

Po kursie "Sustaining Resistance TXT" organizowanym przez www.ulexproject.org Zapraszamy do zapoznania się z jednym z udostępnionych zasobów. Jest to *New Tactics Conversation*, czyli jedna z rozmów online aktywistek i aktywistów na rzecz praw człowieka, która dotyczy dbania o siebie (*self care*). Poniżej przedstawiamy podsumowanie i przetłumaczone notatki z rozmowy.

Zachęcamy do zapoznania się z całością materiału pod adresem:

<https://www.newtactics.org/conversation/self-care-activists-sustaining-your-most-valuable-resource>

Dbanie o siebie (*self care*) dla aktywistów: utrzymanie najcenniejszego zasobu

Podsumowanie:

Praca na rzecz praw człowieka wynika z silnego powołania i przynosi wiele satysfakcji. Jest to również duże wyzwanie dla aktywistek i aktywistów. Są one i oni często bezpośrednio i pośrednio narażone na trudne sytuacje. W pracy na rzecz obrony praw człowieka (począwszy od tych, którzy i które mają bezpośredni kontakt z osobami, których prawa zostały naruszone, kończąc na tych, którzy zajmują się pośrednio tym tematem), niezwykle ważne jest dbanie o siebie. Ta praca jest cenna, lecz aby wykonywać ją dobrze, musimy być silne, zdrowi i zrównoważone. Ale: dbamy o siebie przede wszystkim dlatego, że jesteśmy wartościowymi osobami.

Ten internetowy dialog dotyczył ryzyka związanego z działaniami na rzecz praw człowieka: zmęczenia współczuciem (*compassion fatigue*), wypalenia, wtórnego (*secondary*) i zastępczego (*vicarious*) urazu oraz stresu. Ryzyko to może zaszkodzić nam, naszym partnerkom i partnerom, naszym rodzinom oraz tym, których prawa chronimy swoją pracą. Ten dialog jest miejscem, w którym można dzielić się zasobami, podejściami i pomysłami, jak radzić sobie z tymi zagrożeniami. Jeśli pracujesz w dziedzinie praw człowieka, dołącz do dialogu poświęconego dbaniu o siebie.

W tym dialogu prawnicy zajmujący się prawami człowieka dyskutowali o prawdopodobnie najtrudniejszym aspekcie angażowania się w pracę na rzecz praw człowieka - jak dbać o zdrowie psychiczne i energię aktywistek i aktywistów. obrońcy i obrończynie praw człowieka zwracają uwagę na niepokojące wydarzenia i haniebne zbrodnie na całym świecie i często pracują w niebezpiecznych warunkach. Dialog ten podkreślał konieczność dbania o siebie. Praktycy dzielili się różnymi podejściami, zasobami i omawiali wyzwania.

Definiowanie dbania o siebie (*self care*) i jego znaczenia

- **Dbanie o siebie (*self care*)** - to umiejętność angażowania się w pracę z prawami człowieka bez poświęcania innych ważnych części życia. Jest to zdolność do utrzymania pozytywnego nastawienia do pracy pomimo wyzwań.

Dbanie o siebie można również rozumieć jako prawo do bycia zdrowym, bezpiecznym i spełnionym.

- **Wypalenie (*burn out*)** - stan emocjonalnego i często fizycznego wyczerpania; często przypomina zespół ostrego stresu, depresję lub zespół stresu pourazowego. Termin ten nie odnosi się do poświęcania zbyt dużej ilości czasu zadaniom, ale raczej do reakcji aktywistki/aktywisty na stres wynikającej z przekonania, że energia, którą zainwestowali/ły w zadanie, przyniosła niewystarczające efekty. Chociaż powszechne rozumienie aktywizmu narzuca obraz działaczek i działaczy, które są samowystarczalne, dla osób tych i ich pracy ważne jest, aby unikać wypalenia.
- Umieszczenie dbania o siebie w centrum naszej pracy
 - Zakwestionowanie idei aktywizmu jako bezinteresowności - założenie, że dobry aktywista to taki, która poświęca całą swoją energię innym, często powoduje wypalenie. Idea „aktywistycznej odnowy biologicznej” (*wellnes activist*) sugeruje, że aby być skuteczną działaczką, należy zaspokajać własne potrzeby.
 - Zrozumienie dbania o siebie jako celu zbiorowego - dbanie o siebie nie jest po prostu troską jednostki o własny dobrostan, w interesie organizacji leży dbanie o działaczki i działaczy. Wsparcie działaczek i działaczy powinno zakładać systemowe rozwiązania, w których uwzględnione będą sprawy osobiste, zawodowe, organizacyjne i społeczności, w której działamy.

Wyzwania związane z zapewnieniem dbania o siebie

- **Dbanie o siebie to „nie cnota” („*not a virtue*”)** - gdy mówimy o aktywizmie, duże znaczenie ma kulturowe założenie, że dbanie o siebie jest wyrazem egocentryzmu. Jednym z największych wyzwań związanych z dbaniem o siebie jest uświadomienie osobom zajmującym się prawami człowieka, że bycie dobrą aktywistką nie oznacza, że trzeba cierpieć. Inspirujące w myśleniu o dbaniu o siebie jest stawianie siebie za wzór zdrowych zachowań i nawyków pracy, lub, jak wspomniał jeden z uczestników dialogu: „działanie tak, aby środki, po które sięgamy w pracy były spójne z jej celami”.
- **Niedostępność zasobów do dbania o siebie** - wiele organizacji nie ma łatwo dostępnych zasobów do dbania o siebie. Można temu przeciwdziałać, tworząc kulturę samopomocy. Na przykład tworząc sieć wsparcia dla personelu składającą się z pracowników praw człowieka z różnych organizacji pozarządowych działających w tym samym obszarze.

Tworzenie kultury samopomocy

Promowanie samoopieki w społeczności aktywistycznej nie zależy wyłącznie od jednostki. Skuteczne dbanie o siebie jest promowane zarówno przez zmiany w podejściu praktyków do ich pracy, jak i przez celowe wysiłki po stronie organizacji.

Sposób, w jaki działa organizacja, wpływa na sposób, w jaki aktywistki postrzegają cel swojej pracy i własny dobrostan. Ważne jest, aby organizacje nie skupiały się na „ograniczaniu” (containing) kryzysów, ale aktywnie inwestowały w „rozwój” (growth) swoich pracowników i pracownic.

Co może zrobić każda osoba?

- Myśl długoterminowo
- Zadbaj o swoje ciało
- Prowadź zrównoważony styl życia, wypracuj sobie swoje strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Co może zrobić organizacja, aby zapewnić sobie opiekę ?

- Buduj zaufanie w organizacji
- Skup się na zapobieganiu
- Organizuj spotkania grupowe
- Stwórz wizję, nie skupiaj się na wymienianiu problemów
- Stwórz efekt fali - sieci, która będzie przekazywała sobie umiejętności i wspierała się wzajemnie
- Bierz odpowiedzialność za dbanie o siebie pracownic i pracowników

Po przykłady wsparcia, odnośniki do rozmowy, innych zasobów i bibliografię zajrzyj na: <https://www.newtactics.org/conversation/self-care-activists-sustaining-your-most-valuable-resource>