

Pengetahuan Dasar Mengenai Kegiatan Relawan Bencana

Gempa yang melanda Prefektur Kumamoto pada tanggal 14 April lalu telah mengakibatkan kerusakan parah. Di situasi seperti inilah, para relawan mengerahkan kekuatannya dan bersamaan dengan itu, keberadaan relawan sangatlah diharapkan. Mulai tanggal 22 lalu, beberapa kota di Kumamoto mulai membentuk Pusat Relawan Bencana. Di sisi lain, agar itikad baik para relawan dapat sepenuhnya diterima oleh korban bencana, terdapat sikap mental dan etiket yang harus dipenuhi oleh setiap relawan. Berikut beberapa pengetahuan dasar yang dapat dijadikan acuan bagi anda yang tertarik menjadi seorang relawan bencana.

Apakah yang dimaksud dengan relawan bencana?

Relawan bencana adalah mereka (individu ataupun kelompok) yang 1)meluangkan waktu dan tenaga di daerah bencana, 2)bertujuan untuk menjamin kehidupan dan keselamatan korban bencana, 3)mengambil alih kendali penyelamatan di daerah yang tidak terjangkau oleh pemerintah, 4)secara sukarela, mandiri dan kreatif mengembangkan aksi tanggap bencana.

Hal seperti apakah yang dibutuhkan oleh relawan bencana?

◆ “Hati, Keterampilan, Raga”

Menyelamatkan nyawa setiap korban di daerah dengan kondisi yang parah, menjadikan relawan bencana sebagai pekerjaan yang tidak mudah.

Hati: Dorongan kuat untuk berkontribusi ke masyarakat serta membantu korban bencana (hubungan kepercayaan dan kedekatan)

Keterampilan: memiliki norma dan keahlian yang dibutuhkan dalam kegiatan tanggap bencana (pengetahuan dasar dan kemandirian)

Raga: raga yang mampu bergerak secara sistematis dan asosiatif (kerjasama dalam tim dan membangun relasi).

◆ Mari kuasai 8 prinsip relawan bencana:

- (1) Berkegiatan tidak melebihi batas (manajemen kesehatan diri)
- (2) Bertanggung jawab atas setiap kegiatan yang dilakukan
- (3) patuhi setiap aturan dan jangan pernah merepotkan siapapun di lokasi bencana
- (4) tekad untuk selalu belajar
- (5) menghargai setiap pertemuan
- (6) Mendekatkan diri dengan korban bencana untuk memahami perasaannya
- (7) Memantik kembali semangat korban
- (8) Berjuang bersama-sama, satukan kekuatan relawan dan korban

◆ Hal yang dicari dari relawan bencana “4 norma”

—Agar kegiatan relawan bencana menjadi pengabdian masyarakat yang bermakna—

Selesaikan sendiri: perihal makanan, perpindahan dari lokasi satu ke yang lain, dan penginapan harap menjadi tanggung jawab diri sendiri. Selain itu, bawalah pulang sampah anda.

Kelola sendiri: upayakan manajemen kebersihan dan keselamatan agar tidak terluka ataupun jatuh sakit.

Bentuk sendiri: bentuklah tim agar dapat berkegiatan dengan kelompok.

Aktualisasi diri: Banyak hal yang dapat kita pelajari dan membuat kita tumbuh selama berkegiatan. Hargailah pencapaian diri sendiri sebagai seorang relawan.

Apa yang harus dilakukan sebelum terjun ke lapangan?

(1) Mengumpulkan informasi

Pastikan terlebih dahulu kondisi dari daerah yang terserang bencana dan bantuan apa yang dapat diberikan. Sesuaikan bantuan dengan kebutuhan dan berbagai potensi yang dapat terjadi di lapangan.

1. Pastikan kebutuhan lokasi bencana dan korban melalui koran dan media lainnya. “Dimana, siapa yang membutuhkan dan apa yang dibutuhkan?”
 - a. Cari tahu kondisi geografis, karakteristik serta iklim lokasi bencana. Informasi mengenai iklim merupakan hal yang tidak boleh luput dari manajemen keselamatan.
 - b. Pastikan kondisi lingkungan kegiatan relawan, seperti: kondisi moda transportasi, ada atau tidaknya tempat parkir, kondisi distribusi air dan makanan, kondisi penginapan dan pusat relawan.

(2) Akses menuju tempat penerimaan bantuan

Prinsip dari kegiatan relawan bencana adalah “kerja tim” (aksi yang efektif, jaminan kesehatan dan keselamatan, semangat kerjasama)

Untuk dapat bergabung dengan tim, diperlukan akses ke organisasi yang berperan dalam penampungan bantuan.

Organisasi penerima: Cari tahu melalui internet terlebih dahulu mengenai “Pusat Relawan” atau “Basis Kegiatan Tanggap Bencana” yang didirikan oleh Dewan Kesejahteraan Masyarakat ataupun NPO. Pusat relawan dapat terdapat di lokasi bencana atau area sekitarnya.

Pengirim: “Loket Relawan” dapat ditemui di kota, Dewan Kesejahteraan Masyarakat, NPO ataupun universitas. Di institusi-institusi tersebut juga terdapat pelayanan “Bus Relawan” dan “Paket untuk Relawan”.

(3) Pastikan sendiri moda transportasi dan akomodasi

(4) Mempersiapkan peralatan yang akan dibawa

<Referensi Peralatan>

Pakaian: baju yang tidak mengganggu performa kerja, sepatu dengan sol yang tebal, sarung tangan, masker, dll.

Peralatan jinjing: jaket anti air (mantel), payung, baterai, plastik sampah, dll.

Bahan makanan: air minum, makanan darurat (permen, coklat, dll.)

Peralatan harian: handuk, peralatan cuci-mencuci, obat kumur, dll.

Lain-lain: asuransi kesehatan, ponsel, peta, buku catatan, dll.

(5) Bergabung dengan asuransi khusus relawan (tanyakan hal ini pada organisasi yang anda tuju)

(6) Ikut serta dalam pelatihan atau orientasi sebelum terjun ke lapangan

○ Hal yang harus dilakukan pertama kali begitu tiba di lokasi bencana

Pastikan dan sesuaikan kemampuan diri sendiri ketika memutuskan untuk menerima pembagian tugas dari Pusat Relawan Bencana setempat.

Sebelum memulai kegiatan sebagai relawan, penting untuk mengeksplorasi lokasi bencana dan memahami letak tempat-tempat bahaya.

○ Hal yang harus dilakukan ketika mulai berkegiatan dan sesudah berkegiatan

Manajemen kesehatan dan keselamatan:

- Istirahat cukup pada jam istirahat.
- Tidak bekerja melebihi waktu yang ditetapkan.
- Patuhi peraturan selama 2 minggu.

Mendengarkan suara korban:

- Bangun hubungan saling percaya.
- Ketahui kebutuhan korban.
- Belajar bersama.

Refleksikan kegiatan dengan sesama relawan:

- Ingat kembali kegiatan dalam satu hari.
- Dinginkan pikiran sembari mencari makna setiap kegiatan dan poin-poin yang perlu diperbaiki

Penulisan laporan:

- selain sebagai bentuk laporan kepada pusat relawan, tuliskan sesuatu yang dapat menginspirasi orang-orang yang tertarik untuk ikut serta dalam kegiatan relawan.
- Selain itu, hal yang terpenting adalah menulis laporan yang berguna untuk diri sendiri.
- Agar laporan menjadi lebih bermakna, adakan pula sesi tanya jawab.

Cara mendekati diri dengan para korban bencana:

Tempat seperti apakah tempat pengungsian itu?

● Peran tempat pengungsian:

- tempat tinggal sementara guna menghindari bahaya
- tempat memastikan keselamatan keluarga
- tempat berbagi informasi
- tempat distribusi bahan makanan, air dan pasokan bantuan lainnya

● Tempat yang tidak biasa

1. Ruang untuk tiap individu yang sempit, orang-orang keluar masuk setiap saat, sulit untuk menjaga privasi dan beristirahat
2. Seluruh kegiatan seperti makan dan tidur dilakukan di tempat yang sama. Oleh karenanya, orang-orang dapat kehilangan keseimbangan kehidupan.
3. Pasokan air yang terhenti, bau tidak sedap dari tumpukan sampah, perkembangbiakan kutu atau jenis serangga lain merupakan fenomena yang mungkin terjadi.
4. Distribusi makanan, air, peralatan tidur, serta pasokan bantuan lain yang tidak merata pun dapat terjadi.
5. Tidak ada tempat untuk mandi dan berganti baju, kondisi toilet yang tidak memungkinkan, sehingga sulit untuk menjaga kebersihan.

Tips untuk tetap sehat selama di tempat pengungsian:

- Mencuci tangan
- Berkumur
- Olahraga
- Mengganti sirkulasi udara
- Cukup Minum
- Tertawa

Perubahan waktu dan pikiran yang dialami korban di tempat pengungsian

***Pahami baik-baik perasaan para korban, dan mari ikut serta dalam kegiatan relawan.**

	Fisik	Pikiran	Perasaan	Perilaku	Karakteristik
Beberapa hari pasca bencana (fase akut)	Denyut jantung meningkat. Nafas menjadi lebih cepat. Tekanan darah meningkat. Berkeringat dan menggigil. Pusing, bahkan pingsan.	Sulit untuk berpikir rasional. Berpikiran sempit. Penurunan konsentrasi, daya ingat serta kemampuan mengambil keputusan.	Takut. Merasa tidak aman. Sedih. Marah.	Mudah marah. Gelisah. Kaku. Cenderung menyalahkan keadaan. Penurunan kemampuan komunikasi.	Merasa tersesat.
1~6 minggu (fase reaksi)	Sakit kepala. Sakit pinggang. Akumulasi lelah. Gangguan tidur dan mimpi buruk.	Mulai memahami kondisi sulit yang menimpa dirinya.	Bangkitnya rasa sedih, kepahitan hidup dan ketakutan. Perasaan tertekan. Rasa kehilangan. Merasa bersalah. Meningkatnya suasana hati.	Takut untuk kembali ke lokasi bencana. Konsumsi alkohol meningkat.	Mulai mengeluarkan perasaan yang selama ini disimpan.
1~6 bulan (fase pemulihan)	Hampir serupa dengan "fase reaksi", tetapi derajatnya perlahan mulai berkurang.	Perlahan mulai dapat berpikir secara mandiri.	Sedih, sepi dan cemas.	Menghindari lokasi bencana.	Korban mulai dapat berpikir tentang kehidupan sehari-hari dan masa depan. Tetapi, ingatan akan bencana masih melekat sehingga perasaan sedih masih muncul.
fase kebangkitan	Korban mengingat kembali bencana yang pernah menimpa sebagai sebuah pengalaman. Proses mengingat kembali kali ini, tidak menyebabkan stres. Sebab korban telah mempersiapkan diri untuk jenis tekanan yang lain. Akan tetapi, proses pemulihan ini akan berbeda di tiap-tiap individu.				