उत्सवपूर्ण हों हमारे संघर्ष

हिंसा से जूझने वाली महिलाओं

और हिंसा पर काम करने वाले कार्यकर्ताओं की

स्व:देखभाल और खुशहाली कैसे बढ़ाएं?

एक संस्था के तौर पर हमारा सफर – विशाखा,राजस्थान

Vishākhā

जरूरत और संदर्भ

महिला हिंसा रोकथाम के काम में कुछ बातें लगातार प्रभावित कर रही थी

- चाही गई राहत मिलने के बाद महिला खुश नहीं
- जीवन शैली में दुःख और निराशा की छाप बनी रही
- जिन घरों में हिंसा हो रही थी वंहा के बच्चों की पहचान बुरे के रूप में हो रही थी
- कार्यकर्त्ता महिला के दुःख को अपने दुःख से जोड़ लेते थे
    - जिस से उनकी नकाराकता बढ़ रही थी
    - उर्जा घट रही थी
    - काम की गुणवत्ता प्रभावित हो रही थी
    - व्यवहार में जजमेंट आ रहा था

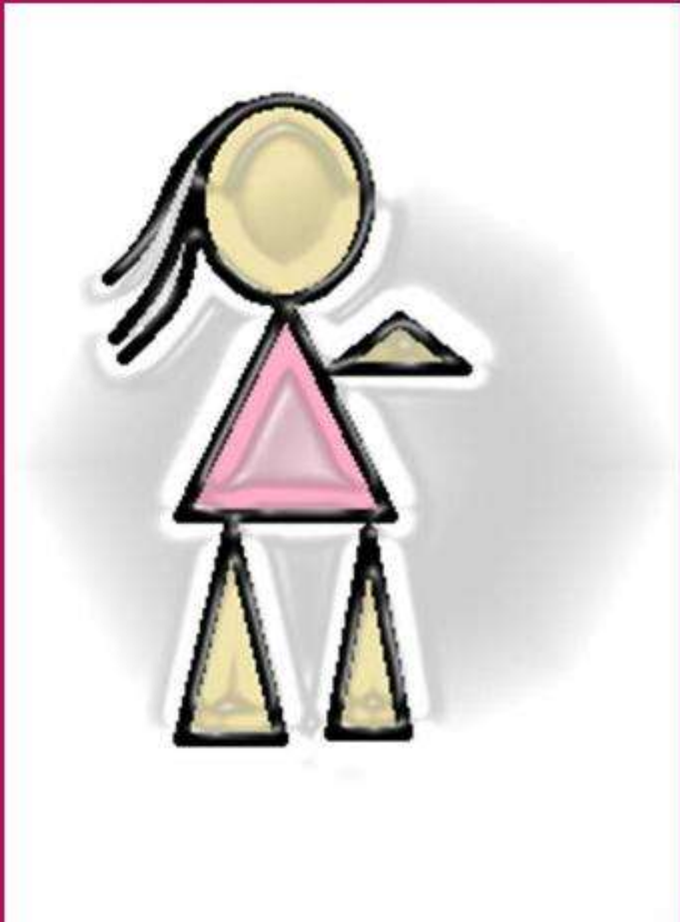
इस का एक सामाजिक परिदृश्य भी था

- पितृसत्ता महिला को व्यक्ति की तरह नहीं देखती
- उसे हमेशा सेवा प्रदाता की तरह स्थापित करती है
- उसके काम का मूल्याकंन हमेशा " दूसरा कितना खुश हुआ" से होता रहा है
- वह खुद की जिंदगी से जुड़े रोज के निर्णय भी परिवार की खुशी के लिए बारे में निर्णय नहीं लेगी
- अच्छी और बुरी औरत का तमगा लगातार तनाव को अंदरूनी तौर पर बढाता रहता है

विकल्प क्या थे ?

ऐसे तरीकों के साथ काम हो जो

- खुद को समझने की बात करते हो
- खुद को प्राथमिकता देते हो
- सामाजिक ढांचों के दबाव और दायरे से खुद को अलग करके अपनी भावना और अनुभूतियों को देखते हों
- अपने शरीर के साथ सहज होकर अपने शरीर पर अपना अधिकार लेने देते हों.
- जीवन को खुशहाल बनाने की बागडोर खुद के हाथ में डालते हो
- बराबरी और सम्मान को हर जगह महत्त्व देते हों
- हर दिन हँसने , मस्ती करने , पसंद के काम करने को काम का हिस्सा मानते हो
- अपनी जरूरतों, चाहतों , ताकतों, तनावों को समझ कर संतुलन की तरफ बढते हो
- मित्रता, मनोरंजन, ज्ञान, उत्सव को स्वस्थ होने के हिस्से के बतौर देखते हों.



Prioritizing SELF is the first step towards challenging Social Norms

#Selfreflection #understandingdiscrimination # Challengesocialnorm #stand4equality

Created & Published by : Vishakha Mahila Shikasha Evam Shodh Samiti,
www.vishakhawe.org

आनंदी हीलिंग सेंटर एक प्रयोग

- 2004 में विशाखा ने राजस्थान के 11 जिलों में महिला सलाह एवं सुरक्षा केंद्र चलाये
- पहले तीन सालों में 5000 से अधिक महिलाएं केन्द्रों की मदद से घरेलु हिंसा,यौन हिंसा और भेदभाव के अनेकों मामलों में न्याय की लड़ाई लड़ने आगे आयीं|
-
- उनके संघर्षों से उनकी थकान और निराशा को जूझने के लिए विशाखा ने अभिनव प्रयोग किया
- भीलवाड़ा में स्थापित आनंदी हीलिंग सेंटर महिलाओं और बच्चों के लिए एक स्नेहपूर्ण सुरक्षित जगह बनी जहाँ वो खुद को स्वस्थ और आनंदपूर्ण करने के ज़रिये संजो पायें
- आनंदी को इस ध्यान से बनाया/ चलाया गया कि वहाँ ग्रामीण कस्बाई औरतें आराम महसूस कर सकें वहीँ शहरी औरतों के लिए भी आसानी हो

आनंदी हीलिंग सेंटर पर कोई भी महिला अल्पाश्रय ले सकती थी और यहाँ रहते हुए सामूहिक गतिविधियों, व्यक्तिगत समय और बातचीत से स्वयं को पुनरूर्जित कर सकती थी . यहाँ होने वाली प्रमुख गतिविधियां :

- बॉडी मूवमेंट व विभिन्न थेरेपीज
- नृत्य, संगीत/ कीर्तन
- योगासन व मालिश
- सजगता से जुड़े अभ्यास और
- नियमित काउंसलिंग
- बागवानी
- मिलके काम करना/ पकाना
- एकांत और शांत बैंठने का विकल्प

अनुभव महत्वपूर्ण थे

- अपनी पहचान बदल पाई
- खुश रहना सीखा
- जिम्मेदारी खुद पर शिफ्ट की और परिणाम भी खुद डिजायन किये
- भावनात्मक बदलाव आया
  - उर्जा के स्तर बढे
  - भावनाओं का बेहतर प्रबंधन हुआ
  - प्रतिक्रियात्मक व्यवहार कम होकर सहजता बढ़ी
- बच्चो की पहचान बदली

आनंदी पर 3 साल में 300 महिलाएं जुड़ीं.
200 बच्चे शामिल हुए.

जो कार्यकर्ता लगातार दूसरों के साथ काम करते है उनका धयान हमेशा दूसरों पर बना रहता था वो भी खुद को देख पाए -

आनंदी ने 150 सामाजिक कार्यकर्ताओं के साथ काम किया
2009 में फन्डिंग की कमी के चलते आनंदी हीलिंग सेंटर को हमें बंद करना पडा

कार्यकर्ता भी खुद को नजरअंदाज कर रहे थे

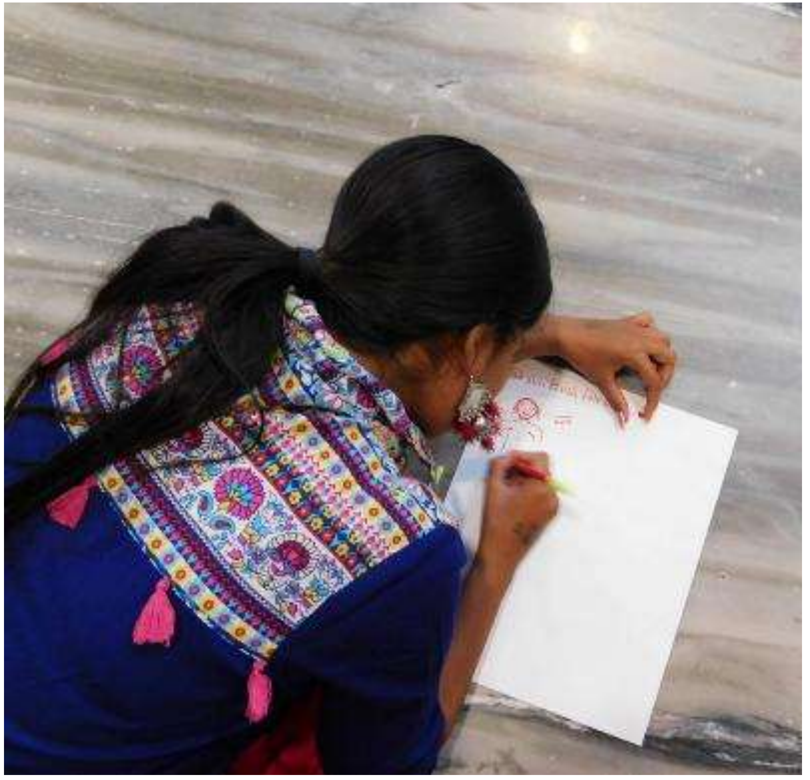
- महिला हिंसा पर काम करने वाली ज़्यादातर कार्यकर्ता, खुद हिंसा से जूझ रही महिलाएं थीं
- खुद भी काम के दोहरे बोझ और समाज के दोयम नियमों को निभाने में फंसाहट
- हिंसा से संघर्ष के दौरान समाज , पुलिस, प्रशासन की उदासीनता, हिंसा के खिलाफ लंबी चलने वाली लड़ाइयाँ उन्हें थका देतीं |
- काम अधिक था और जोखिम पूर्ण भी – लोग कम होते तो कोई रहत नहीं थी
- महिलाओं की vulnerability को हर दिन लेना उनके स्वभाव को बदल रहा था
- अपनी निजी जीवन की कठिनाईयों पर बात नहीं कर पा रहे थे
- काम और व्यक्तिगत जीवन को अलग कर के देख रहे थे
- खुद को प्राथमिकता देने के विचार के साथ नहीं
- परिवार , दोस्त, काम की जगहों पर गुणवत्ता कम हो रही थी
- खुद की जागरूकता बढ़ाये बिना दूसरे में जागरूकता लाना मुश्किल

तात्कालिक कदम

- देश के अलग अलग हिस्सों में काम करे रहे कार्यकर्ता और काउंसलर के साथ ३ दिन की कार्यशाला – Convening of case Workers working against VAW @ Jaipur, 2007. ५५ केस वर्कर्स शामिल हुईं .इस चर्चा में सब को सुनना और शामिल करना
- महिला कार्यकर्ताओं के लिए चार बार **7 day deep healing- Reconnecting workshop**
- विशाखा कार्यकर्ताओं की मासिक मीटिंगों में स्वय: पर चर्चा
- खुद को प्राथमिकता न दे पाने के कारणों को समझना
- संस्था स्तर पर सालाना मस्ती की सैर (Exposure and retreat)
- निजी जिंदगी को सबके साथ बाँटना और समस्या में एक दूसरे की व्यक्तिगत और संस्थागत मदद

स्व: देखभाल कौशल

- यह समझ आ चुका था की स्व: देखभाल को समझने की जरुरत है |
- इसमें संस्थागत और व्यक्तिगत दोनों का जोड़ होना पडेगा |
- यह एक नियमित प्रक्रिया होनी होगी |
- स्व: देखभाल से खुशहाली की संभावना बढ़ जाती है |
- खुशहाली के बिना सशक्तिकरण अधूरा है |
- खुद को समझ कर हम अधिक सशक्त हो पाते है |
- खुशहाली के विभिन्न सूचकों को समझना और उनको काम का हिस्सा बनाना होगा |



संस्थागत पहल

- कार्यकर्त्ता की खुशहाली को समझा कि
  - जीवन में आर्थिक सुरक्षा , सामजिक सुरक्षा, भावनात्मक सुरक्षा और खुद को पहचाने के नियमित अभ्यास ही खुशहाली को लायेंगे और इन सब पहलूओं पर काम किया गया
- कुछ प्रक्रियाओं को नियमित आयोजन में बदला गया

आप महत्वपूर्ण है

आपकी खुशहाली संस्था का सरोकार है। संस्था में हम इसे तीन स्तर पर देखते हैं।

सुरक्षित जगह

- आपके कार्यस्थल पर आपको सभी तरह से सुरक्षित महसूस करने और यौन हिंसा-मुक्त वातावरण मिलने का अधिकार हैं
- संगीत सुन सकें
- खेल सकें
- ध्यान कर सकें
- कम कीमत में रहने और खाने की आरामदायक व्यवस्था हो
- ज़रूरत पड़ने पर निजी कामों में एडमिन स्टाफ की मदद ले सकते हैं

सीखने की जगह

- आप कार्यस्थल पर लगातार सीख सकें, इसके लिए नियमित अंतराल पर क्षमता निर्माण प्रशिक्षण का हिस्सा बन सकते है
- किसी कोर्स में दाखिला ले सकते हैं, जिसमें फीस और पढ़ाई-सामग्री में सहयोग मिल पायेगा
- परीक्षा में भुगतान सहित छुट्टी (पेड लीव) मिल पायेगी
- किसी किताब की अनुशंसा कर सकते है जिसको पुस्तकालय में मंगवाया जा सकता है
- किसी कौशल-निर्माण प्रक्रिया या ट्रेनिंग का हिस्सा हो सकते है जिसमे संस्था आपसी बातचीत से निर्धारित राशि का, और कार्य-दिवस में सहयोग करेगी

सामाजिक सुरक्षा

- कोविड वैक्सीन पर आया शुल्क संस्था वहन करेगी
- सभी साथियों का मेडिकल बीमा करवाना
- नियमानुसार *ESI* की सुविधा देना
- काम के घंटों में ज़रूरत अनुसार लचीलापन
- जिन भी साथियों को थेरेपी और काउंसलिंग की जरुरत हैं, वे अधिकतम सालाना *10,000/-* तक की राशि का सहयोग संस्था से ले सकते है
- मातृत्व एवं पितृत्व अवकाश का अधिकार
- सामूहिक स्वास्थ्यप्रद (हीलिंग) कार्यशाला में सीमित संख्या में भागीदारी के लिए अनुमति
- आपात स्थितियों में मदद

Vishakha

सहयोग के लिए संपर्क करें : सुदर्शन - 0141-44 55 100
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें :
+91 94140 51996 ई मेल : info@vishakhawe.org

आर्थिक सुरक्षा

- अनुबंध को परियोजना समय तक बनाना
- हर साल तय % की वृधि
- पढाई के लिए सवेतनिक अवकाश (१ माह तक)
- बिना ब्याज के वेतन से १२ गुणा तक का लोन
- कार्य समाप्त होने से पहले २ माह का नोटिस
- नए काम ढूढने में और रेफर करने में मदद
- किसी प्रकार की विकलांगता के कारण कमाई पर असर न आये

सामाजिक सुरक्षा

- वेतन में PF, जीवन बीमा स्वास्थ्य बीमा को जोडना
- 10 साल से अधिक काम करने पर एक मुश्त राशी सम्मान में देना
- मातृत्व व पितृत्व अवकाश
- काम की जगह /प्रशिक्षण में माँ बाप अपने बच्चों और उनकी देखभाल के लिए किसी को भी ला पाएंगे
- जरुरत की हालत में कार्यकर्ता संस्था कार्यालय में रुक सकते है |
- अगर दो लोग साथ किसी भी रिश्ते में साथ रह रहे है और रहना कहते है तो उनको एक बेस लोकेशन मिल पाए
- सलूम्बर में कार्यकर्ताओं को रियायती दर पर आवास और भोजन

भावनात्मक सुरक्षा

- नियमित काउंसलिंग
- छोटे छोटे खुशी के आयोजन (सामूहिक नाच–गान)
- परिवार के अन्य व्यक्तियों को संस्था गतिविधियों में जोडना
- संस्था और परिवारजन के साथ सामूहिक भोजन
- हिंसा, तनाव, मुश्किल समय में चाहने पर सस्थागत हस्तक्षेप
- अभिव्यक्ति और विविधता को हमेशा स्वीकार करने की जगह
- बातचीत में आ रहे जजमेंट पर बात करना और समझ बनाना

बराबरी और भेदभाव निषेध के लिए

- मातृत्व सुरक्षा अवकाश प्रावधान
- बच्चों को अपने साथ रखते हुए काम का विकल्प
- यौन हिंसा प्रतिरोध और शिकायत व्यवस्था
- कार्यकर्ता चयन में भेदभाव रहित पोलिसी

खुद के साथ काम

- साल में एक बार हीलिंग कार्यशाला में हिस्सा
- संस्था समय में मेडीटेशन अथवा स्व: केंद्रित प्रक्रिया को करने की आजादी
- स्व: देखभाल प्रक्रियाओं में जाने पर सवेतनिक अवकाश

नियमित आयोजन

- 2016 से उत्सवपूर्ण हो हमारे संघर्ष के सालाना आयोजन में भाग लेने के मौके
- 2015 se साल में एक बार कार्यकर्ताओं के लिए किसी हीलिंग कार्यशाला का आयोजन:

  जैसे laughter, creative movement & meditative therapies(Lata Bajaj), Integral Theatre(Vikramaditya – BOAT), Psychodrama & provocative coaching (Fakira), Art Therapy (Satya shree), EFT (Jayashree janardan)
- मासिक मीटिंग में self work के लिए समय
- कार्यक्षेत्र में सभी समूहों के साथ छोटी छोटी तकनीकों का उपयोग
- साप्ताहिक केस रिव्यू, पूर्वाग्रहों को समझाना और खुद को प्राथमिकता से लेने की तैयारी
- सालाना कार्यकर्त्ता क्षमतावर्धन के अभ्यास
- हर मीटिंग में संतुलित भोजन की कोशिश
- सलूम्बर में कार्यकर्ताओं के मनोरंजन के लिए टीवी , खेल का सामान, और आराम की संतोषजनक व्यवस्था

विशाखा के समस्त काम में खुशहाली एक महत्त्वपूर्ण फोकस की तरह उभरा है

2014 से हम जयपुर के पास बगरू में बराबरी, सशक्तिकरण और खुशहाली पर केंद्रित युवा पक्षीय काउंसलिंग के प्रयोग कर रहे हैं. ३ वर्षों के काउंसलिंग अनुभवों को संजोते हुए हमने युवा पक्षीय काउंसलिंग का एक फ्रेमवर्क बनाया.

इस फ्रेमवर्क को तराशने के लिए हमने टाटा सामाजिक अध्ययन संसथान के Department of Human Ecology व ICALL से परामर्श लिया.

इसके बाद ICall वा विशाखा ने मिलकर एक सर्टिफिकेट कोर्स प्रारंभ किया

Fostering Strengths – A Certificate Course

Skills and Perspectives for Enhancing Psychosocial well being of Adolescents and Young people

2017 से संचालित इस कोर्स के ४ दौर पूरे हो चुके हैं जिसमे 80 प्रतिभागियों ने भाग लिया है.

वर्तमान में विशाखा में 4 जगहों पर चल रहे काम में समानता हिन्समुक्तता स्वस्थता खुशहाली और सशक्तीकरण केंद्रित हस्तक्षेप चल रहे हैं

जयपुर शहर और बगरू कस्बे में :

युवा सन्दर्भ केंद्र
काउंसलिंग सेवाएं (YRC, ITI, Colleges)

मन संवाद (स्वास्थ्य व परिवार कल्याण विभाग के साथ राज्यव्यापी मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन)

- कोटा शहर में – कोचिंग इंस्टिट्यूट में पढ़ रहे प्रवासी छत्रों के लिए खुशहाली व सन्दर्भ केंद्र वा काउंसलिंग सेवाएं

- सलूम्बर उदयपुर के ७० गांव में आदिवासी कामकाजी लड़कियों के साथ काम में – हिंसा, श्रम और यौन स्वास्थ्य अधिकारों पर केंद्रित काम जो सशक्तिकरण और खुशहाली बढ़ाये.

सामूहिक सन्दर्भों में काम

- **2016 से**

सम्भावना इंस्टिट्यूट पालमपुर में सालाना कार्यशाला

'उत्सवपूर्ण हों हमारे संघर्ष'

ग्रामीण और कस्बाई महिला कार्यकर्ताओं के लिए

स्व देखभाल के साथ साथ एक पीने महिलावादी दृष्टिकोण को अपनाते हुए जीवन को खुशहाल बनाने की तैयारी

आप सबका इसमें सहभागिता के लिए स्वागत है

ऐसे कार्यशालाएं अपने क्षेत्र में करने के लिए हमारा सहभाग उपलब्ध है

- सरकारी तंत्र में और महिला हिंसा पर काम कर रही संस्थाओं के साथ स्व देखभाल, खुशहाली और स्वास्थ्य को समग्रता से देखते हुए पहलें नियोजित करने की पैरवी और सहयोग.
- वैश्विक स्तर पर हो रही चर्चाओं में सहभाग – Healing Solidarities Conference, WHO dialogue on Self care
- इस मसले पर काम कर रही अन्य संस्थाओं के साथ साझेदारी की तैयारी
- विशाखा का संस्थागत अनुभव और तराशते हुए एक उदहारण के तौर पार बाँटने की तयारी

The Colour of Resistance can be Festive

Vishākhā

Our Journey as an Organization- Vishaka, Rajasthan

In exploring and addressing

the Self Care and Wellness

of women challenging Violence

and workers addressing Violence.