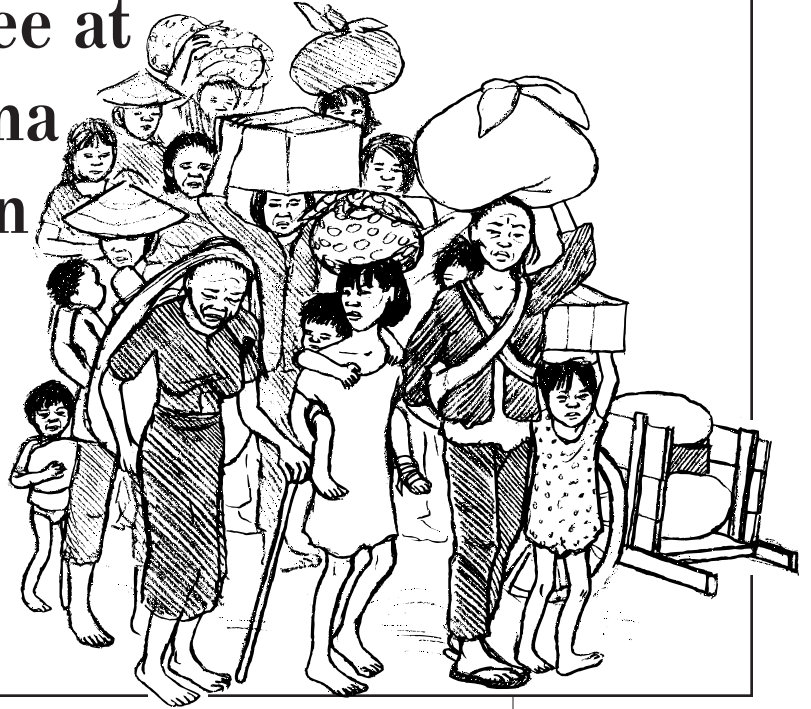


Kabanata 29

Sa kabanatang ito:

Pagtakas at Pagdating	448
Batayang Pangangailangan.....	448
Pagkain	449
Tubig at panggatong	450
Proteksyon mula sa sekswal na karahasan	450
Kalusugang Reproduktibo.....	452
Kalusugan ng Pag-iisip.....	454
Mga sanhi ng problema sa kalusugan ng pag-iisip	454
Mga palatandaan ng problema sa kalusugan ng pag-iisip.....	454
Pagkilos para sa mas mahusay na kalusugan ng pag-iisip	455
Mga Babae Bilang Lider.....	456
Paraan para kumita.....	457

Mga Refugee at Napalikas na Kababaihan



Ang refugee ay mga taong tumatawid ng hangganan ng kanilang bansa patungo sa ibang bansa dahil natatakot na hindi sila ligtas sa sariling mga tahanan. Ang mga napalikas na tao ay yung napuwersang iwan ang tahanan pero nananatili sa sariling bansa. Maraming mga refugee at napalikas na tao ang biktima ng isang grupo na nakahawak sa kapangyarihan na may prejudice (galit o masamang pagtingin) laban sa ethnic na grupo, relihiyon, nasyonalidad o pampulitikang paninindigan ng iba. Kung kontrolado ng grupong ito ang mga batayang pangangailangan tulad ng pagkain at tubig, kailangan ng mga taong lisanin ang tahanan nila para mabuhay.

Mga babae't bata ang bumubuo ng higit sa 80% ng mga refugee at napalikas na tao, madalas dahil namatay na sa labanan ang mga lalaki o napuwersang iwan ang mga pamilya nila. Tulad ng lahat ng mga refugee at napalikas na tao, kailangang protektahan ang kababaihan sa puwersahang pagpapabalik sa kanilang tahanan. Kailangan din nila ng mga batas na nagbibigay ng mga karapatang pang-ekonomiya at sosyal, para makakuha sila ng batayang mga pangangailangan tulad ng pagkain, tirahan, damit at pangangalagang pangkalusugan. Bilang mga babae, kailangan nila ng ispesyal na proteksyon sa armadong atake at sekswal at pisikal na abuso.

Tumututok ang kabanatang ito sa ilan sa mga pangkalusugang problema ng mga kababaihang refugee at napalikas. Pinakamahalaga, tinitingnan ng kabanatang ito ang papel na puwedeng gampanan ng kababaihan sa kanilang bagong komunidad.

► Sa bawat 10 refugee at napalikas na tao sa mundo, 8 ang mga babae at bata.

Pagtakas at Pagdating

➔ Ang pagkakaroon ng dokumento mula sa United Nations o sa mga awtoridad ng bansang pinaglipatan ay maaaring magbigay sa mga refugee ng ilang proteksyon laban sa puwersahang pagpapaalis (deportasyon).

Batayang Pangangailangan

Madalas napakahirap ng ruta tungo sa bagong paglipatan. Maaaring magkahiwa-hiwalay ang mga pamilya, o mamatay ang mga higit na bata o matandang kamag-anak mula sa gutom o sakit habang lumilikas. Maaaring lusubin ang mga bata't matandang babae ng mga pirata, guwardiya sa hangganan, sundalo at mga lalaking refugee. Maaaring masaid ang damdamin at lakas ng babae ng mga pinsala, pagkalagas at panganib na ito bago pa siya makarating sa bagong tirahan.

Kapag nasa bagong tirahan na, maaaring makaharap ng babae ang sitwasyon na ibang-iba sa lumang tahanan niya. Madalas nalalagay ang mga babaeng galing sa mga maliit na komunidad sa malaki at masikip na mga kampo na iba sa tradisyunal na baryo o bayan ang pagkakaayos. O maaaring mapadpad sila sa mga lungsod kung saan madalas umiiwas silang mahuli ng mga awtoridad ng gobyerno. Ang ilang refugee ay napadpad libu-libong milya ang layo sa mga bansang pumayag sa pagpasok at permanenteng pananatili nila.

Madalas hinaharap pa ng babae ang ilan sa mga kahirapang ito:

- paninirahan sa hanay ng mga taong ayaw na naroon siya o hindi kapareho ang lengguwahe sa kanya.
- hindi alam kung makakabalik pa siya agad sa dating tahanan o kailangang umiwas pa sa loob ng ilang taon.
- pangangailangan ng mga papeles na patunay na refugee siya.
- pag-angkop sa mga bagong relasyon sa pamilya.
- paninirahan sa panganib kung may giyera na malapit.

Maaaring magbigay ng kaunting proteksyon sa babae ang pagtira sa isang kampo ng mga refugee at pagkilala ng bagong gobyerno o ng United Nations sa katayuan niya na refugee. Pero walang ganitong proteksyon ang mga pinalikas na babae at mas lalo pang nasa peligro.

Sa maraming mga komunidad, kababaihan ang responsable sa pagtitiyak ng karamihan sa batayang pangangailangan ng pamilya: sila ang nagtatanim ng karamihan ng pagkain, naghahanda nito, nag-iigib ng tubig, namamahala sa tahanan, naglilinis ng tirahan, at nagsisikap na manatiling malusog ang pamilya. Sa sitwasyong

malayo sa tahanan, biglang kailangan ng mga babaeng refugee at napalikas na

umasa sa tulong mula sa labas para masagot ang kanilang batayang pangangailangan.

Madalas hindi ito sapat. Ang ilang napalikas na kababaihan ay walang kahit anong tulong mula sa labas, kaya lalong malaking problema ang pagsagot sa batayang pangangailangan.



PAGKAIN

Maraming mga refugee at napalikas na kababaihan ang walang sapat na pagkaing dala bago tumalilis o habang naglalakbay. Sa pagdating sa bagong tirahan, maaaring wala pa ring sapat na pagkain. O maaaring walang sapat na sari-saring pagkain para maging *masustansya* ang diyeta.

Puwede mong mapahusay ang diyeta kung:

- makikisali sa distribusyon ng pagkain. Dapat ibigay nang direkta sa mga babae ang pagkain, dahil maaaring hindi kasing-pamilyar ang lalaki sa mga pangangailangan ng pamilya. Dagdag pa, mas malamang pakainin ng mga babae ang pamilya mula sa pagkaing natanggap sa halip na ipagpalit ito sa mga armas o alkohol.



- igiit na makakuha ang kababaihan ng patas na pagkain sa kalalakihan at makakain sa parehong oras.
- ipaglaban ang dagdag na pagkain para sa mga babaeng buntis, nagpapasuso at malnourished o may sakit.
- tiyaking may kaldero at kagamitang panluto ang kababaihan.
- makipagtulungan sa ibang mga babae sa pagluluto. Kahit na sa isang sentral na lugar hinahanda ang pagkain, puwedeng makisali ang mga babae. Magbibigay ito sa kanila ng kaunting kontrol sa diyeta ng kanilang pamilya.

➔ Malnutrisyon ang isa sa nangunang sanhi ng kamatayan ng mga babaeng refugee at pinalikas.

Emerhensyang Pamamahagi ng Pagkain

Kahit sa sitwasyon ng emerhensya, dapat masangkot ang kababaihan sa pamamahagi ng pagkain. Pinagtatibay nito ang importanteng papel ng kababaihan sa pamamahala ng pagkain. Sa Kenya, halimbawa, sinikap ng Oxfam na palakasin ang tradisyonal na papel ng kababaihan sa lipunan sa pamamagitan ng pamimigay ng pagkain direkta sa kanila. Ipinamamahagi ang pagkain sa lantad na lugar, sa pangangasiwa ng isang hinalal na komite ng mga nakatatanda. Hinihikayat ang mga babae na magbigay ng kanilang opinyon tungkol sa ginagawa. Pinagpapatuloy ang ganitong klase ng pamamahagi hanggang sa bumuti ang lokal na suplay ng pagkain.

TUBIG AT PANGGATONG

Madalas limitado ang tubig at panggatong sa pagluluto ng mga babaeng refugee at pinalikas. Minsan kailangan itong kunin mula sa lugar na malayo sa kampo at hindi ligtas. O maaaring hindi malinis ang tubig at magkakasakit ang tao kapag ininom nila. Mas nagpapahirap sa kababaihan ang lahat ng problemang ito dahil sila ang responsable sa paglalaba at pagluluto para sa sarili at mga pamilya.



Makakatulong ang mga ito:

- Matutong mag-*sterilisa* ng tubig (tingnan ang p. 155).
- Humingi sa mga tumutulong na organisasyon ng mga lalagyan ng tubig na hindi masyadong mabigat buhatin.
- Hilingin sa kinauukulan na magpat-roya sa mga lugar na pinagkukunan ng tubig at panggatong, na tiyaking ligtas ito at kayang puntahan ng kababaihan. Kapag kukuha ka ng tubig o panggatong, sumama sa iba.

➔ Isang paglabag sa karapatang pantao ang sekswal na karahasan.



panggagahasa at sekswal na pag-atake, 327
karahasan laban sa kababaihan, 313

PROTEKSYON MULA SA SEKSWAL NA KARAHASAN

Karaniwan ang *panggagahasa* at sekswal na karahasan kapag napapalikas ang mga tao. Nangyayari ito dahil:

- maaaring magdemanda ang mga guwardya, awtoridad ng gobyerno at manggagawa ng sekswal na kapalit sa pagkain, proteksyon, legal na papeles at iba pang tulong.
- kung masyadong siksikan ang lugar, maaaring mapuwera ang kababaihan na makasama ang mga estranghero, o kahit mga taong nakaaway. Nasa mas malaking panganib ang mga babaeng napipilitang tumira kasama ang mga estranghero.
- madalas nagagalit o naiinip ang mga lalaking refugee na nawalan ng mga oportunidad sa dating tirahan. Lumalala ang mga problemang ito kapag nakita nila ang mga kababaihan na bumabalikat ng bagong responsibilidad. Dahil maaaring may armas ang mga lalaki, puwedeng maging marahas ang pakikitungo nila sa mga babae. Lalong nangyayari ito kapag gumagamit ng alkohol o *droga* ang mga lalaki.
- maaaring umatake ang mga taong nasa malapit na komunidad.

Maraming mga paraan para mapigilan ang mga pag-atake:

- Dapat sikapin ng mga babaeng manatiling kasama ang kanilang mga pamilya't kaibigan. Dapat lumagay sa ligtas na lugar na hiwalay sa mga lalaki ang mga babaeng walang asawa at batang babae na walang magulang o matandang nag-aalaga.

- Dapat hikayatin ang mga lalaking walang gaanong ginagawa na magsimula ng mga aktibidad tulad ng mga pagsasanay, palaro o mga pangkulturang aktibidad.
- Dapat direktang mamahala ang mga babae sa pamamahagi ng mga batayang pangangailangan, tulad ng pagkain, tubig at panggatong, para hindi nila kailangang makipagnegosasyon para sa mga ito.
- Dapat ayusin ang mga kampo para maging malapit at maliwanag ang mga palikuran at iba pang pasilidad para sa batayang pangangailangan. Dapat ding magdemanda ang mga babae ng dagdag na proteksyon sa gabi, kasama na ang mga babaeng guwardya.
- Sikaping mag-areglo ng mga pulong ng mga babae't lalaki para pag-usapan ang pagpigil sa sekswal na karahasan. Tiyaking naiintindihan ng lahat ang mga panganib. Puwedeng maisama ang proteksyon laban sa karahasan sa ibang mga programa, tulad ng mga pulong para sa kalusugan at nutrisyon.
- Humiling ng edukasyon tungkol sa pag-abuso ng alkohol at droga.



Sana mas malapit sa kampo ang kasilyas. Hindi ligtas na pumunta rito nang mag-isa o 'pag madilim na.

➔ Baka maatake ka kung kailangan mong maglakad nang malayo para sa pagkain, tubig, panggatong o para gumamit ng palikuran o paliguan.

Kung inatake ka:

- Humiling agad ng pisikal na eksaminasyon mula sa isang babaeng health worker. Maaaring mapigilan mo ang pagbubuntis at mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP) sa pamamagitan ng gamot. Kung may posibilidad na buntis ka, tiyaking matalakay sa health worker ang LAHAT ng iyong mapagpipilian—*pagpapalaglag*, pagpapa-ampon, o pagtanggap mo ng sanggol.
- Kung mukhang ligtas na gawin, isumbong mo ang pag-atake. Dapat mag-imbetiga ang mga opisyal. Tandaan na hindi mo kailangang sagutin ang anumang tanong na ayaw mo, laluna yung tungkol sa nakaraan mong sekswal na karanasan.
- Makipag-usap tungkol sa dinaanan mo sa isang may kasanayang health worker. Makakatulong ito na makita mong hindi ka dapat sisihin sa atake, at maraming tao ang nakapangibabaw na sa ganitong karanasan. Kung walang mental health worker na makakausap, tingnan ang kabanata sa “Kalusugan ng Pag-iisip.”
- Sa ilang mga kultura, tinitingnan ang panggagahasa na pagpalya ng babae na pangalagaan ang kanyang pagka-birhen o ang dignidad ng kasal. Kung galit o nahihya ang pamilya mo dahil sa nangyari, maaaring kailangan din nila ng *pagpapayo* o *counseling*.
- Kung kakayanin mo, baka gustuhin mong lumipat sa mas ligtas na lugar, yung malayo sa umatake sa iyo. Hilingin na sumama rin ang iyong mga pamilya't kaibigan, kung gusto mo.



ano'ng gagawin kung nagahasa, 334
pang-emerhensiyang kontrasepsyon, 226
kalusugan ng pag-iisip, 413

Kalusugang Reproduktibo



pagbubuntis, 67
pagpapalano ng
pamilya, 197
pagregla, 48
mga impeksyon
na naihahawa sa
pagtatalik, 260
pelvic na impeksyon,
274
kanser sa cervix, 377
pagpapalaglag, 239
nutrisyon, 165

Walang serbisyo dito para sa pagpapalano ng pamilya. Klinika ito para sa mga emerhensiya.



Madalas nahihirapan ang mga babaeng refugee at napalikas na makakuha ng tamang pangangalaga sa kalusugan. Maaaring mahirap sa mga health worker na abutin ang mga napalikas na tao sa mga mapanganib o malayong lugar. O kung may serbisyo man, maaaring hindi alam ng mga health worker ang lengguwahe ng mga babaeng tinutulungan nila o ang mga kultural na paniniwala at gawi na nakakaapekto sa pangangalagang pangkalusugan.

Dagdag pa sa mga pangkalahatang problemang ito, madalas nakakaligtaan ang natatanging pangangailangan sa kalusugan ng kababaihan. Kasama sa mga ito ang:

- **pangangalaga habang nagbubuntis at nanganganak.** Kailangan ng kababaihan ng regular na pangangalaga bago manganak (*prenatal care*) at mga hilot o komadrona na nakakaintindi sa tradisyonal na mga gawain sa pagpapanaak.



- **pagpapalano ng pamilya.** Sa maraming komunidad ng mga refugee, napakabilis dumami ng mga pagsilang. Bahagi ng dahilan ang madalas na pagpalya ng mga ahensya na magbigay ng impormasyon o suplay ng *pagpapalano ng pamilya*. Dagdag pa, halos walang privacy sa siksikang kampo ng mga refugee para gamitin ang mga paraang ito, at kulang ng ligtas at pansariling taguan ng mga gamit.
- **mga suplay para sa buwanang regla.**
- **impormasyon at panlunas sa mga INP at HIV/AIDS.**
- **mga health worker na bihasa sa pagdiagnose ng mga seryosong problema sa kalusugan ng kababaihan,** tulad ng *pelvic na impeksyon* at *kanser sa cervix*.
- **ligtas na pagpapalaglag.** Madalas wala nito, laluna kung kontra dito ang mga ahensyang nagbibigay ng pangangalagang pangkalusugan.
- **dagdag na calcium, iron, folic acid, iodine, at vitamin C** sa diyeta, laluna para sa mga babaeng buntis at nagpapasuso.
- **pangangalaga ng mga babaeng health worker.** Hindi puwedeng maeksamin ng lalaki ang ilang mga babae dahil bawal ito sa kanilang kultura.

Mga paraan para mapabuti ang kalusugan ng kababaihan

Maaaring mapabuti mo ang serbisyong pangkalusugan sa pagiging taga-ugnay ng serbisyo at ng inyong komunidad ng mga refugee. Tulungan ang mga health worker na maunawaan ang tradisyon at pangangailangan ng iyong kababayan. Puwede mo ring hilingin ang ilan sa mga pagbabagong ito:

- Kung malayo ang klinika, hilingin na dagdagan ang oras na bukas ito kahit minsan lang bawat linggo. Hilingin na may babaeng health worker sa araw na iyon, laluna kung hindi puwedeng maeksamin ng lalaki ang mga babae sa inyong komunidad.
- Kung hindi alam ng health worker ang inyong lengguwahe o hindi nauunawaan ang mga nakagawian ninyo sa pagpapanak, hilingin na magpaliwanag sa kanila ang tagapaanak o komadrona mula sa inyong komunidad.
- Humiling ng mga pagtuturo tungkol sa pagpaplano ng pamilya, HIV, mga INP, prenatal na pangangalaga at panganganak at nutrisyon para sa mga babaeng nagdadalaga at may edad na. Ipaalala sa tauhan ng health center na kailangan ng kababaihan ng pribadong lugar para matalakay ang mga INP.
- Humiling ng dagdag na pagkain para sa mga babaeng buntis at nagpapasuso. Kung walang sapat na pagkain para sa masustansyang diyeta, dapat mabigyan sila ng mga pildoras na bitamina.
- Hilingin na mabigyang ng pagsasanay ang mga health worker sa paglunas sa mga ispesyal na pangangailangan sa kalusugan ng kababaihan.



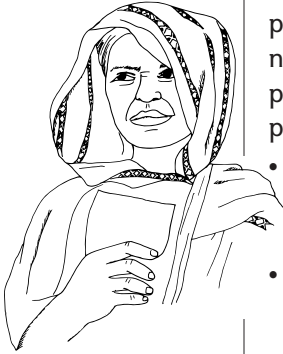
Pagiging isang health worker

Maraming mga kampo ang nagsasanay sa mga babaeng refugee na maging *community health worker* (CHW), hilot at tagapagturo sa kalusugan dahil kaya nilang magsalita sa lengguwahe ng mga refugee at tumulong sa pagpapabuti ng kalusugan ng buong kampo.

Sa Camp Kakuma sa hilagang Kenya, halimbawa, kasangkot nang husto sa pangangalagang pangkalusugan ang mga babaeng refugee mula sa timog Sudan. Maraming mga hilot ang nabigyan ng dagdag na pagsasanay at kagamitan sa pagpapanak, at ang ibang mga babae ay mga CHW at tagapagturo sa kalusugan na ngayon. Sinasanay sila sa paraang kakayanin nilang magtrabaho kapwa sa timog Sudan at Kenya kapag umalis na sila ng kampo. Sinabi ni Sara Elija, isang refugee mula sa Sudan, na ang bagong papel niya bilang tagasanay ng mga hilot ay nagbibigay sa kanya ng pag-asa na makapagtrabaho kapag hindi na siya refugee.



Kalusugan ng Pag-iisip



➔ Dapat makayanan ng babaeng umangkop sa biglaan at puwersahang pagbabago para matulungan ang pamilya niya na makaraos at mabuhay.

MGA SANHI NG PROBLEMA SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP

Hinaharap ng mga babaeng refugee at napalikas ang marami sa mga hirap at kagipitan na nasa ibaba, na maaaring magdulot o magpalala ng mga problema sa kalusugan ng pag-iisip. Kasama sa mga problema sa pag-iisip ang sobrang pagkalungkot o walang anumang nadadama (panlulumo), ninenerbiyos o nag-aalala (pagkabalisa), o pakiramdam na hindi kayang pangibabawan ang mga kakila-kilabot na pangyayari sa nakaraan (matinding reaksiyon sa trauma).

- **Pagkawala ng tahanan.** Dahil natatanging lugar ang tahanan na madalas may kaunting awtoridad ang babae, maaaring lubhang napakasakit ang pagkawala nito.
- **Pagkawala ng suporta ng pamilya at komunidad.** Bilang tagaalaga ng pamilya, kailangang mabigyan ng babae ng kaligtasan ang mga anak at suporta ang kapartner at mga magulang. Kung namatay sa labanan o sumama sa puwersang militar ang kanyang asawa at nakatatandang anak na lalaki, kailangan din siyang maging pinuno ng pamilya. Maaaring matakot siya at madama na mag-isa niyang papasanin ang mga responsibilidad na ito. Puwedeng mangyari ito kahit may ibang nakatatanda sa pamilya, dahil madalas hindi sila makasuporta sa kanya tulad nang dati.
- **Pagiging saksi o biktima ng karahasan.**
- **Pagkawala ng pagsasarili at kapakipakinabang na trabaho.** Kahit na hawak pa ng babae ang importanteng gawain ng pangangalaga sa pamilya, maaaring mas limitado na ngayon ang buhay niya sa ibang usapin. Halimbawa, bago lisanin ang tahanan, maaaring responsable siya sa pagtatanim, paghahabi, pananahi at paggawa ng tinapay. Kung hindi na niya magawa ang mga ito, maaari siyang malungkot at makadama na wala nang silbi.
- **Siksikang pamumuhay.** Kung walang magalawan, mas mahirap sa babae na umangkop sa dagdag na mga pasanin sa pangangalaga ng pamilya.
- **Kahirapang magdalamhati o magluksa.** Maaaring namatayan ng kapamilya ang babaeng refugee o pinalikas bago pa marating ang bagong tirahan, pero hindi magawa ang tradisyonal na seremonya sa libing o pagluluksa. Kapag nasa ligtas na lugar na, maaaring imposible pa ring maglibing o magluksa sa tradisyonal na paraan. Sa maraming mga lugar, kababaihan ang responsable sa pagsasagawa ng mga seremonyang ito, na mahalaga para makapagdalamhati at matanggap ang kamatayan ng mahal sa buhay.

MGA PALATANDAAN NG PROBLEMA SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP

Para sa impormasyon tungkol sa mga palatandaan ng problema sa kalusugan ng pag-iisip tulad ng panlulumo, pagkabalisa, at matinding reaksiyon sa trauma, tingnan ang kabanata sa “Kalusugan ng Pag-iisip.”



PAGKILOS PARA SA MAS MAHUSAY NA KALUSUGAN NG PAG-IISIP

Ang pinakamahusay na paraan para tulungang mapangibabawan ang problema sa kalusugan ng pag-iisip at mapigilan ang paglala ay ang **pakikipag-usap sa ibang babae tungkol sa mga nadadama, ikinababahala at iniintindi**. Eto ang ilang mga mungkahi para mahikayat ang mga babaeng kilala mo na makinig at sumuporta sa isa't isa:

- **Mag-organisa ng mga aktibidad para may panahong magkasama-sama ang mga babae**, tulad ng klase para sa nutrisyon at *literasiya*, o pag-aalaga ng bata at mga pangrelihiyon na aktibidad. Dagdagan ang pagsisikap na makasali ang mga babaeng mukhang takot o walang ganang makisangkot. Madalas sila ang pinakamalaki ang pangangailangang lumahok at makipag-usap sa iba.

Isang grupo ng mga babaeng refugee na galing sa Guatemala ang nakadama ng malalim na kawalan nang lisanin nila ang kanilang lupain. Nagsama-sama sila para magtanim ng gulay at bulaklak. Nakatulong ito sa kanila na makadama ng pagiging malapit sa lupa, na maging parang komunidad sila muli, at makapaghatid ng kaunting pagkain sa kani-kanilang pamilya.



relasyong nagtutulong

- **Mag-organisa ng grupong damayan.**
- **Makipagtulungan sa ibang babae para makahanap ng paraan na makapagdalamhati at makapagluksa.** Baka kaya ninyong iangkop ang ilan sa mga tradisyonal na ritwal sa bagong sitwasyon. Kung hindi kaya, maglaan man lang ng kaunting panahon para makapagdalamhati kayo bilang grupo.
- **Maging isang mental health worker.** Maaari kang mag-organisa ng grupo ng magkakaibigan para makipag-usap sa mga babaeng may problema sa kalusugan ng pag-iisip, kahit hindi sila humihingi ng tulong. Alamin kung may sanay na mental health worker sa inyong komunidad o tauhan ng simbahan na sanay sa pagpapayo na maaari ring makatulong.



pagsisimula ng grupong damayan

Napakabigat ng epekto ng pagkawasak ng tahanan, pamilya at mga komunidad. Minsan sa sobrang pagtama sa mga babaeng refugee at napalikas ng mga teribleng karanasang ito, hindi na sila makatrabaho, makakain at makatulong nang normal sa mahabang panahon. Kailangan ng mga babae ng ispesyal na suporta at pag-unawa para matulungan silang makabawi at magsimulang magtiwala muli sa ibang tao. Para sa dagdag na impormasyon kung paano tulungang makabawi ang tao mula sa trauma, tingnan ang pahina 430. Para sa dagdag na impormasyon sa pagtulong sa babaeng nagahasa, tingnan ang pahina 334.

Mga Babae Bilang Lider



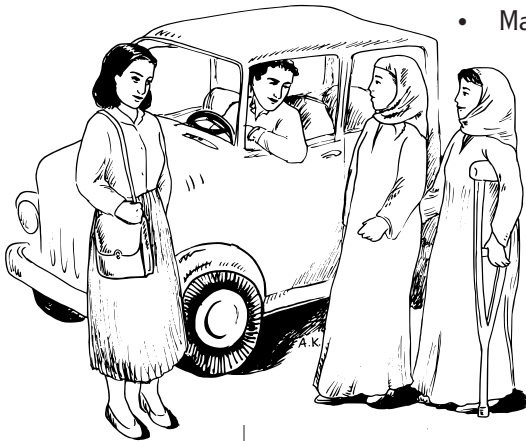
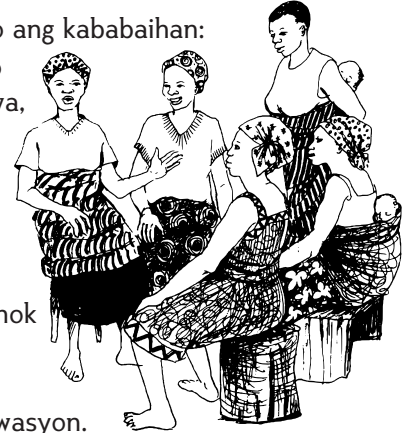
pagpapahalaga sa sarili

➔ Kapag binuo ang mga programa na hindi kinokonsulta ang mga babaeng maaapektuhan nito, mas mahina ang bisa ng mga ito.

Dapat makalahok ang mga babae kailanman gumagawa ng plano o pasya na makakaapekto sa mga refugee at pinalikas na tao. Dapat ding himukin ang mga babae na maging lider sa kanilang bagong komunidad. Nagbubuo ito ng *pagpapahalaga sa sarili*, binabawasan ang pangungulila at panlulumo, naghihikayat ng pag-asa sa sarili, nagtataguyod ng kaligtasan ng kababaihan, at tumutulong sa mga nagbibigay ng serbisyo na makaiwas sa mga kamalian.

Eto ang ilang paraan para makapamuno ang kababaihan:

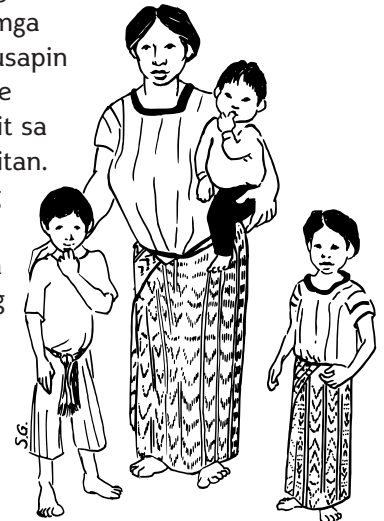
- Lumahok sa pagpapalano kung paano iayos ang bagong tirahan—halimbawa, saan ilalagay ang mga kasilyas, halamanan at kuhanan ng tubig.
- Mag-organisa ng hiwalay na pulong ng kababaihan at kalalakihan tungkol sa kaligtasan, batayang pangangailangan, nutrisyon at paglahok ng komunidad.
- Hikayatin ang mga babaeng sabihin ang pakiramdam nila sa kanilang sitwasyon. Maghalal ng pinuno na puwedeng makipag-usap sa nagpapatakbo ng kampo.
 - Tumulong sa mga kampanya sa impormasyong publiko.
 - Mag-organisa ng programa sa nutrisyon at pagsasanay para sa health worker.



- Mag-organisa ng sentro sa pangangalaga ng mga bata. Mahalagang paraan ang pangagalaga ng mga bata para tulungan ang mga babaeng lumahok sa aktibidad na puwede silang makipag-usap sa iba.
- Mag-organisa ng paaralan para sa mga bata. Mahalagang usapin para sa mga babae ang anak nila kahit sa panahon ng kagipitan.

Sinasabi ng United Nations na lahat ng batang refugee ay may karapatan sa edukasyon, pero kakaunting programa ang naitatayo. Minsan sobrang laki ang mga klase o maaaring kulang ang mga guro.

- Tumulong mag-organisa ng mga klase sa pagbabasa, pagtuturo ng mga kasanayan, musika at palaro para sa kababaihan at kalalakihan.



Nang makarating kami sa Honduras, hinang-hina kami sa pagtatago sa mga burol at paglalakad nang malayo para umabot sa ligtas na lugar. Marami kaming kasamang may sakit at malnourished na bata't matanda. Wala kaming dinatnan dito, kaya sama-samang nagtrabaho ang mga babae para magbuo ng nutrition center. Tapos nakumbinse namin ang lokal na parokya na magbigay ng dagdag na pagkain para sa mga sentro, at nagsimula kaming magtanim ng gulay at mag-alaga ng manok, kambing at kuneho para maidagdag sa pagkaing hinahanda namin sa sentro. Lumaki na ang mga proyekto namin at ngayon, kaya na naming magbigay sa lahat ng pamilya sa kampo ng kaunting itlog, kapisasong karne, at ilang gulay nang minsan man lang bawat buwan.

Kailangan naming magkumpuni ng damit at sapatos, kaya nag-organisa kami ng munting pagawaan at kinumbinse namin ang mga ahensya na dalhan kami ng ilang makina at kasanangkapan sa pananahi. Mananahi ang ilan sa mga babae at marunong gumawa ng sapatos ang isang matandang lalaki, at tinuro nila sa iba ang mga kasanayan nila. Taas-noo kami sa mga nagawa namin dito—naipakita naming kaya ng mga babae ang higit pa sa pagluluto.

Sinanay kami ng mga ahensya na maging manggagawa sa kalusugan at nutrisyon, at ng pag-aalaga ng mga hayop. Natuto kaming magkuwenta at magplano ng mga gastusin para mapamahalaan naming mag-isa ang mga proyektong ito. Dahil sa karanasan namin sa mga proyekto, maraming mga babae ang lider na ngayon sa kampo. Kapag nakabalik kami sa aming bansa, kaya na naming magpatakbo ng mga proyekto sa komunidad at negosyo.

—Aleyda, isang taga El Salvador na refugee sa Colomoncagua, Honduras

PARAAN PARA KUMITA

Madalas nahihirapan ang mga babaeng refugee at pinalikas na makahanap ng sapat na trabaho para suportahan ang kanilang pamilya. Maaaring kulang sila sa kasanayan para makatrabaho sa kanilang bagong tahanan o hirap kumuha ng permiso para magtrabaho. Pero kahit sa sitwasyong ito, madalas may ilang trabaho pa ring magagawa ang mga babae.

Halimbawa, namamasukan bilang katulong sa bahay ang ilang babaeng refugee o nagtatrabaho bilang health worker sa mga organisasyong nagbibigay ng tulong. Minsan nagbibigay din ang mga organisasyong ito ng pera sa mga babae para magsimula ng proyekto sa tradisyunal na aktibidad ng kababaihan tulad ng handicrafts. Pero dahil mahirap sumuporta ng pamilya sa ganitong mga aktibidad, dapat subukan din ng mga babaeng alamin ang mga malalaking proyekto—tulad ng pagtatanim ng puno o pagtatayo ng tirahan—na mas malaki ang kita. O kaya, kung bibigyan ang mga babae ng kapisasong lupa, puwede silang magtanim ng makakain ng pamilya o maibebenta. At kung may kasanayan ang babae, puwede siyang makatrabaho sa isang propesyon o maliit na negosyo.

Buti na lang binigyan tayo ng pagkain, pero meron pa akong ibang kailangang bilhin para sa pamilya.



Marunong akong gumawa ng mga damit... Baka puwede tayong magtayo ng maliit na patahian?

► Kailangan ng mga pagpipilian ng mga babaeng refugee at pinalikas para hindi sila mapuwersang magbenta ng seks para mabuhay at suportahan ang kanilang pamilya.