बुरांश का मानसून 2025 अपडेट

सोचने की खुली उड़ान!

हम बुरांश के वर्षा ऋतू अपडेट साझा करते हुए खुश हैं क्योंकि अब हम मानसून के मौसम में हैं। ये वार्षिक वर्षाएं भूमि को ठंडक देने और हमें भोजन प्रदान करने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। यमुना घाटी में हमारे काम में हमने सामुदायिक सदस्यों के साथ सह-डिज़ाइन(साझेदारी मेंयोजना बनाना) पर जोर दिया है – इससे हमारे कार्यक्रम अधिक प्रासंगिक, स्वीकार्य और सराहनीय बनते हैं। जीत और कृष्णा बताते हैं कि हम इसे कैसे कर रहे हैं और समुदाय द्वारा पहचानी गई प्राथमिकताएँ क्या हैं। हम विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों के इंटर्न्स के योगदान के लिए भी आभारी हैं, जो हमें नए विचार देते हैं और अक्सर ले काउंसलर और फ्रंटलाइन वर्कर्स के लिए प्रशिक्षण में सहयोग करते हैं। हम हाल ही में सेंट जोसेफ यूनिवर्सिटी, बैंगलोर के एक इंटर्न के विचार भी साझा कर रहे हैं। आने वाले महीनों में उत्तराखंड जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के साथ अधिक सक्रिय सहयोग के लिए तत्पर हैं – इसके बारे में अगली बार और जानकारी देंगे! आपके सहयोग और रुचि के लिए धन्यवाद!

- कारेन
वरिष्ठ सलाहकार, बुरांश

को - डिज़ाइन (साझेदारी में योजना बनाना सीखना): बुरांश टीम के लिए कार्यशाला

लेखक: पुआंगराई एल. आयू रोंगमेई

बुरांश टीम ने सह-डिज़ाइन दृष्टिकोण और उसके उपयोग पर एक गहन कार्यशाला की, जिसका नेतृत्व बुरांश की ट्रेनर प्रेरणा ने किया। इस प्रशिक्षण ने बुनियादी समझ दी, सह-डिज़ाइन की परिभाषा और उसकी लचीलापन पर चर्चा की। हमने मानसिक स्वास्थ्य में अपनी यात्रा और 'भागीदारी' की अवधारणा को खोजा। प्रशिक्षण ने 'अनुभव आधारित' और 'जीवित अनुभव' में अंतर को भी स्पष्ट किया। हमने टीम के रूप में सोचा कि सह-डिज़ाइन को अपने दैनिक काम में कैसे शामिल करें – जैसे सामुदायिक जागरूकता गतिविधियों की योजना बनाना, कार्यस्थल की चुनौतियों का समाधान, और समुदाय की ज़रूरतों को समझना। प्रशिक्षण ने सहानुभूति और सुरक्षित स्थान बनाने के महत्व को भी रेखांकित किया, ताकि कलंक और सामाजिक अलगाव जैसे मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कारकों का मुकाबला किया जा सके।

प्रशिक्षण के एक हिस्से ने इंटरसेक्शनल पहचान पर ध्यान केंद्रित किया – कैसे इसे समझने से समानता को बढ़ावा मिलता है, कार्यक्रम की कमियों की पहचान होती है, जड़ कारणों का पता चलता है और अधिक प्रभावी रणनीतियाँ बनती हैं।

सह-डिज़ाइन और सह-उत्पादन: "हमारे बारे में कुछ भी हमारे बिना नहीं" को व्यवहार में लाना

लेखक: जीत बहादुर

हमारे दृष्टिकोण का मूल आधार है: "हमारे बारे में बिना हमारी भागीदारी के कुछ नहीं।" हमारा विश्वास है कि समुदायों को उन सभी निर्णयों के केंद्र में होना चाहिए जो उन पर प्रभाव डालते हैं। इसी सोच को साकार करने के लिए, हमने 'एक्सपर्ट्स बाय एक्सपीरियंस' (EBE) नाम से एक समूह तैयार किया है, जिसमें वे लोग शामिल हैं जो खुद इन अनुभवों से गुज़रे हैं। यह समूह हमारी योजनाओं में सलाहकार की भूमिका निभाता है ताकि हमारा काम ज़मीनी हकीकत और समुदाय की असली ज़रूरतों से जुड़ा रहे।

इस समावेशी सोच को और मज़बूत करने के लिए, हमारी टीम ने को-डिज़ाइन और को-प्रोडक्शन की ट्रेनिंग ली है। को-डिज़ाइन का मतलब सिर्फ सलाह-मशविरा करना नहीं है—यह समुदायों के साथ मिलकर काम करने की प्रक्रिया है, न कि उनके लिए काम करने की। इसी तरीके के तहत हम अपने प्रमुख साझेदार संगठनों के साथ मिलकर अगले तीन सालों में हमारी एग्ज़िट स्ट्रैटेजी (निकास योजना) तैयार कर रहे हैं।

हर साझेदार संगठन के साथ इस प्रक्रिया को प्रभावी बनाने के लिए हमने एक विशेष गाइडलाइन तैयार की है। इन सेशनों का उद्देश्य एक ऐसा मंच तैयार करना है जहाँ सभी भागीदार अपनी राय, ज़रूरतें और चिंताएँ खुलकर साझा कर सकें। हमारा लक्ष्य है कि यह योजना न केवल समावेशी हो, बल्कि टिकाऊ भी—जिसमें सभी संबंधित पक्षों की आकांक्षाएं और स्वामित्व झलकें।

हर को-डिज़ाइन और को-प्रोडक्शन सेशन के बाद, हम एक विस्तृत कार्यान्वयन योजना तैयार करते हैं। इसमें वह सारी गतिविधियाँ, प्रशिक्षण और आवश्यक सहयोग शामिल होता है, जो साथ मिलकर तय किया गया है। सुनिश्चित करने के लिए कि काम प्रभावी ढंग से हो और ज़िम्मेदारियाँ स्पष्ट रहें, हर गतिविधि के लिए एक टीम सदस्य को लीड की भूमिका दी जाती है, जो संबंधित समूह के साथ मिलकर इसे लागू करता है। यह ढांचा नज़दीकी निगरानी और केंद्रित सहयोग को संभव बनाता है, जिससे दीर्घकालिक सफलता की संभावना बढ़ जाती है।

इस पूरी प्रक्रिया के ज़रिए, हम सिर्फ अपनी एग्ज़िट की योजना नहीं बना रहे—बल्कि नेतृत्व विकसित कर रहे हैं, स्वामित्व को मज़बूत कर रहे हैं और यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि जिन समुदायों के साथ हम काम कर रहे हैं, वे आगे भी अपनी शर्तों पर फलते-फूलते रहें।

समुदाय में सह-डिज़ाइन गतिविधि

लेखक: कृष्णा रावत

हम समुदाय में विभिन्न साझेदारों के साथ सह-डिज़ाइन गतिविधि कर रहे हैं, जिससे हमें पता चलता है कि हमारी समुदाय को क्या चाहिए और हम अपनी क्षमता से इन ज़रूरतों को कैसे पूरा कर सकते हैं ताकि भविष्य में समुदाय अपनी समस्याओं के समाधान के लिए खुद पहल कर सके।

20 से 23 मई 2025 तक जब हमने विभिन्न साझेदारों के साथ सह-डिज़ाइन दृष्टिकोण पर चर्चा की, तो यह अच्छा था कि विभिन्न सामुदायिक सदस्यों ने समस्याओं के समाधान की इच्छा जताई, जैसे शराब की लत, घरेलू हिंसा, गाँव में सुविधाओं का विकास, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और इन क्षेत्रों में काम करने के लिए समितियाँ बनाना।

हमने पाया कि जब कार्यक्रम की सामग्री और प्रक्रिया में समुदाय का योगदान होता है, तो हम अधिक प्रासंगिक और स्वीकार्य सामग्री के साथ बेहतर जुड़ पाते हैं। उदाहरण के लिए, हम बातचीत में गढ़वाली भाषा और मुहावरों का उपयोग करते हैं जैसे पागल (crazy) या टेंशन (डिप्रेशन) – यह खासकर बुजुर्ग लोगों को पसंद आता है जो हिंदी में उतने सहज नहीं होते।

चर्चा के दौरान, हमने सामुदायिक नेतृत्व की प्रेरणादायक मिसालें देखीं। बरकोट में, महिलाओं के एक समूह ने साहसपूर्वक घरों पर छापा मारा जहाँ शराब बन रही थी, पुलिस में रिपोर्ट की और प्रतिबंध की मांग की। वहीं, एक अन्य गाँव में, महिलाओं ने स्कूल के पास शराब की दुकान के खिलाफ विरोध मार्च किया। हम इसी भावना से लचीलापन और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देना चाहते हैं।

चुनौतियाँ:

समुदाय में सबसे बड़ी चुनौती घरेलू हिंसा है। यदपि समुदाय के लोग इसके बारे में जानते हैं, वे अक्सर इसे अपने घरों में स्वीकार नहीं करते। खेती-बाड़ी के कारण लोग समय नहीं दे पाते, जिससे सह-डिज़ाइन प्रक्रिया में पूरी तरह शामिल करना मुश्किल होता है। 'सह-डिज़ाइन' जैसा शब्द ही कई लोगों के लिए नया है। समय की कमी के कारण चर्चाएँ खुलकर और गहराई से नहीं हो पातीं। कुछ प्रतिभागी आत्मविश्वास की कमी के कारण अपने विचार खुलकर नहीं रखते, जिसका कारण सीमित साक्षरता भी है।

हम इस दृष्टिकोण को लागू करना जारी रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं। हमें विश्वास है कि उनके साथ मिलकर काम करने से हम ऐसे टिकाऊ समाधान बना सकते हैं जो वास्तव में समुदाय को लाभ पहुँचाएँ।

हिमालयी क्षितिज – यमुना घाटी में मेरा परिवर्तनकारी इंटर्नशिप अनुभव

लेखक: साक्षी कुमार, एमएसडब्ल्यू छात्रा, सेंट जोसेफ यूनिवर्सिटी, बैंगलोर

उत्तरकाशी (नौगांव और पुरोला) में बिताया गया मेरा एक सप्ताह — बुराँस संस्था के साथ — सिर्फ एक इंटर्नशिप नहीं, बल्कि समुदायिक स्वास्थ्य को समझने की एक गहराई से जुड़ी अनुभव-यात्रा थी। यहाँ आशा कार्यकर्ताओं और जीवीएस (ग्राम स्वास्थ्य स्वंयसेवी) समूहों के साथ काम करते हुए मैंने देखा कि कैसे वे सीमित स्वास्थ्य सेवाओं, नशा जैसी गंभीर समस्याओं और सामाजिक चुनौतियों का डटकर सामना करते हैं। उनकी संघर्षशीलता और समर्पण ने मुझे गहराई से प्रभावित किया। शुरुआत में स्थानीय तरीकों और व्यवहारों को समझना थोड़ा चुनौतीपूर्ण था, लेकिन जल्द ही मुझे यह एहसास हुआ कि ध्यान से सुनना, संवाद के लिए जगह देना, और बुराँस का समावेशी दृष्टिकोण ही असली ताकत है।

मेरी इंटर्नशिप के दौरान मुझे गहराई से सीखने का अवसर मिला। मैंने सामुदायिक चिंताओं को समझा – स्वास्थ्य सेवा तक पहुँच से लेकर नशे और लैंगिक असमानता के प्रभाव तक। मैंने एएनएम, आशा और जीवीएस समूहों की महत्वपूर्ण भूमिका को समझा। हालाँकि प्रारंभ में स्थानीय गतिशीलता को समझना चुनौतीपूर्ण था, लेकिन डोर-टू-डोर और सक्रिय सुनवाई ने इसे आसान बना दिया। कभी-कभी उदासीनता का सामना करना निराशाजनक था, लेकिन बुरांश टीम की निरंतर और सहानुभूतिपूर्ण संवाद की शक्ति देखकर प्रेरणा मिली।

प्रेरणादायक अवलोकन:

- महिलाओं की मेहनत और स्वतंत्रता ने मुझे बहुत प्रेरित किया।
- यमुना घाटी में जीवीएस समूह का नेतृत्व विचारशील था – समुदाय से ही नेता चुनना एक अच्छा विचार था।

कुल मिलाकर, बुरांश के साथ बिताया समय समुदाय और उनके सामाजिक व स्वास्थ्य मुद्दों के लिए गहरी सराहना छोड़ गया।