راهنمای قدم‌به‌قدم برای مراقبت جمعی در بحران

(راهنمای صلیب سرخ)

کتابچه دهم

t.me/asl20_campaign

چگونه در بحران و جنگ از هم محافظت کنیم؟

در روزهایی که ترس، بی‌اعتمادی و ناامنی همه‌جا را فرا گرفته و ساختارهای رسمی هم نه تنها حامی مردم نیستند بلکه خودشان تبدیل به تهدید شده‌اند، چه کسی از ما محافظت می‌کند؟ در چنین شرایطی، فقط یک چیز می‌تواند ما را نجات دهد: مردم برای مردم. یعنی مراقبت جمعی، اقدام جمعی، همیاری و ایستادن کنار یکدیگر. این کتابچه یک راهنمای عملی است برای اینکه بدانیم در محله، کوچه یا هر اجتماع کوچکی که هستیم، چطور می‌توانیم از خود و دیگران محافظت کنیم.

این راهنما برگرفته از کتاب رسمی صلیب سرخ است با عنوان:

Community-Based Protection: A Guide for National Red Cross and Red Crescent Societies

مرحله اول: واقعیت را ببینیم، سکوت نکنیم

اولین قدم این است که واقعیت را همان‌طور که هست ببینیم. نه خودمان را فریب بدهیم، نه خطر را کم‌اهمیت جلوه دهیم و نه از اینکه با هم درباره‌اش صحبت کنیم، بترسیم.

باید بنشینیم و با دو یا سه نفر از آدم‌های قابل‌اعتماد حرف بزنیم:

- چه خطرهایی اطراف ما را گرفته است؟
- چه کسانی بیشتر در خطرند؟
- تا به‌حال چه اتفاقاتی افتاده که باید آن‌ها را در نظر داشته باشیم؟

شاید در محل شما کسی شبانه دستگیر شده. شاید هواپیماها بر فراز شهر پرواز می‌کنند. شاید اینترنت قطع شده و هیچ‌کس خبر ندارد بیرون چه می‌گذرد. این‌ها مواردی هستند که باید یادداشت و دسته‌بندی شوند و سپس با چند نفر از کسانی که بهشان اعتماد دارید، به اشتراک گذاشته شوند.

اگر می‌توانید نقشه‌ای ساده روی کاغذ بکشید و جاهایی را که خطرناک‌اند یا جاهایی که ممکن است امن‌تر باشند، علامت بزنید. همین یک کار ساده می‌تواند در لحظه خطر نجات‌بخش باشد.

مرحله دوم: با هم حرف بزنیم و تصمیم بگیریم

بعد از اینکه اطلاعات اولیه را جمع کردیم، باید قدم دوم را برداریم: جمع شدن و حرف زدن.

نه جلسه رسمی و نه بحث‌های پیچیده. فقط چند نفر از افرادی که حاضرند کنار هم باشند و فکر کنند برای این کار کافی است. مثل گروهی از دوستان، چند خانواده نزدیک به هم یا حتی چند همسایه در یک آپارتمان.

در این جلسه‌ها باید سؤالات ساده‌ای را بپرسید:

- از چه چیزی بیشتر می‌ترسیم؟
- اگر اتفاق خاصی بیفتد (مثلاً حمله هوایی یا حمله به خانه‌ها)، چه کسی چه کاری باید بکند؟
- الان چه کسی نیاز بیشتری به کمک دارد؟
- چه کارهایی تا حالا جواب داده‌اند؟ و چه چیزهایی اشتباه بوده‌اند؟

با همین گفت‌وگوها، به مرور ذهن‌ها باز می‌شود و کم‌کم ایده‌های مفید شکل می‌گیرند.

مرحله سوم: برنامه‌ای بچینیم که بشود انجامش داد

بعد از حرف، وقت عمل است. حالا باید برنامه داشته باشیم. برنامه‌ای که بزرگ و شعاری نیست، بلکه قابل انجام و واقعی است.

مثلاً:

• اگر اینترنت قطع شد، چطور خبررسانی کنیم؟ آیا همه شماره تلفن همدیگر را داریم؟ یک کاغذ بنویسیم و بین خودمان پخش کنیم.

• اگر کسی بازداشت یا ناپدید شد، چه کسی پیگیرش می‌شود؟ چه اطلاعاتی باید داشته باشیم؟ چطور به خانواده‌اش کمک کنیم؟

• اگر بمباران شد، چه جاهایی امن‌تر است؟ زیرزمین یک خانه خاص؟ پشت دیوار یک کوچه خاص؟

• چه کسانی می‌توانند در زمان اضطراری مراقب بچه‌ها یا سالمندان باشند؟

این برنامه را حتماً بنویسید و مشخص کنید:

• چه کاری باید انجام شود؟

• چه کسی مسئول آن است؟

• تا کی باید انجام شود؟

• چه چیزی برای انجامش نیاز است (شماره تماس؟ دارو؟ وسیله؟)

مرحله چهارم: مسئولیت را تقسیم کنیم

هیچ‌کس نمی‌تواند همه کارها را تنها انجام دهد. نه باید قهرمان‌سازی کنیم، نه همه بار را روی دوش یک نفر بیندازیم. تنها راه موفقیت این است که مسئولیت را تقسیم کنیم. این‌طور هم کار جلو می‌رود و هم اعتماد بین آدم‌ها بیشتر می‌شود.

مثلاً:

- یکی مسئول پیگیری وضعیت افراد ناپدیدشده باشد.
- یکی پیگیر دارو و نیازهای درمانی باشد.
- یکی حواسش به اخبار و اطلاعات درست باشد و از انتشار شایعه جلوگیری کند.
- یکی هماهنگ‌کننده گروه‌های اطلاع‌رسانی باشد.

مهم نیست مدرک دارید یا نه، یا این‌که شغلتان چیست. مهم این است که دلسوز، قابل‌اعتماد و مسئولیت‌پذیر باشید.

مرحله پنجم: بازنگری پیوسته

برنامه که اجرا شد، کار تمام نشده. باید دائم چک کنید که:
- آیا کارهایی که گفتیم انجام شده؟
- آیا همه راضی‌اند؟ یا چیزی جا مانده؟
- آیا تهدیدی جدیدی به وجود آمده؟
- آیا مشکلی یا سوتفاهمی در گروه پیش آمده؟

برای این کار، هر چندروز یک‌بار با چند نفر دور هم جمع شوید و بازبینی کنید. راحت حرف بزنید. اگر اشتباهی بوده، اصلاحش کنید. اگر کسی از گروه بیرون رفته، جایش را پر کنید. اگر کاری نتیجه نداشته، دورش بیندازید.

آینده را نمی‌شود پیش‌بینی کرد، اما می‌شود برایش آماده بود.

مرحله ششم: یاد بگیریم و منتقل کنیم

تجربه‌ها را ثبت کنید. بنویسید و در اختیار دیگران قرار دهید و همچنین از دیگران نیز بخواهید که همین‌کار را کنند. محله‌های دیگر، کوچه‌های دیگر، گروه‌های دیگر هم مثل شما در حال تلاش‌اند و از تجربه‌های شما می‌توانند یاد بگیرند.

اگر کاری جواب داده، دلیلش را بفهمید. اگر کاری شکست خورده، ریشه‌اش را پیدا کنید. یادگیری جمعی ما را قوی‌تر می‌کند.

جدول اقدامات ملموس برای مراقبت جمعی در بحران

چه کسی می‌تواند انجام دهد؟	چرا مهم است؟	کار مشخص	حوزه اقدام
هر گروه محلی یا ساکنان یک کوچه	مشخص می‌شود کجا امن‌تر یا پرخطرتر است	رسم نقشه خطر روی کاغذ یا نقشه محل	شناسایی خطر
فردی که دید خوبی به کوچه دارد (مثلاً طبقه بالا)	هشدار فوری جان افراد را نجات می‌دهد	تعیین یک نفر به‌عنوان هشداردهنده در کوچه (مثلاً با سوت، پیام، زنگ در)	اطلاع‌رسانی اضطراری
اعضای گروه کوچک، نوجوانان یا داوطلبان	در شرایط قطع اینترنت از هم بی‌خبر نمی‌مانیم	نوشتن شماره تماس اعضا روی کاغذ و توزیع دستی در زمان قطع اینترنت	ارتباط جایگزین
خانواده‌های امن و مورد اعتماد	بچه‌ها یا افراد آسیب‌پذیر پناه دارند	شناسایی ۲ یا ۳ خانه امن برای زمان حمله یا بازداشت	پناهگاه موقت
داوطلبان محل، جوانان	سالمندان نمی‌توانند خودشان اقدام کنند	تقسیم وظایف برای تهیه دارو، غذا یا پیگیری پزشکی	حمایت از سالمندان
خانواده‌های دوست یا آشنا	کودک بدون سرپرست در بحران رها نمی‌شود	تعیین نفر جایگزین برای مراقبت از کودک در صورت بازداشت یا ناپدید شدن والدین	مراقبت از کودکان
افراد باسواد یا آشنا به نگارش	پیگیری حقوقی یا رسانه‌ای ممکن می‌شود	نوشتن و مستندسازی اتفاق‌ها برای ارائه به شبکه‌های بیرونی	ثبت حوادث محلی

چه کسی می‌تواند انجام دهد؟	چرا مهم است؟	کار مشخص	حوزه اقدام
مادران، معلمان یا مشاوران	کاهش فشار روانی و پیشگیری از افسردگی	گفت‌وگوهای هفتگی با نوجوانان یا کودکان درباره ترس‌ها یا اضطراب	پشتیبانی روانی
۲ یا ۳ نفر مطلع یا مسلط به فناوری	کاهش وحشت و سردرگمی مردم	تشکیل گروه چک‌خبر برای بررسی صحت پیام‌ها در شبکه‌ها	مقابله با شایعه
هر خانواده توانمند، سوپرمارکت محل	در روزهای سخت کسی گرسنه نمی‌ماند	تهیه بسته غذایی اضطراری برای یک هفته برای خانواده‌های آسیب‌پذیر	تغذیه اضطراری
در جلسات گروهی یا خانوادگی	مسئولیت مشخص یعنی کار انجام می‌شود	تعیین مسئول مشخص برای هر کار (مثلاً دارو، ارتباط، پناهگاه، کودکان)	تقسیم نیروها
اعضای اصلی گروه یا داوطلبان محلی	برنامه‌ها به‌روز می‌مانند و اشتباه‌ها اصلاح می‌شوند	برگزاری جلسه مرور هر دوهفته یک‌بار	بازبینی برنامه
هر فرد مستندساز یا نویسنده گروه	الگوها تکثیر می‌شوند و شبکه‌ها شکل می‌گیرند	ثبت درس‌آموخته‌ها و انتقال به گروه‌های دیگر	انتشار تجربه

تهیه شده در کمپین

اصل۲۰

asl20.org