

# برنامج تمكين المرأة



المركز الفلسطيني للإرشاد  
Palestinian Counseling Center

## "نعمل من أجل الآخر، أن الآوان لكي نعمل شيئاً لأنفسنا"

تعودت في حياتي بأن أكون مسؤولة عن أمور كثيرة: أبنائي، بيتي، زوجي، عائلتي، لكنني لم أذكر يوماً بأن هناك من كان يسأل عني، أو أن هناك شخصاً يهتم بي ويستمع لي، لأتكلّم إليه وأخفف عن نفسي من همومي ومشاكلي. وكأنتي كنت أبحث عن نفسي في هذه اللقاءات والمجموعات التي انضمنا إليها في برنامج تمكين المرأة!

\* إحدى السيدات المشاركات في البرنامج

## برنامج تمكين المرأة:



يعمل برنامج تمكين المرأة في المركز الفلسطيني للإرشاد مع النساء، في مواقع سكنهن، نستمع إليهن، نتحاور معهن، نتعاون ونتشارك جميعاً في مواضيع وقضايا تهتم بتمكين النساء المهمشات نفسياً واجتماعياً، ليصبح لديهن بدائل ومهارات للتعامل مع ضغوطات الحياة، قدرة أكبر للمشاركة واتخاذ القرار، وقدرة على التعبير عن آرائهن ومشاعرهن بحرية، والخروج بمبادرات نسائية تساهم في تخفيف الضغوطات الحياتية على النساء في المجتمع.

## لماذا جئنا؟

- ندعم النساء في المواقع الأكثر تهمةً، نساندهن ونبني على ما لديهن من قدرات وامكانيات حتى يتعاملن مع الضغوطات التي تواجههن في حياتهن، ويتكون لديهن بدائل إيجابية للتعامل معها، كي يستطعن الحفاظ على صحتهن النفسية.

## "دعم المجموعة ساعدني في التعامل مع الضغوطات التي أعيشها"

"في بداية اللقاءات كنت أشعر باليأس، الاحباط والضغوطات المتراكمة، خاصةً الضغوطات الاقتصادية، وبعد مشاركتي في لقاءات مجموعة التمكين تغير مفهومى للحياة، أصبحت أكثر جرأة ومحبة للناس والحياة، أصبح لدي القدرة على التعبير والتخفيف من ضغوطات الحياة، إتخاذ القرار، الاقتناع والتعامل مع عائلتي. فهذه المجموعة تعني لي الكثير في حياتي، كنت بحاجة إليها حيث أنني كنت أشعر بالتوتر نتيجة الأحداث التي مرت معي وأسرتي، فكنت أشعر بالأمان وأنا داخل المجموعة أشارك النساء الأنشطة المختلفة، وأصبحت أفرغ نفسي تماماً يوم الإثنين لأذهب للمركز وأشارك في المجموعة".

\* إحدى السيدات المشاركات في البرنامج

- ندعم المرأة للقدرة على إتخاذ القرار، ليكون لها دور إيجابي على مستوى بيتها، عائلتها، مجتمعها وعلى مستوى الوطن.

## "تعلمت كيف أتخذ القرار ومتى، شعوري بأنني قادرة على إتخاذ القرار، أشعرني بالرضا عن ذاتي"

"قضينا أسعد الأوقات في المجموعة، تعلمت كيف أتخذ قراري وأصر عليه مع الأخذ بعين الاعتبار آراء الآخرين، إنكسر حاجز الخجل لدي من المشاركة والتفاعل مع الآخرين، وأصبحت أعني الوقت المناسب لإتخاذ قراري، كيفية إتخاذه، والتفكير في جميع الخيارات المطروحة قبل إتخاذه".

"ساعدتني هذا اللقاءات لأنظم حياتي اليومية، وأتخذ قرارتي الشخصية بنفسي، استفدت من المواضيع المطروحة في المجموعة كثيراً، طورت لدي العديد من الأمور في شخصيتي، فأصبحت أواجه المشاكل التي تمر في حياتي، أعرف كيف أدافع عن حريتي وأن أكون حرة في أموري الشخصية، وأصبح لدي الشجاعة والقدرة على المشاركة في جميع القرارات دون الخوف من أحد".

\* من السيدات المشاركات في البرنامج

- نساعد النساء في التعرف على أهمية التعبير عن المشاعر، وكيف ومتى يتم ذلك، لما له أهمية في الحفاظ على صحتهن، تقديرهن لذواتهن، ثقتهن بأنفسهن وبالآخرين.

## "تطوير الشخصية والتعرف على الذات من خلال الجلسات، ننمو ونتطور من خلال الآخرين"

"عندما شاركت باللقاءات استفدت كثيراً في كيفية التعامل مع الآخرين ومع نفسي، أحسست أنني قادرة على المشاركة وأنتي لست وحيدة، فكانت اللقاءات جميلة وكنت متفاعلة معها، كنت أخجل من الإجابة على الأسئلة والتعبير عن رأيي أحياناً، حتى لا أتعرض لأي موقف محرج أو أندم على ما قلت، ولكنني أصبحت أشعر أن رأيي على صواب، وأنه يجب علي أن لا أتردد في أي رأي لدي، وأن أعبر عنه وأنا واثقة بنفسي وبكل صراحة وجرأة".

\* إحدى السيدات المشاركات في البرنامج

## هدف البرنامج:

وقاية النساء المهمشات من خطر الوقوع في المشاكل والاضطرابات النفسية، من خلال تقويتهن وتمكينهن نفسياً واجتماعياً.

## مع من نعمل؟

نعمل مع النساء الفلسطينيات فوق عمر ١٨ عام، النساء المهمشات، المعرضات للعنف، الأقل حظاً في التعليم و الأكثر فقراً.

## أين نعمل؟

نعمل في المناطق المهمشة، تلك المناطق التي تفتقر إلى الخدمات الإقتصادية والاجتماعية وبرامج دعم وتطوير المرأة، مع وعينا أن التهميش نسبي ويختلف من فئة إلى أخرى ومن منطقة إلى أخرى أيضاً. يتواجد برنامج تمكين النساء في القدس و نابلس وقراهم ومخيماتهم، ونأمل أن يمتد عملنا إلى المناطق الأخرى.

## من يقدم الخدمة؟

ترافق النساء في نشاطات البرنامج، من خلال مرشدين ومرشدات مختصين بعلم النفس والخدمة الاجتماعية، يديرون اللقاءات ويدعمون النساء من خلال خطة ممنهجة، وباستخدام الكثير من الأدوات.



- المجموعات النسوية: يتم تشكيلها في المواقع المهمشة بالتعاون مع المجالس المحلية والمؤسسات النسوية إن وجدت، ويتم العمل مع المجموعات من خلال لقاءات أسبوعية لمدة ستة أشهر، باستخدام عدة أدوات من الفن التعبيري، تطبيقات علمية، فعاليات دراما، عصاف ذهني، الصلصال، الكتابة، النقاش، إعطاء بدائل، لعب الأدوار... الخ.
- مجموعات للرجال تتناول مواضيع لها علاقة بدعم تمكين المرأة والتواصل الأسري الايجابي.
- الاستشارات الفردية لمن يحتاجها من النساء والرجال أيضاً، من هم بالمجموعات أو من خارج المجموعات.
- تشجيع النساء على عمل مبادرات على المستوى الفردي والجماعي من النساء المشاركات في المجموعات (تأسيس جمعيات نسوية، افتتاح مشاريع خاصة، العودة للتعليم، الإلتحاق بدورات، إيجاد فرص عمل)، لتخفف من الضغوطات الحياتية على النساء.

### "الفعاليات والتمارين في المجموعة ساعدتني على إخراج الطاقة السلبية"

"بدأنا وانهينا بأيام حلوة مع بعضنا البعض، كانت اللقاءات حلوة، ممتعة ومفيدة، تحدثنا عن الضغوط التي نتعرض لها في حياتنا، وكيف نتعامل معها ونتخلص منها، تكلمنا عن الشيء الذي نجبه ونكرهه، لعبنا بالصلصال، استخدمنا الرسومات للتعبير عن أنفسنا، وخرجنا برحلة جماعية واستمتعنا. تعلمت عندما أتعرض إلى ضغوطات كيف استرخي وأتأمل لأرتاح ويخرج الألم، فالمواضيع كانت ممتازة وكان لها صلة بالواقع الذي نعيش فيه، وعملت على تغيير في شخصيتي وطريقة تعاملي مع الناس والمحيط الذي نعيش فيه".

"كانت اللقاءات تساعدني على إخراج أي طاقة سلبية لدي، وبعض اللقاءات كانت تشجعني أن أقف عند مواقف مرت علي في حياتي وأبحث عن الأمور الايجابية فيها".

\* سيدات مشاركات في البرنامج

نعم لقد عملنا ونعمل مع النساء من أجل النساء أنفسهن، فالمرأة الفلسطينية كثيراً ما ترعى الآخرين وتهتم بهم على حساب نفسها، وهذا بالتالي يزيد من الأعباء والمسئوليات فتزداد الضغوطات، ومن هنا جاء البرنامج ليساهم في مساعدة المرأة للتعامل مع هذه الأعباء والمسئوليات من خلال تمكينها وتحسينها بمهارات وبدائل، لتصبح المرأة من خلالها قادرة على إدراك ذاتها، شعورها بالقوة والسيطرة على حياتها الخاصة، واستثمار الإمكانيات والقدرات الكامنة لديها، لتقوم بدورها بشكل فعال، تماشياً مع رؤيتنا في تحقيق الصحة النفسية للفرد الفلسطيني.

## "وعيي لذاتي يجعلني قوية"

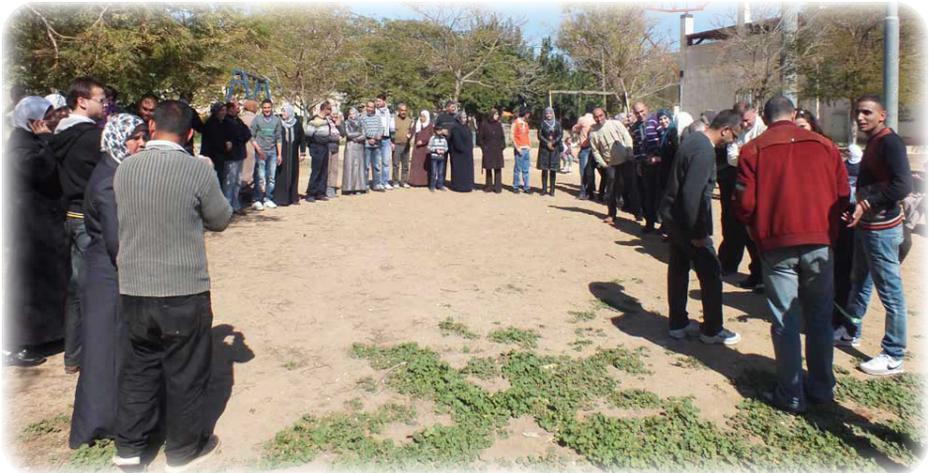
"لقد كنت إنسانة بائسة نوعاً ما، وكنت أشعر بالضعف نتيجة الظروف الأسرية التي مررت بها وفقدان إنسان عزيز على قلبي، كنت أحاول أن أرضي الجميع دائماً، وكنت أضغط على نفسي حتى أكون لأولادي الأم والأب في نفس الوقت، وعندما بدأت أحضر اللقاءات بدأت أرتاح تدريجياً، وأشعر بدخلي دعم وقوة حتى أتخطى الأمور التي تواجهني، لقد انكسر حاجز الخوف والتجمل لدي، وأصبحت الآن أكثر ثقة بنفسِي، وأصبحت أواجه الأمور ببساطة وأعتز بنفسِي وأتغلب على الأمور التي تواجهني".

\* إحدى السيدات المشاركات في البرنامج



يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد برامج وخدمات مختلفة في مجال الصحة النفسية والاجتماعية، من خلال فروعه المنتشرة في كل من البلدة القديمة في القدس، بيت حنينا/القدس، رم الله، نابلس، وبلدة عزون قضاء قلقيلية:

- خدمات علاجية لجميع الفئات الذين يشعرون بأنهم يعانون من مشاكل تكيف نفسي، سلوكي وعاطفي.
- خدمات علاجية للأطفال الذين يعانون عسر تعليمي.
- أنشطة تأهيلية للمرضى النفسيين المزمنين في عزون.
- أنشطة لدعم الشباب /الشابات ببدائل للعنف ومساعدتهم لبلورة الهوية لمواجهة صعوبات الحياة.
- أنشطة لدعم الأطفال لحماية أنفسهم من العنف.
- خدمات تدريبية للطلبة الجامعيين والخريجين الجدد ذوي تخصصات علم النفس، الخدمة الاجتماعية، التربية والإدارة.
- خدمات تدريبية للمؤسسات والعاملين/ات في مجال الصحة النفسية الاجتماعية.



## صحتنا النفسية مفتاح للإنتاجية والتقدم في حياتنا الإجتماعية والعملية



المركز الفلسطيني للإرشاد

بدعم من



Empowered lives.  
Resilient nations.



المركز الفلسطيني للإرشاد

بيت حنينا: 02 6562272

البلدة القديمة في القدس: 02 6273135

رام الله: 02 2989788 نابلس: 09 2335946

عزّون: 09 2902462

[www.pcc-jer.org](http://www.pcc-jer.org)

email: [pcc@palnet.com](mailto:pcc@palnet.com)