



المساحة الآمنة لذاتك

## Siba Space

برز تأسيس المساحات الآمنة للنساء والفتيات كإستراتيجية رئيسية لحماية وتمكين النساء والفتيات المتضررات من الحروب، وهي مكان غير رسمي يشعر فيه الأشخاص بالأمان الجسدي والعاطفي، ويُشير مصطلح "آمن"، في هذا السياق، إلى غياب الصدمات، والإجهاد المفرط، والعنف أو الخوف من العنف، أو سوء المعاملة يشعر فيه المستفيدون بالراحة والتمتع بحرية التعبير عن أنفسهم دون الخوف من إطلاق الأحكام أو التعرض للأذى.

إلا أن وجود تلك المساحات كان مرتبطاً دائماً بالحروب وفي الدول التي نشبت بها تلك الحروب، فصارت بنداً دائماً في أجندات المنظمات الدولية والجمعيات الخيرية التي تسعى للإصلاح في تلك المناطق، وغاب وجودها في المناطق الآمنة.

### فما المقصود إذاً بالمناطق الآمنة؟

المناطق الآمنة نسبياً هي تلك المناطق التي نجت حتى الآن من قتال الحرب ومخلفات الصراع ولم يشهد أهلها على خرابها ولم يشيع ذوبها أحبابهم بسيل من الدماء والدموع فلم يبق من دواع لخلق تلك المساحات التي تساعد على التخطي.

إلا أن مخلفات الحروب ليست مقتصرة على الحروب الدموية والأحوال التي يعيشها المرء وهو يصارع الموت، فالحروب أنواع وأخطرها النفسية منها وهي لا ترتبط بمكان أو زمان بل قد نعيش مخلفاتها يومياً داخل بيوتنا الآمنة في المنطقة الآمنة التي نعيش فيها.

ومن هنا برزت الفكرة!

### كيف بدأت مساحتنا؟

قبل سنوات غادرت مدينتي لتأسيس عائلتي الصغيرة تاركة خلفي بيئتي الحاضنة بما فيها من أهل وأصدقاء وشركاء نجاح، أنهيت مسيرتي المهنية باستقالة سفر وكومت في حقبيتي أطنان الذكريات على أمل الاكتفاء بها في المغرب، وغادرت آماني في مدينتي التي تعاني سكرات الحرب وانطلقت بأمل نحو مدينة آمنة.

كنت اتصور أن بمقدوري الانسلاخ عن كل شيء والبدأ من جديد فلدي ما يكفي من الاستعداد النفسي لذلك حتى صدمني الواقع وبدأت اضطراباتي الصحية بالتزايد بالتزامن مع افتقادي الشديد لكل ما تركته وراني، حتى جاء اليوم الذي صنعت به مساحتي الخاصة، ركن هادي في المنزل فيه مكتبي الصغيرة وداصري ومذكراتي وكل ما حملته معي من مدينتي من ذكريات ثم شيئاً فشيئاً أصبحت هذه المساحة عالمي ومنها بدأت أولى تجاربي للتعليم عن بُعد وحتى التعلم، ومع مرور الوقت اتسعت رؤيتي وكبرت أحلامي وقررت أن أشارك مساحتي مع الجميع!

### فما هي الفكرة التي تقوم عليها مساحتنا؟

أجمل ما قد يميز مساحتنا اللامكان، فالانضمام لجلساتنا لا يتطلب منك سوى ركن هادي في منزلك واتصال شبكي جيد لتصبح فرداً مؤثراً متأثراً مثلاً. وهنا في هذه المساحة يمكن القيام بما يلي:

- التواصل الاجتماعي وإعادة بناء الشبكات الاجتماعية
- تلقي الدعم الاجتماعي
- اكتساب المهارات ذات الصلة بالسياق
- الوصول إلى خدمات الاستجابة المتعددة القطاعات التي تسبب وصمات العار في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي
- تلقي معلومات عن القضايا المتعلقة بالحقوق العامة والصحة والخدمات النفسية والاجتماعية

كل ذلك وأكثر ضمن جلسات استشارية وورشات تدريبية ولقاءات دورية فردية أو جماعية ضمن مواعيد مدروسة تناسب الفئة المستهدفة وتراعي الفروقات الزمنية في المناطق الجغرافية المختلفة حول العالم، والقائد في هذه الحوارات لا يقتصر على أحد أعضاء فريق Siba Space فقد يكون أحداً من رواد المساحة ممن يمتلكون خبرات محددة في أحد المجالات ويرغب في مشاركتها بعد التشاور والتنسيق مع مسؤول القسم الذي يرغب في تقديم خبرته فيه.



فماذا إذاً عن الفئة المستهدفة ؟

نحن نستهدف الإنسان دون تحديد لجنس أو عمر أو فئة، سنكون الوجهة الآمنة التي يختارها للبوح والاصغاء وصناعة الذات. وماذا عن آلية العمل؟

لمساحتنا أقسام رئيسية تتدرج وفقها خدماتنا وهي كالتالي:

1. خدمات الدعم النفسي الاجتماعي: يمكنك الاستفادة هنا من ورشات الدعم النفسي الموجهة والدورات التدريبية والاستشارات النفسية التخصصية بالإضافة للجلسات الحوارية الدورية، وضمن هذا السياق ستقدم مساحتنا بعض الإضاءات العامة التي تدعم ثقافتنا العامة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي.
2. الخدمات الصحية: يمكنك الاستفادة هنا من الاستشارات الطبية العامة بالإضافة للجلسات الحوارية الدورية، وضمن هذا السياق ستقدم مساحتنا بعض الإضاءات العامة التي تدعم ثقافتنا العامة في المجال الصحي.
3. الخدمات القانونية: يمكنك الاستفادة هنا من الاستشارات القانونية العامة بالإضافة للجلسات الحوارية الدورية، وضمن هذا السياق ستقدم مساحتنا بعض الإضاءات العامة التي تدعم ثقافتنا العامة في مجال قانون الأحوال الشخصية.
4. الخدمات التربوية: يمكنك الاستفادة هنا من الدورات التعليمية والورشات التربوية التخصصية المتعلقة بالأسرة، بالإضافة للجلسات الحوارية الدورية، وضمن هذا السياق ستقدم مساحتنا بعض الإضاءات العامة التي تدعم ثقافتنا العامة في المجال التعليمي والتربوي.

نحن لسنا شخص .. نحن فريق اختصاصيين من عدة مجالات نعمل على تقديم عمل متكامل ونسعى للوصول بك نحو السلام الداخلي والتصالح مع ذاتك

كيف يمكن للفئة المستهدفة الاستفادة من خدمات المساحة؟

يتم ذلك من خلال التسجيل في المساحة عن طريق استمارة الكترونية يحدد فيها المستفيد القسم الذي يريد تلقي اشعارات عن خدماته من خلال تطبيق WhatsApp عبر مجموعة القسم المحدد فعلى سبيل المثال:

قد يرغب أحدهم الاستفادة من خدمات القسم القانوني فيقوم بتعبئة الاستمارة واختيار القسم لتتم إضافته لاحقاً للمجموعة للقسم القانوني وهناك يتلقى هذا المستفيد اشعارات الورشات والاستشارات والجلسات الحوارية الخاصة بهذا القسم ويمكنه بذلك اختيار ما يناسبه للحضور عبر تطبيق Zoom

كما يمتلك مشرف القسم المرونة في تحديد مواعيد هذه الجلسات بما يتناسب مع وقته ووقت أعضاء المجموعة.

هل كل الخدمات المقدمة مجانية؟

يقدم كل قسم جزء من خدماته مجاناً بما يضمن الترويج للخدمات المأجورة وقد تكون الخدمات المجانية مقتصرة على الورشات التدريبية قصيرة الأمد أو الجلسات الحوارية.

كما يمتلك مشرف القسم المرونة في تحديد ماهية الورشات والجلسات أو الاستشارات المجانية التي يرغب في تقديمها.

ماهي الوسيلة الأساسية للتواصل بين أعضاء الفريق والمستفيدين؟

من خلال تطبيق WhatsApp و تطبيق Zoom

ما هو تاريخ إطلاق المساحة ومتى تبدأ أولى خدماتها؟

سيتم إطلاق المساحة بتاريخ 2022-11-22 على أن يتم إطلاق أولى خدماتها بعد شهر أي بتاريخ 2022-12-22 وخلال الشهر الفاصل بين إطلاق المساحة وإطلاق خدماتها سيتم تأهيل فريق المتطوعين والعاملين فيها لإدارة الجلسات الشبكية والترويج للمساحة وجمع البيانات والوصول للمستفيدين.

مؤسس المساحة

صبا نجار

