



german
cooperation

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT



عندما يكسر الفن الصمت حول المحرمات:

استخدام العلاج بالفنون الإبداعية في العمل مع أشخاص عايشوا الانتحار

Implemented by

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

أرتمودو فلايمه

١. المقدمة

٥

١٠

١٣

١٦

٢٠

ما الذي يمكن أن تتوقع إيجاده في هذا الكُتيب؟
من هم القائمون على هذه المبادرة؟
نبذة عن مشروع "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"
الإقليمي التابع لـ GIZ
الانتشار في السياق الإقليمي

٢. تنفيذ المبادرة

٢٦

٢٧

٣٤

٣٥

٣٨

٤٠

٤٨

٥٦

٥٩

٦٤

٧٠

٧٨

العمل الجماعي والفنون الإبداعية
الشركاء
التفاصيل اللوجستية
مدة ورش العمل
التواصل
اختيار المشاركين (تقديم الطلبات والمقابلات)
اختيار المشاركين وتشكيل المجموعات
التيسير
اختيار التقنيات والأنشطة
نموذج لجلسات المشروع
الأثر

٣. الخلاصة

٨٠

1. المقدمة

لا تنفك المشاكل المرتبطة بالصحة النفسية تتزايد في جميع أنحاء العالم، ولا تستطيع خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المحدودة المتوفرة تلبية حاجات العدد المتزايد من الأشخاص، الذين يحتاجون إلى الدعم بمقاربة تراعي خصوصية سياقاتهم المختلفة ومساراتهم الفردية وتناسبها. وفي الوقت ذاته، هناك عمل رائع يتم إنجازه في جميع أنحاء العالم بهدف تحسين ما يمكن أن تقدمه خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

وتُعدّ الفنون الإبداعية من الأساليب التي يتم اختبارها بشكل متزايد في هذا المجال بأنماط وأشكال مختلفة، بدءاً من الخدمات العلاجية المُتخصّصة وصولاً إلى مجموعات "دعم الأقران". ونظراً لطبيعتها العميقة التي لا تعتمد على استخدام اللغة المحكية، فإن الفنون قادرة على طرح المواضيع التي تحيط بها وصمة سلبية شديدة، والتي تجعل الحديث عنها يبدو مستحيلاً مثل العنف القائم على النوع الاجتماعي والانتحار. يدور هذا الكُتيب حول استخدام الفنون الإبداعية في معالجة قضية الانتحار، وذلك عند العمل على رفع الوعي أو دعم الأشخاص الذين عايشوا الانتحار على حِدِّ سواء.

قد يكون هذا الكُتيب مثيراً للاهتمام للجميع، ولكن عندما تم العمل عليه، حرص القائمون عليه على استهداف القراء الذين يتمتعون بخبرة سابقة في العمل مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. قد يكون هؤلاء من العاملين في مجال الصحة النفسية من أطباء أو معالجين، وقد تشمل الفئة المستهدفة أيضاً الأخصائيين الاجتماعيين والفنانين والعاملين في مجال الصحة المجتمعية.

يتطلب العمل مع الأشخاص الذين عايشوا الانتحار الخبرة والقدرة على مراعاة الحساسيات. ولا يُعدّ هذا الكُتيب كافياً لتعليم كيفية تنفيذ هذه الأنشطة لمن لم يسبق لهم العمل في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

أخيراً وبشكل غير مقصود، قد يتطرق هذا الكُتيب لحساسيات معينة لدى بعض الأفراد ويؤجج مشاعرهم.



قصة عيد

أنا في الأربعينيات من عمري، أعيش بمفردتي، ولو سألتني عن حالتي، لأخبرتك بأنني أعاني. لطالما شعرت بأنني في المكان الخاطيء، وكأن أحداً لا يفهمني بالفعل. عشت حبيس هذا الجسد طيلة حياتي، ليست لدي عائلة لأعيش معها، أو أي شخص أستطيع التواصل أو الحديث معه بصدق. أتعلمون؟ لا أتذكر متى عانقتي أحدهم أو شعرت بأنني محبوب. لا أعرف كيف يمكنني أن أشرح ما أشعر به سوى التأكيد على هذا الشعور العارم بالوحدة.. أعمل في شركة محلية، ولا أتحدث مع أحد حتى أتجنب جذب الكثير من الاهتمام... لكن كل ما أريده حقاً هو أن أشعر بأنني في مكاني الصحيح.

في شهر كانون الثاني الفائت، كنت أعاني بالفعل، شعرت بالإرهاق، شعرت بأنني لم أعد قادراً على الاستمرار. كنت أفتقد عائلتي وقد تعبت من بذل مجهود كبير في المحاولة. كان هناك صوت قوي بداخلي يُشعرنني بأن غيابي لن يؤثر على أي شخص... شعرت بأنني عديم القيمة.

كان الوقت متأخراً جداً، وكانت ليلة ماطرة وباردة في الخارج. طلبت سيارة أجرة من تطبيق كريم، ثم ركبت السيارة وطلبت من السائق أن يأخذني إلى جسر عبدون دون أن أتواصل معه مباشرة. راح يقود سيارته، ولكنني شعرت بتردده. لا بد أنه رأى شيئاً ما، أو سمع شيئاً في صوتي كوني لم أنظر في عينيه. "يا صديقي، أحتاج إلى التوقف لشراء القهوة. هل تمانع بذلك؟ الوقت متأخر، وهذه الوظيفة تتطلب مني البقاء مستيقظاً. في بعض الأحيان، أشعر بأن الظروف صعبة، ولكنها تتحسن. هل شعرت بهذا الشعور من قبل؟ خذ نفساً عميقاً. هل تصلي؟ أنا أصلي أحياناً، وتساعد الصلاة على تهدئتي."

توقف لشراء كوب من القهوة له واشترى لي واحداً أيضاً. "تفضل، اشرب القهوة، خذها من فضلك... هل تصدق هؤلاء السائقين في الشوارع؟ إنهم يقودون سياراتهم كأن العالم يوشك على الانتهاء". ظل يحدثني لمدة ٣٠ دقيقة، محاولاً التواصل معي، وكأنه بطريقة ما، رأني على حقيقتي. كانت السيارة دافئة. . .

في تلك اللحظة من الزمن، حدث تحوّل ما.. كان السائق يتحدث إلي، ما جعلني أشعر بأن هناك شخصاً ما يهتم لأمرني بالفعل.. سمعت نفسي وأنا أقول له "غير المسار وأعدني إلى المكان الذي ركبت منه". سمعته يتنهد، ثم قال "هذا هو رقم هاتفي، يمكننا أن نخرج سوياً ونشرب القهوة وقتما تشاء..."

لا أعرف من هو هذا السائق أو ما إذا كنت سأراه مرة أخرى، لكنني مدين له بحياتي. لفتته اللطيفة العشوائية تلك هي التي أنقذتني في ذلك اليوم. لهذا الشخص أقول: "شكراً لك!"



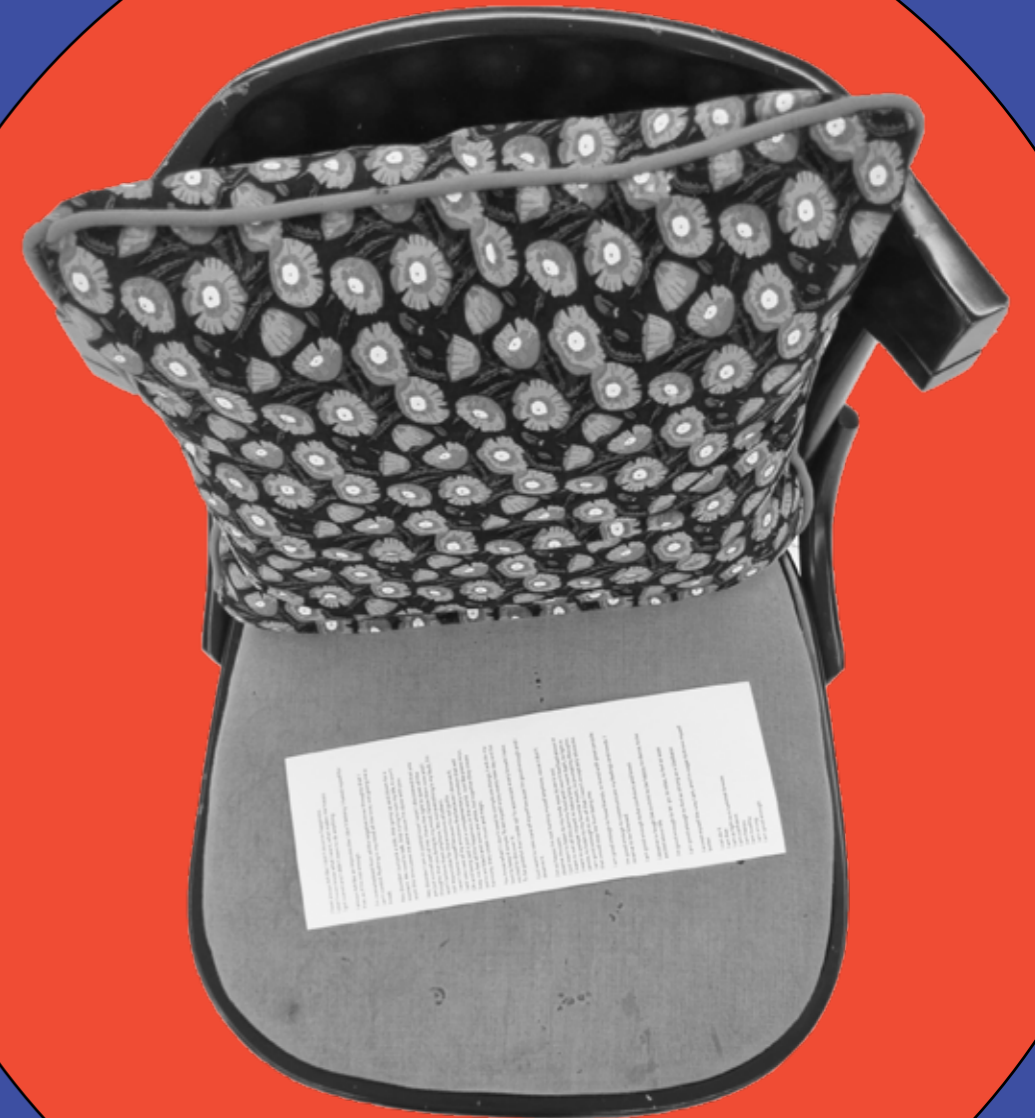
* ما الذي يمكن أن تتوقع إيجاده في هذا الكُتيب؟

يُقدِّم هذا الكُتيب للقارئ مبادرة قائمة على الفنون الإبداعية تم تنفيذها في الأردن ولبنان، وهما بلدان في منطقة يصعب فيها الحديث عن الصحة النفسية، بل ويصل الأمر إلى حد تجريم الانتحار المتعمد في الأردن عندما تتم المحاولة في مكان عام. يُسلِّط الكُتيب الضوء على عملية حساسة تطلبت تعاوناً واسعاً لإشراك الأشخاص الذين عايشوا الانتحار والذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالصحة النفسية بطريقة تضمن احترامهم.

لا يمكن اعتبار هذا الكُتيب بمثابة دليل إرشادي يشرح ما يجب القيام به خطوة بخطوة، ولا يُقصد من تقديم هذه المبادرة أن يتم استنساخها دون مراعاة اختلاف السياقات. في الواقع، يكفي هذا الكُتيب بوصف العملية ومشاركة بعض النقاط التي قد يرغب القراء في التفكير بها عند التعامل مع مبادرات مشابهة، فهو مُصمَّم ليكون مصدر إلهام وغذاءً للفكر.

يمكن للفنون الإبداعية بناء مبادرات فعّالة قادرة على تقديم الإغاثة، والتخفيف من التوتر بشكل كبير، ووضع استراتيجيات للتأقلم وخلق فرصة لإعادة بناء المجتمع. يمكن أن يتم ذلك في غياب برامج بنوية مُمنهجة ومُصمَّمة لخدمة الأفراد الذين يحتاجون إلى دعم نفسي، كما يُمكن أن يتم تنفيذها جنباً إلى جنب مع تدخلات أخرى مرتبطة بالصحة النفسية.

الآمل معقود على أن تكتسب هذه المبادرة الرائدة الزخم المطلوب لتصل إلى الجهات المحلية المعنية في المنطقة وتُلهم عملها بطريقة ما.



*من هم القائمون على هذه المبادرة؟

صُمّمت هذه المبادرة التجريبية لاستهداف الأشخاص الذين عايشوا الانتحار، ويعانون من مشاكل مرتبطة بالصحة النفسية (بما في ذلك الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب والفصام والقلق) وقد واجهوا ظروفًا صعبة في مشوارهم، وقد جسّد استعدادهم للانخراط في هذه العملية وشجاعتهم المعنى الحقيقي لخلق مساحات آمنة للناس الذين غالباً ما يتم إسكاتهم.

كلّف مشروع "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" الإقليمي التابع لـ **Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)**

مستشاراً بقيادة هذه المبادرة، وذلك بالتعاون مع الهيئة الطبية الدولية، وسفارة مملكة هولندا، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين ومنظمة إمبرايس، وهي منظمة لبنانية غير ربحية تُعنى بالصحة النفسية وتدير الخط الوطني للدعم النفسي والوقاية من الانتحار. اعتمدت هذه المبادرة على العمل التشاركي الذي جمع ما بين الأفراد الذين عايشوا الانتحار وأولئك الذين يتمتعون بمعرفة وخبرة في مجال الصحة النفسية، فسوّت إلى تتبع مشوارهم وإبراز ما فيه من دروس وعمليات قيّمة، وذلك بهدف اكتشاف أفضل الطرق لطرح الأسئلة الحساسة، واختبار الحدود وبناء المجتمع.



"ابقّ قوياً/عبير العدني (عبير الجابري) " "اختبار الحدود.. بناء المجتمع)
ما يزال لدينا الغد/حسن سليم



”اقتِبار الحدود.. بناء المجتمع“

*نبذة عن مشروع "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" التابع لـ GIZ

يتملك العديد من الناس في المنطقة شعور متزايد باليأس، فإلى جانب النزاعات والنزوح، يواجه هؤلاء مصاعب اجتماعية-اقتصادية في ظل انسداد الآفاق واستنزاف الموارد، لتُصبح ممارسة حياتهم اليومية مهمة شاقة. تُعزّز تدابير الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الرفاه النفسي الاجتماعي للناس وتُقلل من مخاطر مضاعفات مشاكل الصحة النفسية على المدى الطويل.

من خلال اتباع مقاربة إقليمية، يدعم هذا المشروع المعرفة المهنية والمنهجية للجهات الفاعلة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والأشخاص العاملين في التعاون الإنمائي. ويركز على تكييف أساليب الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع الممارسات المرتبطة بالواقع وسياقات الأفراد المختلفة. ومن خلال العمل مع الأشخاص الذين واجهوا تحديات مرتبطة بالصحة النفسية، ومنظمات المجتمع المدني المحلي والجهات الفاعلة الحكومية والشبكات الإقليمية والعالمية، يقوم هذا المشروع بتجريب مقاربة محلية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتوثيقها وإتاحتها للممارسين والمنظمات المعنية.

وبفضل الوسائط المختلفة للحوار والتشبيك، يمكن للجهات المحلية والإقليمية والدولية العاملة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التعاون ومناقشة المقاربات التي تتبعها والدروس المستفادة. كما يعمل هذا المشروع الإقليمي على رفع الوعي حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بين الجهات العاملة في مجال التعاون الإنمائي من خلال تقديم المشورة وتطوير المبادئ التوجيهية بأسلوب تشاركي.

إلى جانب مساعدة الأفراد على تخطي الأزمة والتخلص من أفكارهم الانتحارية، يضع هذا المشروع الإقليمي على قائمة أولوياته دعم الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، وزيادة الوصول إلى موارد الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الكوارث الطبيعية وتعميم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في مشاريع تحسين فرص العمل والتماسك الاجتماعي.

(MHPSS in the Middle East" (RP-MHPSS"



يعمل المشروع في لبنان، الأردن، العراق، تركيا، وبشكل غير مباشر في سوريا

يهدف هذا المشروع الإقليمي إلى تلبية الطلب المتزايد على خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المنطقة، مع التركيز على اللاجئين والمجتمعات المضيفة، وذلك بتكليف من الوزارة الألمانية الاتحادية للتعاون الاقتصادي والتنمية في عام ٢٠١٥ استجابةً للأزمات في كل من سورية والعراق. وتنفذ أنشطة المشروع في لبنان والأردن والعراق وتركيا (وسورية بشكل غير مباشر).

استخدام الفنون كوسيلة لرفع الوعي حول الانتحار

”مبادرة” وجودي أمل

”وجودي أمل” هو معرض أطلقه مشروع ”الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي” الإقليمي، حيث تُعرض فيه الأعمال الفنية حضورياً وعبر الإنترنت، بهدف إنهاء الصمت حول موضوع الانتحار، ومشاركة الموارد المفيدة وتحويل قصص الألم إلى رسائل تبث الأمل في النفوس. يُمكن للأفراد من دول الشرق الأوسط الذين خاضوا تجربة شخصية متعلقة بالانتحار أو تأثروا به بشدة تقديم أعمالهم الفنية (لوحة، أو قصيدة، أو صورة أو ما إلى ذلك) لمعرض ”وجودي أمل” الذي يُعقد عبر الإنترنت.

يستقبل المعرض المساهمات الجديدة باستمرار، والتي يُمكن إرسالها إلى العنوان التالي:
contact-rp-mhpss@giz.de

يحتوي هذا الكُتيب على بعض الأعمال الفنية التي تم تقديمها لمعرض ”وجودي أمل”، كما نُشرت بعض أعمال المبادرة في كل من لبنان والأردن، والتي تم وصفها في هذا الكُتيب، على الموقع الإلكتروني وأصبحت جزءاً منه.

تُعد مبادرة ”وجودي أمل” مبادرة تجريبية تُنفّذها وتدعمها مملكة هولندا، والهيئة الطبية الدولية، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، وZIG تحت رعاية المجلس الوطني لشؤون الأسرة. يُرجى زيارة الموقع والمساهمة في نشره في المنطقة لبدء حوار مفتوح وهادف حول الانتحار وإنهاء الصمت حوله.

وجودي أمل
MY EXISTENCE
IS HOPE



كن معي - عبير الجعبري / اكبرلق على قماش

*الانتحار في السياق الإقليمي

يُعد الانتحار من مشاكل الصحة العامة التي يتأثر بها الناس من مختلف أنحاء العالم. على الصعيد العالمي، يقضي حوالي ٧٠٠ ألف شخص منتحراً سنوياً [١]، أي أن الانتحار هو السبب في أكثر من حالة وفاة واحدة من بين كل ١٠٠ حالة، وهو سبب رئيسي للوفاة بين الشباب. علاوة على ذلك، هناك أكثر من ٢٠ محاولة انتحار مقابل كل حالة انتحار فعلية بحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية [٢]. وحتى في ظل هذا الواقع، ما تزال وصمة العار تحيط بموضوع الانتحار بشدة، ما يجعل من الصعب في كثير من الأحيان الحديث عنه، وبالتالي يصبح من الصعب توفير بيئة آمنة حيث يُمكن للأشخاص المتأثرين بالانتحار الحصول على الدعم اللازم.

تشير القصص التي يرويها مقدمو الخدمات في الشرق الأوسط بناءً على خبرتهم العملية إلى أن عدد الأشخاص الذين يقضون انتحاراً أخذ في الارتفاع. أحصى المركز الوطني الحكومي للطب الشرعي في الأردن ١٦٧ حالة انتحار في عام ٢٠٢١، ولكن الخبراء يعتقدون أن الأرقام الفعلية ربما تكون أعلى من ذلك بكثير. توجد فجوة كبيرة بين عدد الحالات التي يتم الإبلاغ عنها وعدد الحالات التي وقعت بالفعل، وذلك بسبب وصمة العار المجتمعية التي تحول دون مناقشة هذه المسألة. وبحسب منظمة امبريس غير الحكومية في لبنان، ترتفع معدلات الانتحار بشكل خاص بين الفئات المستضعفة التي تعاني من التمييز، كما تمثل المحاولات السابقة للانتحار عامل الخطر الأكثر أهمية [٣].

وتؤثر الأعراف الاجتماعية والثقافية والدينية على كيفية التعامل مع الانتحار في المنطقة. تُحرّم العقيدة الإسلامية فعل الانتحار، وبالتالي تُحرّم اتباع إجراءات دفن جثث الأشخاص الذين أنهوا حياتهم بأنفسهم على الطريقة الإسلامية. بالنسبة لعائلات هؤلاء الأشخاص، فإن الصدمة مضاعفة، فهم لا يعانون من فقدان أحبّتهم وحسب، وإنما يواجهون نوعاً آخر من فقدان المجتمع بسبب استبعادهم وحرمانهم من ممارسة طقوس الدفن العادية، واستقبال الناس في فترة العزاء وغير ذلك من العادات المعروفة التي تواسي الأهل في محتهم. بالطبع، يُعدّ إجماع العديد من العائلات عن التبليغ عن الانتحار وتعاطف المسؤولين أو المستجيبين الأوائل مع العائلات وعدم الإبلاغ عنها من طرفهم أمراً مفهوماً.

كما أن الكثيرين لا يحتاجون إلى أدوية، ولكنهم بحاجة إلى أشكال أخرى من الدعم النفسي الاجتماعي. في الوقت الذي يُعد فيه الانتحار من مشاكل الصحة النفسية، فإن فصل حالة الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة عن واقعه المُعاش أمر مستحيل. وفقاً لمنظمة امبريس غير الحكومية في لبنان، يُعرّف الانتحار على أنه "عملية تنطوي على عوامل نفسية واجتماعية وبيولوجية وثقافية وبيئية، حيث يُعتبر بمثابة تراكم لتجارب الأزمات والكوارث والعنف وسوء المعاملة والألم المزمن والمرض أو فقدان الشعور بالهوية" [٣].

لا يخلو واقع كثيرين في المنطقة من الصراعات المتكررة، والظروف المعيشية الصعبة، والتأثر بغياب العدالة الاجتماعية، ومشاعر اليأس، وتدهور الظروف المعيشية وعدم القدرة على الوصول إلى الحاجات الأساسية، وكلها أمور يمكن أن تؤثر على صحة الفرد النفسية بشدة.

تشير التقديرات إلى أن الشخص الذي قضى منتحراً سيؤثر على حياة ١٣٥ فرداً آخرين أيضاً [٤]، ما يجعل التصدي لقضية الانتحار همّاً جماعياً ويؤكد على ضرورة معالجة المشاكل البنيوية الأساسية، كما يدعو المجتمع الأوسع والمجتمعات المصغرة إلى توفير دعم أفضل للأشخاص الذين يعيشون حالة من اليأس.

في ظل غياب هياكل الدعم الرسمية في العديد من بلدان المنطقة، بما في ذلك برامج الرعاية الاجتماعية وخدمات الصحة النفسية المتوفرة بأسعار معقولة، غالباً ما يُترك الأفراد ليشعروا بالعزلة والوحدة أثناء تعاملهم مع حاجاتهم المرتبطة بالصحة النفسية. ومما يؤسف له أن خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لا تحظى بالتقدير الكافي وتعاني من نقص التمويل.

وفي حالة الأردن، فقد سنّت الحكومة تشريعاً ما بين عامي ٢٠٢١ و٢٠٢٢ لتجريم فعل الانتحار

في الأماكن العامة [٥]، حيث جاء في صياغة القانون أن الشخص الذي يحاول الانتحار "يسعى إلى جذب الانتباه ويسعى إلى تعطيل الفضاء العام". بدلاً من القول بأن هؤلاء الأشخاص يعانون من أزمة نفسية حادة، توحى هذه الصياغة بأنهم يتخذون قرارهم عن دراية ووعي كاملين. وتستخدم فكرة أن الناس قد يلجؤون للانتحار للتلاعب بالأشخاص المحيطين بهم بهدف تحقيق مكاسب شخصية كمبرر لتمرير هذا التشريع، الذي لا يشير إلى صحة الأفراد النفسية.

عندما لا تتم معالجة مشاكل الصحة النفسية، فإن الرسالة التي تصل إلى الأفراد الذين يعانون منها هي التالية: أنت وحدك بالفعل، وعليك أن تتحمل صدمتك بنفسك. بالتالي، يُصبح إيجاد طرق مجدية للتواصل بهدف إنهاء العزلة ومناقشة المحرمات مسؤولية مشتركة.



مبدأ "عدم الإضرار بالغير"

جاء مبدأ "عدم الإضرار بالغير" بالأصل من الطب، إذ ورد في قسم أبقراط بأن يمتنع الأطباء، قبل كل شيء، عن إيذاء مرضاهم. أما في السياقات الإنسانية والتنموية، يُسلط هذا المبدأ الضوء على الحاجة إلى تقليل الضرر الذي قد تُسببه الأنشطة عن غير قصد، وذلك فقط من خلال تواجد الجهات القائمة عليها وما تقدمه من مساعدة وخدمات.

هناك مشكلة في مقاربات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، إذ يُمكن للتدخلات غير المدروسة بشكل كاف أو تلك التي يتم تنفيذها بشكل سيئ، أو التي لا تراعي السياق المعني، أن تضر بالأشخاص الذين تحاول هذه التدخلات مساعدتهم بالأساس. قد يحدث ذلك حتى ولو كانت هناك فائدة إيجابية للشخص المدعوم أو حتى لو كان التدخل قد تم بنوايا حسنة. وللتخفيف من هذه المخاطر، هناك حاجة للتفكير في الآثار الضارة غير المقصودة المحتملة التي يمكن أن تنشأ قبل بدء أي نشاط. ويجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث هذه الآثار الضارة غير المقصودة والتقليل منها.

رسالة من متصلة

"يُمكن لهذا العالم أن يكون قاسياً، أتفهم ما أعنيه؟ منذ فترة قصيرة، تعرضت للتنمر عبر الإنترنت. لم أتخيل أبداً أن أتعرض لهذا الموقف. لربما تكون سني صغيرة، ولكنني متعلمة وطموحة. بيد أنني تعرضت للاستغلال.. وللابتزاز من بعده.. شعرت بأنني محاصرة... أمضيت فترة طويلة، بدت وكأنها دهر، أحاول أن أفكر في مخرج، ولكنني فشلت. ظلت أفكاري المتسارعة تُذكرني بعائلتي. كيف يمكنني أن أشرح لهم الأمر؟ كتب المبتز أشياء فظيعة عني، فكيف سأتمكن من شرحها إذا رآها أفراد عائلتي أو عندما يرونها؟ السمعة هي أهم ما نملك في مجتمعنا. ماذا سيقول أفراد عائلتي أو ماذا سيقول المجتمع من حولي؟ ألوم نفسي باستمرار، وأتساءل كيف كُنت حمقاء إلى هذا الحد. لدي ألم عميق جداً، أشعر وكأنني لا أستطيع أن أتنفس بوجوده! لا يمكنني أن أفكر في أي شيء سوى حاجتي لإنهاء حياتي. ليس لدي أمل... لا يفهم الناس دائماً ما معنى أن تشعر باليأس يسيطر عليك، وكأنك تغرق في حفرة عميقة ولا ترى مخرجاً منها."

شهادة موظفة الخط الساخن

"تكلّمت، وأعطيتها مساحة للحديث، والتنفيس، والبكاء، وبقيت إلى جانبها أساعدها على التأمل فيما كانت تشعر به. في مثل هذه اللحظات، يبدو الألم الناجم عن ظروفنا خطيراً بشكلٍ خانق. كنت بمثابة مرآة لها، لست هنا لإصدار الأحكام عليها، ولكنني موجودة لأذكرها بأجزاء أخرى من قصتها وحياتها. تنفسي، هكذا ظللت أذكرها بالتنفس. أنا هنا. لن أغانر إلى أي مكان... في تلك اللحظة، كان هذا ما تحتاجه بالضبط، كانت بحاجة إلى شخص ما ليحمل معها عبء ألمها... تباطأت أنفاسها.. وشيئاً فشيئاً، استطعنا التعامل مع مخاوفها وأفكارها المتسارعة حتى هدأ عقلها... وصلنا إليها اليوم.. تنهيدة عميقة."





عمر طرابلسي - الكمال

ينحدر عمر من بلدة صغيرة مسالمة في لبنان. بدأ الرسم منذ أن بلغ الرابعة من عمره، ووجد إلهامه في أعمال العديد من الفنانين، بمن فيهم ليوناردو دا فينشي. تُركز أعماله على الصحة النفسية، حيث يستخدم الفن للتعبير عن مشاعره.

١١. الكمال، صفة أو حالة الكمال مثل: أ. الخلو من الأخطاء أو العيوب: المثالية. ب. النضج

أثناء تصميم منهجية العمل، وضعنا دعم رفاه الأفراد المشمولين في المبادرة نُصب أعيننا، واستندنا في تعاملنا مع المشاركين إلى مبدأ "عدم الإضرار بالغير"، وهو المبدأ الذي دفعنا إلى ابتكار مراحل التدخل بالطريقة التي اتبعناها.

وفي إطار هذه المبادرة، تم تطوير ورش عمل حول الفنون الإبداعية، بحيث استهدفت هذه الورش الأشخاص الذين عاشوا تجربة الانتحار. وقد تم تنفيذها للمرة الأولى في الأردن ضمن مشروع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الإقليمي في الشرق الأوسط بالتعاون مع مستشارة لعبت دور الميسرة الرئيسية، كما أعيد تنفيذها في وقتٍ لاحقٍ في لبنان مع إدخال بعض التعديلات إليها. تحتاج أي مبادرة تستند إلى خدمات مستشار من الخبراء لمدة قصيرة كهذه إلى أن توضع بعناية في إطار أوسع، بحيث يمكن الاعتماد على خدمات الدعم التي يقدمها الشركاء ذوو الصلة حتى بعد انتهاء مدتها.

يصف كل قسم أدناه كل ما ساهم في تشكيل منهجيتنا وكيف تعاملنا مع العديد من المخاوف الأساسية.

ال.تتفيذ المبادرة

المبادرة سعت لتطوير ورشات عمل حول استخدام وسائل الفنون مع اشخاص عايشوا الانتحار.

تعدّ الأنشطة الجماعية بديلاً جيداً عندما تكون خدمات الصحة النفسية المتوفرة محدودة، فهي تتيح لأخصائيي الصحة النفسية الوصول إلى عدد أكبر من الناس، ما يعمل على خفض التكاليف المبالغ فيها وربما الحد من وصمة العار المرتبطة بها.

يمكن للعمل الجماعي أن يقدم الدعم الاجتماعي في السياقات التي لا يكون هذا الدعم متوفراً فيها، ويخلق الشعور بالترابط بين الأشخاص الذين يتشاركون في المنظور والتجارب وبيئة يُساعد الناس فيها بعضهم البعض [6]. يُدرك المشاركون أنهم ليسوا الوحيدين الذين يمرون بهذا الموقف، ما قد يخلق شعوراً بالانتماء إلى المجموعة ويفسح المجال لدعم الأقران. إلى جانب ذلك، تقود الأنشطة الجماعية إلى المزيد من التعلم، حيث يأتي كل عضو مُحمّلاً بتجاربه الخاصة لتتم مشاركتها والتعمق فيها، ما يؤدي إلى تحقيق فوائد قيّمة للجميع.

كان هناك توجه مقصود في هذه المبادرة لإدخال مكون "التربية النفسية"، وذلك لِيُساند عملية التعلم ضمن المجموعة نفسها. عملياً، هذا يعني أن الميسرين كانوا يُشاركون المعرفة، بحيث يُضيفون إلى ما يُشاركه أعضاء المجموعة ويصحّحون المعلومات الخاطئة حول الصحة النفسية إذا لزم الأمر.

* العمل الجماعي والفنون الإبداعية



العمل الجماعي

يمكن أن يكون العمل الجماعي مؤثراً، ولكنه يتطلب فهم ديناميات المجموعة التي تتجسد في مراحل تطوير المجموعة المختلفة، والتي شرحها توكرمان وجنسن [٧] بالطريقة التالية:

مرحلة **التشكيل** هي الأولى، حيث يجتمع أعضاء المجموعة للمرة الأولى ويحاولون إيجاد طرق للتفاعل فيما بينهم.

ثم تأتي مرحلة **العصف**، حيث يبدأ أعضاء المجموعة بفهم كيفية العمل مع بعضهم البعض ويبدؤون بالتعاون فيما بينهم. وأثناء العمل معاً، من الطبيعي أن تشهد المجموعة بعض الخلافات، حيث تبرز الاختلافات الشخصية والآراء المختلفة بين أعضاء المجموعة لتعيق العمل التشاركي. يُحاول هنا أعضاء المجموعة فهم دورهم داخل المجموعة الأوسع وربما يسعون إلى التأكيد عليه. كما أن هناك حاجة إلى العمل التشاركي في هذه المرحلة.

المرحلة التالية هي مرحلة **التوافق والاعتیاد**، حيث تشعر المجموعة بالاستقرار، ويشعر أعضاؤها براحة أكبر حيال وجودهم مع بعضهم البعض، ويصبحون أكثر ميلاً لتقبل التغذية الراجعة من بعضهم البعض أو حتى طلب المساعدة.

تلي مرحلة التوافق والاعتیاد مرحلة **الأداء**، وهي نقطة مثالية في العملية الجماعية، حيث يشعر أعضاء المجموعة بأنهم توصلوا إلى وعي وهدف مشتركين.

مرحلة **فرض المجموعة** هي الأخيرة في دورة حياة المجموعة، إذ تعني أن الأعضاء قد وصلوا إلى نهاية فترة وجودهم معاً كفريق، ليدخلوا بعدها في مرحلة "حداد مشتركة" يودعون فيها بعضهم البعض ويحتفون بكل ما أنجزوه.

وقد تم أخذ المعلومات الواردة أعلاه في الحسبان أثناء تشكيل المجموعة، بحيث يتم تصميمها بطريقة تدعم هذه العملية. وسنسلط الضوء في قسم لاحق على الأنشطة المُصمَّمة خصيصاً للسير على هدي المراحل المذكورة أعلاه. بشكل عام، يمكن للمجموعات أن تكون مفتوحة أو مغلقة. إذا كانت مفتوحة، يُمكنها قبول أعضاء جدد باستمرار في أي مرحلة من مراحل العملية (كما هو الحال بالنسبة لمجموعة الدعم Alcoholics Anonymous). أما إذا كانت مجموعة مغلقة، فلا يمكن قبول أعضاء جدد بعد بدء المجموعة، حيث تفرض سرية المجموعة وطبيعتها الحساسة وضع حدود واضحة. وتجدر الإشارة إلى أن المجموعات في هذا السياق كانت مجموعات مغلقة.



الفنون الإبداعية

لقد كان قرار تصميم المبادرة بهذا الشكل قراراً واعياً ومقصوداً، بحيث تنطوي على تشكيل مجموعة دعم للأشخاص الذين عايشوا تجربة الانتحار والبحث عن طرق ذات مغزى لدمج التعليم وعلم النفس في العمل الجماعي معهم. وكانت الحاجة إلى الاستعانة بالمقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية أساسية في هذه المبادرة، وذلك لإتاحة المجال أمام المشاركين ليكونوا شاهدين على ما يحدث مع الآخرين، ويلعبوا أدواراً داعمة في قصص بعضهم البعض (الدراما)، ويشاهدوا أعمالهم الفنية ليساهموا معاً في تكوين المعنى بواسطة التأمّلات المشتركة.

تستند هذه المقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية، والتي تضم الدراما والفنون البصرية والموسيقى والرقص، إلى إيمان عميق بالقوة الشافية للفنون عندما تستخدم مع أفراد المجتمع بشكل عام، بمن فيهم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية.

يمكن للفنون الإبداعية أن تساعد الأفراد على فوض تجربة عميقة تسمح بالكشف عن المشاعر التي يشعر بها المرء في مختلف أنحاء جسده في مدة زمنية قصيرة. لا تعتمد هذه التجربة على اللغة المحكية، ما يجعلها مناسبة للتأمل في الوقت الذي قد تعيق فيه اللغة هذه العملية. وبما أنها تجربة غير لغوية، تعمل الفنون الإبداعية على تهدئة العقل، ما يجعله أقل اعتماداً على اللغة المحكية لشرح أو تفسير التجربة، وهو أمر مهم على أكثر من صعيد.

على سبيل المثال، لا تكون اللغة المحكية حاضرة دائماً لدى العديد من الناس، الذين عانوا من الصدمات أو يعانون من مشاكل مرتبطة بصحتهم النفسية. وبالنسبة لآخرين، قد تكون اللغة بمثابة آلية دفاعية تقودهم إلى المعالجة المعرفية للأحداث، ما يُبعدهم أكثر فأكثر عن التجربة المطلوبة. لهذا السبب، تقدم المقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية فرصاً هائلة لاستخدام وسائل الإسقاط، التي يمكن أن تتحايل بشكل مقصود على آليات الدفاع العديدة في الدماغ وتُساعد على مواجهة الألم.

يمكن أن تكون المساحة الآمنة، التي تتيح للأفراد التفاعل والتأمل واستيعاب الأمور، بمثابة حبل النجاة الذي يحتاجه هؤلاء الأفراد، الذين يعانون من مشاكل مرتبطة بالصحة النفسية ولديهم ميول انتحارية. لهذا السبب، كان اختيار اللجوء إلى المقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية مع الأفراد الذين عايشوا الانتحار قراراً مدروساً، حيث استند إلى الحاجة لإيجاد وسيلة تنطوي على استخدام تقنيات متنوعة للتواصل بشكل أكثر فعالية، ودعم آليات أفضل للتكيف، وإنهاء الصمت وبناء المجتمع. يمكن استخدام الفنون الإبداعية كمقاربة علاجية مناسبة للأفراد والمجموعات، ولكننا اخترنا تطبيقها في سياق العمل الجماعي مع المشاركين.

وسنقدم المزيد من الأمثلة حول آلية الدمج في القسم الخاص بمراجعة مخرجات العمل الجماعي.

الدروس المستفادة:

- كان العمل الجماعي أساسياً في هذه العملية، حيث تعلم المشاركون مهارات أفضل في التعامل مع الآخرين، واستطاعوا التفاوض حول حدودهم الشخصية ومن ثم وجدوا في نهاية المطاف فرصاً لطلب المساعدة المتبادلة.
- أثبتت المقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية كفاءتها كأداة ساهمت في تحقيق العديد من الإنجازات، التي ترقى إلى "الاختراقات"، في نظرة المشاركين لسرديتهم، وكيفية التعلم من بعضهم البعض وتشكيل الروابط بين العقل والجسد.

قصة سمر

لا أتذكر متى بدأ كل شيء بالضبط... أتذكر أنني تركت في منزل خالتي عندما كنت طفلة صغيرة.. بالنسبة لي، كان الأمر ممتعاً، فقد كنت محاطة بالعديد من أبناء وبنات عمومتي. لم أفهم لماذا لم تكن أمي أو إخوتي، أو حتى والدي موجودين معي هناك... لا أتذكر كم من الوقت أمضيت في منزل خالتي، ولكنها لم تكن مدة قصيرة. أتذكر غياب والدتي، وشعوري بالاشتياق إليها.

أفكر في تلك الفتاة الصغيرة وأشعر بالتعاطف معها. لم تكن تُدرك أن والدتها كانت تُعاني أو بأنها قفزت من النافذة على أمل إنهاء حياتها، ولكنها كسرت ظهرها ولم تمُت. لم تستوعب تلك الفتاة الصغيرة ما حدث إلا بعد مرور خمس سنوات على تلك الحادثة.

لم تتحسن حالة والدتي أبداً. نعم، لم يعد ظهرها يؤلمها بعد الشفاء، ولكن روحها ظلت مُتعبة. عندما كان والدي على قيد الحياة، كان هو بمثابة الحاجز بيني وبينها، ولكن الوضع تغير بشكل كبير بعد وفاته. كانت والدتي تقرر بنفسها متى تتوقف عن تناول أدويتها، وكنا نعرف أنها توقفت لأن حالتها تخرج عن السيطرة عندما تفعل ذلك. أعتقد أنها سئمت من العيش، من مواجهة أصواتها الداخلية ومن محاربة كل ما كان حولها. أدرك الآن أنني كنت متعبة، ولم ألتقط تلك العلامات الأخيرة.

في ذلك الصباح، طرقت بابي ودخلت غرفتي لتطلب مني أن أعتني بنفسني... قبلتني... وابتسمت... لم تشغلني كل تلك العلامات، واعتقدت أنه مجرد يوم عادي آخر.. بيد أنها قفزت من نافذة شقنا في الطابق الرابع في ذلك اليوم... فكان آخر يوم لها على قيد الحياة. تلقيت مكالمة من متجر البقالة الواقع في نفس الشارع الذي نقيم به.. "حادثة سقوط... سيارة إسعاف... تعالي إلى المنزل". في تلك اللحظة، شعرت وكأن قلبي قد هبط من مكانه، وفهمت تماماً ما حدث.

مرت عدة سنوات منذ ذلك اليوم، وما زلت أتساءل إن كنت قد خذلتها... لو أنني بقيت في المنزل في ذلك اليوم فقط.. لو أنني أوليت اهتماماً أكبر بما كانت تقوله في ذلك اليوم... هل كان ذلك سيحدث فرقاً؟ لقد تغيرت حياتي بأكملها منذ ذلك اليوم. أفكر فيها، وأعلم في قرارة نفسي أنها كانت تُعاني لفترة طويلة... أتمنى لو كان بإمكانني مساعدتها على الوصول إلى الدعم المتخصص الذي كانت تحتاجه.

تفرقت عائلتنا منذ وفاتها... أعتقد أن كل واحد من إخوتي يحمل بداخله جزءاً منها، وكل واحد منا يحمل ألماً عميقاً... أفكر في حالتي.. أفكر في الجوانب المظلمة الكثيرة في المساحة المحيطة بي. يجب أن أبذل جهداً حقيقياً كل يوم للحفاظ على التركيز والتواصل مع الآخرين.. لكنني محظوظة لأنني وجدت مساحة يمكنني من خلالها الوصول إلى مستوى معين من الدعم.. مساحة أجرب فيها شعور الترابط مع الآخرين.. بالنسبة لي، فإن الرغبة في العيش لأشهد ما يحمله المستقبل هو خيار اتخذته بنفسني ولنفسني.

*الشركاء

ستكون المدة الزمنية لمبادرة كهذه محدودة دائماً. لهذا السبب، فإن السؤال الأساسي الذي ظل يلازمنا طيلة فترة العمل هو التالي: كيف يمكن أن نضمن وصول المشاركين إلى الدعم حتى بعد انتهاء المبادرة؟

أصبح من الضروري إيجاد الشركاء الذين يقدمون خدمات الدعم المفيدة للمشاركين أثناء فترة المبادرة وما بعدها. يتمتع الشريك المثالي بوضع جيد في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ويُقدّم خدمات سريرية مستمرة، ويمكنه تحمّل حالات إضافية عند الضرورة. ونظراً لكون هذه المبادرة مبادرة تجريبية، ولأن الأفراد المستهدفين لديهم حساسيات تجب مراعاتها، أدركنا فائدة قيام الشركاء المختارين بتسمية أحد مختصي الصحة النفسية للمشاركة في المبادرة.

كُلف المعالجون النفسيون السريريون، الذين تمت تسميتهم من قبل الشركاء، بالإشراف على مكون التثقيف النفسي في المجموعة، والتواجد ليكونوا مصدر دعم نفسي آخر في حال تسببت أي من الأنشطة بتأجيل مشاعر أي من المشاركين وكان يحتاج إلى دعم إضافي من خلال عقد جلسات فردية. علاوة على ذلك، أخصائيو الصحة النفسية العاملون مع الشركاء هم أفضل من يمكنه التشبيك ما بين المنظمة الشريكة والمشاركين في حال احتاجوا إلى دعم إضافي بعد انتهاء المبادرة.

وقد تم اختيار منطمتين شريكتين، تقع الأولى في الأردن والأخرى، التي تم اختيارها في وقت لاحق، في لبنان، وأثبتت كفاءتهما فعاليتهما في دعم المشاركين الجدد.

هاتان المنطمتان الشريكتان هما:

- الهيئة الطبية الدولية في الأردن

- منظمة امبريس في لبنان

تقدم كلتا المنطمتين خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للفئات المستضعفة. تُشغل الهيئة الطبية الدولية في الأردن مجموعة واسعة من عيادات الصحة النفسية التي يديرها موظفون أكفاء، وينطوي عملهم على الالتزام بتقديم الخدمات للاجئين والمجتمعات المضيفة.

أما امبريس، فهي منظمة لبنانية غير ربحية تعمل في مجال الصحة النفسية. إلى جانب العيادات النفسية، تدير المنظمة خطاً وطنياً ساخناً متاحاً على مدار الساعة للدعم النفسي والوقاية من الانتحار، ولديهم قائمة انتظار للأفراد الذين يسعون للحصول على المتابعة النفسية. وافقت كل من الهيئة الطبية الدولية ومنظمة امبريس على انضمام أخصائي سريري من فرقهما إلى المبادرة. وقد تم الاتفاق على أن يتلقى الأفراد الذين يحتاجون إلى الدعم السريري أثناء المبادرة وبعد انتهاء مدتها الخدمات اللازمة من خلال عيادات المنطمتين. بفضل "آلية الأمان" هذه، استطعنا حوض هذه العملية واثقين بأننا نطبّق منظور "عدم الإضرار بالغير" بشكل أكثر دقة.

الدروس المستفادة:

- كان ضمان إشراك منظمة مختصة بالصحة النفسية وأحد أخصائيي العلاج النفسي السريري لدعم العمل أمراً أساسياً على العديد من الأصعدة.
- كان الهدف من وجود منظمة شريكة ضمن الفريق هو ضمان وجود نظام دعم أوسع لتجنب الاعتماد على أخصائي علاج نفسي سريري واحد. بوجود مثل هذا النظام، نضمن أن يحصل المشاركون/المشاركين على الدعم الذين يحتاجونه وفقاً للاتفاق المبرم، حتى وإن انتقل الأخصائي المعني إلى وظيفة أخرى أو كان جدولهم مزدحماً بالحالات التي يربحونها.
- من المهم أن يكون لدى الشركاء المختارين مقاربة شمولية للصحة النفسية.

*اللوجستيات

مكان انعقاد الأنشطة

من المهم التفكير جيداً قبل اختيار المساحة التي تُعقد فيها ورشة العمل، إذ يجب أن تبعث شعوراً بالأمان والاحتواء والراحة والخصوصية. كما يُعَدّ الضوء الطبيعي في المساحة مهماً أيضاً، لأنه يؤثر على مستويات إنتاج السيروتونين، وهي مادة كيميائية تفرز في الجسم وتُساعد على الهدوء والشعور بالسعادة بشكل عام. إضافة إلى ذلك، من المهم وجود حديقة خارجية، بحيث يُمكن للمشاركين التنفيس والترويح عن أنفسهم في الهواء الطلق أثناء فترات الاستراحة، ما يوفر مساحة بديلة لاستيعاب الأمور ومناقشتها والدراسة مع الآخرين بالإضافة إلى الانسحاب من المجموعة إذا لزم الأمر.

ومن أجل الالتزام بهذه المعايير، يجب ألا تشهد المساحات المختارة حركة نشطة للناس، أو على الأقل، يجب أن تُعقد ورشة العمل عندما تكون المساحة المختارة في عطلة، بحيث تكون حركة الناس محدودة بطبيعة الحال.

كما يجب أن تكون المساحة الفعلية واسعة بما يكفي، بحيث يتحرك المشاركون بأريحية أثناء أنشطة الموسيقى والفن والدراما المختلفة ويجلسون في حلقات بأريحية أيضاً أثناء تنفيذ الأنشطة الجماعية. لا يُشترط الالتزام بمساحات مُحدّدة، إذ غالباً ما تملّي الحقائق على أرض الواقع ما هو متاح بالفعل. يُعَدّ اختيار مكان "محايد" غير مرتبط بأي جهة تقدم الرعاية النفسية فكرة جيدة، فمن شأن ذلك أن يسهل على الأشخاص الحضور، خصوصاً في المناطق التي تكون وصمة العار فيها شديدة.

احتوت المساحات في كل من الأردن ولبنان على ما يلي:

- غرفة بحجم مناسب يمكن أن تتسع للمشاركين
- نوافذ كبيرة تضمن دخول الضوء الطبيعي
- حديقة متاحة للمشاركين

لبنان

- عُقدت الأنشطة في معرض ومحترف فني يقدم دروساً في الفنون للبالغين والأطفال ويقع في حي نابض بالحياة في بيروت.
- كان المحترف مُغلقاً أمام الزوار في أيام انعقاد ورش عمل المبادرة.
- كانت هناك بوابة تعمل بنظام الاتصال الداخلي (inter-com) وتفصل ما بين المساحة المختارة والحي الخارجي، ما منح المشاركين إحساساً بالاحتواء والأمان.

الأردن

- تم اختيار مساحة تابعة لجهة ثقافية في الأردن.
- اجتمع المشاركون في غرفة لا يمكن للأشخاص في المباني المجاورة رؤية ما يحدث بداخلها بسهولة حتى مع فتح الستائر.
- عُقدت ورش العمل في عطلات نهاية الأسبوع، فلم يكن هناك أي ازدحام ولم تتعرض المجموعة للإزعاج.



الدروس المستفادة:

- على الرغم من أن حجم المساحتين كان أصغر من المساحة المثالية المفترضة، إلا أنهما كانتا مناسبتين وقد تم اختيارهما من أجل الاستفادة من المساحات الخارجية المتوفرة فيهما.
- احتجنا إلى إعادة ترتيب الأثاث في المحترف الفني ليناسب الأنشطة المتنوعة وتركيب الستائر الخارجية لضمان درجة أكبر من الخصوصية. بيد أن المشاركين قد اعتادوا على المكان في زمن قياسي وشعروا بأنه "مساحتهم الآمنة"، بل وقال العديد منهم إنه يُجسد أفضل معاني "البيت" بالنسبة لهم.
- لا ترتبط أي من المساحتين بخدمات الصحة النفسية بشكل مباشر، ما يعني أنه لا توجد أي وصمة مرتبطة بالحضور إلى أي منهما.



*مدة ورش العمل

في كثير من الأحيان، تُحدّد مدة المبادرة أو المشروع أو ورشة العمل بناءً على اعتبارات خارجية لا علاقتها لها بجوهر العمل نفسه، ولا بد من أخذ مسائل مثل نقص التمويل وتوفر الميسرين والمشاركين في الاعتبار عند التفكير في مثل هذا العمل. علاوة على ذلك، كانت هذه مبادرة تجريبية على عدة مستويات، بما في ذلك طبيعة المشاركين المستهدفين، واستخدام الفنون الإبداعية مع هذه الفئة من المجتمع وفي هذه المنطقة بالذات، وطريقة تيسير العمل. وقد جاء التعديل الذي طرأ على مدة المبادرة في لبنان كنتيجة مباشرة للخبرة المكتسبة في الأردن.

الدروس المستفادة:

- أنجز العمل في الأردن على مدار ثلاثة أيام كاملة، بينما كانت المدة في لبنان أطول، حيث وصلت إلى خمسة أيام ونصف. أدى وجود المشاركين مع بعضهم البعض لفترة أطول إلى شعورهم بانسجام أكبر مع بعضهم البعض والتأسيس لأرضية أكثر صلابة. كما كان قرار عقد الورشة لمدة يوم كامل (ثمانى ساعات) خياراً واعياً سمح بتكوين رابطة أعمق في إطار زمني أقصر بين الأفراد الذين اعتادوا على الشعور بالتهميش والشعور بأنهم غير مرئيين. بالإضافة إلى ذلك، أتاح انعقاد الورشة على مدار عدد أكبر من الأيام فرصة استخدام أدوات استكشافية مختلفة.
- يمكن أن يُجادل البعض بأن تقليل مدة الجلسات إلى ثلاث ساعات واستمرارها على مدار فترة زمنية أطول كان ليحقق فائدة أكبر للمشاركين، حيث سيبقي الفريق معاً لفترة أطول. بيد أن انعقاد الورش بشكل مكثف على مدار أيام قليلة قد أفسح المجال للشعور بالتماسك الاجتماعي الهادف ومعالجة المسائل بصورة أعمق.
- هناك حاجة لعقد جلسة شهرية تتراوح مدتها بين ٩٠ دقيقة وساعتين في الأشهر الأولى بعد انتهاء ورش العمل، ومن ثم عقد الاجتماعات كل شهرين، إذ يُعد ذلك ضرورياً لدعم أعضاء المجموعة في مشوارهم. بعد ورشة عمل بهذه الكثافة العاطفية، حيث انطوت على مشاركات عميقة من الحضور، من المهم أن يشعر هؤلاء بأن هذه الروابط والمشاركات لم تُكن مجرد جزء من مشروع سينقضي وينتهي الأمر. وقد أكدت واحدة من المشاركات في الأردن على هذه النقطة، حيث ذكرت بأنها في حالة جيدة جداً، ولكنها ستشعر وكأنه قد تم التخلي عنها من دون وجود خطة متابعة تتضمن عقد اجتماعات بين الحين والآخر.
- إذا ما عُقدت ورش العمل في مركز مجتمعي أو مساحة يمكن للمشاركين الوصول إليها حتى بعد انتهاء ورش العمل، فيجب أن يكون واضحاً لهم بأن المساحة لن تلبى احتياجاتهم كما كانت تلبّيها أثناء انعقاد الورش بالضرورة، ولكن ما يزال بإمكانهم الوصول إليها للالتقاء هناك والتواصل مع بعضهم البعض.

الأردن

في جلسات مناقشة الفكرة الأولى، طُرحت فكرة عقد ثلاث ورش عمل منفصلة مع ثلاث مجموعات مختلفة في الأردن. بيد أنه وبعد الكثير من المداولات، قرّرنا عقد ورشة عمل واحدة تستهدف مجموعة واحدة على مدار ثلاثة أيام، إذ اعتقدنا أنه من الأفضل تركيز الجهود على مجموعة واحدة إذا ما أردنا أن نلمس أي أثر.

بحسب الخطة الموضوعية، تُعقد الورشة لمدة ثماني ساعات من كل يوم من الأيام الثلاثة، على أن تكون هذه الأيام المختارة خلال عطلة نهاية الأسبوع. اخترنا عقد أنشطة أول يومين من الورشة يومي الجمعة والسبت، ومن ثم عدنا لقضاء الساعات الثماني الأخيرة يوم السبت من الأسبوع التالي. كُنّا نبدأ الأنشطة الساعة العاشرة صباحاً ونستمر في العمل حتى الساعة السادسة مساءً.

كما كلفنا المشاركين بمهمة إبداعية شخصية وطلبنا منهم إنجازها خلال الأسبوع الفاصل بين نهاية الأسبوعين الأول والثاني، حيث وفرنا لهم كاميرات تُستعمل لمرة واحدة لاستخدامها في مشروع تصوير.

لبنان

أدخلنا تعديلات على خطة عمل المبادرة في لبنان، وصمّمنا جدولاً زمنياً مختلفاً. أتاحت ميزانية المشروع هناك الفرصة للمشاركين ليقضوا وقتاً أطول في العملية، فتم إنجاز العمل على مدار شهرين كاملين، وعُقدت ست جلسات مع المشاركين. باستثناء الجلسة الأولى التي استغرقت نصف يوم، استمرت الجلسات الخمس الأخرى طوال اليوم.

وبعد انتهاء ورشة العمل، عقد المشاركون اجتماعات شهرية في بادئ الأمر ومن ثم أصبحوا يلتقون مرة كل شهرين. وقد تم تنظيم الاجتماعات اللاحقة بشكل غير رسمي ومن قبل المشاركين أنفسهم، حيث قرروا هم وقت انعقاد الاجتماع ومكانه.

*الوصول إلى الفئات المستهدفة

عند الحديث عن "الوصول إلى الفئات المستهدفة"، فإننا نُشير إلى كيفية البدء بتحديد المعلومات ذات الصلة وتعميمها على المجموعة المستهدفة، مع أخذ اللغة التي نستخدمها لصياغة الرسائل ومكان نشر المعلومات في الحسبان، حيث سيكون لهذه المسائل تأثير مباشر على من سينضم إلى المبادرة في نهاية المطاف.

اللغة

تشير "اللغة" هنا إلى التعبير الحرفي عن المعلومات التي تم اختيارها لتكون جزءاً من الإعلان الموجه للأفراد، الذين نتوقع أن يستفيدوا بأكبر قدر ممكن من هذا العمل الجماعي، والصياغة المستخدمة. ويُعدّ الحذر في هذه الصياغة مهماً، فلم يكن القصد هو الحكم على الأشخاص أو وصمهم، وإنما معرفة مدى اهتمامهم بالمشاركة. على سبيل المثال، تجنبنا استخدام كلمة الانتحار في الأردن، لأن الانتحار من المحرمات التي تُحظر مناقشتها، وقد تم تمرير تشريع في وقتٍ لاحق يجرّم محاولة الانتحار في مكان عام. في المقابل، يختلف السياق العام في لبنان، ما جعل استخدام الكلمة ممكناً.



الفضول (قطة تحديق في الكاميرا)/حسن إسلام

يعمل حسن مصففاً للشعر، ويتطوع في مجالات التنمية الاجتماعية والعمل الخيري. قدم حسن هذه الصورة رداً على سؤال وجهناه في ورشة العمل لتحديد ما يعدُّ مهمّاً بالنسبة له.

الأردن

تم استخدام النص التالي للإعلان عن المجموعة وجذب الانتباه لها بين أوساط المشاركين المحتملين.

”يمكن لظروف الحياة الصعبة أن تقودنا إلى طريق مظلم، حيث نتساءل في كثير من الأحيان عن الجدوى من وجودنا. من الشائع أن يشعر المرء بالوحدة في مثل هذه اللحظات، وقد يكون هذا الشعور مخيفاً. وعندما تصبح هذه الأفكار أكثر حدة، يشعر بعض الأفراد بأنه لا يوجد مخرج ويحاولون إيذاء أنفسهم على أمل أن يتخلصوا من الألم. تحدث العديد من هذه القصص دون أن يسمع بها أحد، ولا يسعنا إلا أن نتساءل: هل كان الألم ليُصبح أكثر احتمالاً إذا ما كان الفرد المعني قد وجد شخصاً ما للتواصل أو مشاركة قصته معه؟

يتطلع المشروع إلى إيجاد المشاركين الذين مرّوا بهذه التجارب الصعبة، ولكنهم تمكنوا من التغلب على أفكارهم السوداوية والمضي قدماً. يسعى المشروع إلى تقديم أشكال إبداعية للتعبير، بما في ذلك الفنون، لإنهاء الصمت حول هذا الموضوع وتحويل هذه القصص إلى رسائل تبعث الأمل في نفوس آخرين يعانون من مثل هذه الأفكار السلبية ويفكرون في إيذاء أنفسهم.

سيشارك الأفراد الذين نستهدفهم في ثلاث ورش عمل في الفترة ما بين تشرين الأول وتشرين الثاني ٢٠٢١ مع فريق من الخبراء، حيث سيتم تبادل القصص والمعرفة، وصناعة أعمال فنية وبناء مجتمع من الداعمين. من خلال هذا العمل، نهدف إلى استخدام عملنا الجماعي كوسيلة لرفع الوعي وإنهاء الصمت حول كيفية طلب الدعم. إذا كنت مهتماً بالانضمام وتشعر بأن مشاركة قصتك ستساعد الآخرين، أرسل رسالة قصيرة عبر البريد الإلكتروني، بحيث تحتوي على معلومات الاتصال الخاصة بك إلى العنوان التالي
XXX@gmail.com

بحلول ١٥ أيلول ٢٠٢١، يُرجى كتابة ”مشارك في مشروع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي“ في خانة الموضوع، وسيتم الاتصال معكم مباشرة لترتيب إجراء المقابلات.“



عمر طرابلسي - الفصام
الفصام - فتى منفصل عن الواقع، غارق في الأوهام ويعاني من الهلوسات.

لبنان

تولّت منظمة امبريس تنظيم العملية في لبنان، حيث تُشغّل المنظمة عيادة للصحة النفسية وخطاً ساخناً يعملان بكامل طاقتهما، ولديها قائمة بالأفراد الذين ينتظرون دورهم للحصول على الخدمات، ما يعني أن المنظمة لم تكن بحاجة إلى العمل على منشور جديد لجذب انتباه الفئة المستهدفة.

وضع أحد المساعدين العاملين في العيادة قائمة أولية واقترح بعض المشاركين المحتملين منها، ومن ثم أجرت أخصائية العلاج النفسي السريري، التي انضمت هي الأخرى إلى ورش العمل، مكالمات هاتفية مع الأفراد المعنيين، حيث أبلغتهم بأن هناك ورشة عمل فنية يتم تنظيمها وسألتهم إن كانوا مهتمين بالانضمام إليها. بمجرد ما تم تحديد الأفراد المهتمين، شرعت الأخصائية في إجراء استبيان لفهم خلفياتهم بشكل أفضل.

الدروس المستفادة:

- يوصى باستخدام لغة بسيطة ومباشرة في الإعلانات، فاستخدام تعابير فضفاضة للغاية يؤدي إلى اجتذاب الأفراد الذين لا تستهدفهم مبادرة كهذه بشكل مباشر. حدث ذلك بالفعل، حيث تواصل مع المشروع العديد من الأفراد الذين تُحسب لهم شجاعتهم وشاركوا معلومات حول تجاربهم المعقدة للغاية، ولكنهم لم يعايشوا الانتحار، وبالتالي لم يتم اختيارهم لهذه المجموعة بالذات، بل تم تحويلهم إلى خدمات أخرى.
- يجب أن يكون هناك نص واضح يتم الالتزام به في المكالمات الهاتفية، بحيث تكون الرسالة الموجهة موحدة وواضحة في حال كانت هذه المكالمات هي الوسيلة المتبعة لاختيار المرشحين.



الأردن

تم تعميم الإعلان على شركاء الوكالة الألمانية للتعاون الدولي في الأردن والمراكز المُحدّدة التي تم اختيارها بسبب نشاطها في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

لبنان

شاركت منظمة امبريس غير الحكومية في لبنان المعلومات مع الأشخاص المُدرّجين على قائمة انتظار المنظمة.

*اختيار المشاركين (تقديم الطلبات والمقابلات الشخصية)

الأردن

المقابلات الشخصية

بعد التأكد من تلبيةهم للمعايير الموضوعية (لديهم تجربة حقيقية مع الانتحار)، دُعي المتقدمون إلى مقابلات شخصية. يُعرف الميسر الرئيسي بنفسه في هذه المقابلات، ويقدم للمرشحين المبادرة وما تأمل أن تقدمه للأفراد الذين عاشوا تجارب حقيقية مع الانتحار.

سُئل المتقدمون في المقابلات الأسئلة التالية:

- لماذا تهتمون بهذه العملية؟
- ما هي أنظمة الدعم التي كانت متوفرة لكم؟
- هل لديكم الوقت الكافي للالتزام بالعمل الجماعي؟
- هل لديكم أي حاجات مرتبطة بالصحة النفسية ينبغي على الميسر الرئيسي أن يكون على دراية بها؟
- هل هناك أي شيء آخر تودون مشاركته؟
- هل لديكم أسئلة للميسر الرئيسي؟

تهدف المقابلة إلى معرفة ما يلي:

- الاهتمام
- تاريخ المصاعب والاضطرابات النفسية
- ما إذا كان الشخص يمر بأزمة حادة
- الأشياء التي قد تثير حساسيات معينة لدى الشخص وتؤجج مشاعره
- ما إذا كان الشخص سيستفيد من وجوده ضمن مجموعة وما إذا كان قادراً على المساهمة فيها ضمن صيغة العلاج الجماعي.

تقديم الطلبات

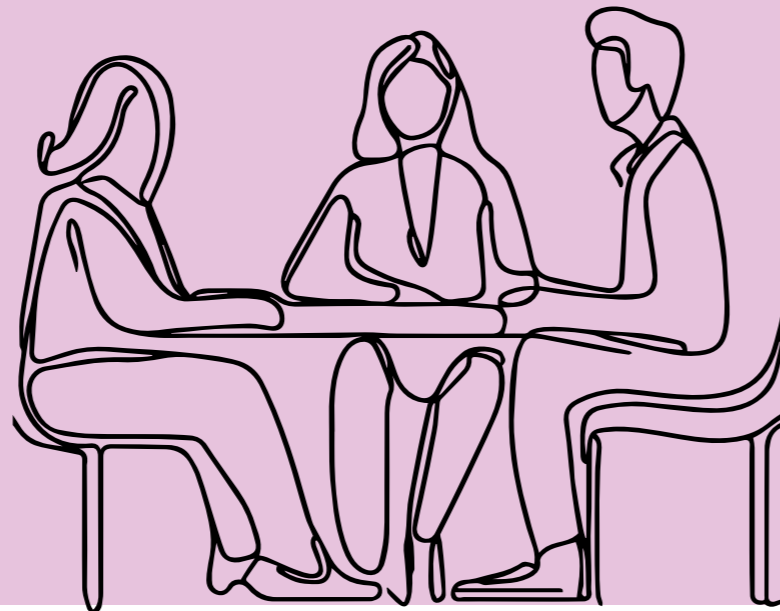
تضمن الطلب الذي أرسله المشاركون عبر الإيميل ما يلي:

- الاسم
- معلومات الاتصال
- معلومات شخصية يرغب المرسل بمشاركتها

راجع الميسر الرئيسي وعضو من فريق مشروع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي كل طلب من الطلبات المرسلة، وقد تواصل الميسر الرئيسي مع كل المتقدمين.

نهدف من خلال عملية التقديم إلى التحقق من:

- معلومات الاتصال
- الالتزام والقدرة على المشاركة عن طريق إرسال الطلب عبر البريد الإلكتروني



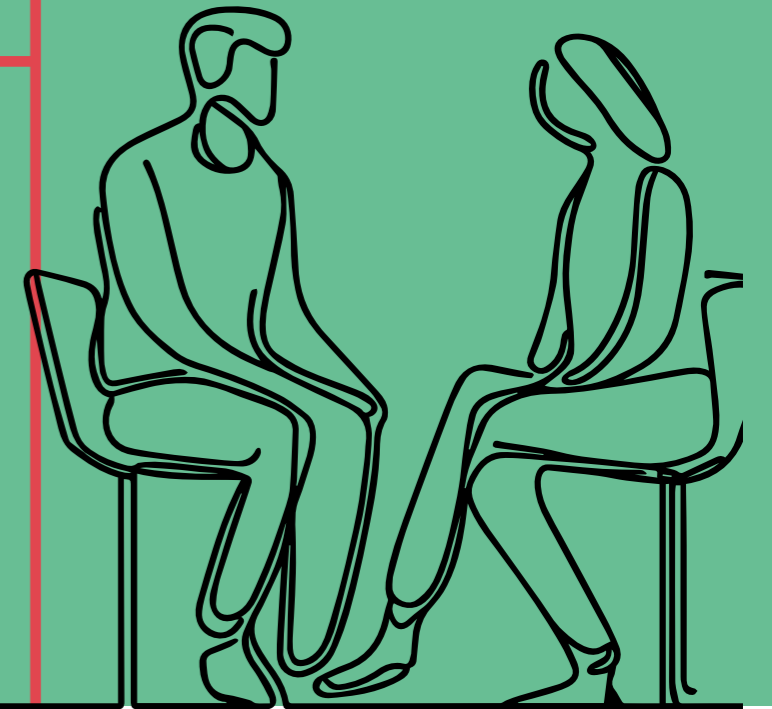
من خلال إجراء المقابلات، يكتسب الميسر معلومات رسمية وغير رسمية عن مقدم الطلب، ويمكنه أن يقرر ما إذا كان هذا النوع من التدخل مناسباً له. كما تتاح للمتقدمين فرصة طرح الأسئلة حول العملية وتوضيح توقعاتهم منها.

لبنان

تقديم الطلبات

توّلت منظمة امبريس مهمة إيجاد المرشحين، حيث اختارت من بين الأشخاص الذين تلقوا بالفعل خدمات سريرية أو كانوا يخضعون للعلاج ولكنهم تجاوزوا مرحلة الأزمة. وُضعت قائمة بالأفراد الذين قد يكونون مهتمين بالمشاركة، ومن ثم سُلمت هذه القائمة لأخصائية العلاج النفسي السريري المشاركة في المبادرة، والتي بدأت بدورها بالتواصل مع الأفراد المذكورين.

نهدف من خلال عملية التقديم إلى التحقق من:
- معلومات الاتصال
- التوصية المقدمة من المعالجين السريريين



المقابلات الشخصية

بعد التأكد من تلبيتهم للمعايير الموضوعية (لديهم تجربة حقيقية مع الانتحار)، دُعي المتقدمون إلى مقابلات شخصية. يُعرّف الميسر الرئيسي بنفسه في هذه المقابلات، ويقدم للمرشحين المبادرة وما تأمل أن تقدمه للأفراد الذين عاشوا تجارب حقيقية مع الانتحار.

سُئل المتقدمون عمّا إذا كانوا مهتمين بالمشاركة في عملية تستخدم الفنون الإبداعية للعلاج الجماعي. وبعد أن أبدوا اهتمامهم، تم تنفيذ تقييم خطر الانتحار الذي تم تكييفه لغايات هذا العمل، بحيث يُقيّم الميول الانتحارية الحالية/وجود النية والتفاعل العاطفي. كما تم تقييم حالتهم لمعرفة ما إذا كانوا سيشعرون بالراحة في بيئة عمل جماعية. وعندما لم يتم اكتشاف علامات خطر تستوجب التوقف عندها، تم قبول تسجيل هؤلاء المتقدمين في المبادرة.

تهدف المقابلة إلى معرفة ما يلي:
- مستوى الاهتمام
- تاريخ المصاعب والاضطرابات النفسية
- ما إذا كان الشخص يمر بأزمة حادة
- الأشياء التي قد تثير حساسيات معينة لدى الشخص وتؤجج مشاعره
- ما إذا كان الشخص سيستفيد من وجوده ضمن مجموعة وما إذا كان قادراً على المساهمة فيها ضمن صيغة العلاج الجماعي



عمل فني من ورشة لبنان، معرض امبريس، لبنان

الدروس المستفادة:

• يُعدّ إجراء المقابلات بطريقة سليمة أمراً أساسياً، ومن الأفضل أن يكون الميسر الرئيسي مُشاركاً في العملية بكل تفاصيلها، إذ يُعدّ المسؤول عن التقييم المستمر لديناميات المجموعة المحتملة والانسجام بين أعضائها وسلامتهم وما إلى ذلك.

• من الأفضل إجراء المقابلات وجهاً لوجه، وذلك لأنها تقدم للشخص المسؤول عن التقييم معلومات مهمة، التي قد لا تكون لفظية بالضرورة، كما كان الحال في الأردن، حيث شاركت الميسرة الرئيسية في العملية. في المقابل، تعاونت المبادرة في لبنان مع منظمة امبريس غير الربحية للصحة النفسية، والتي تحتفظ بقوائم لأفراد ينتظرون دورهم للحصول على الخدمات. تولّت هذه المنظمة المهمة، ولكن لم يتم توفير إرشادات واضحة حول عملية المقابلة. نظراً لاعتبارات متعلقة بضيق الوقت، ارتأت منظمة امبريس إجراء مقابلات هاتفية واختيار المتقدمين بهذه الطريقة. وقد يكون ذلك من العوائق التي تعترض سير العمل لاحقاً، لأننا أضعنا فرصة التقاط الإشارات غير اللفظية المهمة، التي من شأنها أن تعزز الانسجام بين أعضاء المجموعة وترشدنا حول كيفية الوصول إليه. كما أنه يُجبر الميسر (الميسرين) على محاولة تخمين قصص المتقدمين الأساسية، والمحفزات المحتملة التي قد تُوجع مشاعرهم وغير ذلك.



عمل فني من ورشة لبنان، معرض امبريس، لبنان

عندما نناقش إمكانية استفادة المشارك من وجوده ضمن المجموعة وقدرته على المساهمة فيها في صيغة العلاج الجماعي، فإننا نُقيّم بالضرورة امتلاك المشارك للمهارات الاجتماعية والقوة المطلوبة ليكون جزءاً من المجموعة و/أو إذا ما كان بإمكانه الاستفادة من هذه العملية في هذه المرحلة بالذات. قد يحتاج الفرد إلى المزيد من الدعم الفردي وليس العمل الجماعي. في هذه الحالة، سيكون من الضروري إحالة الفرد للجهات المناسبة لحالته، مع شرح السبب الذي قد يجعل العمل الجماعي ضاراً له في هذه المرحلة. وإذا ما تم تحديد شركاء للمبادرة (المرحلة السابقة)، فقد يكون هؤلاء من ضمن الجهات التي يمكن إحالة هؤلاء الأفراد إليها. هذا ما حدث بالفعل في كل من الأردن ولبنان، حيث تم تحويل الأفراد الذين وُجد بأنهم يحتاجون إلى دعم فردي للمنظمات الشريكة المُحدّدة لمتابعة حالتهم بعد الحصول على موافقتهم. وبما أن المقابلة هي أول اتصال مباشر مع المشاركين المحتملين، فإنها تقدم للميسر الرئيسي المعلومات الأساسية التي تساعد في تخطيط المحتوى.

معنى الرغبة في الحياة

والألم
والنزيف
لم يعد هذا الشعور يُشبهني أو يأويني

مرّ زمن طويل منذ
آخر مرة انهرت فيها
ورجبت بالاكْتئاب في حياتي
وللمرة الأولى
لا أتمناه

ولا أشتهي تقلباته
لم أعد أشتاق إلى الحزن
أو ذاك الشعور البشع بالذنب والفراغ
لم أعد أرغب في احتضان الاكْتئاب
أو ممارسة الحب معه

مر زمن طويل منذ
آخر مرة كتبت فيها
لأشرح كيف وقعت في غرامه
ومارست الحب معه
وكيف لم أكن أرى
أي حياة من بعده
مر زمن طويل

ولكنني أخيراً هنا
أو على الأقل أقرب من أي وقتٍ مضى
لأكون على ما يُرام
ومستيقظة وحاضرة هنا
ها أنا أخيراً هنا
أتعلم كيف أتقبل
أنني أنا الأخرى أستحق الحياة
أتعلم

المعنى الحقيقي للرغبة في الحياة
أتعلم
معنى أن أشعر بأنني على قيد الحياة

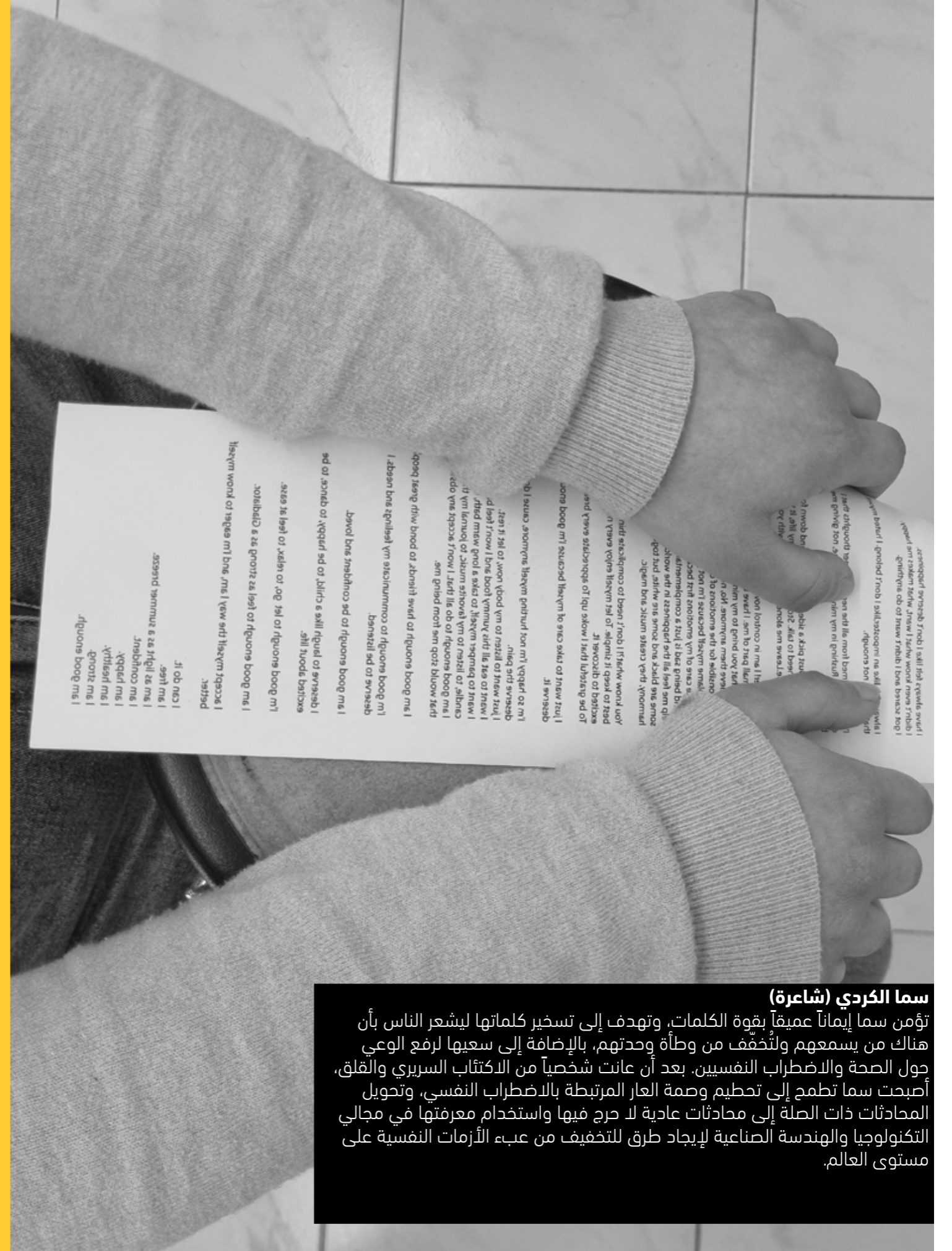
مر زمن طويل
منذ آخر مرة كتبت فيها
مر زمن طويل
منذ آخر مرة تجردت من ملابسني فيها
وتركت روعي عارية تماماً
منذ آخر مرة جلست فيها بصحبة
أفكاري
تحت السماء في ليالي اكْتمال القمر
وصليت للرب
ليدعني أرحل بسلام

مر زمن طويل منذ
آخر مرة تحدثت فيها مع أصوات عقلي
حول قيمتي
وكيف أنني سأظل دائماً أقل من غيري
مر زمن طويل منذ

آخر مرة تحدثت فيها عن الأشياء
التي تؤلمني
وتجعلني أنزف
عن الأشياء التي تحيط بي من كل
جانب
وتجعلني أرغب في الرحيل

مر زمن طويل منذ
آخر مرة تحدثت فيها مع ألمي
الذي بنى لنفسه بيتاً في عظامي
ذاك الألم الذي كسرني
وتركني ضعيفة غير قادرة على التنفس
وقريبة من حافة الانهيار

مر زمن طويل منذ
آخر مرة انهرت فيها
وللمرة الأولى منذ زمن
لا أمانع أن أكون هنا، حاضرة هنا
لأول مرة
لم يعد الشعور بالانكسار



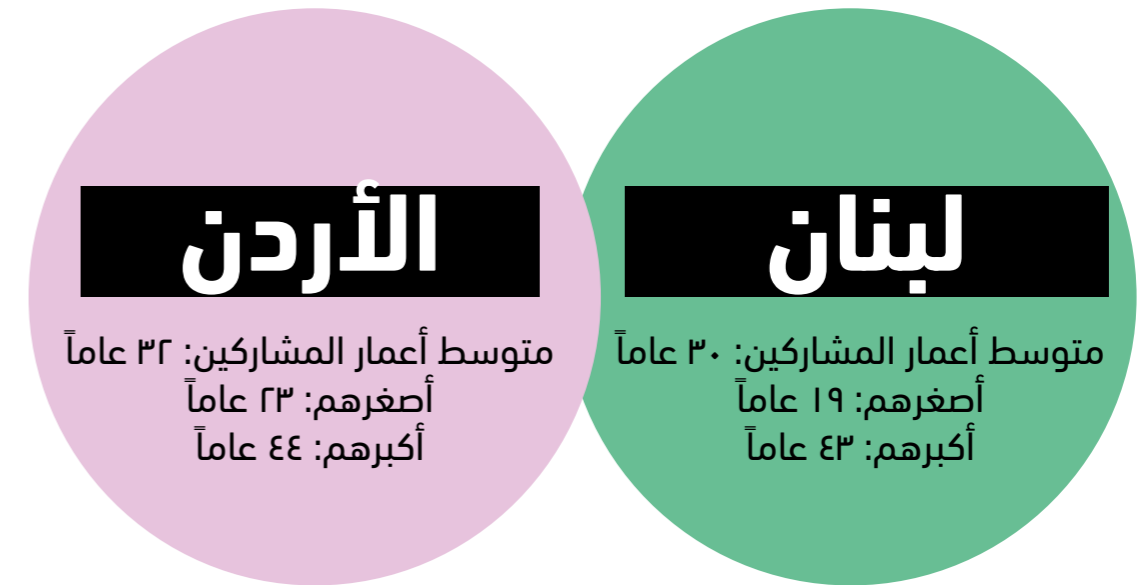
سما الكردي (شاعرة)

تؤمن سما إيماناً عميقاً بقوة الكلمات، وتهدف إلى تسخير كلماتها ليشعر الناس بأن هناك من يسمعهم ولتخفف من وطأة وحدتهم، بالإضافة إلى سعيها لرفع الوعي حول الصحة والاضطراب النفسيين. بعد أن عانت شخصياً من الاكْتئاب السريري والقلق، أصبحت سما تطمح إلى تحطيم وصمة العار المرتبطة بالاضطراب النفسي، وتحويل المحادثات ذات الصلة إلى محادثات عادية لا حرج فيها واستخدام معرفتها في مجالي التكنولوجيا والهندسة الصناعية لإيجاد طرق للتخفيف من عبء الأزمات النفسية على مستوى العالم.

*عملية الاختيار وتشكيل المجموعات

بما أن هذه المبادرة هي مبادرة تجريبية، اعتقدنا أنه من الأنسب أن يتراوح عدد المشاركين في كل مجموعة ما بين ١٠ و ١٢ فرداً. تصوّرنا أن التعامل مع القصص التي سيتم تداولها سيكون صعباً من الناحية العاطفية، وأردنا أن نضمن توفير المساحة الكافية لكل فرد للمشاركة. كما حرصنا على ألا تكون عملية المشاركة الجماعية أكبر من قدرة الأفراد على التحمل.

بعد فترة وجيزة من إجراء المقابلات الشخصية، تم الانتهاء من مراجعة طلبات جميع المتقدمين، وتم إبلاغ أولئك الذين استوفوا المعايير واعتبرت حالاتهم مناسبة للعمل الجماعي بأن الاختيار قد وقع عليهم للمشاركة. هكذا اختير ما مجموعه عشرة أفراد من الأردن، ولكن التزم ثمانية منهم فقط بالحضور. أما في لبنان، فقد تم اختيار ما مجموعه عشرة مشاركين والتزموا جميعاً بالمشاركة.



بحسب تشخيص المُختصين، عانى المشاركون في هذه المبادرة من مجموعة متنوعة من المشاكل المرتبطة بالصحة النفسية، بما في ذلك اضطراب ثنائي القطب، والفصام، واضطراب الشخصية الحدية، والقلق، والاكتئاب بالإضافة إلى معابشتهم لتجارب العنف ذي الطابع الجنسي واللجوء. تم تحديد المحتوى المناسب بناءً على صفات المجموعة، ليشمل ما يلي:

- ضمان الشعور بالأمان
- التثقيف النفسي للعقل
- السرديات الداخلية والقصص التي نستمر في تكرارها
- مشوار الحياة والمحطات المفصلية فيه
- نقاط القوة والموارد الشخصية
- بناء العلاقات ذات القيمة والمغزى
- لوحة الامتنان/الظروف
- لوحة الموارد

الدروس المستفادة:

- إن العدد المثالي الذي يُوصى بالإبقاء عليه هو ١٠-٢١ مشاركاً لكل مجموعة، خصوصاً إذا ما كان الهدف هو إشراك الجميع في نشاط جماعي واحد (جلسة عامة)، حيث يمكنهم الانخراط في بناء مجتمعهم الخاص.
- كان وجود أفراد من الجنسين في هذه المجموعة مقبولاً بحسب ما ذكره المشاركون. بيد أنه من الضروري التفكير في الفصل بين الجنسين في بعض السياقات التي لا يكون الاختلاط فيها سهلاً نظراً للأعراف الاجتماعية/الثقافية السائدة فيها.
- تألفت المجموعة في الأردن من لاجئين (سوريين) وأردنيين. بالنسبة للاجئين، أثر فقدانهم لوطنهم، ومنازلهم وسبل عيشهم الاقتصادية بشكل كبير على صحتهم النفسية. أما بالنسبة للأردنيين، فقد تمحورت المواضيع المطروحة حول الأعراف الاجتماعية المقيدة والتحديات الاقتصادية واضطرابات الصحة النفسية. كان هناك تضامن قوي بين المشاركين، ولكن اللاجئين غالباً ما يكون لديهم شعور عميق بالفقدان النفسي والمادي، ولربما كانوا بحاجة إلى مساحة أكبر للتأمل في وضعهم كلاجئين، ما يعني أنهم لربما كانوا بحاجة إلى تشكيل مجموعة خاصة بهم.
- تألفت المجموعة في لبنان من مواطنين لبنانيين من مختلف أنحاء البلاد. وبفضل التكوين الاجتماعي والثقافي المتنوع في لبنان، تشكلت مجموعة حيوية و "منفتحة" مستعدة لمشاركة مسائل شخصية للغاية، والتي غالباً ما تدخل في إطار المحرمات التي يُحظر الحديث عنها في أماكن أخرى من المنطقة.
- بما أن العديد من المشاركين في لبنان كانوا قد خضعوا للعلاج التقليدي أو كانوا مستمرين في العلاج أثناء فترة انعقاد المبادرة، سمعنا من معالجيهم بأن التقدم في حالاتهم كان يحدث بشكل أسرع.

*التيسير

يمكن أن يكون التيسير شكلاً من أشكال الفن، فهو يهدف إلى إشراك الأفراد في عملية يتم فيها تصميم التدخلات بهدف بدء البحث والتفكير واكتساب المعرفة المُعمّقة. ويتطلب ذلك الاستماع بإنصات، وتكوين الروابط مع الآخرين، وطرح الأسئلة الضرورية وتوجيه المشاركين إلى حالة تمكّنتهم من تكوين المعاني الجديدة.

استناداً إلى إطار العمل القائم على مبدأ "عدم الإضرار بالغير"، عملت الميسرة الرئيسية على كتابة رسائل المبادرة لجذب اهتمام المشاركين واستقبال طلباتهم، ومن ثم راجعت عملية إجراء المقابلات وأتمت العمل عليها. كما اختارت أعضاء المجموعة ووضعت التصور الكامل للعمل. هذا ما جرى في الأردن، بينما تولت منظمة امريس في لبنان تنفيذ هذه المراحل بالتشاور مع الميسرة الرئيسية. إلى جانب ما سبق، اختارت الميسرة الرئيسية الميسرين المشاركين في كل من الأردن ولبنان، وساهمت معهم في صياغة العملية في البداية ومن ثم توجيهها في وقت لاحق.

ويُعدّ دور الميسر في هذه العملية أساسياً، حيث يبدأ دوره بوضع تصور للعمل، وفهم سياق المجموعة المحتملة واحتياجاتها ونقاط ضعفها. وكلما زادت المعلومات ذات الصلة المتوفرة لدى الميسر، كلما كان فهمه لكيفية صياغة التدخلات أفضل.

كما يعتمد التيسير على فهم ديناميات المجموعة، وكيفية تفاعل المشاركين مع بعضهم البعض وكيفية جلوسهم في المساحة وتفاعلهم معها. وبصفتك ميسر المجموعة، يتوقع منك مراقبة المجموعة ككل عن كثب بالإضافة إلى التصرفات الفردية للمشاركين.

*شهادة شخصية

نبذة عن الميسرة الرئيسية

نشأت في مدينة رام الله بألضفة الغربية، حيث كان الجيش حاضراً في كل مكان وكان يسيطر على كل جانب من جوانب حياتنا. والداي عاشه صدمة النكبة بشكل مباشر. وعلى الرغم من انهم كانوا يبذلون ما يؤسعونهم لحمايتنا من التعرض لها، فقد تعرضنا نحن الاطفال ايضاً لصدمتهم من خلال ظروف الحياة ومن خلال ما اصبح يعرف لاحقاً بالصدمة العابرة للاجيال. ويصف هذا المصطلح الصدمة الموروثة التي لم يتم التعافي منها، والتي تنتقل من جيل الى آخر. ظهرت هذه الصدمة بطرق متعددة. ومنذ سن مبكرة، ادركت بأن هنالك ممارسات مقصودة لإخفاء وجودنا وسرديتنا كفلسطينيين. وفي هذا السياق المذكور، تشكل فهمي لديناميات القوة والظلم.

هكذا أضحى الفنون الإبداعية (الدراما والموسيقى والرقص والرسم) بالنسبة لي بمثابة استراتيجية للتكيف، فكانت وسيلتي لاستيعاب ما يحدث، والتعافي وبناء المجتمع والنمو. بمعنى آخر، منحتني الفنون الإبداعية صوتاً للتعبير عن نفسي، ولهذا السبب، أصبحت أؤمن وبشدة بالقوة الكامنة فيها. استخدمت الفنون في معظم سنوات مسيرتي المهنية لدعم المجتمعات المهمشة لإيجاد طرق بديلة للتعبير، والتأمل، واستعادة سرديتهم وأصواتهم.

تحمست للانضمام إلى هذا المشروع ولتقديم الدعم بهدف خلق شيء ذي قيمة للأشخاص الذين عايشوا الانتشار، وهو موضوع يصعب الحديث عنه بسبب الوصمة الشديدة والشعور بالخزي المرتبطين به وبسبب استمرار الصمت حياله أيضاً. بطريقة فريدة من نوعها، لا تخلق الفنون الإبداعية رابطاً بين الناس وحسب، بل إنها تعطيهم صوتاً للحديث عن تجاربهم ويصل أثرها إلى حد توعية الجماعات والمجتمعات. إذا أردنا أن نعالج قضية الانتشار بشكل هادف بالفعل، علينا أن نبدأ هذا الحوار!

ريم أبو كشك

*هذه شهادة شخصية لا تُعبّر عمّا تؤمن به الوكالة الألمانية للتعاون الدولي.

الميسرون المشاركون:

ميسر مشارك مختص بالصحة النفسية:

- أخصائي العلاج النفسي السريري من الهيئة الطبية الدولية.
- معالج بالموسيقى وموسيقي ممارس (ثنائي) ومصوّر

الميسرون المشاركون:

ميسر مشارك مختص بالصحة النفسية:

- أخصائي العلاج النفسي السريري من منظمة امبريس
- معالج بالموسيقى
- فنان ممارس

عملت الميسرة الرئيسية مع كلا الفريقين لشرح العملية التجريبية وإشراك الميسرين المشاركين فيها، بحيث تنطوي هذه العملية على استخدام مقارنة علاجية قائمة على الفنون الإبداعية جنباً إلى جنب مع مكونات التثقيف النفسي، والتي سيتم الجمع بينها لتكوين تجربة ذات صلة يخوضها المشاركون بأنفسهم.

وبمجرد انضمامهم للمبادرة، تطلب العمل المشترك أن تقدم الميسرة الرئيسية المبادئ التوجيهية لكل جلسة، وبالتعاون مع فريق الميسرين المشاركين، كان عليها أن تضمن أن يبنى كل جزء من العمل الذي يقدمه الميسران المشاركون على ما سبقه ويساهم في المحور الأساسي للمبادرة.

ما المقصود بالتيشير المشترك؟

يعني التيسير المشترك أن يتقاسم الميسر الرئيسي المساحة مع ميسرين آخرين بطريقة متفق عليها، ولكن تبقى مسؤولية الإشراف العام على العملية وضمان عدم حدوث أي ضرر على عاتق الميسر الرئيسي. قد يكون التيسير المشترك أمراً صعباً في حال لم يسبق لأعضاء الفريق العمل معاً.

يجب أن يتأكد الميسر الرئيسي من أن جميع أعضاء الفريق متفقون، وأنهم يدركون الآثار المترتبة على العمل، ويفهمون التدخلات العلاجية النفسية بشكل واضح، ويبدون حماسة للمشاركة ومرونة إذ قد تؤدي العملية إلى تغييرات في ترتيب التدخلات أو المدة الزمنية المخصصة لها. وبصفتك الميسر الرئيسي، يتوقع منك أن تراقب المشاركين وما يحدث معهم بعين وتراقب الميسرين المشاركين بالعين الأخرى لضمان أن يشعر الجميع بالأمان والاحترام وأن يكونوا قادرين على المساهمة في العملية.

وفي هذه المبادرة بالتحديد، اختارت الميسرة الرئيسية الميسرين المشاركين بما يتماشى مع منظور الفنون الإبداعية والصحة النفسية وعملت معهم لفهم طبيعة التدخلات والتخطيط لها بأفضل شكل ممكن

الدروس المستفادة:

- من الضروري وجود شخص ثانٍ مختص بالصحة النفسية، فالعمل الجماعي قد يكون صعباً، ويركز الميسرون فيه على توجيه المجموعة ومراقبتها ككل. بيد أنه نظراً لطبيعة المجموعة الحساسة، من الممكن أن يشعر أحد أفراد المجموعة بالاضطراب بسبب تأجيل مشاعره أو قد يحتاج إلى القليل من الدعم الإضافي الفردي أثناء سير العملية. إن وجود شخص ثانٍ مختص بالصحة النفسية يجعل المساحة أكثر أماناً للجميع. بالإضافة إلى ذلك، وتماشياً مع مبدأ "عدم الإضرار بالغير"، كان من المقرر أن يكون المختص بالصحة النفسية الثاني متوفراً لمساعدة المشاركين حتى بعد انتهاء ورشة العمل.
- عند اختيار الميسرين المشاركين لدعم العمل في كل من الأردن ولبنان، أخذت طبيعة ورشة العمل المكثفة والرغبة في تقديم مقاربات متنوعة للمشاركين لمساعدتهم على التفكير في تجاربهم الحياتية في الحسبان. وقد أعرب المشاركون عن تقديرهم العميق لهذه المقاربة المتنوعة.

• قدمت الميسرة الرئيسية في هذه المبادرة الإرشاد/التدريب للميسرين المشاركين، حيث كانت العملية غير مألوفة بالنسبة لهم، ومن ثم استطاعوا أن يضعوا المادة المستخدمة في ورش العمل بالتعاون مع بعضهم البعض. أعرب الميسرون المشاركون عن تقديرهم لهذا النهج.

• كان الفريق بأكمله حاضراً طوال أيام ورشة العمل في كل من الأردن ولبنان، ما يعني أن الميسرين المشاركين لم يتدخلوا للقيام بدورهم وحسب، بل كانوا حاضرين طيلة فترة انعقاد الورشة. هناك مزايا لحضورهم كامل الورشة، خصوصاً عندما يكون هناك حاجة لإجراء تغييرات في البرنامج بسبب ديناميات المجموعة، ما يتطلب تدخل أحد الميسرين المشاركين لتنفيذ نشاط ذي صلة. بيد أن الميسر الرئيسي يواجه تحدياً في هذه الحالة، كونه يضطر لإدارة كامل المساحة طيلة الوقت بكل من فيها من المشاركين وبقية أعضاء الفريق. كما يتعين على الميسرين المشاركين أن يكونوا في حالة تأهب.

• تولت أخصائية العلاج النفسي السريري المنتدبة من منظمة امبريس إتمام بعض المهام الإدارية للمنظمة الشريكة امبريس، وواجهت صعوبة في الجمع ما بين متابعة رفاه المشاركين والأمر اللوجستية المرتبطة بورشة العمل في آنٍ واحد. في الوضع المثالي، يُفضّل أن يُعفى الميسرون والميسرون المشاركون من المهام اللوجستية والإدارية ليتولاهما شخص آخر

• تؤثر المقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية علينا بصورة عميقة، وقد تطفئ العاطفة على ردود أفعالنا أثناء تنفيذنا لأنشطة المعالجة. بصفتنا ميسرين للمجموعة، لا شك بأننا نتأثر بالقصص التي نسمعها، ومن الطبيعي أن نشعر بالشفقة و/أو التعاطف ونرغب في التدخل لحماية المشاركين. نحن بحاجة إلى أن نكون واعين بما يحدث معنا نحن. يساعد الإشراف بشكل كبير في إبقاء الأمور في نصابها الصحيح، وتُعدّ مساعدة الميسرين المشاركين في استيعاب كل ما تتم مناقشته أثناء العمل جزءاً من مهام الميسر الرئيسي.

• إذا كانت هناك علاقة شخصية و/أو مهنية بين الميسر وأحد المشاركين خارج إطار المجموعة، فقد يؤدي ذلك إلى تعطيل قدرة الفرد على الحفاظ على المسافة التي تحتمها المهنية، وإتاحة المجال للمشارك لإيجاد مساره الخاص، ما قد يعطل مشوار التعافي.

مراجعة مخرجات العمل الجماعي

يتطلب تيسير مجموعات العلاج النفسي القائمة على الفنون الإبداعية وجود ميسر (ميسرين) مُدرّب ومُطلع وحساس للصحة النفسية لقيادة العمل. يجب أن يكون لدى الميسر المعرفة الكافية ويكون حاصلًا على التدريب، لأنه بحاجة إلى المعرفة الفنية، وبخاصة أيضاً إلى فهم كيفية إدارة المساحة آخذاً قضايا الصحة النفسية، وديناميات المجموعة والانسجام فيما بين الأعضاء بعين الاعتبار حتى ينجح في نهاية المطاف في توجيه المشاركين نحو تجربة هادفة وآمنة وإبداعية يمكنهم التعلم فيها.

كتب يالوم وليزكس [٨] عن العمل الجماعي، الذي يعرفه على أنه يتمثل في الجوانب ما فوق التواصلية التي تنطوي عليها التفاعلات بين أعضاء المجموعة، ويتلخص العمل في فهم العلاقة بين هؤلاء الأعضاء. وفي عملنا نحن، نتطلع إلى التعمق في العلاقات بين أفراد المجموعة وخارجها وعلاقات الأفراد بذواتهم واستكشاف عواملهم الداخلية وأثرها على كيفية تفاعل المشاركين مع العالم من حولهم.

تأتي مراجعة مخرجات العمل الجماعي بعد تنفيذ التدخلات الرئيسية، حيث نتنحى جانباً ونسأل عن فحوى العملية، وما تعنيه للمشاركين، وبماذا شعروا وما الذي يرغبون في مشاركته. من خلال تأملاتهم، يمكن البدء بتكوين الروابط ومن ثم التعمق فيها بشكل أكبر. تتيح هذه المراجعة للمشاركين الغوص في أعماقهم، وتتطلب أن يتولى الميسر الرئيسي أو المشارك التأمل في مخرجات هذا النشاط مباشرة لاستنباط المعنى من مشاركات الأفراد وإعادة طرحه للمجموعة. قد تقود هذه المراجعة إلى نشاط آخر مع المجموعة للبناء على ما يحدث في تلك اللحظة، كما تفسح المجال للمجموعة الأوسع بالتفاعل، حيث يستجيب أعضاؤها لما يُطرح بشكل فردي وجماعي على حدٍ سواء.

اختيار التقنيات والأنشطة

من خلال المقابلات الشخصية، يجمع الميسر الرئيسي معلومات حول سير حياة المشاركين، ومن ثم يتم تطوير المحتوى وفقاً لما تم جمعه، مع مراعاة بعض الأمور التي قد توجب مشاعر المشاركين وتدابير السلامة التي يجب تضمينها في العملية.

تستخدم تقنيات العلاج بالفنون الإبداعية أشكالاً وأنشطة فنية مختلفة لتحسين الصحة النفسية، ويتم اختيار التقنيات والأنشطة المناسبة للتشجيع على التعبير والتأمل والنمو. يجب على الميسرين التفكير في الوقت المناسب لكل تقنية أو نشاط يرغبون في تنفيذه. على سبيل المثال، بينما يبدأ المشاركون في التعرف على بعضهم البعض في مرحلة التشكيل، يجب أن تكون الأنشطة المختارة متوسطة الصعوبة ومعقولة حتى تظل الأمور تحت السيطرة. اخترنا العمل على كولاج المجلات، ما سمح للمشاركين اختيار طريقة التعريف بأنفسهم.

وعندما تنتقل المجموعة إلى مراحل النمو التالية، تتغير التقنيات والأنشطة تدريجياً وتُصبح أكثر صعوبة. على سبيل المثال، عندما بدأت المجموعة تشعر بالاستقرار ويشعر أعضاؤها براحة أكبر حيا لوجودهم مع بعضهم البعض في مرحلة التوافق والاعتقاد، أدخلنا نشاط أعمال الطين كإسلوب إسقاطي لاستكشاف نقاط القوة الشخصية. أما في مرحلة الأداء، تم تشكيل عمل فني إبداعي مشترك في ورشة العمل، بحيث أعطي كل مشارك مساحة للتعبير في عمل جماعي.

وفي بعض الأحيان، قد يشعر المشاركون بأنهم مغمورون بالعاطفة للحظات، فقد تكون هذه أول مرة يُطلب منهم فيها التأمل في أمر ما، أو قد تكون هذه أول مرة يشعرون فيها بأن هناك من يهتم بحق بالاستماع لقصتهم. عندما يشعر المشاركون بأن هناك من يسمعونهم، قد يميلون إلى المبالغة في مشاركة التفاصيل، وهذا أمر مفهوم، ولكن إذا ما حدث ذلك في وقت مبكر جداً من العملية، فقد يشعر هؤلاء بأنهم قد أصبحوا مكشوفين أكثر من اللازم أمام الآخرين، وقد تظهر مشاعر الخزي أيضاً. تُعد هذه المشاعر وردود الأفعال طبيعية. يتوقع من الميسر أن يوجه المشاركين بعناية، وقد يحتاج إلى إبطاء وتيرة المشاركة أحياناً إذا ما حدثت في وقت مبكر جداً. كما يُعد من الضروري وجود ميسر آخر مختص بالصحة النفسية، حيث يستطيع توفير المزيد من الدعم إذا كانت هناك حاجة للعمل مع مشارك ما بشكل فردي أثناء انعقاد الورشة.

وبغض النظر عن طبيعة التقنية أو النشاط، فمن الضروري إتاحة الوقت الكافي لاستيعابهما.

التقنيات الإسقاطية هي أنشطة (تقنيات) تستخدم لتسهيل البحث والتفكير بشكل أعمق ويمكن تنفيذها بإعطاء تعليمات مبدئية محدودة. يتم تقديم محفز في العادة، ومن ثم يتفاعل المشاركون معه، كاشفين عن معلومات تسلط الضوء على شخصياتهم ومشاعرهم ودوافعهم وجوانب أخرى. على سبيل المثال، قد يتم إحضار المفاتيح والأحجار الملونة وأي شيء ذي صلة بالمجموعة ووضعها في منتصف الغرفة. يُطلب من المشاركين بعد ذلك اختيار الشيء الذي لفت انتباههم أو الذي شعروا بالانجذاب نحوه. وبعد أن ينتهوا من الاختيار، قد يبدأ الميسر في استخدام عبارات تشجعهم على تفسير اختياراتهم والتفكير في المعاني المحتملة. يكمن جمال التقنيات الإسقاطية في أن المشاركين هم أصحاب القرار، إذ يستطيعون تحديد ما يرغبون في مشاركته مع الآخرين شفهيّاً. وعندما يعبرون عن أفكارهم، يتم خلق معنى أعمق للأشياء.

فن الكولاج هو نوع مُحدّد من التقنيات الإسقاطية التي تسمح للمشاركين بتصفح المجلات واختيار الصور أو الكلمات التي تُعبّر عن شيء يخصهم وتنقله للآخرين. تُلصق الصور أو الكلمات على الورق المقوى، ومن ثم يُطلب من المشاركين عرض قطعهم أمام المجموعة وشرح تفاصيلها لهم.



عمل فني من ورشة لبنان، معرض امبريس، لبنان



يمكن اعتبار **التصوير الفوتوغرافي** تقنية إسقاطية إذا طلبنا من المشاركين التقاط الصور التي يشعرون بأنها تعبر عنهم وتمثلهم بطريقة ما. في إحدى المجموعات، تمحور النشاط حول استخدام مرآة وكاميرا، حيث طلب من المشاركين أخذ الصور لأنفسهم. وفي وقت لاحق، طلبنا منهم التقاط صور لكل ما لفت انتباههم على مدار أسبوع واحد. في مجموعة أخرى، أعطي المشاركون كاميرا الهاتف وطلب منهم التقاط صورتين لأنفسهم بأنفسهم، بحيث تعبر الأولى عن الطريقة التي يرون بها أنفسهم، بينما تظهر الثانية الطريقة التي يرغبون أن يراهم الآخرون بها. كشفت الصور عن كم هائل من المعلومات حول المشاركين وأدت إلى ظهور العديد من الاكتشافات العاطفية.



التدوين هو تمرين للكتابة، حيث نسأل فيه المشاركين سؤالاً أو نطرح فكرة مُحددة ونطلب منهم الكتابة عنها لفترة معينة، وقد نترك لهم حرية الخيار ل يكتبوا عن كل ما يتبادر إلى أذهانهم. في تجربتنا نحن، طلبنا من المشاركين أن يتبعوا أفكارهم إلى حيث تأخذهم دون أن يحاولوا فرض أي رقابة عليها. عند الانتهاء من الكتابة وإعادة قراءة النص، كانت هناك فرصة لظهور الأفكار الجديدة وتكوين الرؤى المُعمّقة. ويُستخدم التدوين أحياناً كمقدمة لنشاط آخر يتبعه.

التثقيف النفسي هو تدخل علاجي يركز على توفير المعلومات ذات الصلة (التثقيف) التي يمكن أن تكون ذات قيمة للناس، وإتاحة المجال أمامهم لتكوين رؤية أعمق وفهم أفضل لحالتهم الصحية النفسية وظروفهم. ويهدف هذا التدخل إلى استخدام هذه المعلومات/الرؤية المُعمّقة لتحسين التكيف واتخاذ قرارات أفضل.

يُتيح تمرين **مشوار الحياة** للأفراد التأمل في مراحل حياتهم، بحيث يراجعون الظروف أو المراحل الزمنية ويستعرضون مشوار حياتهم كما لو كانوا يشاهدونه عن بُعد. في تجربتنا نحن، يطلب من المشاركين تحديد ثماني محطات مفصلية شكلت حياتهم وربط كل محطة بالشعور (المشاعر) الذي أحسوا به، وذلك باستخدام أربعة مشاعر أساسية: السعادة والحزن والغضب والخوف. تمكن كل مشارك من رسم مشواره باستخدام لوح خشبي ومسامير، حيث عرض كل منهم نقطة بداية المشوار (الشعور المرتبط بها) ومن ثم توقف عند كل محطة من المحطات المفصلية التي شكلت حياته منذ ذلك الحين ليشرح المزيد عنها للمجموعة. في نهاية التمرين، حمل ذاك اللوح الخشبي وتلك المسامير كل قصص المشاركين مجتمعة، لتظهر الروابط والتحديات التي تواجههم جميعاً.



تعدّ **الموسيقى** وسيلة رائعة لإطلاق المشاعر ويمكن استخدامها بعدة طرق، بدءاً من توفير مجموعة من الآلات الموسيقية لإنشاء قطعة موسيقية جماعية، إلى استخدام صوت الفرد للتعبير عن المشاعر والغناء وبناء الجسور بين المشاركين الذين تتمايل أجسادهم على أنغام الموسيقى بإيقاعات مختلفة. في لحظات معينة، استخدمت الموسيقى للتخفيف من توتر المشاركين بعد جلسة مشحونة بالعواطف، وفي أوقات أخرى، استخدمت كنشاط رئيسي في يومنا لتحقيق الانسجام بين أعضاء المجموعة أو للتعبير عن السرديات الداخلية واستكشاف نقاط القوة.



في نهاية مشوار أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض، عُرضت **قطعة فنية جماعية**، حيث تم توفير لفائف كبيرة من الورق والعديد من المواد متعددة الوسائط. مُنح المشاركون فرصة للرسم والطلاء والاصق على كل أجزاء الورقة وإضافة القطع التي تُعبّر عنهم وإكمال عمل بعضهم البعض. جاءت هذه القطعة كجزء من مرحلتي الأداء وفض المجموعة. نقول إنها جاءت في مرحلة الأداء، لأنه من الواضح أنهم كانوا منسجمين مع الأهداف الجماعية للمجموعة وعمليتهم معاً، ونضيف مرحلة فض المجموعة لأن هذه كانت آخر الجلسات الرسمية في مشوارنا معاً.

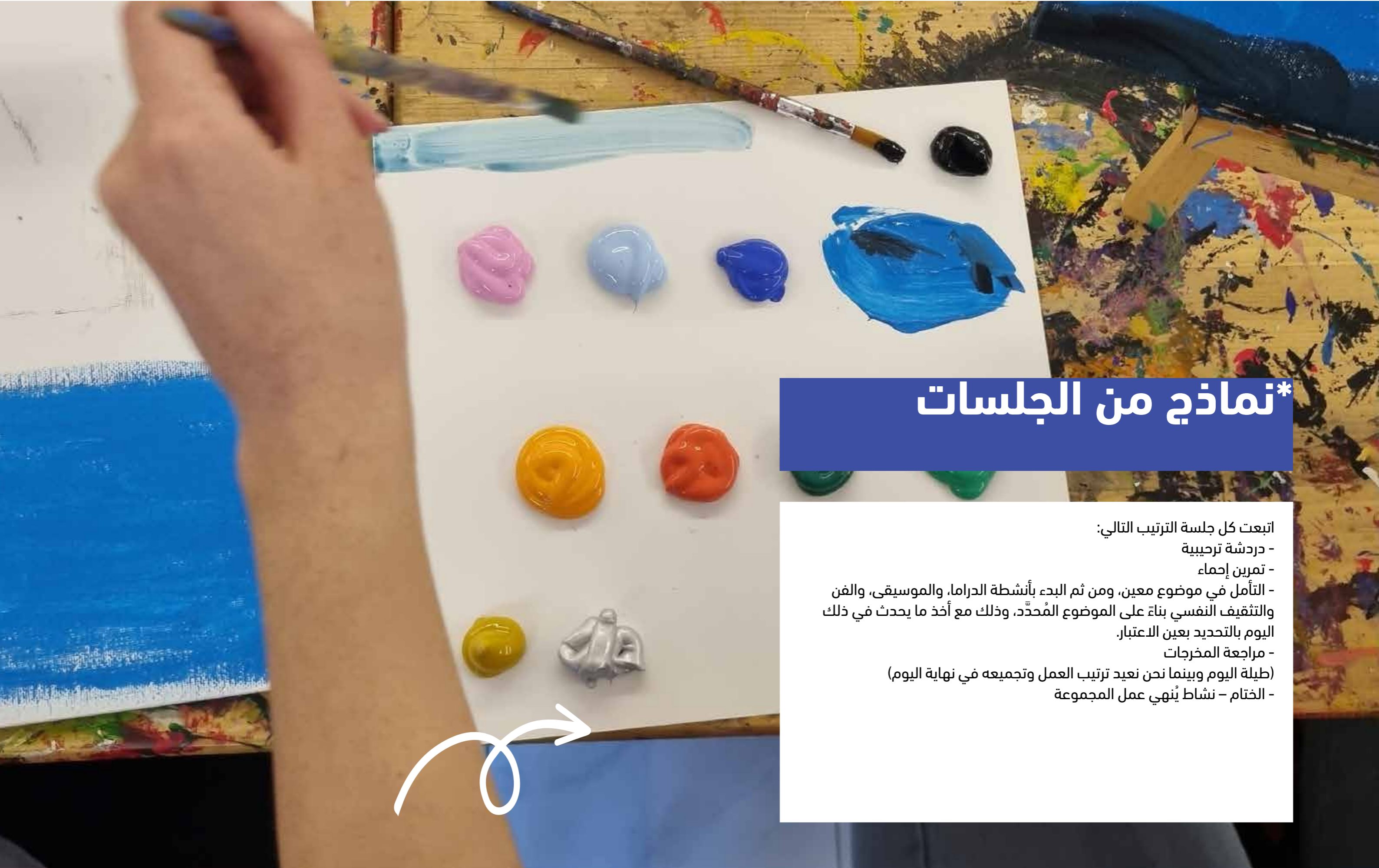
من خلال **التقنيات الدرامية**، يُمكن للمشاركين تجسيد عوالمهم الداخلية والخارجية. يمكنهم التدرب على المواقف، وتجريب السيناريوهات المختلفة، كما تتيح لهم إعادة تصور الموقف فرصة اكتشاف المعاني الجديدة والطرق المختلفة للعيش. وكما حدث في حالة الموسيقى، تم استخدام هذه التقنيات بعدة طرق. استطاع المشاركون عن طريق لوحات مسرحية عرض عواطفهم ومشاعرهم وسردياتهم، وذلك بواسطة المنحوتات (متغيرة وثابتة)، ومن ثم أتاحت آلية تعقب الأفكار فرصة التعبير اللفظي عن الصور التي ظهرت خلال العمل.



ومن خلال **العمل الجماعي** على المشاهد، تم تجسيد تجارب النمو التي مروا بها. كما تدخل الأفراد في قصص بعضهم البعض لدعم سرد القصة. ومع اقتراب انتهاء المبادرة، ابتكر المشاركون أعمالاً فنية تعبّر عمّا تعلموه خلال رحلتهم. إلى جانب ما سبق، استخدمت التقنيات الدرامية لمعالجة أجزاء أخرى من ورش العمل.

تُتيح **الأنشطة القائمة على الحركة** للمشاركين فرصة تحريك أجسامهم، يحث ينتقلون إلى النشاط البدني وينحون العقل جانباً. غالباً ما نتحدث عن "تخزين الجسم للألم"، وهو مصطلح صاغه بيسيل فان دير كوك [9] لوصف كيفية تمسك الجسم بالصدمة. على هذا الأساس، يهدف هذا النشاط إلى تحريك الجسم، وفهم مكان تخزين التوتر وكيفية التخلص منه. في بعض الأحيان، قد تكون الحركة مجرد فرصة لتغيير طاقة الجسم والمساحة من حوله.

تم توفير مادة **الطين** للمشاركين كمادة قابلة للمس، وأعطوا المجال أولاً ليألفوها، ومن ثم طلب منهم تشكيلها في صورة تُعبّر عن نقطة القوة الشخصية التي حددها لأنفسهم. استخدمت تقنيات التأمل أو التصور/الخيال في أوقات مختلفة في ورشة العمل، وذلك عندما أردنا أن يصل المشاركون إلى صفاء الذهن و/أو الولوج إلى عوالمهم الداخلية للتخفيف من نشاط معين.



* نماذج من الجلسات

اتبعت كل جلسة الترتيب التالي:

- دردشة ترحيبية
- تمرين إحماء
- التأمل في موضوع معين، ومن ثم البدء بأنشطة الدراما، والموسيقى، والفن والتثقيف النفسي بناءً على الموضوع المُحدّد، وذلك مع أخذ ما يحدث في ذلك اليوم بالتحديد بعين الاعتبار.
- مراجعة المخرجات
- (طيلة اليوم وبينما نحن نعيد ترتيب العمل وتجميعه في نهاية اليوم)
- الختام - نشاط يُنهي عمل المجموعة

مثال على الجلسات: بناء العلاقة بين الفريق

مدة الجلسة: ثماني ساعات

الهدف: بناء المعايير اللازمة لضمان شعور كل مشارك بالأمان والاستماع إليه في المجموعة. تقديم المقدمات اللازمة لكل مشارك وميسر وإعطاء نظرة ثاقبة تجريبية للعمل. هذه جلسة حاسمة لأنها تضع أساس العمل.

• المقدمة والتعارف (٦٠ دقيقة)
– الميسرة الرئيسية/الميسرون
المشاركون/المشاركون

• مقدمة عن الحركة (٤٠ دقيقة) –
إحماء

استراحة (١٠ دقيقة)

• نشاط موسيقي (٩٠ دقيقة) –
الغناء والموسيقى

استراحة الغداء (٦٠ دقائق)

الملاحظات:

تبدأ الميسرة الرئيسية بتيسير فقرة التعارف، حيث يعرف أعضاء الفريق والمشاركون بأنفسهم. بعد ذلك، تعطي الميسرة مقدمة بسيطة حول سبب إنشاء هذه المجموعة وكيفية اختيار المشاركين. يضع الحضور معاً أعراف المجموعة بشكل جماعي.

بما أن العملية غير مألوفة لدى أي من المشاركين، نبدأ بحركات بسيطة للتعرف على المساحة والبدء بتقدير أجسادنا وطريقة حركتها. قد يقدم المعالج بالدراما فكرة "مسرح الصور" لتجسيد مشاعر المشاركين في تلك اللحظة وفي هذا اليوم الأول. قد تظهر مشاعر التوتر والحماصة والخجل وقد تكون هناك مشاعر مختلطة وما إلى ذلك. يُطلب من المشاركين التوقف في مكانهم وحالتهم تلك للتفكير فيما يشعرون به، ثم يُطلب منهم التعبير عن هذا الشعور في صورة لأجسادهم وهي مُتسمرة في مكانها.

يشجع المعالج بالموسيقى المشاركين على غناء أغنية جماعية مألوفة لديهم. وبعد ذلك، يُطور نشاطاً جديداً باستخدام أسماء المشاركين وحركاتهم، لمساعدتهم في التعرف على بعضهم البعض وتسهيل حفظ أسماء بقية أعضاء المجموعة (ربط الاسم بالصوت والحركة). كما يتم تشجيع المشاركين على استخدام الآلات الموسيقية المتاحة للعزف وابتكار الأصوات الجديدة.

• نشاط فني (٩٠ دقيقة) –
كولاج من المجلات

• مراجعة العمل (٦٠ دقيقة)

• الحركة (١٠ دقائق)

• التثقيف النفسي (٤٥ دقيقة)

• اختتام الجلسة (١٠ دقائق)

يُعطى المشاركون المجلات، ومن ثم يُطلب منهم اختيار الصور والكلمات التي يشعرون أنها تُعبّر عنهم. يتم قص / فصل الصور/الكلمات المُختارة من المجلة ولصقها على ورق مقوى لكل فرد. يُدرك المشاركون أن الصور التي اختاروها ستساعد الآخرين على التعرف عليهم، وأن كل شخص سيشارك قطعة الكولاج الخاصة به بشكل فردي، وبإمكانه أن يُقرّر بنفسه ما لا يُمانع بالكشف عنه أمام المجموعة. يظل المشاركون هم أصحاب القرار فيما يتعلق بالصور التي يختارون مشاركتها وما يريدون قوله عن تلك الصور.

بعد الانتهاء من الأنشطة الرئيسية، يتم التوقف لمراجعة العمل، حيث تبرز الحاجة للتأمل وتكوين الرؤية المتعمقة. في بعض الأحيان، قد تؤدي مراجعة العمل إلى تنفيذ أنشطة أخرى، مثل العمل الدرامي للتعلم في المحتوى المطروح بشكل أكبر.

لا تحتاج الحركة إلى شرح وتستخدم كمنشط للمجموعة.

من المهم أن يتم تطوير مكون التثقيف النفسي، ليتم تنفيذه جنباً إلى جنب مع أعمال الفنون الإبداعية، وذلك لأنه يقدم المزيد من الدعم للعملية ويزود المشاركين بمعلومات ومهارات إضافية.

ينتهي اليوم بالنشاط الختامي، الذي يُفسح المجال أمام مشاركة الأسئلة والتأملات والإعلانات قبل انتهاء اليوم.

"لقد غيّرت ورشة العمل وجهة نظري حول الاكتئاب ببراعة. أدركت أننا يمكن أن نصاب بالاكتئاب عندما نبتعد عن جوانبنا الإبداعية بالكامل. إن إطلاق العنان لإبداعنا (التوقف عن قمعه) له أثر كبير على صحتنا النفسية" (مشارك بعد مرور عام ونصف على انتهاء المبادرة)

مثال على الجلسات: السردية الداخلية

مدة الجلسة: ثماني ساعات

الهدف: تحديد القصة التي نستمر في روايتها لأنفسنا. تستند هذه القصص إلى تجاربنا المعاشة، ولكن، في كثير من الأحيان، يُمكن أن يركز العقل على أجزاء معينة منها، ومن المهم إعادة تقييم النقاط التي يركز عليها، والتحقق من صحة ما توجد حاجة للتحقق من صحته، بل وطرح الأسئلة حول الأمور القابلة للشك والتساؤل. يتيح لنا نشاط السرديات الداخلية مراجعة مشوار حياتنا، لتتعرف على المحطات المفصلية وكيفية تفسيرنا لها.

• دردشة ترحيبية (٣٠ دقيقة)

نبدأ كل يوم بالدردشة الترحيبية، وذلك لنعرف كيف هو حال المشاركين، وما إذا كانت لديهم أي تأملات عالقة من أعمال اليوم السابق أو ما إذا كان قد حدث أي شيء يرغبون بمشاركته. بالنسبة للميسرين، تُعدّ هذه الدردشة طريقة جيدة لتقييم القضايا المحتملة، وليكونوا على دراية بالجوانب التي يجب التركيز عليها. في هذه الفقرة، يجتمع الحضور ويجلسون في دائرة للمشاركة في الدردشة الترحيبية.

• تمرين للحركة (٢٠ دقيقة)

نعمل على إحماء أجسادنا، وندخل تدريجياً في أجواء المساحة التي تُعقد فيها ورشة العمل. يمكننا أن نتحرك حول المكان للتواصل مع الآخرين في المجموعة (على سبيل المثال، نُحيي المشاركين أولاً بإيماءة، ثم ابتسامة، ثم تحية سريعة).

• تأمل موجه (٣٥ دقيقة)

يتبع نشاط الحركة التأمل الموجه. بما أن عمل هذا اليوم يدور حول القصة التي نستمر في روايتها لأنفسنا، يهدف التأمل الموجه لمساعدتنا على إيجاد مساحتنا الشخصية الآمنة. سنطلب من المشاركين إيجاد مساحة في الغرفة وفعل ما يلزم ليشعروا بالراحة فيها. سنبدأ بتمارين التنفس، ومن ثم نبدأ ببطء في العملية التي نوجههم فيها نحو إيجاد مساحتهم الشخصية الآمنة.

• التدوين (٤٠ دقيقة)

يتيح نشاط التدوين الحر، المُحدّد بمدة زمنية معينة، للمشاركين فرصة البدء بالكتابة دون فرض رقابة على أنفسهم. هكذا يظهر الحوار الداخلي على الورق، وتُسهّل الكتابة عملية تتبع الأفكار، ما يُساعد المشاركين على رؤية أفكارهم بأعينهم. إن التدوين هو أفضل طريقة لبدء نشاط "السرديات الداخلية"، وذلك لنشعر بصفاء أذهاننا ونُعبر بحرية عن الأفكار التي تستمر في الظهور. يمكن للرسائل التي نكررها لأنفسنا أن تبقينا عالقين في مرحلة زمنية محددة. وعندما نكون قادرين على التدوين أولاً، فإننا نُسهّل التمثيل البصري للأفكار لتُصبح حاضرة أمام أعيننا.

• العلاج بالموسيقى (٤٥ دقيقة)

هنا يأتي استخدام الموسيقى للاستمرار في توجيه المشاركين، واستكشاف الأفكار والعواطف التي خرجت إلى السطح وخلق المساحة للتخلص من التوتر.

استراحة (١٠ دقيقة)

• التثقيف النفسي (٥٠ دقيقة)

يُستخدم التثقيف النفسي في هذه الحالة للتعلم في الأفكار وكيفية تأثيرها على مشاعرنا وسلوكنا. يُتيح هذا العمل للمشاركين تحسين فهمهم لطريقة عمل الدماغ والتعرف على استراتيجيات أفضل للتكيف.

استراحة الغداء (٦٠ دقيقة)

• التصوير/المعالجة (٩٠ دقيقة)

تم تخصيص مساحة للمشاركين ليلتقطوا صورتين لأنفسهم بأنفسهم. تُعبّر واحدة من الصورتين عن الطريقة التي يرون بها أنفسهم، بينما تُعبّر الأخرى عن الطريقة التي يرغبون أن يراهم الآخرون بها. بعد ذلك، تم أخذ الصور لتشكيل بورتريه لكل منهم، حتى يتمكنوا من رؤيتها واستيعابها. يكشف رد فعل كل منهم على البورتريه الخاص به الكثير حول الحوار الداخلي الذي يخوضه. ومن خلال الجمع ما بين هذا العمل وصناعة الصور الدرامية، استطاع المشاركون التعمق فيه من خلال تجسيده بالصور.

استراحة (١٠ دقائق)

• المتابعة من خلال نشاط موسيقي

يتم التعبير عن الأفكار والعواطف بكلمات ليبدأ أعضاء المجموعة بالتعاون لابتكار قطعة موسيقية جماعية.

• اختتام الجلسة (٤٠ دقيقة)

نختم اليوم بمراجعة كل ما اختبرناه وربط أثر الأفكار والمشاعر على السلوكيات والتأمل مع المجموعة.

مثال عن الجلسات: نقاط القوة والموارد

مدة الجلسة: ثلاث ساعات

الهدف: مواصلة استكشاف نقاط القوة والموارد.

يظل استكشاف نقاط القوة والموارد الداخلية أمراً مهماً على الدوام، ويتيح لنا تكوين رؤية معمقة لفهم موقفنا بشكل أفضل. عندما نتحدث عن مشوار الحياة (المحطات المفصلية)، وننتبه للأوقات الصعبة ونُفكر فيما جعلنا نستمر، نبدأ في إيجاد معنى لنقاط القوة التي تكمن بداخلنا.

• دردشة ترحيبية (٢٠ دقيقة)

كما هو مذكور في المثال السابق حول الجلسات، نبدأ كل يوم بالدردشة الترحيبية، وذلك لنعرف كيف هو حال المشاركين، وما إذا كانت لديهم أي تأملات عالقة من أعمال اليوم السابق أو ما إذا كان قد حدث أي شيء يرغبون بمشاركته.

• تمرين حركة للإحماء (١٠ دقائق)

عادةً ما يتبع الدردشة الترحيبية تمرين حركة، بحيث يعمل المشاركون على إحماء أجسادهم ويدخلون في أجواء مكان انعقاد ورشة العمل تدريجياً.

• التثقيف النفسي (٣٠ دقيقة)

يتأمل الميسر مع المشاركين في مشوار حياتهم والتحديات التي واجهوها. ويبحثون معاً في آليات التأقلم التي اتبعوها في الماضي وأين تكمن نقاط قوتهم.

• نشاط موسيقي (٣٥ دقيقة)

تتضمن هذه الجلسة الموسيقية عملاً موسيقياً ارتجالياً ينطوي على أصوات مؤثرة تُعبّر عن القوة.

• أعمال فنية بالطين (٦٠ دقيقة)

يتم توجيه المشاركين لتحسس الطين أولاً ومن ثم البدء في تشكيله وإعادة تشكيله حتى يتوصلوا إلى الشكل الذي يُجسد نقاط قوتهم.

يجمع هذا النشاط الفني بين المكونين السابقين (التثقيف النفسي والموسيقى)، بحيث يتيح للمشاركين فرصة التأمل في أفكارهم حول مشوار حياتهم والمواقف التي واجهوها. يتم توجيه المشاركين للتفكير فيما ساعدتهم على التغلب على تلك التحديات، ليحددوا نقاط القوة التي لم يعتقدوا أنها كذلك في حينه، ولكنهم أدركوا، بعد مرور الوقت، أنها قد تكون نقاط قوة.

• مراجعة العمل (٢٠ دقيقة)

عند مراجعة العمل، يُتاح للمشاركين فرصة أخرى للتفكير في الصورة التي شكلوها لتُعبّر عن نقاط القوة الشخصية الكامنة بداخلهم.

• اختتام الجلسة (خمس دقائق)

يختتم هذا اليوم من ورشة العمل بجولة أخيرة من التأملات.

"لطالما لجأت للكتابة لمساعدتي في التعامل مع الأوقات الصعبة، لكنني لم أكن أعني أبداً بأن أشكالاً أخرى من الفن يمكن أن تساعدني أيضاً! علمتني ورشة العمل هذه استيعاب أشكال مختلفة من الفن والتعبير عن نفسي بحق في مساحة آمنة" (مشارك، بعد مرور عام ونصف على انتهاء المبادرة)

* الأثر

هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن المقاربات العلاجية القائمة على الفنون الإبداعية لها أثر كبير على رفاه الأفراد. بيد أن طرق القياس العلمية هي بالضرورة اختزالية، ولا تعبر دائماً عن جوهر العملية. قررنا عدم استخدام اختبارات "ما قبل" و"ما بعد" لقياس الأثر، وذلك للأسباب التالية:

تركز استبيانات الصحة النفسية المعيارية في الغالب على الأعراض، ولا تنسجم مع مقاربتنا القائمة على نقاط القوة. علاوة على ذلك، ونظراً للحساسية العالية المحيطة بهذا النوع من العمل، لم نرغب في أن يشعر المشاركون بأنهم في الأساس "عينة اختبار"، كما تُعد مدة المبادرة، سواء في الأردن أو لبنان، قصيرة جداً وغير كافية لتزويدنا ببيانات موثوقة.

بدلاً من اللجوء لهذه الاختبارات، استخدمنا مؤشرات بديلة مختلفة، بما في ذلك الشهادات ومحادثات المتابعة الفردية.

إن تطوير طرق موثوقة لقياس الأثر تتناسب مع هذه المبادرة هو أحد مهامنا المقبلة، خاصة إذا تم اعتماد هذه المبادرة من قبل شريك محلي لفترة أطول.

ويمكن اعتبار المؤشرات التالية نقطة انطلاق لتقييم الأثر:

* بمجرد تشكيل المجموعة في كل من الأردن ولبنان، لم ينسحب أي من المشاركين. على النقيض من ذلك، أبدى الجميع التزاماً واهتماماً كبيرين طيلة فترة انعقاد المجموعة.

* في كلا الموقعين، تحدّث المشاركون عن الروابط (التماسك الاجتماعي) التي كوّنوها. وينطبق ذلك بشكل خاص على لبنان، حيث كانت مدة العملية أطول، وربما ساهم تجانس المجموعة في تكوين هذه الروابط، حيث كان جميع المشاركين لبنانيين على الرغم من تنوع خلفيات المشاركين في المجموعة من النواحي الأخرى (الدين، والوضع الاجتماعي، والعمر، والتوزيع الجغرافي، وما إلى ذلك).

* أنشأ أعضاء المجموعة في البلدين مجموعة خاصة بهم على تطبيق الواتساب، وذلك لكي يبقوا على اتصال ببعضهم البعض. كانت هذه المجموعة نشطة في الأردن لمدة شهرين، وهي تستخدم اليوم للإعلان عن الأنشطة. أما في لبنان، فما تزال المجموعة نشطة حتى بعد انتهاء العمل، حيث يطمئن المشاركون على بعضهم البعض ويخططون بحماسة لعقد لقاءات نصف شهرية.

* تشير شهادات المشاركين المكتوبة والشفوية، والتي شاركوها خلال المبادرة وبعد أشهر من انتهاء مدتها، إلى مدى استفادتهم من عملية كهذه.

* أفاد المعالجون السريريون، الذين يعملون مع المشاركين، أن الأخيرين قد أحرزوا تقدماً ملحوظاً في حالاتهم، وأرادوا معرفة المزيد عن طريقة عمل مجموعة العلاج بالفنون الإبداعية.

الخلاصة

هناك عدة أمور تجعل هذا النموذج فريداً في سياقه:

- كان الاستهداف المقصود للأشخاص الذين عاشوا تجربة الانتحار في الأردن ولبنان فريداً من نوعه، إذ شعر المشاركون بأن تجاربهم الشخصية الصعبة حقيقية بالفعل، وبأنهم ليسوا وحدهم، فقد فاقمت تجارب الحياة المؤلمة تلك من التحديات المرتبطة بالصحة النفسية.

- بفضل الدمج المقصود لأشكال مختلفة من العلاج بالفنون الإبداعية وتنوع الميسرين، حصل المشاركون على حاوية أكثر "شمولية" لمعالجة تجاربهم المؤلمة.

- كان الاعتماد على العمل الجماعي وتركيز الجهود على بناء مجتمع مصغر يتألف فيه المشاركون أمراً ضرورياً، حيث يحتاج المشاركون إلى الشعور بالترابط فيما بينهم، لربما كان أهم أثر للمبادرة هو إيجاد أرضية مشتركة للمشاركين ليتفاعلوا مع الآخرين، بحيث يشعرون بأنهم يستعيدون قدرتهم على التعبير عن أنفسهم وأنهم يُكوّنون مجتمعاً مُصغراً يضمهم جميعاً.

- كانت هذه التجربة ثرية على مستويات متعددة. أدخلنا المشاركون إلى عوالمهم، واثمنونا على الحفاظ على تلك المساحة وتفاعلوا مع بعضهم البعض على مستوى أعمق. وأشارت شهادات المشاركين، التي تمت مشاركتها بعد انتهاء المبادرة مباشرة ومرة أخرى بعد مرور أشهر قليلة، وبعد مرور أكثر من عام في حالة الأردن، إلى الأثر الكبير لهذا العمل على حياتهم.

- انطوت عملية التيسير على الموازنة بين المتغيرات المختلفة، بما في ذلك إنشاء مساحة آمنة، والدمج ما بين المحتوى ومراجعة المخرجات، وتشكيل مجتمع يضم مجموعات من الغرباء ودعم مشوار النمو.



حول الاستدامة وكسب التأييد:

- تحتاج مثل هذه العملية إلى جهود مستدامة، أي أن المنظمين يجب أن يدعموا المشاركين لمواصلة عقد اجتماعات طوال السنة الأولى. ماذا يعني ذلك؟ مع نهاية ورشة العمل الرسمية، يمكن تشجيع المشاركين على وضع "خطة" تحدّد كيف سيقومون، كمجموعة، بالترتيب لعقد اجتماع واحد شهرياً أو نحو ذلك، لكي يظلوا على اتصال ببعضهم البعض. وقد يساعدهم المنظم من خلال اقتراح تاريخ لاجتماعهم بعد شهر واحد من انتهاء أعمال المجموعة الرسمية، وذلك ليشعر المشاركون بالارتياح، فالعملية مستمرة ولم ينته وجودهم معاً بمجرد انتهاء ورشة العمل. أثبتت الطريقة الأخيرة بأنها أكثر فعالية في لبنان.

- من المهم متابعة المشاركين أو إتاحة موارد الدعم لهم في المستقبل، على الأقل في الأشهر الستة الأولى بعد انتهاء ورشة العمل، لأن من شأن ذلك أن يمنحهم إحساساً بالأمان ولا يُشعرهم بأنه قد تم التخلي عنهم. يمكن ببساطة تحديد موعد شهري للقاء، حيث يجتمع المشاركون لشرب القهوة/العصير ومشاركة أخبارهم ومستجدات حياتهم. قد يختار المشاركون تنفيذ نشاط عملوا عليه خلال ورشة العمل أو قد يرغبون بتطوير طقوسهم الخاصة.

- يجب أن يكون هذا العمل مصحوباً بجهود للتأثير على أولئك الذين يشغلون مواقع يمكن أن تؤثر على السياسات. بعد انتهاء ورشة العمل، عقد مشروع "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الإقليمي" العديد من مناقشات المائدة المستديرة في الأردن مع الجهات الفاعلة الرئيسية من الهيئات الحكومية، والمنظمات الإنسانية، والعاملين في السلك الدبلوماسي، ومنظمات الصحة النفسية، وصانعي السياسات، وذلك بهدف رفع الوعي بالصحة النفسية والانتحار والتحديات الإقليمية. كما تم تنظيم معرضين وتقديم قراءة مسرحية، ومن ثم إتاحة تلك الأعمال للعامّة في وقتٍ لاحق كجزء من حملة التوعية.

REFERENCES

- [1] D. Saloni, "Suicides", 2023. ourworldindata.org. <https://ourworldindata.org/suicide> (Accessed August 5, 2023)
- [2] WHO, "World mental health report: Transforming mental health for all", 2023. www.who.int. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. (Accessed August 11, 2023)
- [3] N. Houssari, "Suicide: Cruel choice for Lebanese unable to feed their children", 2023. Arabnews.com. <https://www.arabnews.com/node/2263546/middle-east> (Accessed August 11, 2023)
- [4] J. Cerel et al., "How Many People Are Exposed to Suicide? Not Six," *Suicide and Life-Threatening Behavior*, Volume 49, Issue 2, pp. 529-534, April 2019. Accessed: August 11, 2023. doi:10.1111/sltb.12450. Epub 2018 Mar 7. [Online]. Available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29512876/>
- [5] Jordan Government, Penal Code No. 16 of 1960, Article 339 paragraph 1 (Amendment 2021)
- [6] K. Drumm, "The Essential Power of Group Work," *Social Work with Groups*, Volume 29, 2006 - Issue 2-3, pp. 17-31, 2006. Accessed: August 11, 2023. doi:10.1300/J009v29n02_02. [Online]. Available: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J009v29n02_02
- [7] B. W. Tuckman & M. A. C. Jensen, "Stages of Small Group Development Revisited," *Group and Organization Management* Volume 2 Issue 4, pp. 419-427, 1 December 1977. Accessed: August 11, 2023. doi:10.1177/105960117700200404. [Online]. Available: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/105960117700200404>
- [8] I. D. Yalom & M. Leszcz, *The Theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.), New York, NY: Basic Books, 2005.
- [9] B. v. d. Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, New York, New York: Penguin Publishing Group, 2015.
- [10] GIZ, "Guiding Framework for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in Development Cooperation as exemplified in the context of the crisis in Syria and Iraq, 2018. Amman. Available : <https://www.giz.de/en/downloads/giz-2018-en-orientierungs-rahmen-MHPSS.pdf>

As a federally owned enterprise, GIZ supports the German Government in achieving its objectives in the field of international cooperation for sustainable development.

Published by

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered Offices

Bonn and Eschborn, Germany

Address

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn
T +49 6196 790
E info@giz.de
I www.giz.de/en

Project

Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) in the Middle East

Responsible

Alena Mehlau
contact-rp-mhpss@giz.de

Author

Reem AbuKishk

Editor

Esther Ridder
perfect-english.co.uk

Design/Layout

Emné Mroue

Printer

Haval Art Printing Press Company, Erbil, Iraq

On behalf of

German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ)

As at

Eschborn, September 2023



لم تكن هذه المبادرة لتنجح لولا الأفراد الشجعان الذين شاركوا قصصهم وتجاربهم كمشاركين في ورش العمل، فحولوا هذه المبادرة إلى تجربة تعليمية وبثوا الروح في المشروع. علاوة على ذلك، نود أن نشكر الميسرات المشاركات منار حسن وميساء أبو لغد ولانا مشتاق ولينا الخطيب ونور العاصي وبترا حاوي وأمنة مروة، اللواتي استطعن بفضل خلفياتهم المتنوعة أن يقدمن عملاً متميزاً.

كما نشكر الفنانين الذين ساهموا بأعمالهم الفنية الرائعة في هذا الكتيب: عبير العدائي، عمر طرابلسي، حسن إسليم، وسما الكردي.



نأمل مخلصين أن يلهم هذا الكتيب العاملين في
الصحة النفسية للتفكير بشكل خلاق في طرق جعل
خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في
متناول هؤلاء الأفراد، الذين غالباً ما يتم تجاهلهم.

يرجى التواصل مع
CONTACT-RP-MHPSS@GIZ.DE
للتعاون والتعليقات.