February-March 1989 (COFAVIC) - فنزويلا: وحدة تقديم المساعدات النفسية والاجتماعية للضحايا
- اتحاد Consortium for Parliamentary Dialogue and Equity Oaxaca (Consorcio Oaxaca) - المكسيك: بيسيكا سانشيز، مديرة وعضوة في مبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان
- فريق Community Studies and Psychosocial Care Team (ECAP) - غواتيمالا: سوزانا نافارو، المديرة؛ وفيلما دوكي، أخصائية نفسية ومنسقة في مجال الإشراف النفسي والاجتماعي وتقديم الرعاية في الأزمات
- منظمة DefendDefenders - أوغندا: تابيثا نيتوا
- مركز النديم لمناهضة العنف والتعذيب - مصر: عايدة سيف الدولة، المديرة
- مؤسسة Human Rights Foundation of Turkey (TIHV) - تركيا
- وحدة Independent Medico Legal Unit (IMLU) - كينيا
- شبكة International Cities of Refuge Network (ICORN) - النرويج: إليزابيث ديفيك
- مجموعة Medical Action Group (MAG) - الفلبين: إديليزا هيرنانديز، المديرة التنفيذية
- منظمة People's Watch - الهند: ماثيو جاكوب
- تحالف Philippine Alliance of Human Rights Advocates (PAHRA) - الفلبين: روز تراجانو
- أخصائيون نفسانيون العالم - تونس - تونس: ريم بن إسماعيل
- لجنة Public Committee Against Torture in Israel (PCATI) - إسرائيل: تال شتاينر، المديرة التنفيذية
- مؤسسة Public Verdict Foundation - روسيا: سفيتلانا إبلونسكايا، منسقة البرنامج النفسي
- المملكة المتحدة: مارك فيش، أخصائي نفسي
- منظمة Safety and Risk Mitigation Organisation (SRMO) - أفغانستان: حورية مصدق، المديرة التنفيذية
- وحدة Unit for the Protection of Human Rights Defenders Guatemala (UDEFEGUA) - غواتيمالا: كلوديا سامايوا، المنسقة
- جامعة حيفا - إسرائيل: كيم يوفال، أخصائية علم النفس السريري

«من ذو عقل سليم يود أن يتحمل هذا؟»

استراتيجيات القدرة على الصمود

لقيام حركة حقوق إنسان مستدامة

جدول
المحتويات

المنهجية 13

1- أهداف البحث 13

2- النهج والطرق 13

مقدمة 14

I. الاعتراف بالتحديات الهيكلية لرفاه المدافعين عن حقوق الإنسان 17

1- الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن المضايقات التي يتعرض لها المدافعون عن حقوق الإنسان 17

2- الصدمة الثانوية نتيجة دعم ضحايا انتهاكات حقوق الإنسان 26

3- الطبيعة الصعبة لظروف عمل المدافعين عن حقوق الإنسان 27

4- التأثير الجماعي لمشكلات الصحة العقلية على حركة حقوق الإنسان 29

II. تحديد أفضل الممارسات للدعم النفسي والاجتماعي للمدافعين عن حقوق الإنسان 31

1- القضاء على "متلازمة الأبطال الخارقين" 31

2- توفير مساحات للحوار

مجموعة الأدوات: خطوات تصميم استراتيجية الدعم النفسي والاجتماعي لمنظمات حقوق الإنسان 32

3- تعزيز الرعاية الذاتية 38

الخلاصة: استهداف تبني نهج متكامل في حماية المدافعين عن حقوق الإنسان 47

التوصيات 49

الموارد 52

Socialist party
#BlackLivesMatter
"You can't have capitalism without racism"
Malcolm X

FIGHT FOR
SOCIALISM!
www.socialistparty.org.uk

المنهجية

1- أهداف البحث

ندرك أن بعض زملائنا وشركائنا المحليين وأعضاء شبكتنا قد تعرضوا لمستويات شديدة من الإجهاد، مما كان له آثار على صحتهم العقلية والبدنية، ليس فقط نتيجة للمخاطر التي يواجهونها في إطار القيام بعملهم، ولكن أيضاً نتيجة للانتهاكات التي يشهدونها، بشكل مباشر أو غير مباشر. ولكن رغم تعرضهم للصدمات، أظهر هؤلاء الزملاء قدرة لا تصدق على الصمود وابتكروا استراتيجيات للحفاظ على رفاهيتهم.

ويهدف هذا التقرير إلى تقديم نظرة ثاقبة عن تجاربهم في العمل في بيئات معادية واستراتيجيات القدرة على الصمود التي يستخدمونها، من أجل إفادة المدافعين الآخرين عن حقوق الإنسان الذين تتعرض سلامتهم النفسية للتهديد وتعزيز اكتساب قدرة أكبر على المرونة على مستوى حركة حقوق الإنسان الأوسع نطاقاً.

2- النهج والطرق

يعتمد هذا الدليل على التجربة والخبرة المحددة القائمة على مستوى شبكتنا لتحديد الأدوات والنهج والاستراتيجيات الفعالة بخصوص القدرة على الصمود ووضع أفضل الممارسات للدعم النفسي والاجتماعي للمدافعين عن حقوق الإنسان ومجتمعاتهم.

ولإصدار هذا التقرير، أجرينا بحثاً أولياً يتألف مما يلي:

أ- ورشتا عمل متتاليتان عُقدتا عبر الإنترنت في مارس 2021 في إطار أسبوع العمل العالمي ضد التعذيب الذي تنظمه المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب. وخلال هاتين الجلستين، شاركت المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب مع عدد 17 من المدافعين عن حقوق الإنسان والخبراء في الدعم النفسي. وقدمت الجلسة الأولى فرصة للمشاركين لتبادل الآثار النفسية قصيرة وطويلة الأجل للمضايقات المنهجية التي يواجهها المدافعون عن حقوق الإنسان العاملين في أوضاع التهديدات والضغط طويلة الأمد وفهم هذه الآثار بصورة أفضل. وركزت المناقشة على صور المضايقة المستخدمة ضد المدافعين ومنظماتهم، والآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على مشاهدة انتهاكات حقوق الإنسان ومرافقة من يتعرضون لها، كما ركزت على تداعيات مشكلات الصحة العقلية التي يصاب بها المدافعون على استدامة حركة حقوق الإنسان. وخلال الجلسة الثانية، بنى المشاركون على الاحتياجات والتحديات التي تم تحديدها خلال الجلسة المنعقدة في اليوم السابق لتحديد وبصورة جماعية أفضل الممارسات والاستراتيجيات في دعم اكتساب نشطاء المجتمع المدني المحلي قدرة أكبر على الصمود وتمكينهم من مواصلة العمل في البيئات المهددة. وشارك المشاركون بشكل ملحوظ استراتيجيات الرعاية الذاتية التي ينتهجونها لضمان رفاه المدافعين في منظماتهم.

ب- اثنتا عشرة مقابلة مستفيضة أُجريت عبر الإنترنت مع مدافعين عن حقوق الإنسان في الفترة بين يونيو وديسمبر 2021 بصفتها متابعة لورشتي العمل المقدمتين من أخصائي نفسي ذي خبرة في العمل مع المدافعين عن حقوق الإنسان.

ج- استبيان قصير أُرسل إلى المشاركين في ورشة العمل/الأشخاص الذي أجريت معهم المقابلات قبل إجراء الأبحاث المباشرة، لفهم مدى تأثير المضايقات على عمل المدافعين عن حقوق الإنسان ومنظماتهم وتقييم اهتمامهم بالتعرف على أفضل الممارسات لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمدافعين عن حقوق الإنسان.

لا يتمثل الهدف من هذا الدليل في أن يكون شاملاً، بل يتمثل في تسليط الضوء على الأدوات والاستراتيجيات التي أثبتت فعاليتها على أرض الواقع واعتباره توضيحياً وقابلاً لإعادة الإعداد لتعزيز الصحة النفسية للمدافعين عن حقوق الإنسان بصفته مكوناً أساسياً من مكونات استدامة حركة حقوق الإنسان، مع مراعاة خصوصية كل منظمة والسياقات الفردية.

مقدمة

يعمل المدافعون عن حقوق الإنسان **في جميع أنحاء العالم في بيئة معادية بشكل متزايد** تحت ضغوط شديدة. ففي جميع المناطق، يتكبد المدافعون تكلفة باهظة لقاء عملهم المشروع والأساسي، حيث يواجه عدد متزايد منهم صوراً من العنف والهجمات والترهيب في ظل إفلات كامل من العقاب، ويتعرض آخرون كثيرون للمضايقات المستمرة والاضطهاد القانوني الذي لا أساس له. كما يُوصم المدافعون بصورة متزايدة بأنهم مجرمون أو أعداء أو عملاء أجانب أو حتى بأنهم إرهابيون. ويصاحب كل هذه الاستراتيجيات، الهادفة إلى نزع الشرعية عن المجتمع المدني وإسكاته، ظروف عمل صعبة للغاية، تتسم بالضغوط المستمرة والإلحاح والعنف. وهذا الأمر بدوره لا يقتصر على توفير بيئة مناوئة للدفاع عن حقوق الإنسان وتعزيزها، ولكنه يخلف أيضاً **آثاراً خطيرة، بصورة فردية وجماعية، على السلامة النفسية للمدافعين عن حقوق الإنسان ورفاهم.**

لذلك من المفهوم أن النساء والرجال الذين يدافعون عن حقوقنا في أكثر البلدان قمعية معرضون بشدة للإصابة بالاكتئاب والصدمات النفسية والإنهاك وغيرها من اضطرابات الصحة العقلية. ومن ثم، فإن تعرض المدافعين عن حقوق الإنسان في كثير من الأحيان للإرهاق أو مواجهتهم مشاكل نفسية واجتماعية -الأمر الذي يؤدي إلى كثرة العزوف عن المناصب الرئيسية في المنظمات غير الحكومية- يخلف آثاراً سلبية على استدامة المنظمات ولا بد من معالجة هذا الأمر بالصورة الصحيحة. **فإكساب المدافعين القدرة على الصمود أمر ضروري فعلاً لاستدامة حركة حقوق الإنسان بصورة عامة.**

فكرة القدرة على الصمود بصفتها مفهوماً مثيراً للجدل

تعني القدرة على الصمود قدرة الشخص أو المجموعة على التطوير بصورة إيجابية ومواصلة إبراز الذات في المستقبل رغم الأحداث المزعزعة للاستقرار والظروف المعيشية الصعبة والصدمات الشديدة. بيد أن هذه الفكرة تتعرض لانتقادات متزايدة على ما يبدو[1]، ولا سيما في ظل استخدامها من القادة السياسيين والجهات المعنية بشؤون التمويل لتبرير فرض قيود جديدة من خلال قدرة الأفراد والجماعات على التكيف "على حساب التساؤل عن ظروف معاناتهم[2].

1- إيفلين بيلر، « Le Monde diplomatique »، Résilience partout, résistance nulle part، مايو 2021.
2- تيري ريبولت، Contre la résilience. A Fukushima et ailleurs, L'Échappée، باريس، 2021 [ترجمتنا].

ومن ثم حري بنا أن نوضح أن الهدف المنشود من هذا التقرير لا يتمثل في تجاهل انتهاكات حقوق الإنسان التي هي أصل نضالات المدافعين، وإلقاء العبء على عاتق هؤلاء المدافعين في إيجاد سبل للتعامل بأفضل شكل ممكن حتى يتمكنوا من مواصلة عملهم بأي ثمن، بل إنه -وعلى نقيض ذلك- يتمثل في تصوير الاعتراف المتزايد بضرورة توفير دعم متكامل وشامل للمدافعين عن حقوق الإنسان الأكثر عرضة للخطر بغية المساهمة في قيام حركة لحقوق الإنسان تتسم بقدر أكبر من الحماية والاستدامة.

وفي إطار هذه الجهود، شرعت المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب في عمل تجريبي بشأن الممارسات الجيدة المتبعة في بناء قدرة المدافعين على الصمود من خلال إعداد مبادرات تعزز سبل الحصول على رعاية شخصية ودعم نفسي واجتماعي وإعادة تأهيل أفضل حتى يتمكنوا من الحفاظ على عملهم في خضم مثل هذه البيئات المناوئة والخطيرة. وتبين من هذا العمل وجود اهتمام كبير على مستوى شبكة المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب والشركاء المحليين الآخرين بالنهوض بهذه الأجندة، بل زاد ذلك عندما ساهمت أزمة فيروس كوفيد-19 بشكل كبير في تعزيز تبادل المعلومات بشأن المسائل النفسية والاجتماعية على مستوى مجتمع حقوق الإنسان وخارجه وجعله أمراً طبيعياً.

يمثل الدليل الحالي مجموعة من أفضل الممارسات أعدها شركاؤنا وغيرهم من المنظمات والأخصائيين النفسيين المرافقين لهم. ونعتبر هذا الدليل أداة عملية يمكن أن يستخدمها المجتمع المدني وغيره من الجهات الفاعلة المعنية في جميع أنحاء العالم للوقوف على السبل التي يمكن من خلالها دمج الدعم النفسي والاجتماعي بشكل أفضل في الحماية الشاملة للمدافعين عن حقوق الإنسان بصفته وسيلة لتعزيز قدرة مجتمع حقوق الإنسان على الصمود. ولا يتمثل الهدف من الممارسات التي تم جمعها في الدليل في أن تكون شاملة، بل في الاستفادة من بعض الجهود والاستراتيجيات التي أدت إلى تقديم دعم نفسي اجتماعي ملموس للمدافعين. ونتطلع إلى تلقي المزيد من الممارسات لتعزيز تبادل المعلومات ومواصلة البناء على الخبرات المشتركة.

ما هو الدعم النفسي والاجتماعي؟

يعتمد المنظور النفسي الاجتماعي على تحليل العلاقة بين الفرد والمجتمع، فلا يقوم فقط على النتائج (التأثير على الصحة العقلية) ولكن يقوم أيضاً على الأسباب ويحاول تغيير الواقع التاريخي والسياسي تماماً. ويشير هذا النهج إلى وجهة النظر القائلة بأن الشخص هو نتاج علاقاته الاجتماعية والسياقات التاريخية والسياسية التي ينشأ فيها. وبالمثل، لا يمكن فهم الأذى والصدمة إلا في هذا البعد التاريخي والاجتماعي.

ويتمثل الهدف منه في رفع مستوى الوعي بالموضوع الاجتماعي للتعافي بصفته كياناً فاعلاً في تحويل الظروف القمعية التي يعيش فيها. ويؤكد على تنمية مواطن القوة والقدرات التي يحظى بها الأفراد، بدلاً من تحسين مواطن ضعفهم وأوجه القصور لديهم. وعلى هذا النحو، يرتبط المنظور النفسي الاجتماعي بمفهوم القدرة على الصمود، بمعنى مناقض للمعنى الذي طرحه منتقدوه. وفي هذا التقرير، سنتناول في المقام الأول "الدعم النفسي والاجتماعي"، مع التأكيد على أن هذه العملية لا تخص المدافعين وحدهم، ولكنها تتطلب نظام دعم قوياً نحاول المساهمة فيه.

١. الاعتراف بالتحديات الهيكلية لرفاه المدافعين عن حقوق الإنسان

1- الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن المضايقات التي يتعرض لها المدافعون عن حقوق الإنسان

في إطار العمل في مناخ تتصاعد فيه حدة العداء، تتزايد فرص استهداف المدافعين عن حقوق الإنسان في **حملات التشهير** العنيفة و**محاولات تصويرهم بأنهم خونة أو أعداء أو حتى بأنهم إرهابيون**. وتأتي هذه الصورة من صور المضايقات إلى جانب الضغوط المفروضة على الحصول على التمويل، والاعتداءات الجسدية، وحملات الاعتقال، وتجريم عملهم، وغير ذلك من الإجراءات القمعية التي تتخذها الجهات الفاعلة الحكومية وغير الحكومية ضد المدافعين عن حقوق الإنسان. ولا يؤثر ذلك سلباً على عملهم في مجال حقوق الإنسان فحسب، بل إنه قد يخلف أيضاً آثاراً خطيرة على سلامتهم الجسدية ورفاههم النفسي.

على سبيل المثال، يُصور المدافعون عن حقوق الإنسان في فنزويلا عادةً بأنهم "أعداء داخليون". وأكد ممثلون من منظمتنا الشريكة، وهي لجنة Committee of Relatives of the Victims of the Events of February-March 1989 (COFAVIC - *Comité de Familiares de Victimas de los Sucesos de Febrero-Marzo de 1989*)، أن هذه الحملات قد **تجسد استراتيجية أساسية تنتهجها الدولة للتفرقة**، قائلين: "إننا مضطهدون على هذا الأساس، فقد أصبح الوصم سياسة تنتهجها الدولة" وأضافوا قائلين: *"لقد كانت تجربة تصاعدية، فلقد رأينا كيف تطورت المشكلة إلى الحد الذي أصبحنا فيه العدو الداخلي.*

وهذه الممارسة، التي لا تقتصر على فنزويلا، **تولد مناخاً من الخوف** يتعرض فيه جميع المدافعين عن حقوق الإنسان لخطر التعرض للأذى بشكل مباشر أو غير مباشر وتكون قدرتهم فيه محدودة على حماية أنفسهم أو عائلاتهم أو زملائهم. ويؤدي تصنيف المدافعين بأنهم "خونة" إلى **تآكل هويتهم الأساسية** بصفتهم أشخاصاً يعرضون حياتهم للخطر من أجل حماية الغير. وقد تحدثت كلوديا سامايوا، وهي منسقة لدى وحدة حماية المدافعين عن حقوق الإنسان في غواتيمالا (*Unidad de Protección de Defensoras y Defendores de Derechos Humanos en Guatemala* - UDEFEGUA)، عن هذا الأمر، قائلة: *"اخترع مفهوم العدو الداخلي لتبرير وجود أجهزة استخباراتية توفر المعلومات لارتكاب انتهاكات فذة لحقوق الإنسان. ففي الوقت الحاضر، يُنظر إلى المدافعين عن الحقوق على أنهم أعداء جدد [...]. ويبحث المعتدي عن سبل لمعرفة نقطة ضعفك الشخصية من أجل هزيمتك [...] والاضطهاد عملية غير مرئية، لكنها تترك آثاراً شديدة على المستوى الفردي والجماعي."*

"التأثير التراكمي" لحملات التشهير.

ألقت الجهات المساهمة الضوء على التأثير الضار والمتصاعد لحملات التشهير والتشويه، التي تهدف إلى التأثير سلباً على الرأي العام عن المدافعين عن حقوق الإنسان وعملهم، بغية تشويه سمعتهم. حيث تخلق هذه الحملات آراءً مستقطبة بين الجمهور عن عمل المدافعين عن حقوق الإنسان، الأمر الذي يؤثر بشكل مباشر على هويتهم ويمكن أن يؤدي إلى وصمهم وعزلتهم الاجتماعية.

ولقد استهدفت كلوديا سامايوا (وحدة UDEFEGUA، غواتيمالا) بحملة تشهير طويلة الأمد على وسائل التواصل الاجتماعي بدأت في عام 2011، واتُهمت في إطارها بأنها المتآمرة الرئيسية في الأنشطة الشيوعية في غواتيمالا. وتتحدث كلوديا عن تجربتها الشخصية قائلة:

"بدأ أطفالي يفقدون أصدقاءهم ووظائفهم ويفشلون في مهامهم وصفوفهم بالجامعة. وقد خارت قواي في نهاية المطاف، وأصبحت في غاية التأثر بأي نوع من أنواع الإيذاء، واضطررت في النهاية إلى الانسحاب من المجال العام، والذي أعتقد أنه كان الهدف الأساسي لمرتكبي أعمال المضايقات المستمرة هذه."

وقد أدلى آخرون بإفادات مماثلة، مسلطين الضوء على مناخ العزلة الذي خلقته هذه الحملات والتي تميل -بسبب الخوف من الانتقام- إلى خلق مسافة، حتى بين المدافعين عن حقوق الإنسان وأقرانهم أو زملائهم، الأمر الذي يؤدي إلى تركهم معزولين ومعرضين لقدر أكبر من الخطر. وقد وصفت حورية مصدق -وهي المديرة التنفيذية لمنظمة Safety and Risk Mitigation Organization (SRMO) (أفغانستان)- هذه الاعتداءات بأنها شكل من أشكال التعذيب النفسي. وتوافقها كلوديا سامايوا الرأي، التي أكدت على أن هذا الأمر غالباً ما يكون نتيجة استراتيجية حكومية محددة تهدف إلى تفكيك المدافعين عن حقوق الإنسان من خلال استخدام العنف النفسي.

ويتجسد منطق "العدو" ذاته في المضايقات القضائية التي يتعرض لها المدافعون عن حقوق الإنسان. **فمعاملتهم على أنهم مجرمون هو بمثابة شكل من أشكال الاستبعاد الاجتماعي**، الأمر الذي يؤثر سلباً على رفاهية الأفراد المستهدفين، لأن الشعور "بالانتماء" في المجتمع هو جانب أساسي من جوانب السلامة النفسية.

وفي بعض البلدان مثل تركيا ومصر والهند والفلبين وبيلاروسيا، من المعتاد وقوع المدافعين عن حقوق الإنسان **ضحايا للهجمات التعسفية والتجريم والاحتجاز**، ويكون ذلك أحياناً بناءً على اتهامات توجه لهم بالانتماء إلى منظمات إرهابية أو بدعمهم لها. كما أنهم يواجهون انتهاكات شبه منهجية أثناء الاحتجاز، مما قد يؤدي إلى تعرضهم لآثار نفسية نتيجة هذه المعاملة بعد إجراءات المحكمة أو فترة الاحتجاز بفترة طويلة. ويعاني بعض المدافعين عن حقوق الإنسان **من صدمة شديدة إزاء احتجازهم**، ويتعرضون لمستويات عالية من الإجهاد والقلق لفترات طويلة بشأن احتمال تكرار الاحتجاز.

تشيع الإصابة **بالصدمة المرتبطة بالاحتجاز** بشكل خاص عند تعرض المحتجزين **للحبس الانفرادي**. وهذا هو الحال في زيمبابوي، حيث أفاد المدافعون عن حقوق الإنسان عن الإصابة بنوبات صداع نصفي ونوبات صرع والاكتراب التالي للصدمة بعدإطلاق سراحهم من الاحتجاز، مع تعرض صحتهم العقلية لآثار طويلة المدى، والتي تتفاقم نتيجة مواصلة المراقبة المشددة والتأخير المتعمد في الإجراءات القانونية الجارية المتعلقة بهم، بهدف إيقافهم عن مزاولة أنشطتهم نتيجة مناخ الخوف الناشب.

ويمكن **للتبعات الأخرى الناجمة عن الإجراءات القانونية** - مثل التأخير المتعمد في الإجراءات القانونية، والقيود المفروضة على حرية التنقل، وحظر الإدلاء بإفادات عامة، وما إلى ذلك- أن يحول دون ممارسة المدافعين عن حقوق الإنسان لأنشطتهم وأن يخلف آثاراً مالية **تؤثر تأثيراً كبيراً على الحياة الخاصة والأسرية لضحايا** المضايقات. وتشرح عايدة سيف الدولة، وهي مديرة مركز النديم لمناهضة العنف والتعذيب (مركز النديم) في مصر، ذلك قائلة: *'غالباً ما يفرضون حظراً على السفر ثم يتم تقييد حركتنا تماماً، ويستحيل مواصلة أعمال المناصرة ويستحيل الهروب'*.

ردود الفعل المكتشفة الأكثروقوعاً لدى المدافعين الو اقعين ضحايا للهجمات

تتضمن الآثار النفسية والاجتماعية للعمل في بيئة مناوئة **الإجهاد والصدمات وغيرها من ردود الفعل والأعراض** التي تؤثر سلباً على الرفاهية النفسية والجسدية للمدافعين عن حقوق الإنسان. وبالإضافة إلى ضغوط العمل في سياقات العنف السياسي، قد يكون وضع المدافعين أكثر تعقيداً بسبب ظروف أخرى، مثل عدم الاستقرار الاقتصادي، ومظاهر التوتر الأسري، وأعباء العمل التي لا يمكن النهوض بها، وما إلى ذلك. وتميل هذه العوامل إلى الاندماج والتفاعل فيما بينها، مما يؤثر على المدافعين عن حقوق الإنسان في مجالات مختلفة من حياتهم، مع إمكانية أن تؤدي إلى الإصابة باليأس أو القنوط أو ردود الفعل النفسية الجسدية أو آليات التأقلم غير المفيدة، وغيرها من الردود.

الإجهاد

أفاد مساهمونا أن الإجهاد هو الأثر الأكثر شيوعاً للعمل في بيئات مناوئة تحت ضغط مستمر. والإجهاد هو استجابة طبيعية لتحدٍ جسدي أو عاطفي، يحدث عندما تتجاوز المطالب أو الظروف قدرة الفرد أو الموارد المتاحة للتعامل معه: وتوضح كلوديا سامايوا (العاملة لدى وحدة UDEFEGUA) ذلك الأمر قائلة: *"عندما يتعرض الأفراد لضغوط أو أعباء عاطفية شديدة، يأتي دور آليات الدفاع المختلفة، والتي قد يكون لها مظاهر جسدية وعاطفية."*

أنواع الإجهاد

الإنهاك

هي حالة من الإرهاق الجسدي والعاطفي والعقلي، تتسم بالإرهاق ومشاعر اليأس والضغوط والفراغ العاطفي وقد تؤدي إلى سلوكيات سلبية تجاه العمل والحياة والناس. وقد يقع استجابة للمواقف المجهدة المتسببة في معاناة الفرد من مستويات عالية من التوتر والإرهاق وفقدان القدرة على التأقلم، مما يؤثر على تعاملات الشخص مع غيره.

إجهاد العمل

يتعلق بطريقة أداء العمل، وتتضمن مصادر إجهاد العمل المشكلات التنظيمية، وعبء العمل الداخلي، والوقت والطاقة اللازمين للحفاظ على عمل المنظمة، أو أعمال المشروع، أو المواعيد النهائية للمشروع، أو مخاوف التمويل.

الإجهاد المتراكم

هو نتيجة لعوامل الإجهاد اليومية التي تتراكم تدريجياً لدرجة أنها تتغلغل في حياة الانسان. وفي حين أن عوامل الإجهاد ذاتها أقل حدة من الحوادث الخطيرة، فإن طبيعتها المزمنة قد تخلف مستويات شديدة للغاية من الإجهاد. وقد تحول الطبيعة التدريجية لهذه العملية دون إدراك الأفراد أنهم يعانون من الإجهاد حتى يهيمن على حياتهم ويؤدي إلى الإنهاك.

وتتضمن بعض المصادر الشائعة للإجهاد المزمن الذي يُصاب به المدافعون عن حقوق الإنسان ما يلي:

- بيئة العمل الفوضوية والتفاعلية.
- الشعور بالإرهاق بسبب عدم تلبية الاحتياجات.
- ضيق المواعيد النهائية وإصابة زملاء العمل بالإجهاد.
- التهديدات المنتشرة والمخاطر الأمنية المستمرة.
- مواجهة المعضلات المعنوية والأخلاقية.
- الحرمان المزمن من النوم.

الإجهاد الناتج عن الحوادث الخطيرة

تفاعلات الإجهاد التي تقع نتيجة لحدث صادم يتعرض خلاله الفرد أو بيئته لتهديد خطير أو خطر جسيم. وتتضمن الحوادث الخطيرة تلقي التهديدات، أو التعقب، أو الاعتداء، أو مشاهدة الاعتداء، أو التفجيرات، أو الاختطاف، وما إلى ذلك. ويمكن أن تؤدي تفاعلات الإجهاد الحاد إلى عدم انتظام دقات القلب أو اليقظة المفرطة أو فرط التيقظ لفترة طويلة.

الإجهاد الناجم عن الصدمة

يتحول الإجهاد إلى إجهاد ناجم عن الصدمة (ضائقة) عندما يستمر لفترة أطول من الطبيعي أو يحدث بوتيرة أكثر من الطبيعي أو يكون شديداً للغاية. ويمكن تعريفه بأنه رد فعل على صعوبة أو طلب أو تهديد أو تغيير يتجاوز قدرة الفرد.

الصدمة

نظراً لطبيعة أعمال الدفاع عن حقوق الإنسان والسياقات المنفذة فيها، فمن الشائع أن يصاب المدافعون عن حقوق الإنسان بالصدمة في مرحلة ما من حياتهم المهنية. وتُعرف الصدمة[3] بأنها:

1- تجربة تشكل تهديداً على سلامة الشخص الجسدية أو النفسية. وغالباً ما ترتبط بتجارب الفوضى والاضطراب أثناء الحدث، أو تشتت الذاكرة، أو العبثية، أو الرعب، أو التناقض الوجداني، أو الذهول.

2- ذات طبيعة:

أ- لا يمكن وصفها أو حصرها.

ب- غير مفهومة للغير.

ج- تخالف افتراضاً واحداً أو أكثر من الافتراضات الأساسية التي تشكل مرجعية الأمان للشخص، ولا سيما المعتقدات المتعلقة بحصانة الشخص وأمنه والتحكم في حياته، والثقة بالغير وبصلاحهم ونزعتهم للتعاطف، والثقة بإمكانية التحكم في العالم وتوقع ما يحل به.

د- التمثيل الذاتي والتمثيل العالمي الذاتي.

قد تتضمن ردود الفعل على المواقف الصادمة الشعور بالعزلة، والانسحاب العاطفي والوجداني، والشعور بالحاجة إلى إعادة بناء الأحداث، والبحث عن مغزى أو غاية جديدة، والتشكيك في الذات وفي مكانة الفرد في العالم، والشعور بالمساءلة أو الذنب أو الإذلال أو الخزي، والتشكيك في الافتراضات الأساسية عن العفة البشرية، والطبيعة المتوقعة للعالم، وقدرة الفرد على التحكم في حياته.

الاكتراب التالي للصدمة

يُعرَّف الاكتراب التالي للصدمة بأنه اضطراب نفسي يمكن أن يحدث للأفراد الذين تعرضوا لأحداث صادمة أو شهدوها أو هُددوا بها، بما في ذلك الموت أو العنف الجنسي أو الإصابة الخطيرة. ويمكن أن يؤدي إلى أفكار ومشاعر شديدة ومزعجة بشأن الحدث أو التجربة والتي تستمر لفترة طويلة بعد انتهاء الحدث الصادم وقد تشمل استحضار ذكريات الماضي أو الكوابيس وإثارة مشاعر مثل الحزن أو الخوف أو الغضب ومشاعر العزلة والتجنب وتغيرات في المزاج و أعراض الإدراك والاستثارة وردود الفعل.

وفي حين أن الاكتراب التالي للصدمة عادة **ما ينجم عن التعرض لحدث مؤلم مزعج، فإنه يمكن أيضاً أن يكون نتيجة للتعرض غير المباشر وليس التعرض المباشر**، كما هو الحال بالنسبة للمدافعين عن حقوق الإنسان الذين ينمو إلى علمهم موت أحد الزملاء المقربين لهم بصورة عنيفة. كما أنه يمكن أن يأتي نتيجة التعرض المتكرر لتفاصيل الأحداث الصادمة، ومن ذلك على سبيل المثال الأخصائيون النفسيون المعالجون لضحايا انتهاكات حقوق الإنسان. وغالباً ما يصاحب الاكتراب التالي للصدمة حالاتٌ مثل الاكتئاب وتعاطي المخدرات ومشكلات الذاكرة وغيرها من مشكلات الصحة العقلية.

كما أن **الأعراض الجسدية** الناتجة عن عدم إيلاء اهتمام كافٍ بردود الفعل النفسية المذكورة أعلاه للتوتر والصدمات مصدرُ قلق بالغ على صحة المدافعين عن حقوق الإنسان. وبالنسبة ل**لتبعات طويلة الأجل الناجمة عن عدم علاج الصدمات والاكتراب التالي للصدمة**، كشفت دراسة أجرتها مبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان عن وجود **أنماط من الأمراض المزمنة** مثل مرض السكري والسرطان وارتفاع ضغط الدم بين النساء، وكلها مرتبطة بالتوتر المستمر.

3- بيريز سيلز، بي (2006)، Trauma, Culpa y duelo: hacia una psicoterapia integradora. Desclée de Brouwer، بلباو [ترجمتنا].

أنواع الصدمات

الصدمة الأولية

تحدث عندما يتعرض الفرد لحدث صادم، مثل العنف، تعرضاً مباشراً.

الصدمة النفسية والاجتماعية

تشير إلى الصدمة التي أدت فيها الظروف الاجتماعية والسياسية دوراً رئيسياً، والتي لا يتضمن التعافي منها العمل الشخصي أو المجتمعي فحسب، بل يشمل أيضاً تغيير الظروف الهيكلية للعنف تغيراً تاماً (ومن ذلك على سبيل المثال، مكافحة الإفلات من العقاب، والدعوة إلى عمليات معرفة الحقيقة وصون الذكرى، والاعتراف، وجبر الضرر، وتدابير عدم التكرار، وما إلى ذلك).

ويتسم النهج النفسي الاجتماعي لمعالجة الصدمات بالتعقيد وكونه جزءاً من عملية وربطه للفرد بالسياق الذي يعيش فيه في علاقة جدلية مستمرة ومنفتحة ومتغيرة.

الصدمة غير المباشرة/ الصدمة الثانوية

تشير إلى الإجهاد وردود الفعل الصادمة عند رؤية الأحداث الصادمة التي تقع للغير أو السماع أو القراءة عنها، والتي تثير نفس ردود الفعل كما لو كان من رآها أو سمع أو قرأ عنها قد أصيب هو بالصدمة. وفي بعض الحالات، يمكن أن يكون مستوى الإصابة بالصدمة كبيراً بالنسبة للضحايا الثانويين كما هو الحال بالنسبة للضحايا الأساسيين. وتشمل الأعراض الاكتئاب والقلق والانفعالية والشكاوى الجسدية وما إلى ذلك.

فتور التعاطف

حالة من الإرهاق الجسدي والعاطفي الناتج عن الانهماك الحاصل في أدوار الرعاية الشخصية و/أو المهنية. وتتمثل أعراضه في التعب وفتور في القدرة على التعاطف مع الغير.

الصدمة المضادة

تشير إلى تأثير قصة الضحية على مشاكل أو تجارب المستمع. على سبيل المثال، قد يؤدي السماع عن الاغتصاب أو الحزن المتعلق بفقدان أحد الأحباء إلى جعل المستمع يسهب في الحديث عمّا تعرض له من إيذاء أو فقدان.

الصدمة الجماعية

هي الصدمة التي يتعرض لها أفراد مجموعة أو مجتمع أو ثقافة، وهي تقوض أنظمة القيم والمعتقدات المشتركة، وقد تقع نتيجة أي مما يلي

أ) الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية أو المادية التي تشاركها أغلبية كبيرة من الأفراد.

ب) الظروف السياسية والاجتماعية.

ج) حالات التهديد أو الخوف بالنسبة لأمن الفرد أو المجموعة.

NO
NO

2- الصدمة الثانوية نتيجة دعم ضحايا انتهاكات حقوق الإنسان

وبالإضافة إلى مواجهة المدافعين عن حقوق الإنسان تهديدات على سلامتهم الجسدية، فإنهم غالباً ما **يشهدون انتهاكات حقوق الإنسان** ويقضون قدراً كبيراً من وقتهم في التواصل المباشر مع ضحايا انتهاكات حقوق الإنسان، مثل الناجين من التعذيب، **مستمعين إلى تجاربهم المؤلمة**، حيث أفادت لجنة Public Committee Against Torture في إسرائيل أن "المحامين يجمعون المعلومات والإفادات عن الانتهاكات الفظيعة، وهي مادة صادمة وسامة للغاية وبيئة غنية بالعنف والسموم".

ومن الضروري إدراك التأثير النفسي والاجتماعي الضار الذي يمكن أن يخلفه العمل مع ضحايا انتهاكات حقوق الإنسان والتعذيب على المدافعين عن حقوق الإنسان، الذين قد يصابوا هم ذاتهم **بالصدمات بسبب التعرض لهذه التجارب المروعة**، حيث سلط الضوء على هذا الأمر ممثلون من وحدة Independent Medico Legal Unit (IMLU) في كينيا قائلين إنهم *"في إطار الحالات التي نشهدها، نرى أشخاصاً أصيبوا بجروح خطيرة، [...] ونرى جثثاً مشوهة وعمليات تشريح مروّعة."*.

ورغم ذلك، فإن تفاني المدافعين عن حقوق الإنسان في عملهم قد يؤدي بهم أحياناً إلى **عدم إعطاء الأولوية لرفاهيتهم أنفسهم**، الأمر الذي يجعلهم منفصلين عن حالتهم الداخلية وعرضة للإنهاك. ويوجد ميول إلى **التهوين من التأثير النفسي والاجتماعي** الناجم عن العمل في مجال حقوق الإنسان، وقد يهون المدافعون عن حقوق الإنسان **من تجربتهم التي يتعرضون لها** من خلال مقارنتها بتجربة ضحايا التعذيب، بدلاً من الاعتراف بحاجتهم إلى الدعم، الأمر الذي قد يؤدي إلى الشعور بالخزي أو الذنب. ومع ذلك، فإن المدافعين عن حقوق الإنسان معرضون لخطر جسيم يتمثل في الإصابة بمشكلات صحية عقلية في حال عدم تخصيص مساحة لعلاج الصدمات الثانوية التي يصابون بها.

وتنوه سفيتلانا إبلونسكايا، وهي أخصائية نفسية لدى مؤسسة Public Verdict Foundation (روسيا)، إلى كيف يمكن أن تؤدي الصدمات الثانوية أيضاً إلى مجموعة متنوعة من **آليات التأقلم غير المفيدة**، بما في ذلك الإفراط في تعاطي الكحول والصعوبات في الحفاظ على التوازن بين العمل والراحة أو حتى الإدمان، في إطار محاولة السيطرة على المواقف الباعثة على الإجهاد.

3- الطبيعة الصعبة لظروف عمل المدافعين عن حقوق الإنسان

بالإضافة إلى مواجهة المدافعين عن حقوق الإنسان الهجمات المستهدفة بسبب عملهم في مجال حقوق الإنسان، فإن طبيعة العمل في مجال حماية حقوق الإنسان ذاتها غالباً ما تقتضي **عملهم تحت ضغط مستمر في المواقف الملحة للغاية**، حيث يواجهون مشكلة توقع توافرهم المستمر، وأعباء العمل الخارجة عن نطاق السيطرة، والشعور بالعجز والقنوط، والطلبات غير المعقولة النابعة من توقعات الجهات المانحة والتي تتعارض مع الواقع من الناحية العملية. وتعمل المنظمات العاملة لصالحها في ظروف سياسية صعبة، حيث يمكن أن تؤدي العلاقات المتوترة مع المجتمع الدولي أو الهيئات الحكومية إلى **مشاكل في التسجيل وعقبات في الحصول على التمويل الأجنبي**، الأمر الذي يضع حواجز وقيوداً إضافية على أعمال المدافعين عن حقوق الإنسان:

'منظمتنا غير مسجلة بصورة رسمية. حيث إذا لم تكن المنظمة تساهم في استراتيجية الحكومة، فلا يمكنها قيد نفسها رسمياً بصفتها منظمة، وتصير غير قانونية.'

عايدة سيف الدولة، العاملة لدى مركز النديم

ويخلف **العمل في حالات الطوارئ** تأثيراً مزعزعاً للاستقرار على الفرق التي تتعرض لضغط شديد وطويل الأمد، ويوضح ذلك أعضاء وحدة IMLU قائلين إنه: ***"تحدث حالات الطوارئ في أي وقت، لذلك فنحن دائماً جاهزون للتعامل معها."*** وهذا يؤدي هذا إلى خلق **ثقافة عمل يفرضها العامل على نفسه على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع**: *"لا تترك لنا طبيعة العمل الذي نزاوله وقت فراغ [...] حيث يجب أن نكون متاحين في أي وقت يحتاج فيه إلينا أي شخص مصاب بصدمة نفسية."* (عايدة سيف الدولة، مركز النديم). كما أن ذلك قد يجبر الفرق على إهمال احتياجاتها الخاصة، ومن ذلك على سبيل المثال أن يتغافلوا عن حزنهم من أجل عملهم، حيث أضافت إستير نبواير، وهي رئيسة قسم البرامج لدى مركز African Center for Treatment and Rehabilitation of Torture Victims (ACTV، أوغندا)، قائلة: *"أثناء تفشي فيروس كوفيد-19 [...] توفي الأصدقاء وأفراد الأسرة والزملاء، ولكن يجب أن نواصل عملنا وسط كل حالات الوفاة هذه."*.

لا يقتصر تأثير مشاهدة انتهاكات حقوق الإنسان على تخليف آثار شديدة الضرر على الموظفين فحسب، بل إن **تلبية احتياجات الضحايا و أقاربهم** تفرض أيضاً تحديات عليهم: *"إن مقابلة الأشخاص الذين تعرضوا للانتهاكات بشكل مباشر -مثل السجناء الذين تعرضوا للتعذيب وسوء المعاملة- أمر باعث على التوتر، وكذلك التعامل مع أفراد أسرة الضحية الذين اقتحمت منازلهم وخضعوا للاستجوابات."* كما أن عدم قدرة المؤسسات على تلبية جميع احتياجات الضحايا أو توقعاتهم قد يجعل موظفيها **يشعرون بأنهم لا حول لهم ولا قوة:** *"من المستحيل تلبية جميع احتياجاتهم. [...] تشعر بالعجز لأنك لا تستطيع القيام بأي شي آخر."* (عضو في وحدة IMLU).

ويسود الشعور بالذنب بين المدافعين عن حقوق الإنسان الذين تحدثنا إليهم، ويتجلى ذلك في صور شتى، منها **ذنب الناجي والذنب المرتبط بمحدودية نطاق تدخلاتهم:** *"تشعر بالذنب طوال الوقت لكونك آمناً في حين يتعرض الكثير من الأشخاص الآخرين للخطر، وتشعر بالذنب لعدم قدرتك على تقديم المساعدة الكافية، لأنه لا يمكنك مساعدة إلا شخص واحد أو شخصين في حين يوجد الكثير من الأشخاص الذين هم في حاجة ماسة إلى المساعدة لأن حياتهم في خطر."* كما ينتاب الأعضاء أيضاً **شعوراً استباقياً بالذنب** حيال احتمالية تعرض أحبائهم للأذى نتيجة لعملهم: وأضافت كلوديا سامايوا، العاملة لدى وحدة UDEFEGUA، قائلة: *"القلق والشعور بالذنب والمسؤولية تجاه سلامة الأشخاص المحيطين بهم للسبب التالي: ما هي الحاجة التي تحتم عليهم مواجهة ذلك، لقاء العمل الذي أقوم به؟"*.

كما أن **عدم إحراز أي تقدم أو تدهور أوضاع حقوق الإنسان** قد يخلف شعوراً باليأس والعجز بين المدافعين عن حقوق الإنسان: *"[تتعرض لـ] أزمة من حيث الأمل فيما تفعله والمغزى منه. فلا شيء يتغير، ولا توجد إمكانية للتغيير."* (تال شتاينر، العاملة لدى لجنة PCATI). كما أن **ظروف العمل غير المستقرة** قد تبدد الروح المعنوية للفرق وقدرتها على العمل بفعالية: *"تُترجم هذه الظروف إلى فقدان المغزى والأمل في حلول مستقبل أفضل، مع وقوع آثار سلبية على العلاقات في الفرق والارتباط بالمستخدمين أو الخدمات المقدمة."* (كلوديا سامايوا، العاملة لدى وحدة UDEFEGUA).

كما يفرض **التوفيق بين عبء العمل ونقص الموارد** على أرض الواقع تحدياً شديداً لجميع المنظمات تقريباً: *"لا يوجد حد أقصى لعدد الأشخاص الذين يتعين علينا مساعدتهم. ونعمل بدون أي موارد مع اضطلاعنا بمسؤوليات هائلة."* (وحدة IMLU). **كما يخلف النقص الحاد في عدد الموظفين** آثاراً وخيمة على أعضاء الفريق: حيث يعرب أعضاء مؤسسة الضمير لرعاية الأسير وحقوق الإنسان (مؤسسة الضمير - فلسطين) عن حزنهم لما يجري، قائلين: *"يوضع جميع العاملين لدى المؤسسة تحت ضغط شديد ويتعرضون للإصابة بالانهماك العقلي والجسدي."*

أضف إلى ذلك أن **صعوبة تلبية توقعات الجهات المانحة** في إطار قيود الميزانية والمشروع تشكل مصدر ضغط شديد: حيث تعرب المديرة التنفيذية للجنة PCATI عن أسفها قائلة إنه: *"توجد فجوة بين الميزانية وتوقعات الجهات المانحة، وبين تخطيطنا السنوي ومنطق البرامج على أرض الواقع"*. ويتجلى ذلك بوضوح في **حملات التشهير التي يمكن أن تؤدي إلى سحب الجهات المانحة تمويلها: حيث تروي إستير نبو اير (العاملة لدى مركز ACTV) ذلك قائلة:** *"لا تواصل تقديم الدعم المالي لك في حال فرض حظر عليك"*. وهذا الأمر -إلى جانب تجريم منظمات حقوق الإنسان وإلغاء تسجيلها- يترك بعض المنظمات بدون الموارد اللازمة لمواصلة عملها. وأفاد أعضاء مركز النديم أنه: *"نظراً لأن منظمتنا غير مسجلة، فلا يمكننا تلقي الأموال من الجهات المانحة. ويعني عدم الحصول على التمويل عدم وجود أموال لشراء الأدوية أو لدفع الرواتب أو للعمل اليومي. ولذا فإننا بحاجة إلى قدر كبير من الدعم من المتطوعين."*

وأخيراً، **فإن نقص التمويل المحدد للدعم النفسي والاجتماعي يجعل من الصعب على العديد من المنظمات تقديم هذه الموارد:** *"من الصعب إيجاد تمويل لرعاية الموظفين لأنه ليس له منطق تود أن تتبناه الجهات المانحة -بأوقات ومؤشرات محددة- حيث يجب أن تكون هذه الأنواع من الموارد متاحة عند حاجة الشخص إليها، ولكن لا يمكن توقع ذلك أو قياسه."* (كلوديا سامايوا، العاملة لدى وحدة UDEFEGUA).

4- التأثير الجماعي لمشكلات الصحة العقلية على حركة حقوق الإنسان

سلط معظم المساهمين لدينا الضوء على التأثير العام الناجم عن المضايقات التي يتعرض لها المدافعون عن حقوق الإنسان على منظماتهم، ولا سيما الديناميكيات الفردية والجماعية متعددة الأبعاد التي تخلقها. وفي حين أن الممارسات الهادفة إلى *"جعل الأفراد عبرة"* لها **تأثير محبط للغاية على ضحاياها، الذين يخشون في الغالب من مواصلة أنشطتهم**، فإنها تؤثر أيضاً على غيرهم من المدافعين، الذين قد يتوخون الرقابة الذاتية خوفاً من التعرض لنفس المعاملة، الأمر الذي يقلل عدد الأصوات المعارضة ويخلق تأثيراً غير مباشر على حركة حقوق الإنسان بصورة عامة. وعلاوة على ذلك، فإن هذه الممارسات **تمثل هجوماً على أهداف حركة حقوق الإنسان وهويتها**، مما يخلف تأثيراً جماعياً من خلال **تمزيق الروح المعنوية للمدافعين عن حقوق الإنسان**، وهو ما يؤثر في النهاية على استدامة حركة حقوق الإنسان برمتها.

كما أن الهجمات على الأفراد تؤثر على الصحة العقلية للجماعة إذ إنها تولد مستويات شديدة وكبيرة من التوتر والخوف. **ويؤثر التدهور الناتج عن ذلك في الصحة العقلية للمدافعين عن حقوق الإنسان على قدرتهم على العمل في الفرق:** *"عندما ينتاب الموظفين شعور شديد بالخوف والكرب، تنخفض إنتاجيتهم للغاية، لأنه من الصعب للغاية التركيز أو القدرة على العمل في هذه الظروف." كما أن ذلك أيضاً هو* **السبب وراء ارتفاع معدل دوران الموظفين**، *حيث تتساءل حورية مصدق، العاملة لدى منظمة SRMO، قائلة: "بصفتي مديرة، أخشى دائماً أن يرغب الناس في الاستقالة. فمن ذو عقل سليم يود أن يتحمل هذا؟"*

وقد تخلف الآثار النفسية الناجمة عن المضايقات أيضاً **آثاراً سلبية على العلاقات داخل الفرق والمنظمات، وتوضح كلوديا سامايوا، العاملة لدى وحدة UDEFEGUA، ذلك قائلة إنه:** *"تنشأ حالة من عدم الثقة وانقطاع الصلات، حيث يتسرب العنف القائم في السياق إلى ديناميات المنظمات ويفسدها، ويخلف نزاعات تُضاف إلى النزاعات القديمة التي لم تُحل [...] ويصير الألم عارماً."*

وفي النهاية، يمكن أن تؤدي الآثار الناجمة عن تدهور الصحة العقلية بين المدافعين عن حقوق الإنسان إلى **تعريض عمليات منظماتهم للخطر، مما يؤثر بشكل مباشر على استدامتها مع وقوع تداعيات جلية على الحركة برمتها:** *"لا يمكنك مواصلة تقديم الخدمات إذا لم يكن الموظفون على ما يرام؛ فلا يمكنهم تقديم الدعم." (إستير نبواير، العاملة لدى ACTV)*

II. تحديد أفضل الممارسات للدعم النفسي والاجتماعي للمدافعين عن حقوق الإنسان

1- القضاء على "متلازمة الأبطال الخارقين"

في إطار **ثقافة النشاط** التي يزاول فيها المدافعون عن حقوق الإنسان أنشطتهم، تُوضع قيمة رفيعة للالتزام الشديد والتضحية. ونتيجة لذلك، يميل المدافعون غالباً إلى إعطاء الأولوية *لاحتياجات الآخرين على صحتهم الشخصية وقد يصاحب رعاية النفس شعور بالذنب. ويمكن أن يحول هذا دون* طلب المدافعين عن حقوق الإنسان الحصول على دعم ويشكل إحدى العقبات الرئيسية أمام قدرتهم على الصمود. علاوة على ذلك، يشعر العديد من المدافعين بالقلق إزاء التحدث عن صحتهم العقلية، خاصة وأنهم موصومون بالفعل بسبب نشاطهم.

والصورة الذاتية للمدافعين من بين العوامل التي تحول دون الاعتراف بحاجتهم إلى الدعم. تتحدث ييسكيا سانشيز، وهي مديرة اتحاد Consortium for Parliamentary Dialogue and Equity Oaxaca (Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca - Consorcio Oaxaca)، المكسيك، عن ذلك قائلة: *"هم أشخاص يشعرون بالانتماء إلى عملهم ومن الصعب إصابتهم بالضعف. من الصعب عليهم إخبارك بما يشعرون به، فهم لا يظهرون الخوف أو العجز أو الحزن؛ ويتظاهرون بأنه يمكنهم القيام بأي شيء، وهو عبء ثقيل للغاية ويضعفهم. ويمثل التظاهر بأنهم أبطال خارقون مشكلة."*

قد تكون هناك ثمة **مقاومة شديدة بين المدافعين عن حقوق الإنسان ضد وصفهم ضحايا.** حيث يفيد الكثيرون بأنهم يشعرون بالحاجة إلى تجنيب احتياجاتهم الخاصة للعمل بفعالية، ويوضح أحد أعضاء مؤسسة الضمير ذلك قائلاً: *"أشعر أحياناً أنني يجب أن أتجاهل مشاعري الشخصية لإنجاز المهمة، وبصفتنا محامين، فإننا أول من يسمع عن التعذيب، لكننا ننكر أننا بحاجة إلى الحصول على الدعم."*

ويمثل **الخوف من وصمة العار المرتبطة بالصحة العقلية** مانعاً قوياً فيما يتعلق بطلب المدافعين الحصول على الدعم: *"يرتبط البحث عن الدعم النفسي بمشكلة في الصحة العقلية، وثمة خوف شديد من وصمة العار، حيث سيعتقد الناس أنني مجنونة."* (إستير نبواير، العاملة لدى مركز ACTV)

بالإضافة إلى ذلك، فإن **تطبيع العنف** أمر شائع بين المدافعين عن حقوق الإنسان العاملين في مناخات يسود فيها الصراع والاضطهاد: *"عندما تعيش في حرب وهجوم مستمرين، فإنك ترى العنف أمراً طبيعياً، ولا ترى أنه يجب عليك معاملة نفسك بطريقة خاصة."* (ميلينا أنصاري، العاملة لدى مؤسسة الضمير)

وفي حين أن منظمات حقوق الإنسان ذاتها قد تكون مسؤولة عن **إضفاء الطابع المؤسسي على ثقافة التضحية** بين موظفيها، مثلاً من خلال الإنكار المنتظم لتوفير الرعاية الصحية وحقوق العمل للناشطين، وهذا **الاستيعاب الجماعي لقصة التضحية** يزيد من تطبيع هذه الثقافة بين منظمات حقوق الإنسان التي بدورها تضع توقعات غير معقولة لموظفيها.

وتشدد ييسيكا سانشيز العاملة لدى اتحاد Consorcio Oaxaca **على ضرورة تغيير الروايات داخل مجتمع حقوق الإنسان للاعتراف بأن المدافعين عن حقوق الإنسان أشخاص يعانون ولديهم نقاط ضعف**، وبدون هذا المعنى تكون أقل مهنية أو مهارة. وهذا ما أكده فريق الدراسات المجتمعية والرعاية النفسية والاجتماعية (*Equipo de Estudios Comunitarios y Atención Psicosocial* - ECAP, Colombia، غواتيمالا)، الذي يقترح **إعادة تحديد إطار الحاجة إلى الرعاية الذاتية:** *"عندما تقول إننا يجب أن نعتني بأنفسنا لنؤدي أعمال الدفاع عن حقوق الإنسان بشكل أفضل ونعمل بصورة أفضل، فهذا يفتح مجالاً أكبر لاحتمالية الحديث عن الرعاية الذاتية. ولكن في حال التعامل معها على أنها مشكلة فردية، فثمة قدر كبير من المقاومة.*

2- توفير مساحات للحوار

سلط جميع المشاركين الضوء على **أهمية تعزيز المناقشة بصفتها وسيلة رئيسية لدعم قدرة المدافعين عن حقوق الإنسان على الصمود.** حيث يتفقون على أن توفير مساحات آمنة، يجتمع فيها النشطاء ويتحدثون بحرية عن التجارب والتحديات التي يواجهونها، يُعد استراتيجية لاكتساب القدرة على الصمود يجب تخصيص الوقت والموارد لها والالتزام بها. وترتبط هذه الاستراتيجية ارتباطاً وثيقاً باستراتيجية **دعم الأقران**، التي أكد المشاركون أيضاً على أنها ذات أهمية قصوى.

المناهج الجماعية للدعم النفسي والاجتماعي

قد تتخذ مساحات الحوار شكل **المنتديات غير الرسمية**، حيث يمكن لأعضاء الفريق التواصل الاجتماعي فيما بينهم ومشاركة الصعوبات بعضهم مع بعض. وقد يعمل هذا على تعزيز الشعور بالالتزام والدعم المتبادل بين الفرق، حيث قالت سحر فرنسيس العاملة لدى مؤسسة الضمير إنه: *"يتحدث الموظفون عادةً بعضهم مع بعض عن الآثار التي تخلفها جميع القصص والتقارير عليهم عقلياً، ومن المفهوم أنها تخلف آثاراً وخيمة على صحتهم العقلية. كما أن حديثهم هذا يبعث على الشعور بالجو الأسري في المكتب بين الموظفين، مما يساعد الناس على التعامل مع كل شيء بصورة أفضل."*

ويتمثل خيار آخر في عقد **جلسات استشارية جماعية** خاضعة للإشراف حيث يناقش الموظفون القضايا والأحداث من حياتهم العملية والتي تسبب لهم الضيق والقلق، وذلك بدعم من أحد الخبراء. وقد ذكر فريق لجنة COFAVIC أنه: *"أشرف أخصائيون نفسيون خارجيون على بعض اجتماعات الفريق. وكان هذا موضع تقدير كبير من أعضاء الفريق. ففي تلك الاجتماعات، يمكننا التعبير عمّا شعرنا به، وكيف كنا نمر بالتغييرات، وعن المخاوف التي انتابتنا. وكان هناك دائماً مساحة للحديث عن الأشياء التي كانت تؤثر علينا في تلك اللحظة والتي كانت حاسمة للغاية."*

وقد يكون هذا النوع من **النهج الجماعي** فعالاً في تحديد المشكلات وإدارة الحلول على حد سواء، حيث توضح ذلك كيم يوفال، وهي أخصائية في علم النفس، قائلة: "نكتشف المشكلات [معاً] وقد يأتي الحل أيضاً من المجموعة. فقد كان الناس يتعاملون مع المشاكل بمفردهم، لذلك فإننا بحاجة إلى التعامل معها بصورة جماعية. ونحن بحاجة إلى مقاومة النهج الفردي، وتولي المجموعة اتخاذ القرارات الاستراتيجية، ***عاملين مع المجموعة بصفتها مجموعة."***

استراتيجية لجنة PCATI للتعامل مع الصدمات غير المباشرة

لجنة PCATI هي منظمة إسرائيلية تعمل على توثيق حالات التعذيب في السجون الإسرائيلية واستنكارها.

ومن بين الصعوبات الأكثر إلحاحاً التي يواجهها فريق لجنة PCATI، فقد سلط الضوء على **الصدمة غير المباشرة** والآثار الأخرى الناجمة عن العمل مع ضحايا التعذيب، بالإضافة إلى آثار المضايقات على تنفيذ أنشطتهم في مجال حقوق الإنسان. وقد أفاد الفريق أن ثقافة الاشتراك الوثيق الموجودة في حركة حقوق الإنسان تشكل أيضاً حاجزاً أمام الرفاه النفسي والاجتماعي للفرق.

في إطار التصدي لهذه القضايا، شرعت لجنة PCATI في التعاون مع كيم يوفال، وهي أخصائية نفسية وخبيرة في مجال الصدمات، متخصصة في دعم المدافعين عن حقوق الإنسان الذين يعملون في بيئات عدائية. ووضعا معاً **استراتيجية نفسية واجتماعية** تضم صوراً متعددة من صور التدخل على أساس النهج الجماعي، منها ما يلي:

تال شتاينر، العاملة لدى لجنة PCATI

- **منتدى** حيث يلتقي العاملون الميدانيون والمدافعون عن حقوق الإنسان والمديرون لمعالجة الصدمات الثانوية وإقامة صلات مهنية لاكتساب المرونة داخل الشبكة.
- **ورشتا عمل** قدمتا فكرة الصدمة الثانوية والإنهاك للموظفين، ومكنت من تحديد أكثر الطرق فعالية لتعزيز رفاهية الموظفين وقدرتهم على الصمود.
- **جلسات استشارية جماعية عبر الإنترنت** تُعقد مرتين في الأسبوع وتديرها كيم يوفال الخبيرة في مجال الصدمات. وفي هذه الجلسات، التي تُعقد في مجموعات صغيرة لتعزيز روح الألفة، يناقش الموظفون قضايا العمل والحياة والأحداث التي تسبب لهم الضيق والقلق، كما تُقدم لهم سبل الدعم، ويُعلمون مهارات الرعاية الذاتية.
- **ورش عمل للتواصل المبني على عدم العنف** تتألف من خمس جلسات عبر الإنترنت، يحضرها جميع الموظفين، لتحسين سبل التواصل وتعزيز قدرة الفريق على الصمود ورفاهيته.
- **جلسات استشارية مباشرة للموظفين** تُعقد مع أحد الخبراء في مجال الصدمات، مع التركيز على المشكلات التي يثيرها الفريق، بما في ذلك الإنهاك وفقدان الأمل وضعف القدرة الشخصية على دعم الضحايا والتأثير الناجم عن العمل المتكرر مع الضحايا المصابين بصدمات.
- **جلسات العلاج الفردية** التي تُتاح للأفراد المحتاجين إلى دعم شخصي مباشر، مع إعطاء الفرد خيار اختيار المعالج الذي يشعر معه بأكبر درجة من الراحة.

تؤكد كيم يوفال أنه من الضروري فهم طبيعة كل منظمة ودوافعها الأساسية وأولوياتها وتحدياتها عند تصميم استراتيجية لدعم منظمات حقوق الإنسان، حيث قالت: *"تختلف كل منظمة عن الأخرى، ولا يوجد حل 'واحد مناسب للجميع'."*

ما الذي يمكن أن نتعلمه من إعادة تأهيل الناجين من التعذيب لدعم المدافعين عن حقوق الإنسان؟

أوصانا الخبراء الذين استشرناهم باعتماد **نهج متكامل لإعادة تأهيل الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات**، والذي يجمع بين أدوات وأنواع مختلفة من الدعم مثل العلاج النفسي ومجموعات الرعاية الذاتية والإشراف، لا سيما خلال الفترات الحرجة (ومن ذلك على سبيل المثال، أوقات انتشار العنف المجتمعي وحالات القتل على نطاق واسع). ووفقاً لوحدة تقديم المساعدات النفسية والاجتماعية للضحايا التابعة للجنة COFAVIC، فإن إدخال منظور نفسي اجتماعي متكامل في صور التدخل النفسية مفيد غاية الإفادة، حيث قالت الواحدة: *"لقد كانت عملية معقدة ومذهلة في نفس الوقت لإقامة صور التدخل مع الضحايا. وندرك أنه [هذا النوع من النهج] يمثل التزاماً أساسياً بدعم الضحايا"*.

كما أكدت الوحدة أيضاً على الحاجة إلى **برامج مجموعات الرعاية والدعم**، مثل مجتمع Room to Heal، وهو مجتمع علاجي للناجين من التعذيب في لندن، ويعزز الرعاية الذاتية ويوفر مساحة آمنة للناجين لمشاركة تجاربهم الباعثة على الصدمة بصورة جماعية. ويصف مارك فيش، الذي يتولى الإشراف على المجموعة، إحدى الجلسات المخصصة للناجين من التعذيب والتي أشرف عليها، والتي شرع خلالها أحد الضحايا بالبكاء، مما أحدث موجة من البكاء حوله، حيث قال مارك فيش: *ذُهل أحد أعضاء المجموعة وسأل عمّا إذا كان الهدف من هذه الجلسات يتمثل في البكاء. فأجاب أحد الشباب الذي كان عضواً في المجموعة لفترة طويلة قائلاً إنه في أيام الخميس، غالباً ما ينتهي بهم الأمر إلى البكاء معاً، ولكن في أيام الجمعة، يذهبون جميعهم إلى حديقة المجتمع لإشعال النار والجلوس والطهي وسرد القصص وتعلو أصوات الضحك بينهم فعلاً.*

تمثل **مشاركة أعراض الصدمة والاعتراف بها** عملية طويلة، وتمكن هذه المجموعات من إدراك الغير لتجارب الأفراد وتوفر الاعتراف بأنهم يحصلون على ردود طبيعية على مواقف غير طبيعية للغاية.

اعتبارات مهمة للمهنيين عند العمل مع المجموعات

توصي المعالجة النفسية كيم يوفال بإبقاء المجموعات صغيرة **لتعزيز الشعور بالألفة، في حين أن وحدة IMLU تقسم الموظفين حسب مجال عملهم، لمساعدتهم على الشعور بقدر أكبر من الراحة في التعبير عن الصعوبات والعواطف، حيث قالت:** *"لقد رأينا بالفعل أنه لا يجدي نفعاً أن تخلط بين جميع أعضاء الفريق وتطلب منهم مشاركة مشاعرهم بسبب اختلافهم من حيث التسلسلات الهرمية والأدوار والتحالفات. لذلك نقسمهم إلى مجموعات حسب طبيعة العمل. وفي النهاية، نجمع المجموعات معاً لمشاركة الأمور التي نوقشت والدروس المستفادة، وخلق روح المجتمع الواحد."*

يقر المساهمون في هذا التقرير بأنه قد يكون هناك **إحجام بين المدافعين عن حقوق الإنسان عن قبول الدعم النفسي، والذي يمتد أحياناً إلى النهج الجماعية، حيث قالوا:** *"يعتقد بعض الأعضاء أن العلاج بالكلام ليس علاجاً جيداً بالنسبة لهم، وأنهم بحاجة إلى نوع آخر من الدعم. لذا، لا يريدون المشاركة في الجلسات الجماعية." (تال شتاينر، العاملة لدى لجنة PCATI). ومع ذلك، فقد توصل آخرون إلى أن الأنشطة الجماعية قد تساعد في تبديد المقاومة، حيث قالوا: "لا أجد كلمات تعبر عن مدى الصعوبة التي لاقوها في الرغبة في قبول أخصائي نفسي [...] ولكني أعتقد أنه يجب عليكم أن تفهموا أنها عمليات اجتماعية، وأنها عمليات جماعية. لذلك، إذا قال شخص ما لشخص آخر: "انظر، لقد نجح الأمر معي"، فإن هذا يؤدي إلى انتشار التجربة." (كلوديا سامايوا، العاملة لدى وحدة UDEFEGUA).*

ومع ذلك، تؤكد سفيتلانا إبلونسكايا، وهي أخصائية نفسية تعمل لدى مؤسسة Public Verdict، على أهمية **استقطاب محترفين من المدافعين عن حقوق الإنسان أو على الأقل ممن هم على علم بالعالم الرمزي للمدافعين ويعملون معه.**

"لا يصلح تقمص الدور القياسي للأخصائيين النفسيين، الذي يتبع نهجاً إكلينيكياً، بالنسبة للمدافعين عن حقوق الإنسان، فهم أخصائيون نفسيون لا يفهمون عالم المدافعين ولا التحديات التي يواجهونها و/أو دوافعهم، ولا يمكنهم تقديم الدعم الفعال لهم. ويجب أن يتوفر ما يلي في الأخصائيين النفسيين الذين يعملون مع المجموعات: 'التحدث بنفس اللغة، وحمل نفس القيم، وفهم التهديدات'".

سفيتلانا إبلونسكايا، لدى مؤسسة Public Verdict

مجموعة الأدوات: خطوات تصميم استراتيجية الدعم النفسي والاجتماعي لمنظمات حقوق الإنسان

فيما يلي مثال على الخطوات التي قد تتبعها **استراتيجية التدخلات الجماعية**، ويؤكد خبراؤنا أنه **لا يوجد نهج واحد مناسب للجميع**، حيث يجب تعديل كل من التدخل ومحتواه بعناية بحيث يناسبان احتياجات السياق المحدد والمنظمة:

1- الأعمال التمهيدية

تحديد الصعوبات الرئيسية من خلال ما يلي:

- زيارة مكان العمل شخصياً لرؤية المكان ومعرفة كيفية تنظيم الأمور ومقابلة الموظفين.
- التحدث إلى الإدارة والاستماع إلى مخاوفها وإدارة التوقعات.
- التحدث إلى شخص واحد من كل فريق للتعرف على ديناميكيات المجموعة.

2- التدخل

عند تصميم استراتيجية التدخل، تحديد الأساليب والتقنيات المقرر استخدامها في عملية التدخل، والتي يجب أن تكون خاصة بالسياق ومصممة خصوصاً حسب احتياجات الفرد/الفريق/المنظمة.

تنفيذ التدخل، ومن ذلك على سبيل المثال تنفيذ سلسلة من ورش العمل يكون لها الأهداف التالية:

- التثقيف النفسي.
- التعرف بعضنا على بعض.
- التفكير في الوضع الحالي وديناميكياته.
- العمل على التخلص من الإجهاد والإنهاك، من خلال المحاضرات والجلسات لتحديد عوامل الإجهاد الرئيسية لكل عضو في الفريق (على سبيل المثال، عبء العمل، أو طبيعة العمل، أو ظروف العمل المادية).

استهداف ما يلي عند العمل مع مجموعات:

- **اكتساب الثقة:** الثقة هي عنصر أساسي من عناصر الدعم ويجب اكتسابها قبل الشروع في الأعمال الأكثر استفاضة. وتحظى بأهمية خاصة عند العمل مع المدافعين عن حقوق الإنسان لأن الثقة هي مسألة حياة أو موت، إذ لا يمكن مشاركة المعلومات الحساسة مع الجميع، لأنها يمكن أن تعرض أمن الشخص للخطر.

- **العمل على القيم:** استكشاف قيم الفرد وفهمها، حيث يجب أن تدعم الرعاية الموفرة لهم هذه القيم وتمكنهم من العيش وفقاً لها، الأمر الذي يعني أن التدخلات ذات المنظور السياسي هي شرط أساسي للعمل في سياق حقوق الإنسان.

- **تحديد هدف المجموعة** بوضوح من البداية، بناءً على الاحتياجات التي يحددها المشاركون.
- استخدم الأدوات التي تمكّن **الديناميكيات الجماعية الإيجابية.**
- **معالجة الحالات الخطيرة بشكل منفصل** - إحالة الحالات الخطيرة للعلاج خارج المجموعة للحيلولة دون وقوع التوترات التي تنشأ داخل المجموعة.
- اتباع **نهج جماعي لتحديد المشكلات وإدارة الحلول** ومعالجة رفض قبول العمل الجماعي، الذي قد تفرضه الصدمة.
- **تقديم الدعم في تنفيذ التغييرات:** ويتسم هذا الجزء من العملية بالتعقيد وقد يؤدي إلى ارتفاع مستويات عدم القبول والاضطراب بين الفرق، لذا فإن الإشراف والدعم المستمرين ضروريان في هذا الصدد.

3- التقييم الرسمي

يجب أن يتضمن هذا التقييم ما يلي:

- معلومات مستمدة من المقابلات المجراة مع مديري الأقسام.
- أدوات لتقييم الصدمات الثانوية، مثل الاستبيانات.

4- جلسات المتابعة

تُعد المتابعة أمراً ضرورياً لضمان استمرارية عملية التدخل وإتمامها.

3- تعزيز الرعاية الذاتية

ما برحت الجهود المبذولة لتقديم الرعاية للمدافعين عن حقوق الإنسان تمتد جذورها في مناطق مختلفة، بدرجات متفاوتة من النجاح. وتأتي منظمات أمريكا اللاتينية في المقدمة من حيث وضع مبادرات الرعاية على المستوى السياسي، بصفتها وسيلة لتحسين قدرة المجتمع على الصمود. وتضطلع المنظمات النسوية بدور الريادة في هذا الصدد، ففي حين أن المدافعات النساء يتأثرن بنفس قدر تأثر نظرائهن من المدافعين الرجال، إن لم يكن أكثر منهم، بثقافة التفاني والتضحية التي تعامل صحة المدافع والمدافعة على أنها ذات درجة أقل من حيث الأولوية، فيبدو أنهن يعين بصورة أفضل من غيرهن مدى الحاجة إلى إدراج عنصر الصحة في عملهن لضمان إمكانية استدامته. ويؤيدون تبني نهج متكامل وشامل للرعاية الذاتية يجمع بين الأدوات المختلفة ويحترم جميع الثقافات والمعتقدات.

الرعاية الذاتية بوصفها استراتيجية سياسية

في حين أن مصطلح "الرعاية الذاتية" يميل إلى أن يتضمن مسؤولية الأفراد عن صحتهم الجسدية والعقلية، فإن هذا الأمر يتجاهل السياق الذي يزاول فيه المدافعون أنشطتهم، ووفقاً لمبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان، فإنه **يجب اعتبار الرعاية الذاتية استراتيجية سياسية** تعزز الرؤية الأخلاقية للعمل المجرى في مجال الدفاع عن حقوق الإنسان، حيث قال مسؤول المبادرة: *"إننا بحاجة إلى الإقرار بأن الرعاية مهمة بالنسبة لنا، فلقد تغافلنا عن أنفسنا لنرعى غيرنا، والرعاية الذاتية هي مقترح سياسي مخالف لمهام المرأة المفروضة علينا من السيطرة الذكورية والمتمثلة في التواجد من أجل مساعدة الغير، وغالباً ما تظهر هذه السمة في ديناميكيات منظماتنا وحركاتنا، الأمر الذي يفضي إلى وجود حالات من التميز والاستنزاف في ساحات النضال لدينا."* (بيسيكا سانشيز مايا، العاملة لدى اتحاد Consorcio Oaxaca ومبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان).

ولا يقتضي **اعتماد نهج شامل للرعاية الذاتية** معالجة أعراض الإجهاد والصدمات فحسب، ولكنه أيضاً يقتضي الإقرار بأسبابها المنهجية والعمل على تبديدها. وبالنسبة إلى مبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان، فإن ذلك النهج يتضمن **تحديد الاحتياجات الخاصة للمدافعات عن حقوق الإنسان والتحديات الخاصة التي تواجههم**، لتوفير حماية كاملة لهم من منظور نسوي "يشمل المستوى الشخصي والجماعي، والبعد الجسدي والنفسي والعقلي ومستوى النشاط والبعد الروحي."

Sach- und Rechtsattest
Für die Rechtslage:
Für die Sach- und Rechtslage:

النهج النسوي الشامل في الرعاية الذاتية الصادر عن مبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان

تتقلد بيسيكا سانشيز مايا منصب المديرة التنفيذية لاتحاد Consorcio Oaxaca. وتتولى هذه المنظمة، التي تأسست في عام 2003، أعمال المناصرة التشريعية وتشجع على إنشاء الشبكات النسائية، التي تقدم التدريب للنساء على معرفة حقوقهن والدفاع عنها.

كما أنها تشارك أيضاً في مبادرة أمريكا الوسطى، التي باشرت **تنفيذ استراتيجيات مختلفة لتعزيز الرعاية الذاتية** بين منظمات المدافعات عن حقوق الإنسان. وتتضمن ما يلي:

المنتدى الافتراضي

ضمت هذه المبادرة[4] ثلاثين مدافعة عن حقوق الإنسان من مختلف بلدان أمريكا اللاتينية، وقد جُمعت نتائج المنتدى في منشور بعنوان "ماذا تعني الرعاية الذاتية بالنسبة للمدافعات عن حقوق الإنسان؟"

ورش العمل الإقليمية

عُقدت سلسلة من ورش العمل المباشرة في الفترة الممتدة بين عامي 2012 و2013 في غواتيمالا والسلفادور وهندوراس والمكسيك ونيكاراغوا، بهدف التعرف على الظروف المختلفة وممارسات الرعاية الذاتية في كل بلد. وغطت ورش العمل موضوعات من بينها أحلام المدافعات عن حقوق الإنسان وتوقعاتهن وحدودهن، والرعاية الذاتية والحواجز التي تعوق ممارستها والفرص السانحة لممارستها، فضلاً عن الالتزام الشخصي والجماعي بالرعاية الذاتية. ونتج عن ورش العمل هذه نشر تقرير بعنوان "رحلات للتفكير والعمل: تجارب الرعاية الذاتية للمدافعات عن حقوق الإنسان في أمريكا الوسطى،" وهو تقرير يساهم في مناقشة ممارسات الرعاية الذاتية.

صندوق الرعاية الذاتية

في عام 2012، أطلقت مبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان صندوق الرعاية الذاتية[5] للمدافعات عن حقوق الإنسان في هندوراس ونيكاراغوا والسلفادور وغواتيمالا والمكسيك. ويهدف الصندوق إلى تحسين مستوى الرعاية الذاتية للأفراد المدافعين عن حقوق الإنسان والمجموعات أو المنظمات التي ينتمون إليها. ويقدم رعاية وقائية وطارئة وقد وضع أيضاً أدوات لتشخيص الأفراد وتشخيص المجموعات ومقترحاً منهجياً لورش العمل.

4- المبادرة التي دعمتها مبادرة أمريكا الوسطى للمدافعات عن حقوق الإنسان واتحاد Consorcio Oaxaca وJust Associates (JASS)، من خلال مبادرة Alquimia: مدرسة التعليم الشعبي النسوية.

5- https://im-defensoras.org/proteccion-integral/

التشخيص على مستوى المنظمة

يتضمن هذا الأمر القيام بتشخيص للصحة البدنية والنفسية للفريق بأكمله. وفي إطار هذه العملية، يشارك الأخصائي النفسي المعلومات مع الإدارة لتمكينها من اتخاذ قرارات لتحسين رعاية الفريق على مستوى المنظمة، حيث توضح المنظمة ما يلي: *"تؤثر الإجراءات العدوانية المحددة المتخذة ضد شخص واحد على المنظمة بأكملها. ومن ثم فإن استماع أفراد المنظمة بعضهم لبعض يحظى بأهمية خاصة بصفته استراتيجية. حيث إن الخوف -في حال عدم الإفصاح عنه- يخلف آثاراً وهذا يضعف ترابط أفراد الفريق."*

الأمن

لقد نفذت عملية ترمي إلى تحديد المشاكل الأمنية بصورة مشتركة: *"نضع الآن خرائط للحوادث الأمنية في اجتماعات الفريق. [...] ومن الأهمية بمكان أن تدرك أنك معرض للخطر."* كما تجري تحليلاً للمخاطر يراعي الظروف الشخصية/العاطفية للأفراد، وتطبق آلية الخروج في حالات الطوارئ في حالة تعرض المدافعات عن حقوق الإنسان وأسرهن للخطر: *"تُقدم المساعدة لإدارة خروج الشخص إلى مكان بعيد عن المخاطر، عندما يقتضي ذلك الوضع المحفوف بالمخاطر."*

تتضمن استراتيجيات الرعاية النفسية والاجتماعية الأخرى التي وضعتها المنظمة ما يلي:

- برنامج قسائم يسمح للمستخدمين باختيار علاج واحد أو جلسة رعاية ذاتية واحدة كل شهر والحصول على العلاج أو الوصول إلى الجلسة، ومن ذلك على سبيل المثال، التدليك والتطهر الشعائري واليوجا والسباحة وما إلى ذلك.
- الرعاية لأمراض النساء، للمساعدة في إدارة الهرمونات المرتبطة بالتوتر والتي يمكن أن تنشأ عن مناخات القمع السياسي.
- العناية بأمراض الأسنان، مثل صريف الأسنان (اصطكاك الأسنان بصورة لا إرادية، أثناء النوم عادةً)، والتي تُعد عرضاً شائعاً للتوتر.
- استبيان الصحة العقلية، لتحديد التغيرات التي تطرأ على الحالة العقلية للمدافعين عن حقوق الإنسان.
- تطبيق لتمارين التنفس يطلق عليه اسم "Serena-T".
- فيديو عن إدارة التوتر.

شبكات الإحالة للمحترفين

صمم فريق الدراسات المجتمعية والرعاية النفسية والاجتماعية في غواتيمالا استراتيجية تتضمن شبكة إحالة للمدافعين عن حقوق الإنسان، توفر **مجموعة كبيرة من الأدوات واستراتيجيات الدعم:** *"لدينا في غواتيمالا شبكة كبيرة من المنظمات التي يمكنها المساعدة في حالة الحاجة إلى الدعم، وتقديم أنواع مختلفة من الرعاية، الرعاية النفسية والاجتماعي واليوجا والرعاية الروحية."* أصبحت تقنيات الاسترخاء و**الأنشطة الروحية والثقافية** مثل اليوجا جزءاً مهماً من **مجموعة أدوات الرعاية الذاتية.**

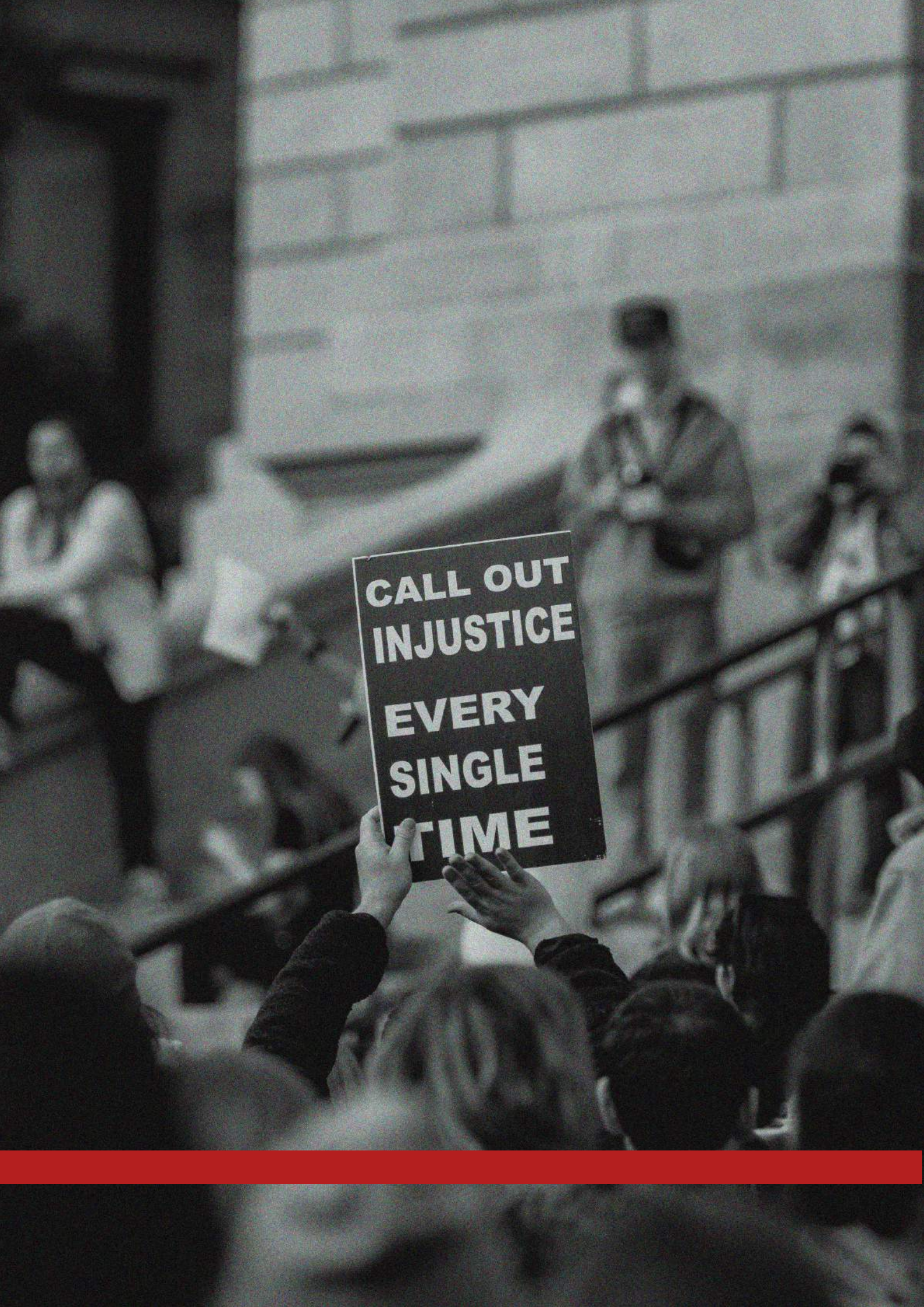
ومن الضروري استمرار عمليات الرعاية الذاتية **مع مرور الوقت، حتى تكون فعالة على أرض الواقع.** ويؤكد أعضاء فريق الدراسات المجتمعية والرعاية النفسية والاجتماعية أن الجلسات المستقلة لا تجدي نفعاً، حيث قالوا: *"غالباً ما تطلب منا المنظمات إقامة ورش عمل للرعاية الذاتية، لكنهم يريدون ورشة عمل واحدة يتظاهرون فيها بأنهم يتوخون الرعاية في كل الأمور ويحلون جميع المشاكل."* ويجب أن تتناول هذه العمليات **أيضاً عوامل الإجهاد المحددة** -سواء كانت ثقافية أم اجتماعية أم نفسية- التي يتعرض لها المدافعون عن حقوق الإنسان المستهدفون بالدعم. ولهذا الغرض، يعمل فريق الدراسات المجتمعية والرعاية النفسية والاجتماعية مع مجموعة من المعالجات والأخصائيات النفسيات، اللاتي: *"يعملن إما بناءً على الممارسات والعقائد الروحية لدى الشعوب الأصلية أو يستعن باستراتيجيات توجيه متنوعة لتعزيز عمليات الاستشفاء الذاتي."*

بناء روتين صحي

يوصي خبراؤنا بتشجيع المدافعين على تبني الأنشطة التالية في روتينهم اليومي لحماية صحتهم البدنية والعقلية:

- الأنشطة الاجتماعية
- التعلم
- التمرين
- أخذ قسط كافٍ من النوم
- اتباع نظام غذائي متوازن
- قراءة شيء لا علاقة له بالعمل قبل النوم
- تجنب قراءة المحتوى الصادم أو رؤيته قبل النوم
- الاستماع إلى الموسيقى
- أخذ يوم إجازة للاستشفاء في حالك الانهماك العاطفي

ونكرر أنه رغم أن المشاركة الشخصية أمر ضروري، يظل من مسؤولية المنظمة أيضاً تقديم الدعم لهذه العملية من خلال ضمان توفير مجال كافٍ في حياة المدافعين عن حقوق الإنسان الشخصية لتنفيذ هذه الممارسات الجيدة فعلياً. كما تؤدي المنظمات دوراً في مساعدة أعضاء فريقها في تحديد ما يساعدهم على التأقلم مع الطبيعة الصعبة التي يتسم بها عملهم وبيان أن هذه المسألة مهمة، ومن ذلك على سبيل المثال تحقيق ما سبق من خلال تقديم كتب ومجلات عن الصحة أو الأمر بوقت للراحة أو تغطية تكاليف الرعاية الصحية أو الطرق البديلة مثل استرخاء الجسم.


CALL OUT
INJUSTICE
EVERY
SINGLE
TIME

البعض أوصى بوضع نماذج تدخل للعمل مع المدافعين عن حقوق الإنسان

بالإضافة إلى نماذج الرعاية المطروحة في دراسات الحالة التي أجريناها، فقد توصل المساهمون إلى أن **التدخلات التالية** فعالة في التصدي للتحديات النفسية التي يواجهها المدافعون عن حقوق الإنسان وتعزيز **صحتهم العامة وقدرتهم على الصمود.**

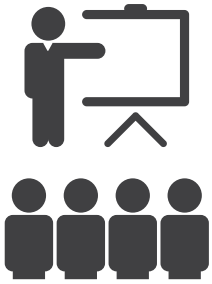
الإشراف على الجوانب النفسية والاجتماعية

وهو عبارة عن "نموذج استشاري معترف به دولياً يستهدف إكساب الأفراد والجماعات والفرق والمنظمات القدرة على الصمود، وتبديد الإرهاق العاطفي في بيئات العمل والحيلولة دون الإصابة به". ويُفضل اتباع هذا النهج في سياقات العمل التي تهيمن عليها أجواء العنف الاجتماعي والسياسي نظراً لأنها يمكنها توفير "مكان محمي يمكن للمدافعين فيه التحدث مع زملائهم بشأن التهديدات والخوف والضيق المستمر المترتب على هذه الظروف". وقد يتخذ هذا النهج الصور التالية: أ) الإشراف على الأفراد، ب) والإشراف على الفريق، ج) والإشراف على مجموعة من المهنيين من مؤسسات مختلفة/ذوي خلفيات مهنية مختلفة.

الرعاية في الأزمات من خلال استخلاص المعلومات

يوصى بهذه الصورة من التدخل بعد وقوع حدث يُحتمل أن يؤدي إلى صدمة، للحيلولة دون تحول ردود الفعل الطبيعية إلى الاكتراب التالي للصدمة والسماح بالتعرف المبكر على الاضطرابات التي تتطلب تقديم مساعدة خاصة. كما يعطي استخلاص المعلومات مجالاً للمدافعين عن حقوق الإنسان للتعامل مع تجربتهم، وفصل الحقائق عن عواطفهم، وعرض تجربتهم في سرد منظم يمكنهم من فهم أن ما يحدث هو "رد فعل طبيعي" للضغوط الناجمة عن المواقف العصيبة. ويمكن استخلاص المعلومات من كل فرد أو من مجموعات.

الجلسات التدريبية

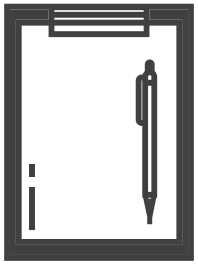


يمكن التكليف بدورات تدريبية أو ورش عمل محددة أو تصميمها لتلبية الاحتياجات التي يحددها الفريق وتزويده بأدوات واستراتيجيات وتقنيات جديدة. على سبيل المثال، عقدت لجنة PCATI ورش عمل لتدريب الموظفين على الصدمات وتأثيرها على المدافعين عن حقوق الإنسان، والموظفين الذين يقدمون الدعم لضحايا التعذيب الجنسي، بهدف المساعدة في إكسابهم القدرة على التعامل مع الضحايا وخلق بيئة تمكنهم من تبادل المعلومات ومتابعة الإجراءات القانونية.

الدورات التدريبية الإلكترونية

قد تتخذ أنواع معينة من التدخلات صورة التدريب الإلكتروني، ومن ذلك على سبيل المثال، دورة استراتيجيات الحماية والرعاية الذاتية للمدافعين عن حقوق الإنسان في فنزويلا التي قدمتها لجنة COFAVIC، والتي دربت المدافعين عن حقوق الإنسان في فنزويلا على معايير وآليات الحماية الوطنية والدولية الرئيسية، فضلاً عن تزويدهم باستراتيجيات الرعاية الذاتية النفسية والاجتماعية، بما في ذلك استراتيجيات التأقلم في حالة التهديدات والمخاطر.

خطط الرعاية على مستوى المنظمة



يمكن وضع هذه الخطط بعد إجراء التشخيص على مستوى المنظمة، الذي يقيم مستوى عمل المنظمة وفرقها. ويجب أن تتضمن تدابير تفيد المنظمة برمتها، مثل أدلة التشغيل وخطط السلامة واللوائح المرتبطة بجميع الموظفين، فضلاً عن أنظمة الرصد والتقييم التي تسمح بتصور الإنجازات والصعوبات والتعديلات اللازمة.

خطط رعاية الفرق

يجب تصميم هذه الخطط بحيث تركز على وضع الحد الأدنى من شروط السلامة في العمل (ولا سيما عند العمل في سياقات شديدة المخاطر)، وتنفيذ أساليب الإدارة المتاح المشاركة فيها والمراعية لاحتياجات الموظفين، واعتماد تدابير خاصة رامية إلى معالجة التوتر والإجهاد المرتبطين بالعمل والتي تحدد الاحتياجات المحددة للموظفين.

مناهج محددة للتعامل مع الصدمات

- أساليب إزالة الحساسيّة وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين (وطريقة العلاج هذه فعالة في علاج الصدمات القديمة، ولكنها غير مناسبة لعلاج الصدمات الحادة)
- العلاج النفسي الجسدي
- العلاج السلوكي المعرفي
- أساليب العلاج الطبيعي للجسد والعلاج بالتنفس
- أساليب العلاج بالكلام
- أساليب العلاج بالفن (وهذه الأساليب مناسبة خاصة للأطفال والمراهقين ولكنها ليست مناسبة للجميع وليست فعالة في حالات الصدمات الحادة).
- أساليب العلاج بالمعنى، مثل الأساليب التي طرحها فيكتور فرانكل.

الخلاصة: استهداف تبني نهج متكامل في حماية المدافعين عن حقوق الإنسان

يسلط هذا الدليل الضوء على التأثير الجماعي الناجم عن الهجمات على المدافعين عن حقوق الإنسان، ويبين بدوره الحاجة الشديدة إلى توفير دعم متكامل وشامل للمدافعين عن حقوق الإنسان الأكثر عرضة للخطر وتقديم الدعم إلى المنظمات المحلية بهدف تعزيز قدرتها على الصمود في مواجهة المعارضة والقمع حتى يتسنى لها بدورها مواصلة عملها الأساسي في مجال حقوق الإنسان والاستمرار فيه.

تُبين الممارسات الجيدة المحددة في هذا الدليل وبشكل ملحوظ أهمية التعامل مع رعاية المدافعين عن حقوق الإنسان وصحتهم في سياقات العمل مع وضع **رؤية منهجية** تتضمن الفرد (الرعاية الذاتية) والمجموعة (رعاية الفريق) والمنظمة ككل. ويوصي المساهمون في التقرير باتباع **نهج متكامل متعدد التخصصات** في صور التدخل، يتم فيه الحفاظ على عنصري الحوار والعمل الجماعي بين مجموعة متنوعة من المهنيين النفسيين الاجتماعيين والقانونيين وغيرهم من المهنيين الملتزمين بنفس الهدف.

ويمثل الأمن الشامل والتركيز على الصحة عنصرين ضروريين لسلامة واستمرار المدافعين عن حقوق الإنسان وعملهم.

كما أن تبني نهج متكامل يقتضي إدخال عنصري السلامة والأمن في خطة رعاية فعالة، فضلاً عن دمج الصحة والرعاية في الاستراتيجيات الأمنية بصفتهما مكوناً أساسياً لقدرة حركة حقوق الإنسان ككل على الصمود واستدامتها.

- في السياقات التي يكون فيها الخطر على المدافعين مصدر قلق مستمر، يُوصى بتبني نهج شامل يتضمن سلامة المدافعين عن حقوق الإنسان وأمنهم لأن التعافي من الصدمات والدعم المقدم للتعامل مع الخوف صعبان للغاية عندما تكون سلامة الفرد في خطر. ويجب أن يتضمن النهج تحليلاً للمخاطر، يُحدث بانتظام، وتدابير حماية تتوافق عليها الآراء واعتماد البروتوكولات الأمنية الداخلية (بما في ذلك نظام التنبيه) وتدابير الدعم النفسي والاجتماعي التي تُعدل بحيث تناسب مستوى حالة الخطر.

- عند وضع استراتيجية أمنية لأحد المدافعين أو إحدى المنظمات العاملة في مجال حقوق الإنسان، فيجب أن يتسم الدعم النفسي والاجتماعي والرعاية الذاتية أيضاً بالمركزية، وهذا هو الحال خصوصاً فيما يتعلق بإعادة توطين المدافعين عن حقوق الإنسان في منطقة أو بلد آخر مؤقتاً فراراً من الخطر الوشيك على سلامتهم الجسدية أو النفسية. وتدرك المنظمات المصاحبة للمدافعين عن حقوق الإنسان في برامج إعادة التوطين المؤقتة جيداً أن الأمن والرعاية يجب أن يُقدما معاً وألّا ينفصلا بعضهما عن بعض مع الاضطلاع بدور الريادة في مجال مناصرة الذين يوفرون مأوى للمدافعين عن حقوق الإنسان لتكريس الوقت والموارد لعمليات إعادة التأهيل على المستوى الجسدي والنفسي.

ولتنفيذ هذا النهج الشامل في الحماية، من الضروري أيضاً **تغيير الأقوال** داخل مجتمع حقوق الإنسان بحيث يقر بأن المدافعين أشخاص قد يتعرضوا للمعاناة مثل غيرهم وأن لديهم نقاط ضعف في حين أن هذه السمات لا تقلل من احترافيتهم أو مهارتهم.

علاوة على ذلك، سلط المساهمون الضوء على **الدور الداعم للمنظمات غير الحكومية الدولية**، مثل المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب، في المساهمة في تغيير الأقوال هذا من خلال تعزيز تبادل التجارب بين المدافعين عن حقوق الإنسان والمنظمات بدرجة أكبر، وتقديم الدعم في وضع المبادرات التي تعزز سبل الحصول على رعاية شخصية ودعم نفسي واجتماعي أفضل للمدافعين، فضلاً عن القيام بما سبق من خلال رفع مستوى الوعي بالحاجة إلى إعطاء الأولوية للدعم النفسي والاجتماعي بصفته جانباً استراتيجياً لحركتنا. ويجب أن تتبنى عمليات التبادل هذه نهجاً متعدد الجوانب بحيث تراعي الاحتياجات الخاصة والإضافية التي تواجهها النساء المدافعات عن حقوق الإنسان من حيث الدعم النفسي والاجتماعي.

ومن الضروري أيضاً أن **تتبنى الجهات المانحة نهجاً شاملاً** في إطار تقديمها الدعم إلى منظمات حقوق الإنسان المحلية التي تواجه ضغوطاً وتهديدات لضمان استدامة هذا الدعم النفسي المُقدم للمدافعين، وهذا الأمر سيساعد بدوره في وضع ثقافات بالمنظمات والحركات تقدر صحة المدافعين النفسية وأمنهم بصفتهما مكوناً رئيسياً لقيام حركة في مجال حقوق الإنسان تحظى بقدر أفضل من الحماية وتتسم بدرجة أكبر من القدرة على الصمود والاستدامة.

"تعلمنا أنه لا بد من اكتشاف بوادر المشكلات كي نتمكن من تحديد الوقت الذي نقول فيه "نحتاج الآن إلى طلب الرعاية".

كلوديا سامايوا، العاملة لدى UDEFEGUA

التوصيات

أثبتت بعض الممارسات الجيدة الواردة في هذا الدليل فعاليتها الشديدة في دعم إكساب المدافعين عن حقوق الإنسان العاملين في أوضاع التهديدات والضغط طويلة الأمد قدراً أكبر من المرونة، ونجمع أدناه الممارسات الأكثر صلة.

ولا يمكن لأي من الممارسات الجيدة المحددة في هذا الدليل أن تجدي نفعاً دون التزام فرق الإدارة بخلق ثقافة داخل المنظمة تعزز الرعاية وتوفر المجال والأدوات لتنفيذها. لذلك، فإن معظم توصياتنا موجهة لمنظمات حقوق الإنسان ذاتها، حتى تستمد الإلهام من زملائها في المنظمات الأخرى.

ومع ذلك، فإننا نعي أن مسؤولية الإدارة اليومية تقع في المقام الأول والأخير على عاتق رئيس المنظمة، وهو الأكثر تعرضاً للهجمات، وبالتالي فإنه غير مجهز جيداً دائماً لتقديم الدعم، بل يحتاج هو إلى الحصول على المشورة والدعم في هذا الصدد. ولهذا السبب يبدو أنه من المهم للغاية توعية الهيئات الإدارية الأخرى مثل مجالس إدارات المنظمات المحلية، التي قد تكون أكثر قدرة بحكم وضعها على إعطاء هذا الأمر أولوية.

كما تضطلع الجهات المانحة بدور حاسم في هذا الصدد، حيث إن عاملي الوقت والتمويل الكافيين ضروريان لإيلاء أولوية لهذا النهج الشامل، ولإيصال رسالة مفادها أن تخصيص وقت للرعاية الذاتية ضروري لمواصلة تنفيذ الأنشطة.

التوصيات المقدّمة إلى منظمات حقوق الإنسان:

مساعدة المدافعين عن حقوق الإنسان بصورة تمنحهم الشعور بالدعم والتقدير والاعتداد والترابط على المستوى الوجداني في مكان العمل، وذلك من خلال ما يلي:

- مكافأتهم جميعاً برواتب مجزية ومنحهم القدر الكافي من الإجازات.
- إبداء حسن الإنصات والتقدير المناسب لمقترحات الموظفين وملاحظاتهم المتعلقة بوظائفهم والمنظمة التي يعملون بها.
- تزويد الموظفين بالتوجيه والتدريب المهني والإشراف الإداري لكي يكتسبوا حالة من الاعتداد والدعم فيما يتعلق بوظائفهم.
- تنفيذ خطط سلامة الموظفين، بما فيها تزويدهم بالتدريب الأمني وموافاتهم بالبروتوكولات الأمنية.
- تزويدهم بخدمات الرعاية الصحية الجسدية والنفسية، بما يشمل:
  - التأمين الصحي.
  - تقديم التعليم والتدريب بشأن المخاطر النفسية والوجدانية المترتبة على العمل بالإضافة إلى أساليب الرعاية الذاتية الفعالة.
  - تقديم الإرشاد والدعم النفسي وفق مبدأ السرية التامة.
- تقديم صور إضافية من الدعم للأسر، مثل: رعاية الأطفال أو الانتقال إلى مسكن جديد أو الدعم في حالات الانفصال.

إدراك الآثار الواقعة على الصحة النفسية والوجدانية نتيجة العمل في مجال حقوق الإنسان:

- الانتباه إلى الآثار التي قد تقع على الموظفين نتيجة التعرض بصورة مستمرة لمواقف تنطوي على تراكمات من الإجهاد والصدمات النفسية وتدريبهم على اكتشاف بوادر تلك الآثار.
- المتابعة المنتظمة مع الموظفين بشأن درجة تكيفهم مع مختلف المواقف عوضاً عن انتظار قدوم الموظف وقد حدثت له مشكلة من هذا القبيل.
- تقديم الدعم للموظفين فيما يتعلق بطلب الإرشاد والتوجيه النفسي عند الاقتضاء.
- تجنب الأقوال أو التصرفات التي من شأنها وصم الموظفين الذين يعانون من الصدمات غير المباشرة أو المشكلات المرتبطة بالإجهاد أو الصدمة.
- إعداد جدول للعمل ينطوي على حدود واضحة وجدول زمني محدّد من أجل التحقق من وجود حدود للوقت المبذول في العمل وضمان الحفاظ على الالتزامات الشخصية لفريق العمل.

إتاحة المجال للتعبير عن الصعوبات التي يواجهها الموظفون:

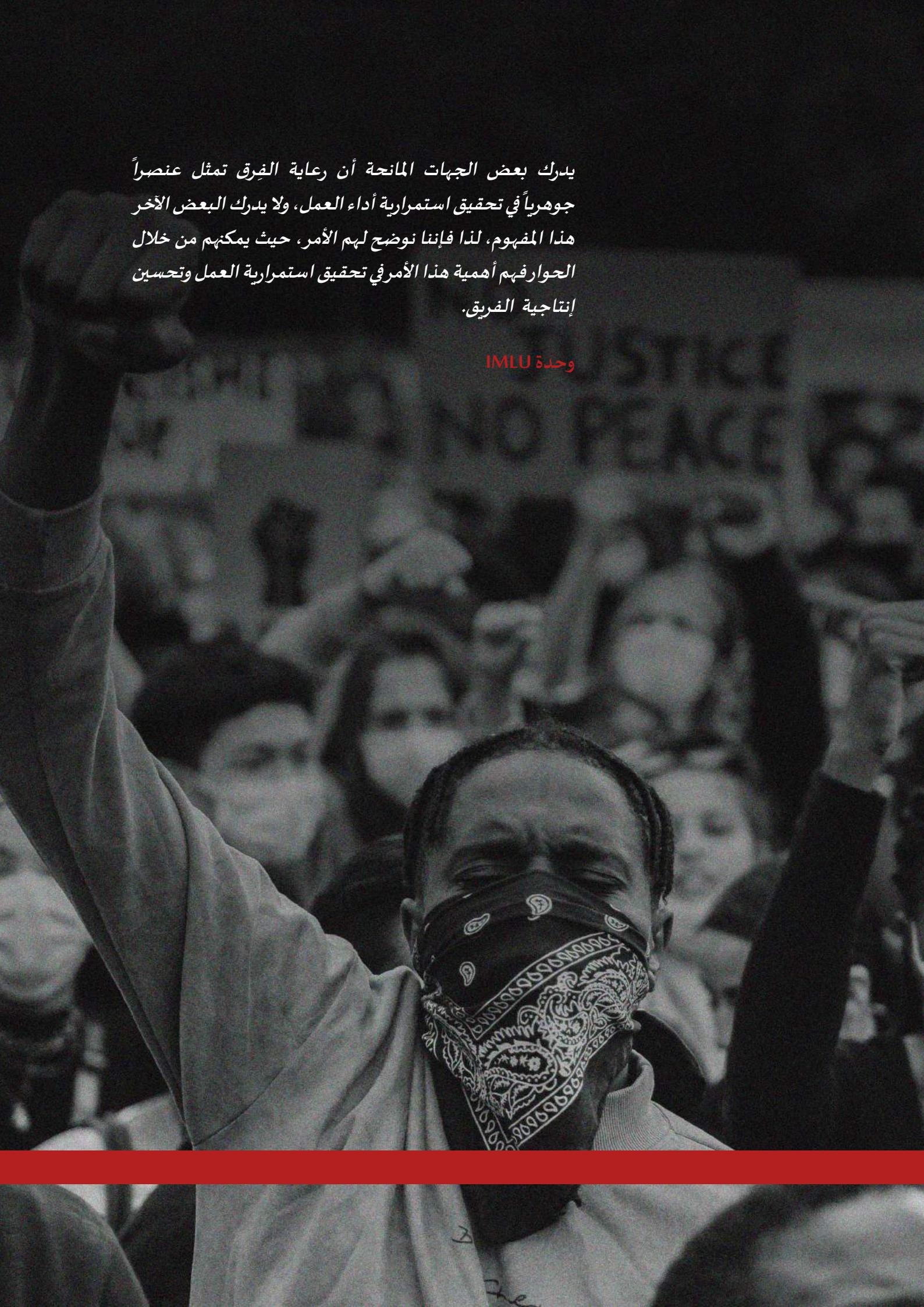
- اكتساب مهارات الاستماع اللازمة داخل المنظمة وبناء قنوات تواصل يتاح من خلالها حرية الكلام.
- إتاحة الفرص للموظفين من أجل الانخراط في حوار مشترك تستطيع فِرق العمل من خلاله مشاركة الصعوبات التي تواجهها فيما يتعلق بالعمل.
- التركيز على تسهيل التواصل السلس بين أعضاء الفريق من أجل مساعدتهم على التعبير عن تجاربهم ومشاركتها، لا سيما في حالة التعرض لمواقف جديدة تنطوي على تعقيدات وصعوبات.
- تعزيز الوعي بين الموظفين تجاه أهمية مشاركة التجارب في التحرر الوجداني وتعزيز التعاطف وحسن التفهم.
- استخدام التقنية، مثل منصات مؤتمرات الفيديو، في دعم الحوار والتدخلات وتسهيلها عند الاقتضاء
- تعزيز التعلم من الأقران ومساعدة فِرق العمل في تكوين المعرفة المشتركة، بما يشمل نقاط القوة ومستوى التمكين وإدارة الخلافات.
- التركيز على بناء العلاقات، والحفاظ على الروابط مع المنظمات النظيرة، إذ يمثل ذلك آلية للتكيف والحماية.

تعزيز استراتيجيات رعاية الموظفين وتقديم الدعم لهم و إيلاء الأولوية لها

- بناء ثقافة مؤسسية فيما يتعلق بالرعاية تضفي الشرعية على الحاجة إلى دعم المدافعين عن حقوق الإنسان.
- تعزيز خطاب ينطوي على تقدير الرعاية الذاتية والإقرار بأهمية رعاية المدافعين عن حقوق الإنسان لأنفسهم من أجل تمكينهم من العمل في مجال حقوق الإنسان بصورة أكثر فاعلية.
- توفير عملية رصد وإحالة للمدافعين عن حقوق الإنسان الذين يواجهون صعوبات.
- ينبغي إيلاء الأولوية للتدخلات الوقائية التي تعزز عملية إدارة الإجهاد وتحسين الحالة الصحية قبل أن يتحول الإجهاد إلى ما يسمى بمتلازمة الإجهاد والإنهاك النفسي المهني.
- تشمل التدخلات الموصى بها فيما يتعلق بالاكتشاف المبكر للمخاطر النفسية الاجتماعية وأعراض الإنهاك النفسي لدى الموظفين وفِرق العمل الإشراف على المجموعات والجلسات العلاجية للموظفين الذين يواجهون هذا الخطر والتدريب والتدابير اللازمة لتعزيز فِرق العمل وإدارتها.
- التحقق من توفر التمويل الكافي لتأمين الرعاية والرفاهية للموظفين المعنيين، وذلك من خلال تخصيص نسبة مئوية من ميزانيات البرامج لرعاية الموظفين وفتح مجال المناقشة فيما يتعلق بهذا النوع من النفقات مع الجهات المانحة.
- التحقق من كيفية إدارة الدعم النفسي والاجتماعي، لا سيما في مواقف الأزمات التي تشهد تركزاً للاحتياجات وارتفاعاً للنفقات.
- إعادة تقييم استراتيجيات الدعم وتحديدها بصورة منتظمة من أجل إدراك أن الرعاية تمثل عملية مستمرة تتطلب الوقت وتجربة مختلف الاستراتيجيات والاستفادة من الملاحظات المقدمة.
- تعزيز التضامن والعلاقات خارج إطار المنظمة والحفاظ على استمرارية الدعم وآليات الحماية المتبادلة.

التوصيات المقدمة إلى الجهات المانحة:

- تخصيص المزيد من التمويل أو توفير ميزانية مخصصة لرعاية الموظفين ورفاهيتهم من أجل بناء ثقافة للمؤسسات والحركات تولي تقديراً للرفاهية والسلامة.
- التحقق من واقعية التوازن بين الموارد البشرية وتنفيذ المشروعات واستدامته بالنسبة للمؤسسة.
- مراعاة السياق عند الاتفاق على الميزانيات بحيث تراعى عناصر الأزمة ضمن إطار منطقي وحتى لا تنضاف الأعمال غير المتوقعة إلى خطة العمل المشغولة بالكامل.



يدرك بعض الجهات المانحة أن رعاية الفِرق تمثل عنصراً جوهرياً في تحقيق استمرارية أداء العمل، ولا يدرك البعض الآخر هذا المفهوم، لذا فإننا نوضح لهم الأمر، حيث يمكنهم من خلال الحوار فهم أهمية هذا الأمر في تحقيق استمرارية العمل وتحسين إنتاجية الفريق.

وحدة IMLU

الموارد

مقالات تحليلية بشأن رفاهية المدافعين عن حقوق الإنسان

الموارد المتاحة باللغة الإنجليزية:

What's the Point of Revolution if We Can't Dance, Jane Barry and Jelena Dordevic, Urgent Action Fund for Women's Human Rights (2007)

Insiste, Persiste, Resiste, Existe: Women Human Rights Defenders' Security Strategies, Jane Barry and Vahida Nainar, Urgent Action Fund for Women›s Human Rights, Kivinna till Kvinna Foundation, Front Line International Foundation for the Protection of Human Rights Defenders (2008)

Self-care as a Political Strategy, Ana María Hernández Cárdenas and Nallely Guadalupe Tello Méndez, SUR International Journal on Human Rights, 26 (2017)

Mental Health Status of Human Rights Workers, Kosovo, June 2000, Timothy Holtz, Peter Salama, Barbara Cardozo, and Carol Gotway, Journal of Traumatic Stress (2000)

Sarah Knuckey, Margaret Satterthwaite & Adam Brown, Trauma, Depression, and Burnout in the Human Rights Field: Identifying Barriers to Resilient Advocacy, July 2018, Columbia Human Rights Law Review 49(3):267

From a "Culture of Unwellness" to Sustainable Advocacy: Organizational Responses to Mental Health Risks in the Human Rights Field, Margaret Satterthwaite, Sarah Knuckey, Ria Singh Sawhney, Katie Wightman, Rohini Bagrodia, Adam Brown, Southern California Review of Law and Social Justice (2019)

Saakvitne, K. W., & Pearlman, L. A. Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization for helping professionals who work with traumatized clients. New York: W. W. Norton & Company (1996).

Peña, A., Meier, L., & Nah, A. Exhaustion, Adversity, and Repression: Emotional Attrition in High-Risk Activism. Perspectives on Politics, 1-16. (2021).

Donor Ethics and the Revolution in the Making: Understanding the Role of Well-being in Human Rights Funding, International Human Rights Funders Groups (2016)

الموارد المتاحة باللغة الإسبانية:

Travesias para Pensar y Actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de Derechos Humanos en Mesoamerica, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (2014)

Cómo montar un caballo muerto. Retos de la Supervisión Psicosocial en Mesoamérica, Vilma Duque y Elisabeth Rohr, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (2018)

كتيبات صادرة عن منظمات حقوق الإنسان الأخرى:

The Psychosocial Approach Applied to the Protection of Human Rights Defenders, Protection International (2021)

Staying Resilient While Trying to Save the World (Volume 2): A Well-Being Workbook for Youth Activists, Amnesty International (2021)

Wellbeing During Temporary International Relocation Case Studies and Good Practices for the Implementation of the 2019 Barcelona Guidelines, Patricia Bartley, Martin Roth Initiative (2020).

إرشادات برشلونة بشأن العافية وإعادة التسكين الدولي المؤقت للمدافعين والمدافعات عن حقوق الإنسان المعرضين للخطر، متوفرة بعدة لغات على الموقع الإلكتروني hrdhub.org/wellbeing (2019)

Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines, Forum Asia (2020)

المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب هي عضو في ProtectDefenders.eu ، آلية المدافعين عن حقوق الإنسان في الاتحاد الأوروبي التي ينفذها المجتمع المدني الدولي. تم إنتاج هذا التقرير بشكل ملحوظ في إطار ProtectDefenders.eu.

تود المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب أن تشكر جمهورية وكانتون جنيف ، والاتحاد الأوروبي ، والإدارة الفيدرالية للشؤون الخارجية في سويسرا ، ووزارة الخارجية الفنلندية على إتاحة نشر هذا التقرير. محتويات هذا التقرير هي المسؤولية الوحيدة للمنظمة العالمية لمناهضة التعذيب ولا يجوز بأي حال من الأحوال تفسيرها على أنها تعكس وجهات نظر هذه المنظمات.

مدير النشر: جيرالد ستابيروك

مؤلف التقرير: هيلينا مانريك

مسؤول التحرير والتنسيق: كيت رود وماريا ليزير شفايتزر

© جميع الحقوق محفوظة. تعود حقوق تأليف هذه المواد ونشرها إلى المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب. ويجوز نسخ عناصر هذا التقرير للأغراض التعليمية، بما في ذلك التدريب والبحث وأنشطة البرنامج، بشرط الحصول على إذن من المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب قبل استخدامها. ولاقتباس عناصر هذا التقرير في منشورات أخرى أو ترجمتها أو تعديلها لاستخدامها، يجب الحصول على إذن خطي مسبق من مالك حقوق الطبع والنشر من خلال إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى omct@omct.org.

المسؤول عن الطباعة: المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب، الرقم الدولي الموحد للكتاب: 978-288894-098-2

المسؤول عن التصميم: وكالة LMDK

مصادر الصور: مجموعة من المتظاهرين يمسكون بأيدي بعضهم البعض ©Shutterstock

shutterstock_1719924778.jpg

OMCT

شبكة SOS ضد التعذيب