

Πρόγραμμα παρέμβασης και εκπαίδευσης για την ευαισθητοποίηση στα θέματα του φύλου και την πρόληψη της έμφυλης βίας με άνδρες πρόσφυγες και μετανάστες

Μέθοδοι και Εργαλεία



Έργο: FOMEN: ΕΣΤΙΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ: Πρόληψη της Έμφυλης Βίας Δουλεύοντας με Άνδρες Πρόσφυγες και Μετανάστες (REC-RDAP-GBV-AG-2018 – 856614)

Απρίλιος 2021

Συγγραφείς: Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Despina Syrri και Daliah Vakili.

Αυτή η έκδοση έχει δημιουργηθεί με την οικονομική υποστήριξη του Προγράμματος Δικαιωμάτων, Ισότητας και Ιθαγένειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 856614. Το έργο συγχρηματοδοτείται στην Αυστρία από την Επαρχία της Στυρίας - Κοινωνικές Υποθέσεις, Εργασία και Ένταξη και στην Κροατία από το Κυβερνητικό Γραφείο Συνεργασίας με ΜΚΟ.

Το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της ομάδας έργου FOMEN και δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικατοπτρίζει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, του Κυβερνητικού Γραφείου Συνεργασίας με ΜΚΟ στην Κροατία και της Επαρχίας της Στύριας - Κοινωνικές Υποθέσεις, Εργασία και Ένταξη.



Εισαγωγή

Με αυτό το πρόγραμμα παρέμβασης και εκπαίδευσης παρουσιάζουμε έναν πρακτικά προσανατολισμένο οδηγό για διαμεσολαβητές που εφαρμόζουν υπηρεσίες πρόληψης και ευαισθητοποίησης σε θέματα φύλου. Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου FOMEN (2019-2021), συγχρηματοδοτούμενο από το Κυβερνητικό Γραφείο Συνεργασίας με ΜΚΟ στην Κροατία και την Επαρχία της Στυρίας - Κοινωνικές Υποθέσεις, Εργασία και Ένταξη. Η ομάδα του έργου, η οποία αποτελείται από εταίρους από 6 Ευρωπαϊκές χώρες (Αυστρία, Κροατία, Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία και Ισπανία), ανέπτυξε ενότητες και μεθόδους για εκπαιδευτικά προγράμματα με επίκεντρο την ευαισθητοποίηση στα θέματα φύλου και την πρόληψη της έμφυλης βίας ακολουθώντας διατομεακές προσεγγίσεις.

Το πρόγραμμα παρέμβασης και εκπαίδευσης του FOMEN στοχεύει στην εργασία με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες με τη μορφή σεμιναρίων προσανατολισμένα στον διάλογο, για να ενθαρρύνει αλλά και να αμφισβητήσει τον προβληματισμό τους σχετικά με τα θέματα που αφορούν τους έμφυλους ρόλους, την αυτοφροντίδα, τις κοινωνικές σχέσεις, την πρόληψη της βίας και της φροντίδας των αρρενωποτήτων. Ο ρόλος των διαμεσολαβητών αφορά τη δημιουργία μιας δομής στην ομάδα και να υποστηρίξουν την ομάδα να επικεντρωθεί σε συγκεκριμένα θεματικές.

Οι μέθοδοι που παρουσιάζονται σε αυτόν τον οδηγό έχουν σχεδιαστεί για την εφαρμογή τους στο πλαίσιο ενός εργαστηρίου, που διεξάγεται μέσω πολιτισμικά ευαίσθητων μεθόδων και αν είναι απαραίτητα, με προσφέροντας τη δυνατότητα διερμηνείας. Η βάση όλων των δραστηριοτήτων πρέπει να είναι μια προσέγγιση που έχει στο επίκεντρο της το σεβασμό και την εκτίμηση προς τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι απαλλαγμένοι από στερεότυπα (π.χ. ως «επιρρεπείς στη βία» λόγω της κουλτούρας καταγωγής τους ή της εμπειρίας της μετανάστευσης) και ανησυχίες ή η ενδοστρέφεια των ομάδων στόχου θα πρέπει να γίνεται σεβαστή ακόμη κι αν είναι έξω από τη δική τους εμπειρία.

Το περιεχόμενο των μεθόδων προσφέρει, μεταξύ άλλων, την ευκαιρία να αναστοχαστούμε συνειδητά σε σχέση με τη λειτουργία και την επιρροή του προτύπου ενός ατόμου μέσα σε μία οικογένεια ή μια πολιτισμική κοινότητα και να διαμορφώσουμε σχέσεις ανάμεσα σε ενήλικες και παιδιά που θα χαρακτηρίζονται από σεβασμό.

Μέσω του προγράμματος, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ικανότητες αντιμετώπισης βίαιων καταστάσεων, οι οποίες περιλαμβάνουν την έγκαιρη αναγνώριση πιθανών βίαιων καταστάσεων και την εξεύρεση μη-βίαιων λύσεων. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην αναγνώριση των συναισθημάτων τους, ιδιαίτερα της αδυναμίας, της απογοήτευσης και του θυμού. Μπορούν συνειδητά να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους αντιδράσεις και να μάθουν να τις κατανοούν καλύτερα. Εκτός από τον προβληματισμό σχετικά με τον εαυτό τους και τη συμπεριφορά τους, η εργασία σε ομάδες μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα τις αντιδράσεις άλλων ανθρώπων ώστε να επιλύουν τις διαφωνίες όλο και περισσότερο μέσω της συζήτησης ή με άλλους μη βίαιους τρόπους. Η λεκτική αποτύπωση των συναισθημάτων και η δυνατότητα να μοιραστεί κανείς ιστορίες βοηθά στο να βιώσει θεραπευτικούς τρόπους αντιμετώπισης βίαιων και τραυματικών εμπειριών.



Το πρόγραμμα παρέμβασης και εκπαίδευσης βασίζεται στα πρότυπα ποιότητας FOMEN, τα οποία αναπτύχθηκαν βάσει της ανάλυσης αναγκών με ομάδες δικαιούχους του έργου (άνδρες με διεθνές οικογενειακό ιστορικό και εκείνους τους πολλαπλασιαστές που εργάζονται μαζί τους στην εκπαίδευση και σε άλλους τομείς). Οι παρακάτω ενότητες θα πρέπει να υποστηρίξουν τους πολλαπλασιαστές (π.χ. δασκάλους, εκπαιδευτές, συμβούλους, εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή, διαχειριστές καταλυμάτων πρώτης υποδοχής, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς, κλπ) στην προετοιμασία των κατάλληλων συνθηκών για την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ευαισθητοποίηση στα ζητήματα φύλου και την πρόληψη της βίας με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες σε όλες τις χώρες εταίρους της FOMEN, καθώς και ενδεχομένως σε χώρες εκτός του εταιρικού σχήματος.

Παρακαλώ σημειώστε:

- Οι περισσότερες μέθοδοι μπορούν επίσης να υλοποιηθούν ως διαδικτυακές δραστηριότητες. Περισσότερες λεπτομέρειες δίνονται στην περιγραφή της εκάστοτε μεθόδου. Με βάση την εμπειρία μας με τις διαδικτυακές μορφές επιμόρφωσης, σας συνιστούμε να είστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι στα διαλείμματα προκειμένου να διατηρήσετε τη συγκέντρωση και να επιτύχετε τα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα: προτείνεται να μην διεξάγετε περισσότερες από δύο μονάδες στη σειρά πριν κάνετε τουλάχιστον ένα μικρό διάλειμμα.
- Η εφαρμογή του προγράμματος συχνά απαιτεί την ύπαρξη μεταφραστών. Θεωρούμε εξαιρετικά σημαντικό ο ρόλο των μεταφραστών να ληφθεί ιδιαίτερα σοβαρά και να δοθεί προσοχή στην ακρίβεια, την πολιτισμική ευαισθητοποίηση και τις σχετικές με το περιεχόμενο ικανότητες. Ακόμη και υποτιθέμενα μικρές ανακρίβειες μπορεί να οδηγήσουν σε μεγάλες παρεξηγήσεις, ειδικά καθώς συχνά γίνονται διευκρινήσεις μόνο όταν οι παρεξηγήσει έχουν ήδη επικοινωνιακές και συναισθηματικές συνέπειες. Γι' αυτό τον λόγο, εάν προσφέρονται υπηρεσίες μετάφρασης, το έργο FOMEN συνιστά την παροχή μιας ενδεδειγμένης καθοδήγησης προς τους διερμηνείς προκειμένου να διασφαλιστεί ότι η μετάφραση θα πραγματοποιηθεί όσο το δυνατόν πιο ομαλά.

Μέθοδοι και Εργαλεία

Μέθοδοι για την Ενότητα 2 «Μετανάστευση».....	1
2.1 Μέθοδος «Προθέρμανση: Εισαγωγή των συμμετεχόντων: Αυτό-προβληματισμός σχετικά με την εμπειρία ως άνδρας πρόσφυγας/μετανάστης».....	1
2.2 Μέθοδος «Συλλογή θεμάτων και ερωτήσεων».....	4
2.3 Μέθοδος «Χαρτογράφηση των κρατικών και μη κρατικών εθνικών και τοπικών δρώντων, πρώτη εκδοχή».....	6
2.4 Μέθοδος «Χαρτογράφηση των κρατικών και μη κρατικών εθνικών και τοπικών δρώντων, δεύτερη εκδοχή»	9
Μέθοδοι για την Ενότητα 3 «Φύλο και Αρρενωπότητα».....	12
3.1 Μέθοδος “Κουτί του Φύλου»	12
3.2 Μέθοδος “Gender Walk”	16
3.3 Μέθοδος «Μπορώ να μιλήσω;».....	18
Μέθοδοι για την Ενότητα 4 «Κοινωνικές και Διαπροσωπικές Σχέσεις»	21
4.1 Μέθοδος «Κύκλοι της Σεξουαλικότητας»	21
Μέθοδοι για την Ενότητα 5 («Αυτοφροντίδα»).....	26
5.1 Μέθοδος «Χωρί θυμού».....	26
5.2 Μέθοδος «Πιάνο Αυτοφροντίδας»	28
Μέθοδοι για την Ενότητα 6 («Βία»).....	31
6.1 Μέθοδος «Κατανόηση της βίας»	31
6.2 Μέθοδος «Μορφές βίας»	33
6.3 Μέθοδος «Συμπεριφορές που σχετίζονται με την έμφυλη βία».....	36
6.4 Μέθοδος «Αναγνωρίζοντας την Έμφυλη Βία».....	39
6.5 Μέθοδος «Συνέπειες της Έμφυλης Βίας».....	41
6.6 Μέθοδος «Νομικό πλαίσιο για την προστασία από την έμφυλη βία»	43
Μέθοδοι για την Ενότητα 7 («Πρόληψη της Βίας»).....	45
7.1 Μέθοδος «Καθησυχάζοντας τον ρυθμό της αναπνοής»	45
7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το Θυμό»	48
7.3 Μέθοδος «Άσκηση Μπουκάλι του Αναπνευστικού»	54



Παράρτημα.....	58
Παράρτημα 5.2 Μέθοδος «Πιάνο Αυτοφροντίδας»	58
Παράρτημα 6.1 Μέθοδος «Κατανόηση της βίας»	59
Παράρτημα 6.2 Μέθοδος «Μορφές της Βίας»	61
Παράρτημα 6.3.1 Μέθοδος «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαη πράξη;».....	63
Παράρτημα 6.3.2 Μέθοδος «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαη πράξη;».....	64
Παράρτημα 6.4 Μέθοδος «Αναγνωρίζοντας την Έμφυλη Βία».....	66
Παράρτημα 6.5 Μέθοδος «Συνέπειες της έμφυλης βίας»	67
Παράρτημα 7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το Θυμό».....	69
Παράρτημα 7.3 Μέθοδος «Μπουκάλι Αναψυκτικού»	71

Μέθοδοι για την Ενότητα 2 «Μετανάστευση»

2.1 Μέθοδος «Προθέρμανση: Εισαγωγή των συμμετεχόντων: Αυτό-προβληματισμός σχετικά με την εμπειρία ως άνδρας πρόσφυγας/μετανάστης»

Διάρκεια
30 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Μετανάστευση, Ένταξη
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι και νεαροί άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Μαρκαδόροι• Post-its
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
Η ιδέα της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσει ένα φιλικό και ασφαλές περιβάλλον που θα κάνει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν ενεργά στην ενότητα.
Βήματα
<ol style="list-style-type: none">1. Γράψτε στο flipchart τις ακόλουθες ερωτήσεις (εάν γίνει διαδικτυακή υλοποίηση, ο διευκολυντής δείχνει τις ερωτήσεις στην οθόνη και οι συμμετέχοντες απαντούν στη συνομιλία):<ul style="list-style-type: none">- «Ποιο είναι το όνομα σας;»- «Πόσο χρονών είστε;»- «Από που είστε;»- «Είστε παντρεμένοι; Έχετε παιδιά;»- «Για ποιο λόγο μεταναστεύσατε σε αυτήν την πόλη και πόσα χρόνια έχετε ζήσει σε αυτήν;»

- «Είχατε διασυνδέσεις στην πόλη πριν φτάσετε;»

2. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τα κουτιά ή να το κάνουν με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών.
3. Δημιουργήστε ομάδες και ρωτήστε τους να προβληματιστούν και να αναστοχαστούν σε σχέση με τις ακόλουθες ερωτήσεις (στη διαδικτυακή υλοποίηση δημιουργήστε δωμάτια - break out rooms):
 - «Τι κοινό έχουν οι ιστορίες μας;»
 - «Ποιες διαφορές μπορούν να παρατηρηθούν»
4. Προσκαλέστε ένα άτομο από κάθε ομάδα να γράψει στο flipchart τα κοινά στοιχεία και τις διαφορές που εντόπισαν.
5. Συζητήστε τη σχέση μεταξύ των ιστοριών που λένε οι άνθρωποι, των ευκαιριών που έχουμε και των ταυτοτήτων μας ως άτομα, μέλη οικογενειών, κοινοτήτων και εντός ενός έθνους.

Στόχοι της μεθόδου

Οι στόχοι της μεθόδου είναι:

- να εξερευνήσουμε το υπόβαθρο των συμμετεχόντων
- να δημιουργηθεί ένα φιλικό και ασφαλές περιβάλλον

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τις ατομικές τους εμπειρίες ως άνδρες μετανάστες ή πρόσφυγες. Η συζήτηση μπορεί να φέρει στο επίκεντρο τη διάσταση του φύλου όταν συζητούνται τα προνόμια, καθώς και οι απειλές και οι κίνδυνοι για τους άνδρες* στις εμπειρίες της μετανάστευσης και της προσφυγιάς.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν επίγνωση των προσωπικών τους εμπειριών ως άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες. Μοιραζόμενοι με την ομάδα, μαθαίνουν για τις διαφορές και τους παραλληλισμούς μεταξύ των ιστοριών τους. Αναστοχάζονται αναφορικά με τις ευθύνες τους στα οικογενειακά συστήματα, τις κοινότητες και την κοινωνία.

Συστάσεις και Σχόλια

Παρατηρήσεις για τον διευκολυντή:

- Προσπαθήστε να κάνετε τα άτομα να αισθάνονται άνετα για να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη και να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου θα αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν πληροφορίες

- Ενθαρρύνετε τις διαπολιτισμικές και διαθρησκευτικές συζητήσεις που υπογραμμίζουν τις κοινές αξίες
- Συντονιστείτε στην πραγματικότητα των συμμετεχόντων, μάθετε τις τάσεις και συμμετάσχετε στη συζήτηση

Επικοινωνιακή Στρατηγική:

1. Ενεργή ακρόαση: Αυτή η επικοινωνιακή στρατηγική αφορά στην κατανόηση: διατηρούμε 7% των λέξεων, 38% των ήχων (τόνος φωνής, ρυθμός, έμφαση, παύσεις) και 55% της γλώσσας του σώματος. Ακολουθούν τα χαρακτηριστικά της μεθόδου ενεργής ακρόασης.

Βασικά χαρακτηριστικά:

- Ανοιχτές ερωτήσεις
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν
- Μην διακόπτετε
- Επαναλάβετε τα θέματα που μόλις είπαν οι συμμετέχοντες
- Εντάξτε τους συμμετέχοντες στη συνομιλία, π.χ. ρωτώντας «τι εννοείτε;»
- Κάντε σχόλια

Μη βίαιη επικοινωνία: Αυτή η επικοινωνιακή στρατηγική χρησιμοποιείται όταν αντιμετωπίζει κανείς κατηγορίες. Αντί να αντιδράσει κανείς στις λέξεις που λέγονται, πρέπει να προσπαθήσουμε να κοιτάξουμε το νόημα πίσω από αυτές ή τον υποκείμενο συναισθηματικό λόγο για τον οποίο λέγονται και να τα αντιμετωπίσει δείχνοντας κατανόηση.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Για την διαδικτυακή υλοποίηση:

- Χρησιμοποιήστε τη συνομιλία της πλατφόρμας Zoom για τις ερωτήσεις και απαντήσεις
- Δημιουργήστε δωμάτια - break-out rooms - για να δουλέψετε σε ομάδες

Πηγές

- EU and integration policies for third-country nationals:
<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>
- A mini-unit exploring Stories of movement and migration:
<https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>

2.2 Μέθοδος «Συλλογή θεμάτων και ερωτήσεων»

Διάρκεια
30 - 40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Μετανάστευση, Ένταξη
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι και νεαροί άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Μαρκαδόροι • Τυπωμένο φυλλάδιο
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
<p>Η ιδέα της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουμε τις ανάγκες των συμμετεχόντων και να ανταποκριθούμε σε αυτές μέσω των πληροφοριών που θα παρουσιαστούν.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι θα ήθελαν να μάθουν κατά τη διάρκεια της ενότητας. 2. Δώστε στους συμμετέχοντες ένα φύλλο που θα χωριστεί σε 4 μέρη: <ul style="list-style-type: none"> - Τι περιμένετε να ακούσετε κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας; - Για ποια θέματα θα σας ενδιέφερε να μάθετε; Επιλέξτε από τη λίστα παρακάτω: <ul style="list-style-type: none"> - Εκπαίδευση - Προσόντα - Αγορά εργασίας - Αίτηση οικογενειακής επανεγκατάστασης - Άδειες παραμονής - Θετικές/αρνητικές αποφάσεις - Διαδικασία ασύλου - διαφορές μεταξύ εθνικοτήτων - Γιατί θα σας ενδιαφέρει να μάθετε για αυτά τα θέματα;

– Υπάρχουν άλλα θέματα για τα οποία θα σας ενδιέφερε να μάθετε;

3. Συλλέξτε τα φύλλα και εντοπίστε τα θέματα που αναφέρονται πιο συχνά
4. Γράψτε στο flipchart αυτά τα θέματα
5. Αναστοχαστείτε πάνω τα αποτελέσματα
 - Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τα θέματα. Εκφράστε ερωτήσεις που αντικατοπτρίζουν μη κριτική στάση

Στόχοι της μεθόδου

Στόχος της μεθόδου είναι να παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων, ώστε η ενότητα να αντιμετωπίσει όσο το δυνατόν περισσότερο τις ανάγκες τους

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η μέθοδος καθιστά δυνατή την αντιμετώπιση των ατομικών αναγκών των συμμετεχόντων. Η ενημέρωση μπορεί, για παράδειγμα, να θέσει επί τάπητος την επιλογή των θεμάτων που σχετίζονται με το φύλο (Γιατί οι συμμετέχοντες θέλουν ρητά να ασχοληθούν με αυτά τα θέματα; Ποια θέματα θα μπορούσαν να τους ενδιαφέρουν ακόμη ως άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες;).

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η μέθοδος μεταφέρει στους συμμετέχοντες την ανάγκη του επικεφαλής της ομάδας για χρόνο ώστε να αντιμετωπίσει τις ανησυχίες τους. Στην ομάδα προσφέρεται ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον όπου τους δίνεται η ευκαιρία να μιλήσουν για ανησυχίες και φόβους.

Συστάσεις και Σχόλια

Αφήστε αρκετό χρόνο για αυτήν την άσκηση. Επίσης, εξηγήστε στην ομάδα ποια θέματα δεν μπορούν να καλυφθούν (όρια της ενότητας).

Προσαρμογή και παραλλαγή

Για την διαδικτυακή υλοποίηση:

- Χρησιμοποιήστε το zoom polls ή το KoBo toolbox για την συλλογή των απαντήσεων

Πηγές

- Effective and respectful communication in forced displaced:
<https://www.refworld.org/pdfid/573d5cef4.pdf>
- Methods for conducting an educational needs assessment:
<https://www.extension.uidaho.edu/publishing/pdf/BUL/BUL0870.pdf>

2.3 Μέθοδος «Χαρτογράφηση των κρατικών και μη κρατικών εθνικών και τοπικών δρώντων, πρώτη εκδοχή»

Διάρκεια
50 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Μετανάστευση, Ένταξη
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι και νεαροί άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart, μαρκαδόροι • Τυπωμένο φυλλάδιο • Ηλεκτρονικό Υπολογιστή και προβολέα
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
<ol style="list-style-type: none"> 1. Δώστε στους συμμετέχοντες το φύλλο που θα περιλαμβάνει τρεις ερωτήσεις σχετικά με τις υπηρεσίες και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν Ερωτήσεις <ol style="list-style-type: none"> a) Εάν υπάρχει, με ποιά υπηρεσία είστε περισσότερο εξοικειωμένοι; <ul style="list-style-type: none"> Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και συμβουλευτική Νομική υποστήριξη και συμβουλευτική Υπηρεσίες απασχόλησης και απασχολησιμότητας Χρηματοοικονομική και λογιστική συμβουλευτική Διανομή ειδών πρώτης ανάγκης εκτός τροφίμων Μη τυπική εκπαίδευση Χώροι φιλικοί για τα παιδιά Πρόσβαση σε δημοτικές υπηρεσίες Πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας

Κέντρο Ένταξης Μεταναστών (ΚΕΜ)

Συμβούλιο Ένταξης Μεταναστών (ΣΕΜ)

b) Πως μάθατε για αυτή την υπηρεσία;

Στόμα με στόμα πληροφόρηση

Μέσω φυλλαδίων & αφισών

Μέσω του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Εργάζομαι/έχω εργαστεί για αυτόν

Γνωρίζω ανθρώπους που το χρησιμοποίησαν

Εάν άλλο, παρακαλώ εξειδικεύστε: _____

c) Την έχετε ποτέ χρησιμοποιήσει;

Ναι

Όχι

d) Πρόκειται να την χρησιμοποιήσετε στο μέλλον;

Ναι

Όχι

2. Συλλέξτε τα φύλλα και επεξεργαστείτε τα αποτελέσματα

3. Γράψτε στο τις πιο κοινές απαντήσεις και συζητήστε τα αποτελέσματα με τους συμμετέχοντες

4. Παρουσιάστε περισσότερους τοπικούς φορείς

5. Ολοκληρώστε τη διαδικασία χαρτογράφησης δημιουργώντας (μπορεί να γίνει και γραφικά) έναν πλήρη κατάλογο εθνικών και τοπικών φορέων

Στόχοι της μεθόδου

Οι στόχοι της μεθόδου είναι:

- Η κατανόηση του πώς οι συμμετέχοντες, αντιλαμβάνονται τα δίκτυα των φορέων

- Η κατανόηση των διαφορετικών ενδιαφερόντων σχετικά με τους φορείς
- Η παροχή περαιτέρω πληροφοριών

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες διδάσκονται για τις επιλογές που έχουν ως άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες για να ζητήσουν βοήθεια. Μπορούν να παρουσιαστούν ευαίσθητες στο φύλο υπηρεσίες υποστήριξης που πιθανότατα δεν γνώριζαν (συμβουλευτική για το τραύμα, συμβουλευτική για άνδρες, συμβουλευτικά κέντρα για κορίτσια και αγόρια, σεξουαλική συμβουλευτική, οικογενειακή συμβουλευτική κ.λπ.).

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια επισκόπηση των υπηρεσιών επαγγελματικής υποστήριξης και μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες μεταξύ τους. Διδάσκονται ότι και οι άνδρες* μπορούν να λάβουν και να δεχτούν βοήθεια ανά πάσα στιγμή. Η πρόσβαση στη συμβουλευτική πρέπει να διευκολυνθεί για τους συμμετέχοντες*.

Συστάσεις και Σχόλια

Συχνά, οι συμμετέχοντες είχαν ήδη πολλές εμπειρίες με διαφορετικούς φορείς. Τα άτομα με διεθνή οικογενειακό ιστορικό που δεν μιλούν την επίσημη γλώσσα ή που δεν έχουν γνώση του συστήματος, συχνά αισθάνονται συγκλονισμένοι από την ποικιλία των υπηρεσιών υποστήριξης. Επομένως, είναι ακόμη πιο σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να ενημερώσετε την ομάδα ότι μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες που έχουν με διαφορετικούς οργανισμούς.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Για την διαδικτυακή υλοποίηση:

- Χρησιμοποιήστε το zoom polls ή το KoBo toolbox για την συλλογή των απαντήσεων

Πηγές

- EU and integration policies for third-country nationals:
<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>

2.4 Μέθοδος «Χαρτογράφηση των κρατικών και μη κρατικών εθνικών και τοπικών δρώντων, δεύτερη εκδοχή»

Διάρκεια

50 λεπτά

Θεματικές της Μεθόδου

Μετανάστευση, Ένταξη

Ομάδα-Στόχος

Ενήλικοι και νεαροί άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες

Απαραίτητο Υλικό

- Flipchart, μαρκαδόροι
- Τυπωμένο φυλλάδιο
- Ηλεκτρονικό Υπολογιστή και προβολέα

Υλοποίηση

Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού

Διαδικασία

Η ιδέα της δραστηριότητας είναι να ξεκινήσει μια διαδικασία οπτικοποίησης των εθνικών και τοπικών δρώντων (οργανισμοί ή φορείς) με τους οποίους οι συμμετέχοντες έχουν άμεσες, έμμεσες και πιθανές μελλοντικές συνδέσεις.

Οι μέθοδοι επικεντρώνονται στον καταγισμό ιδεών σχετικά με το ποιοι είναι οι δρώντες γύρω από τους συμμετέχοντες και πώς συνδέονται με αυτούς (άμεσα, έμμεσα ή πιθανά).

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν την μέθοδο καταγισμού ιδεών και να αναγνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότερους δρώντες σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.
2. Μόλις αναγνωρίσουν όσους περισσότερους μπορούν, ζητήστε τους να τους τοποθετήσουν στο κέντρο του flipchart (σε περίπτωση διαδικτυακής υλοποίησης ζητήστε τους να στείλουν τις απαντήσεις στη συνομιλία, συλλέξτε τις και τοποθετήστε τις σε έναν εικονικό πίνακα)

3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την ακόλουθη κατηγοριοποίηση για αυτούς τους φορείς
Άμεσοι: Οργανισμοί ή φορείς που έχουν άμεση επαφή μαζί τους.
Έμμεσοι: Οργανισμοί ή φορείς με τους οποίους έχει έρθει σε επαφή κάποιος που γνωρίζουν.
Πιθανοί: Οργανισμοί ή φορείς που σχετίζονται με τη μετανάστευση αλλά με τους οποίους δεν έχουν έρθει (ακόμη) σε επαφή.
4. Τοποθετήστε τα post-its ανάλογα
5. Παρουσιάστε κι άλλους εθνικούς/τοπικούς φορείς που δεν έχουν αναφερθεί
6. Τοποθετήστε τους επίσης στο flipchart
7. Αναστοχαστείτε πάνω στα αποτελέσματα μέσω συζήτησης με τους συμμετέχοντες

Στόχοι της μεθόδου

Οι στόχοι της μεθόδου είναι:

- Η κατανόηση του πώς οι συμμετέχοντες, αντιλαμβάνονται τα δίκτυα των φορέων
- Η κατανόηση των διαφορετικών μοτίβων και ενδιαφερόντων σχετικά με τους φορείς
- Η παροχή περαιτέρω πληροφοριών

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες διδάσκονται για τις επιλογές που έχουν ως άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες για να ζητήσουν βοήθεια. Μπορούν να παρουσιαστούν ευαίσθητες στο φύλο υπηρεσίες υποστήριξης που πιθανότατα δεν γνώριζαν (συμβουλευτική για το τραύμα, συμβουλευτική για άνδρες, συμβουλευτικά κέντρα για κορίτσια και αγόρια, σεξουαλική συμβουλευτική, οικογενειακή συμβουλευτική κ.λπ.).

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια επισκόπηση των υπηρεσιών επαγγελματικής υποστήριξης και μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες μεταξύ τους. Διδάσκονται ότι και οι άνδρες* μπορούν να λάβουν και να δεχτούν βοήθεια ανά πάσα στιγμή. Η πρόσβαση στη συμβουλευτική πρέπει να διευκολυνθεί για τους συμμετέχοντες*.

Συστάσεις και Σχόλια

Συχνά, οι συμμετέχοντες είχαν ήδη πολλές εμπειρίες με διαφορετικούς φορείς. Τα άτομα με διεθνή οικογενειακό ιστορικό που δεν μιλούν την επίσημη γλώσσα ή που δεν έχουν γνώση του συστήματος, συχνά αισθάνονται συγκλονισμένοι από την ποικιλία των υπηρεσιών υποστήριξης. Επομένως, είναι ακόμη πιο σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να ενημερώσετε την ομάδα ότι μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες που έχουν με διαφορετικούς οργανισμούς.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Για την διαδικτυακή υλοποίηση:

- Χρησιμοποιήστε το zoom polls ή το KoBo toolbox για την συλλογή των απαντήσεων

Πηγές

- Visual actor mapping: https://holistic-security.tacticaltech.org/media/exercises/pdfs/original/HS_Exercise_2_Explore_2-3a.pdf

Μέθοδοι για την Ενότητα 3 «Φύλο και Αρρενωπότητα»

3.1 Μέθοδος «Κουτί του Φύλου»

Διάρκεια
60 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Αρσενικά και θηλυκά στερεότυπα
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι μετανάστες και πρόσφυγες, ασυνόδευτοι ανήλικοι
Απαραίτητο Υλικό
Flipchart και μαρκαδόροι
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6- 24
Διαδικασία
<p>Χωρίστε το flipcharts σε δύο μέρη (δύο κουτιά):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γράψτε στο ένα μέρος «Ενεργώντας σας άνδρας» - Γράψτε στο δεύτερο μέρος «Ενεργώντας σαν γυναίκα» <p>Αρχίστε να ρωτάτε «τι σημαίνει να ενεργεί κανείς σαν άνδρας - ποιες είναι οι προσδοκίες πίσω από αυτήν τη φράση;»</p> <p>Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να έρθουν στον πίνακα και να συμπληρώσουν τα κουτιά ή μπορείτε να το κάνετε ως καταιγισμός ιδεών. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να συμπληρώσουν το φυλλάδιο ως άτομα ή σε ζευγάρια/μικρές ομάδες, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.</p> <p>Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να βοηθήσετε στην ανταλλαγή απόψεων:</p> <p><i>Πώς «υποτίθεται» ότι είναι διαφορετικοί οι άνδρες από τις γυναίκες;</i></p> <p><i>Τι συναισθήματα πρέπει να έχει ένας «πραγματικός άνδρας»; (θυμός, ανωτερότητα,</i></p>

αυτοπεποίθηση κ.λπ.)

Πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους οι «πραγματικοί άνδρες»; (σιωπή, φωνές, καυγάδες)

Πώς πρέπει να ενεργούν σεξουαλικά οι «πραγματικοί άνδρες»;

Ποια είναι τα επίθετα χρησιμοποιούνται για τα άτομα που συμπεριφέρονται με τρόπους που είναι έξω από το κουτί; (γράψτε αυτές τις λέξεις έξω και γύρω από το κουτί) Λαπάς, πούστης, κουήρ, κότα, γκέι

Σημείωση: Είναι σημαντικό να πουν και να γράψουν αυτές τις λέξεις, αλλά υπενθυμίζουμε στους συμμετέχοντες ότι γνωρίζουμε πως είναι λέξεις επιβλαβείς και μπορεί να προκαλέσουν άβολα συναισθήματα.

Ποια πράγματα συμβαίνουν σωματικά και συναισθηματικά σε άτομα που ενεργούν με τρόπους που δεν είναι σύμφωνοι με αυτά τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στο κουτί; (γράψτε αυτές τις λέξεις έξω και γύρω από το κουτί) Καυγάδες, ξυλοδαρμός, παρενόχληση, πείραγμα, κακοποίηση, παραμέληση, δολοφονία

Τώρα ρωτήστε «Τι σημαίνει να ενεργεί κανείς σαν γυναίκα; - ποιες είναι οι προσδοκίες πίσω από αυτήν τη φράση (οι οποίες μπορεί να μην είναι πραγματικές);»

Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να έρθουν στον πίνακα και να συμπληρώσουν τα κουτιά ή μπορείτε να το κάνετε ως καταιγισμός ιδεών. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να συμπληρώσουν το φυλλάδιο ως άτομα ή σε ζευγάρια/μικρές ομάδες, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.

Θυμηθείτε ξανά ότι αυτή η άσκηση επιδιώκει να εξετάσει τα στερεότυπα και όχι την ατομική συμπεριφορά.

Πώς «υποτίθεται» ότι είναι διαφορετικές οι γυναίκες από τους άνδρες; - (πιο γλυκές, πιο αδύναμες, περισσότερο κουτσομπόλες, κ.λπ.)

Τι συναισθήματα πρέπει να έχει μια «πραγματική γυναίκα»; (φόβο, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κ.λπ.)

Πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους οι «πραγματικές γυναίκες»;

Πώς πρέπει να ενεργούν σεξουαλικά οι «πραγματικές γυναίκες»; (παθητικά, σεμνά, ακολουθώντας τον άνδρα, κ.λπ.)

Ποια είναι τα επίθετα χρησιμοποιούνται για τα άτομα που συμπεριφέρονται με τρόπους που είναι έξω από το κουτί; (γράψτε αυτές τις λέξεις έξω και γύρω από το κουτί) αγοροκόριτσο, τσούλα, πόρνη, πουτάνα, λεσβία...

Σημείωση: Είναι σημαντικό να πουν και να γράψουν αυτές τις λέξεις, αλλά υπενθυμίζουμε στους

συμμετέχοντες ότι γνωρίζουμε πως είναι λέξεις επιβλαβείς και μπορεί να προκαλέσουν άβολα συναισθήματα.

Ποια πράγματα συμβαίνουν σωματικά και συναισθηματικά σε άτομα που ενεργούν με τρόπους που δεν είναι σύμφωνοι με αυτά τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στο κουτί; (γράψτε αυτές τις λέξεις έξω και γύρω από το κουτί) Παρενόχληση, κακοποίηση, παραμέληση, βιασμός, κακή φήμη, δολοφονία

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συζήτηση:

Τι παρατηρείτε σχετικά με την επίδραση των αρσενικών και θηλυκών στερεοτύπων σε σχέση με το πώς αναμένεται να «παρουσιάζονται» στον κόσμο οι άνδρες και οι γυναίκες;

Πώς αυτά τα στερεότυπα πιθανά επηρεάζουν το πως σκέφτονται οι άνθρωποι για τους ηγέτες που συμπεριφέρονται με τρόπους που είναι «έξω από το κουτί»;

Ποιο κουτί έχει περισσότερη ισχύ; Γιατί; Αλλάζει η ισχύς των γυναικών εάν μάθουν να «συμπεριφέρονται σαν άνδρες»; Με ποιους τρόπους;

Πώς συμβάλλουν αυτά τα κουτιά στους ηγετικούς ρόλους που «επιτρέπεται» να έχουν οι γυναίκες στη χώρα μας; Πώς μπορούμε να αλλάξουμε αυτές τις κοινωνικές προσδοκίες;

Στόχοι της μεθόδου

Να προσκαλέσει του συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τους κανόνες του φύλου και τις συνέπειες που αντιμετωπίζουμε όταν πάμε κόντρα σε αυτούς.

Η εξερεύνηση ζητημάτων εξουσίας και ελέγχου.

Η εξερεύνηση των περιορισμών που μπορεί να αντιμετωπίσουμε εάν δεν βρισκόμαστε «μέσα στο κουτί»

Η πρόκληση αναστοχασμού σχετικά με το μοντέλο αρρενωπότητας εάν μπορούμε να βρούμε έναν άλλο τρόπο έκφρασης

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Το φύλο και η αρρενωπότητα είναι οι κύριες θεματικές και σημεία εστίασης αυτής της ενότητας. Θα παρουσιαστούν αρκετά καθημερινά παραδείγματα, πάνω στα οποία μπορούν να αναστοχαστούν οι συμμετέχοντες.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η δραστηριότητα παρέχει διαφορετικές προοπτικές σχετικά με το φύλο και στοχεύει στον αναστοχασμό σχετικά με την εκπαίδευση, τους πολιτισμικούς και κοινωνικούς κανόνες που δημιουργούν συχνά στερεότυπα, μύθους γύρω από το φύλο και οδηγούν στην πατριαρχία και τη βία.

Συστάσεις και Σχόλια

Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τους ακόλουθους κινδύνους:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθανθούν ότι δέχονται επίθεση στα πολιτισμικά τους πρότυπα, και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η πολιτισμική ευαισθησία είναι εξαιρετικά σημαντική κατά τη φάση της υλοποίησης.
- Οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθανθούν απρόθυμοι να μοιραστούν τις δικές τους αντιλήψεις, για αυτό είναι σημαντική η διασφάλιση της εμπιστευτικότητας και των γενναίων χώρων.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική παρουσία και μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών /ψηφιακών εργαστηρίων. Σχετικά με τις δραστηριότητες για το φύλο, οι διευκολυντές μπορούν να χωριστούν και να καθοδηγήσουν ο καθένας μια ομάδα συμμετεχόντων. Κάθε μία από τις ομάδες θα συλλέξει τις πτυχές που αφορούν την ιδανική γυναίκα ή τον ιδανικό άνδρα. Αφού συλλεχθούν αυτά, οι ομάδες θα επιστρέψουν στην μεγάλη ομάδα για να συζητήσουν και να αναστοχαστούν στα αποτελέσματα. Τα βασικά ερωτήματα θα είναι ο οδηγός της συζήτησης.

Πηγές

- Make it work Wellstone: <http://www.makeitworkcampaign.org/gender-toolkit/>

3.2 Μέθοδος “Gender Walk”

Διάρκεια
60 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Έμφυλα στερεότυπα, κοινωνική κατασκευή του φύλου
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι μετανάστες και πρόσφυγες, ασυνόδευτοι ανήλικοι
Απαραίτητο Υλικό
Πίνακας για να γράψετε τις ερωτήσεις (προαιρετικό)
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6-24 Μεγάλη αίθουσα
Διαδικασία
<p>Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι όταν φωνάζετε τη λέξη «Περπατήστε» πρέπει να περπατούν στην αίθουσα όσο το δυνατόν γρηγορότερα αλλά χωρίς να πέσουν πάνω σε κανένα. Όταν φωνάζετε «Στοπ» πρέπει να στέκονται ο ένας μπροστά στον άλλο σε ζευγάρια.</p> <p>Εξηγήστε ότι θα εκφωνήσετε μια πρόταση την οποία μπορούν να συζητήσουν με το ζευγάρι τους για δύο λεπτά συνολικά. Στο τέλος των δύο λεπτών θα φωνάξετε ξανά «Περπατήστε» και μπορούν να περπατήσουν ξανά στο δωμάτιο μέχρι να φωνάξετε «Στοπ» και να εκφωνήσετε τη δεύτερη δήλωση και ούτω καθεξής.</p> <p>Αφού εκφωνήσετε όλες τις δηλώσεις γυρίστε πίσω στον μεγάλο κύκλο με όλους τους συμμετέχοντες και ξεκινήστε τη συζήτηση εστιάζοντας στις δηλώσεις και στις διαφορές των πραγμάτων που τους αρέσουν ή όχι, εάν ήταν άλλο φύλο.</p> <p>Χρησιμοποιήστε τις δηλώσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κάτι τυπικό για το φύλο μου που μου αρέσει να κάνω. • Κάτι τυπικό για το φύλο μου που δεν μου αρέσει να κάνω. • Κάτι μη τυπικό για το φύλο μου που μου αρέσει να κάνω. • Κάτι μη τυπικό για το φύλο μου που θα ήθελα να κάνω χωρίς να επικριθώ.

- *Κάτι που ελπίζω να συμβεί κατά τη διάρκεια της σειράς των εργαστηρίων (προαιρετικά).*

Στόχοι της μεθόδου

Στόχος της μεθόδου είναι να συζητηθούν οι κοινωνικοί κώδικες του φύλου και τα στερεότυπα ξεκινώντας από τις προσωπικές προτιμήσεις που σχετίζονται με καθημερινά πράγματα που τους αρέσει να κάνουν ή όχι, συμπεριλαμβανομένων των χόμπι, των επιλογών, των αποφάσεων. Έτσι, αυτοί οι αναστοχασμοί μας επιτρέπουν να μιλήσουμε για το πώς το φύλο περιορίζει τις προσωπικές επιλογές, προτιμήσεις, εμπειρίες. Η συζήτηση μπορεί επίσης να οδηγήσει στις συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν για τα άτομα που παραβιάζουν αυτούς τους κώδικες και ως εκ τούτου, κρίνονται κοινωνικά ακατάλληλα άτομα.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Το φύλο αποτελεί το σημείο εστίασης που μπορεί να επιτρέψει την παρατήρηση της καθημερινής ζωής υπό το πρίσμα του φύλου.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η δραστηριότητα επιτρέπει τον αναστοχασμό σχετικά με το πόσο εύκολο είναι να προκληθεί διαφορετική κατανομή ισχύος εντός των σχέσεων.

Συστάσεις και Σχόλια

Πιθανοί κίνδυνοι:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να παρουσιάσουν πολύ προσωπικά και οδυνηρά ζητήματα και ο διευκολυντής μπορεί να δυσκολευτεί στη διαχείριση τους στο πλαίσιο της ομάδας.
- Οι συμμετέχοντες ενισχύουν ο ένας τον άλλον και την πεποίθηση ότι οι κοινωνικοί κανόνες είναι κάτι φυσικό

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική παρουσία και μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών /ψηφιακών εργαστηρίων. Σχετικά με τις δραστηριότητες για το φύλο, οι διευκολυντές μπορούν να χωριστούν και να καθοδηγήσουν ο καθένας μια ομάδα συμμετεχόντων. Κάθε μία από τις ομάδες θα συλλέξει τις πτυχές που αφορούν την ιδανική γυναίκα ή τον ιδανικό άνδρα. Αφού συλλεχθούν αυτά, οι ομάδες θα επιστρέψουν στην μεγάλη ομάδα για να συζητήσουν και να αναστοχαστούν στα αποτελέσματα. Τα βασικά ερωτήματα θα είναι ο οδηγός της συζήτησης.

Πηγές

- Amnesty org Toolkit
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

3.3 Μέθοδος «Μπορώ να μιλήσω;»

Διάρκεια
60 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ταυτότητα φύλου, σεξουαλικός προσανατολισμός, ΛΟΑΤΚΙ+, ομοφοβία
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι μετανάστες και πρόσφυγες, ασυνόδευτοι ανήλικοι
Απαραίτητο Υλικό
Πίνακας για να γραφτούν οι ερωτήσεις
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων: 10-30
Μεγάλη αίθουσα
Διαδικασία
<p>Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, τοποθετήστε μια αφίσα ή ένα flip-chart με μία λίστα ομοφοβικών δηλώσεων τις οποίες όλοι θα μπορούν να διαβάσουν εύκολα.</p> <p>Στη εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να ξεκινήσουν μια συζήτηση μιλώντας σαν να θεωρούν δεδομένο ότι οι προτάσεις που γράφονται στον πίνακα είναι "αληθινές". Επίσης, εξηγήστε ότι τουλάχιστον ένας από τους συμμετέχοντες πρέπει να παριστάνει το ομοφυλόφιλο/λεσβία/αμφιφυλόφιλο/τρανς άτομο, αλλά δεν μπορεί να το πει σε κανέναν μέχρι ο διευκολυντής να του πει «μπορείς να μιλήσεις».</p> <p>Πριν από αυτήν τη στιγμή, τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα μπορούν, εάν το επιθυμούν, να παρέμβουν παρουσιάζοντας την άποψη τους, χωρίς όμως να προσδιορίσουν τους ρόλους τους.</p> <p>Αντίθετα, η υπόλοιπη ομάδα καλείται να χρησιμοποιήσει μη συμπεριληπτική γλώσσα και εκφράσεις εναντίον της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας.</p> <p>Ο διευκολυντής θα ξεκινήσει τη συνομιλία με μια ουδέτερη φράση που μπορεί να προκαλέσει την έκφραση προκατάληψης. Για παράδειγμα: «Χθες είδα δύο άντρες να φιλιούνται στην ταινία».</p> <p>Στη συνέχεια, απλά σημειώνει τη γλώσσα που χρησιμοποιείται από την ομοφοβική ομάδα.</p> <p>Μετά από λίγα λεπτά, ή αφού η ομοφοβική ομάδα έχει προκαλέσει σημαντικές δυσκολίες για όσους είναι ΛΟΑΤΚΙ, ο διευκολυντής θα δώσει στο ΛΟΑΤΚΙ άτομο την ευκαιρία να μιλήσει, σταματώντας την προηγούμενως ενεργοποιημένη ομοφοβική διαδικασία.</p>

Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες δηλώσεις:

- *Οι ομοφυλόφιλοι και οι λεσβίες δεν πρέπει να φιλούν δημόσια αν υπάρχουν παιδιά που παρακολουθούν*
- *Αν γνώριζα ότι υπάρχουν οι ομοφυλόφιλοι/λεσβίες βρίσκονταν στο αποδυτήριο του γυμναστηρίου, θα είχα πρόβλημα να ξεντυθώ*
- *Τα Pride και οι παρελάσεις των ομοφυλοφίλων είναι απλώς μια ευκαιρία να επισημανθούν οι διαστροφές ομοφυλόφιλων, τρανσέξουαλ και λεσβιών στον υπόλοιπο κόσμο*
- *Τα τρανς άτομα μπορούν να δουλέψουν μόνο στο δρόμο*
- *Προσωπικά δεν έχω κανένα πρόβλημα μαζί τους, αλλά δεν θα ήθελα να έχω γιο ή κόρη ομοφυλόφιλο/λεσβία/τρανς*
- *Δεν καταλαβαίνω γιατί δεν μπορούν να ζήσουν εκφράζοντας τον προσανατολισμό τους ως κάτι ενδόμυχο, προσωπικό, ιδιωτικό*
- *Οι λεσβίες είναι γυναίκες που θέλουν να είναι άνδρες, οι ομοφυλόφιλοι είναι εκείνοι οι άνδρες που θέλουν να είναι γυναίκες.*

Συζήτηση!! Αφιερώστε χρόνο για να αναστοχαστείτε με την ομάδα σε σχέση με το πως ένιωσαν παίζοντας και μπαίνοντας στον συγκεκριμένο ρόλο. Βεβαιωθείτε ότι όλοι επιστρέφουν με ασφάλεια από τη δραστηριότητα. Αυτή η μέθοδος μπορεί να προκαλέσει πολύ επιβλαβής εμπειρίες από τους συμμετέχοντες. Εξασφαλίστε έναν ασφαλή χώρο για όλους και δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να σταματήσουν να συμμετέχουν οποιαδήποτε στιγμή.

Ως διευκολυντής μπορεί να αντιμετωπίσετε 3 διαφορετικά σενάρια:

- Κανένας δεν επέλεξε να παίξει το ρόλο του ΛΟΑΤΚΙ ατόμου: σε αυτήν την περίπτωση οι συμμετέχοντες θα κληθούν να συζητήσουν γιατί κανείς δεν το έκανε, παρόλο που αυτές ήταν οι οδηγίες.
- Αρχικά κάποιο άτομο επέλεξε να παίξει τον ρόλο του ΛΟΑΤΚΙ ατόμου, αλλά στη συνέχεια άλλαξε γνώμη: σε αυτή την περίπτωση το άτομο που βρέθηκε σε άβολη/δύσκολη θέση θα πρέπει να κληθεί να εξηγήσει αυτά τα συναισθήματα.
- Όσοι έπαιξαν τον ρόλο του ΛΟΑΤΚΙ ατόμου θα κληθούν να μιλήσουν για τα συναισθήματα τους και θα ζητηθεί από την ομάδα να σχολιάσει τη συμπεριφορά της, καθώς και σε σχέση με τις δηλώσεις για τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα.

Εν κατακλείδι, απαριθμήστε ομοφοβικές εκφράσεις που ακούστηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας στους συμμετέχοντες, εξηγώντας το επιθετικό περιεχόμενο της καθεμίας.

Στόχοι της μεθόδου

- Η προσομοίωση των δυσκολιών που προκύπτουν όταν κάποιος/α αισθάνεται διαφορετικός/η.
- Να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση για την ύπαρξη επιβαλλόμενων κοινωνικών προτύπων.

- Να αναδείξει τη σημασία της γλώσσας και τα εμπόδια που δημιουργούνται από την εσφαλμένη χρήση της γλώσσας.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται την προσέγγισή τους απέναντι σε ομοφοβικές και τρανσφοβικές εκφράσεις και στερεότυπα. Η μέθοδος δίνει έμφαση στην ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η δραστηριότητα αποσκοπεί στην προσομοίωση του αισθήματος άγχους που προκύπτει από τον αποκλεισμό λόγω του σεξουαλικού προσανατολισμού. Ως διευκολυντής, μπορείτε να παρέμβετε για να μειώσετε στο ελάχιστο την ανάπτυξη των αρνητικών δυναμικών.

Συστάσεις και Σχόλια

Πιθανοί κίνδυνοι:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να παρουσιάσουν πολύ προσωπικά και οδυνηρά ζητήματα και ο διευκολυντής μπορεί να δυσκολευτεί στη διαχείριση τους στο πλαίσιο της ομάδας.
- Οι συμμετέχοντες ενισχύουν ο ένας τον άλλον και την πεποίθηση ότι οι κοινωνικοί κανόνες είναι κάτι φυσικό.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική παρουσία. Μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών/ψηφιακών εργαστηρίων.

Πηγές

- Amnesty International-Toolkit:
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>
- From Rainbow project http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.htm
- Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) refugees and asylum seekers: ICAR navigation guide De Jong A (ICAR, 2003) Provides detailed information on UK legislation and legal issues.

Μέθοδοι για την Ενότητα 4 «Κοινωνικές και Διαπροσωπικές Σχέσεις»

4.1 Μέθοδος «Κόκλοι της Σεξουαλικότητας»

Διάρκεια
80 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Έμφυλα στερεότυπα, κοινωνική κατασκευή του φύλου
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι μετανάστες και πρόσφυγες, ασυνόδευτοι ανήλικοι
Απαραίτητο Υλικό
Στυλό και μαρκαδόρους, έτοιμα χαρτιά με τους κύκλους της σεξουαλικότητας και τους ορισμούς τους
Flipchart, μικρά φύλλα, flipchart με τους ορισμούς του ΠΟΥ για την σεξουαλικότητα και τα δικαιώματα τη σεξουαλικότητας.
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6-24
Μεγάλη αίθουσα
Διαδικασία
Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί όλες τις λέξεις που σχετίζονται με την «σεξουαλικότητα».
Οι λέξεις γράφονται από τους συμμετέχοντες σε μικρά φύλλα και τοποθετούνται στο πάτωμα ενώ ο διευκολυντής συλλέγει περισσότερες λέξεις. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να σχεδιάσουν τις λέξεις τους. Οι λέξεις μπορεί να είναι χαρακτηριστικά, ονόματα, επίθετα, κ.λπ.
Μπορούμε να διερευνήσουμε περισσότερες λέξεις μέσω των ακόλουθων ερωτήσεων:
<ul style="list-style-type: none">• Μπορείτε να σκεφτείτε καλές συσχετίσεις;• Πιο κομμάτι της σεξουαλικότητας θα έκρυβε η κοινωνία;

Μερικά παραδείγματα:

αγάπη	Οργασμός	Πλησιάζω	Πορνό	ανατομία
πορνογραφία	Σχέση	αντισύλληψη	Φλερτ	Προφυλακτικό
Αμφιφυλόφιλ@	Σεβασμός	Έλξη	Ακρωτηριασμός των γεννητικών οργάνων	Άμβλωση
Χάιδεμα	Να σε αγγίζουν	Μένω έγκυος	αυνανισμός	γαμάω
Ομοφυλόφιλη αγάπη	πόρνη	Εγκυμοσύνη	Παρενόχληση	Συγκατάθεση

Όταν η ομάδα εξαντλήσει τις ιδέες της, αφήνουμε τους συμμετέχοντες να δουν τις λέξεις ή τα σχέδια στο πάτωμα για λίγο. Αφήστε στο πάτωμα τους Κύκλους της Σεξουαλικότητας με τους ορισμούς για κάθε κύκλο. Οτιδήποτε σχετίζεται με την ανθρώπινη σεξουαλικότητα μπορεί να χωρέσει σε έναν ή περισσότερους από αυτούς τους κύκλους. Εξηγήστε τον ορισμό κάθε κύκλου και ζητήστε να σας δώσουν παραδείγματα εννοιών, σκέψεων ή συμπεριφορών σεξουαλικότητας που θα ταιριάζουν σε κάθε κύκλο.

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 4-5 ατόμων η καθεμία. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν τις λέξεις που βρήκαν για τη σεξουαλικότητα και ζητήστε να μετακινήσουν τα χαρτιά στον σωστό κύκλο στο πάτωμα. Όταν τελειώσουν, επιστρέψτε στον μεγάλο κύκλο και ξεκινήστε τη συζήτηση. Οι βασικές ερωτήσεις θα είναι:

- Σε ποιον από τους κύκλους οι περισσότερες λέξεις συσχετίζονται μεταξύ τους; Γιατί;
- Τείνουμε να εστιάζουμε τη λέξη σεξουαλικότητα γύρω από ορισμένους κύκλους αλλά να αγνοούμε άλλους;
- Ποιον από τους πέντε κύκλους σεξουαλικότητας αισθάνεστε πιο οικείο; Λιγότερο οικείο; Γιατί πιστεύετε ότι ισχύει αυτό;
- Υπάρχουν συγκεκριμένοι κύκλοι που σας κάνουν να νιώθετε λιγότερη ή περισσότερη άνεση να μιλάτε σχετικά; Για ποια θέματα πιστεύετε ότι είναι πιο δύσκολο να μιλήσουμε; Γιατί;
- Υπάρχει κάποιο μέρος αυτών των πέντε κύκλων το οποίο δεν είχατε σκεφτεί ποτέ ως σεξουαλικό; Παρακαλώ εξήγησε.
- Μπορείτε να φανταστείτε να μιλάτε για αυτά τα θέματα με τα παιδιά σας; Με τους γονείς σας; Με τους συνομηλίκους σας;

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση εντός της ομάδας και να είστε έτοιμοι να αφιερώσετε λίγο χρόνο συζητώντας τα ζητήματα που προκύπτουν. Ρωτήστε επίσης τους συμμετέχοντες:

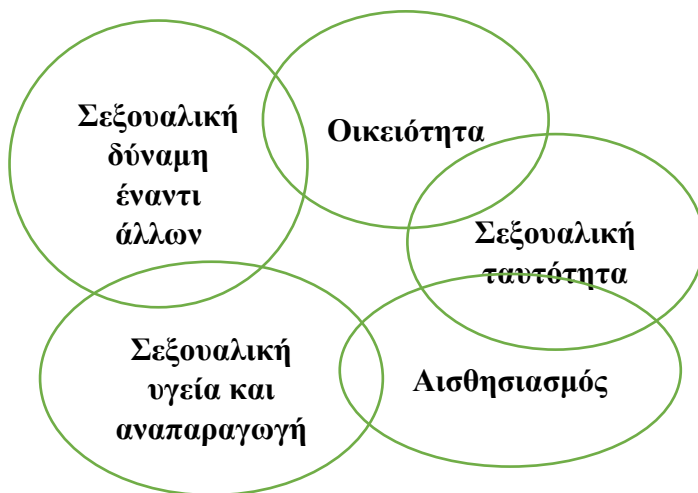
- Πώς σχετίζεται η σεξουαλικότητα με τη δύναμη;
- Ποιος καθορίζει την υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά;
- Τι σημαίνει σεξουαλικά δικαιώματα;

Ένα κοινό επιχείρημα είναι ότι ο πολιτισμός, η θρησκεία ή η κοινωνία μας δεν θα ανεχθούν να μιλήσουμε ανοιχτά για τη σεξουαλικότητα. Αυτό είναι ένα ισχυρό επιχείρημα. *Είναι έγκυρο; Τι μπορούμε να κάνουμε για να το αλλάξουμε;*

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν καλύτερα πώς αυτοί και οι άλλοι εκφράζουν τη σεξουαλικότητά τους και πώς αυτό μπορεί να αλλάξει σε διαφορετικές καταστάσεις.

Δώστε κομμάτια χαρτιού σε κάθε συμμετέχοντα και καλέστε τους να γράψουν μια ενέργεια ή αλλαγή στη ζωή τους που θα κάνουν αυτή την εβδομάδα ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε αυτήν την άσκηση. Τα χαρτιά είναι ανώνυμα. Συλλέξτε όλα τα χαρτιά και παρουσιάστε τα στην ομάδα.

Οι κύκλοι της σεξουαλικότητας



Ορισμοί των Κύκλων της Σεξουαλικότητας

Οικειότητα: Όταν νιώθει κάποιος/α συναισθηματικά κοντά σε ένα άλλο άτομο και αποδέχεται την εγγύτητα σε αντάλλαγμα. Να υπάρχει οικειότητα με κάποιο άτομο, να νιώθει κανείς κοντά, οικεία και συνήθως στοργικά ή να έχει μια προσωπική σχέση αγάπης με άλλο άτομο ή ομάδα.

Σεξουαλική ταυτότητα: Η κατανόηση ενός ατόμου για το ποιος/α είναι σεξουαλικά, συμπεριλαμβανομένης της αίσθησης ότι είναι άνδρας ή γυναίκα, πολιτισμικά καθορισμένοι ρόλοι φύλου και σεξουαλικός προσανατολισμός. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός αναφέρεται στο αν η κύρια έλξη ενός ατόμου είναι για άτομα του αντίθετου φύλου (ετεροφυλοφιλία), του ίδιου φύλου (ομοφυλοφιλία) ή άτομα και των δύο φύλων (αμφιφυλοφιλία).

Αισθησιασμός: Να νιώθει κανείς ευχαρίστηση με το σώμα του και τους άλλους ανθρώπους, ειδικά το σώμα των σεξουαλικών συντρόφων. Ο αισθησιασμός μας επιτρέπει επίσης να απολαύσουμε την ευχαρίστηση που μπορεί να μας δώσει το σώμα μας και οι άλλοι. Να νιώθει κανείς σωματικά κοντά σε ένα άλλο άτομο.

Σεξουαλική υγεία και αναπαραγωγή: Η ικανότητες αναπαραγωγής, συμπεριφοράς και στάσης που κάνουν τη σεξουαλική σχέση υγιή και ευχάριστη. Αυτό περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την αναπαραγωγή, τη σεξουαλική επαφή και τις διάφορες σεξουαλικές πράξεις, την αντισύλληψη, τη σεξουαλική έκφραση και την αναπαραγωγική σεξουαλική ανατομία, μεταξύ άλλων.

Σεξουαλική δύναμη έναντι άλλων: Χρησιμοποιώντας το σεξ ή τη σεξουαλικότητα για επιρροή, χειραγώγηση ή έλεγχο άλλων ανθρώπων, όπως η αποπλάνηση, το φλερτ, η παρενόχληση, η σεξουαλική κακοποίηση ή ο βιασμός.

Στόχοι της μεθόδου

Στόχος είναι:

- Ο αναστοχασμός πάνω στην έννοια της σεξουαλικότητας.
- Η επίγνωση σχετικά με τις πεποιθήσεις που έχει κάποιος για τη σεξουαλικότητα
- Καλύτερη κατανόηση της σεξουαλικότητας ως υπαρξιακή έννοια
- Η εξερεύνηση του πώς οι έννοιες του φύλου και της σεξουαλικότητας τέμνονται
- Ο αναστοχασμός σχετικά με τους κοινωνικούς κανόνες γύρω από τα ραντεβού, τη σεξουαλική συναίνεση και τη συμπεριφορά στις σχέσεις
- Ευαισθητοποίηση πάνω σε πολιτισμικές πρακτικές στις σεξουαλικές σχέσεις και συμπεριφορές απέναντι στις γυναίκες (ή τους άνδρες)

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η δραστηριότητα επιτρέπει στην ομάδα να μιλήσει για τη σεξουαλικότητα από τη δική τους οπτική.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η δραστηριότητα προκαλεί αναστοχασμό σχετικά με το πόσο εύκολο είναι να πραγματοποιηθεί διαφορετική κατανομή ισχύος εντός των σχέσεων.

Συστάσεις και Σχόλια

Πιθανοί κίνδυνοι:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να παρουσιάσουν πολύ προσωπικά και οδυνηρά ζητήματα και ο διευκολυντής μπορεί να δυσκολευτεί στη διαχείριση τους στο πλαίσιο της ομάδας.
- Οι συμμετέχοντες ενισχύουν ο ένας τον άλλον και την πεποίθηση ότι οι κοινωνικοί κανόνες είναι κάτι φυσικό.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική παρουσία. Συνεπώς, μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών/ψηφιακών εργαστηρίων. Μπορεί να δείξετε παρουσιάσεις PowerPoint. Μπορείτε επίσης να συλλέξετε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων σε ένα διαδικτυακό φυλλάδιο ή μια ζωντανή παρουσίαση.

Σχετικά με τους κύκλους της σεξουαλικότητας, αντί να τοποθετήσετε τα χαρτιά στο πάτωμα, συλλέξτε τις απαντήσεις σε ένα ηλεκτρονικό φύλλο (εάν είναι δυνατόν, συμπεριλαμβανομένων των απεικονίσεων των ορισμών και των εικόνων των κύκλων σεξουαλικότητας) και μοιραστείτε τα με τους συμμετέχοντες.

Πηγές

- AmnestyInternationala-Toolkit
<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>
- <https://www.care.org>
- <https://advocatesforyouth.org/>

Μέθοδοι για την Ενότητα 5 («Αυτοφροντίδα»)

5.1 Μέθοδος «Χωνί θυμού»

Διάρκεια
20 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Συναισθήματα, ηγεμονική αρρενωπότητα, αρρενωπότητα της φροντίδας, θυμός, έμφυλα στερεότυπα
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικες και νέοι άνδρες
Απαραίτητο Υλικό
Flipchart και στυλό
Διαδικασία
<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν όλα τα συναισθήματα που τους έρχονται στο μυαλό. Οι απαντήσεις γράφονται σε ένα flipchart στο οποίο έχει σχεδιαστεί ένα χωνί θυμού. Τα συναισθήματα γράφονται μέσα στο χωνί. Έξω από το χωνί, απαριθμούνται όλοι οι περιορισμοί που πρέπει να αντιμετωπίσει ένας «πραγματικός άνδρας» σε σχέση με τη συμπεριφορά του.</p> <p><i>Ποια συναισθήματα γνωρίζετε; Τι είναι ένας «πραγματικός άνδρας»; Τι περιμένει η κοινωνία από τους άνδρες;</i></p> <p>Οι άνδρες έρχονται αντιμέτωποι από νεαρή ηλικία με εξαναγκασμούς και προσδοκίες που λένε ότι οι άνδρες δεν πρέπει να είναι «αδύναμοι» ή «δειλοί» και ότι οι πραγματικοί άνδρες δεν πρέπει να κλαίνε, αλλά πρέπει πάντα να είναι σκληροί τύποι και μάτσο. Το χωνί δείχνει ότι πολλά συναισθήματα στην καθημερινή ζωή δεν αναγνωρίζονται και ως εκ τούτου αγνοούνται και ότι τα καταπιεσμένα συναισθήματα ξεφεύγουν μόνο από το στενό λαιμό του χωνιού με τη μορφή θυμού ή οργής. Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι οι περισσότεροι άντρες έχουν διδαχθεί να ξεχνούν τα συναισθήματα τους, να τα καταπιέζουν ή να ντρέπονται γι' αυτά.</p> <p>Ερωτήσεις για κύκλο συζήτηση/αναστοχασμό:</p>

- *Μιλάτε για τα συναισθήματα σας και την ευημερία;*
- *Με ποιους μιλάτε για αυτά;*
- *Ποιες είναι οι στρατηγικές σας όταν νιώθετε ότι κατακλίζεστε από το αίσθημα της αδυναμίας και του άγχους;*
- *Πώς αντιδρά το σώμα σας όταν βιώνετε τα συναισθήματα θυμού, θλίψης, ευτυχίας...;*

Στόχοι της μεθόδου

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για τα συναισθήματα, για τα έμφυλα στερεότυπα και τις ρίζες του θυμού και της βίας. Ανάπτυξη συνείδησης αναφορικά με τη συναισθηματική και ψυχική υγεία.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για τις κοινωνικές υποχρεώσεις και προσδοκίες με τις οποίες αντιμετωπίζουν οι άνδρες. Μαθαίνουν για τις επιπτώσεις της ηγεμονικής αρρενωπότητας στην ευημερία και την ψυχική τους υγεία.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η μέθοδος ενθαρρύνει τους άνδρες να αναστοχαστούν συνειδητά πάνω τις προσεγγίσεις τους για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων τους (π.χ. θυμός). Μαθαίνουν για τη σημασία κάθε συναισθήματος και πώς το σώμα τους αντιδρά σε αυτά.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική παρουσία. Συνεπώς, μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών/ψηφιακών εργαστηρίων.

Ο διευκολυντής μπορεί να προετοιμάσει μια εικόνα ενός χωνιού, ώστε να οπτικοποιήσει την διαδικασία καταπίεσης των συναισθημάτων. Οι απαντήσεις μπορούν να συλλεχθούν σε ένα διαδικτυακό φύλο και μια ζωντανή παρουσίαση.

Πηγές

- Verein für Männer- und Geschlechterthemen Steiermark: Practical experience in trainings in anti-violence programs ("Change Program")

5.2 Μέθοδος «Πιάνο Αυτοφροντίδας»

Διάρκεια

30 λεπτά

Θεματικές της Μεθόδου

Αυτοφροντίδα, στρατηγικές αντιμετώπισης, ψυχική υγεία

Ομάδα-Στόχος

Αγόρια και άνδρες όλων των ηλικιών.

Απαραίτητο Υλικό

Εκτυπώστε τα πλήκτρα του πιάνου και μοιράστε τα στην ομάδα (βλ. Παράρτημα).

Δώστε στυλό και ένα flipchart.

Υλοποίηση

Κάντε στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι κάνετε για να αντιμετωπίσετε το στρες, το αίσθημα ανικανότητας και τις κακές μνήμες;*
- Τι σας βοηθάει να αντιμετωπίσετε την καθημερινή ζωή;*
- Τι σας δίνει ενέργεια και τι σας βοηθά να κάνετε τη ζωή σας να αξίζει;*

Μοιράστε τα ασπρόμαυρα πλήκτρα πιάνου τυπωμένα σε χαρτί (δείτε παραπάνω).

Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν τις στρατηγικές αυτοφροντίδα που ακολουθούν στα λευκά πλήκτρα του πιάνου. Μόλις οι συμμετέχοντες σημειώσουν στα πλήκτρα, τοποθετείτε στη σειρά τα φύλλα χαρτιού με τη μορφή ενός μεγάλου πιάνου. Στη συνέχεια, όλες οι στρατηγικές συζητούνται (πιθανώς μεταφράζονται) και συλλέγονται σε ένα flipchart.

- Τι παρατηρείτε όταν κοιτάτε το πιάνο;*
- Μάθατε νέες στρατηγικές; Σας είναι κάποια από αυτές οικεία;*
- Πως μπορούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλο όταν αισθανόμαστε αβοήθητοι, λυπημένοι ή κακοδιάθετοι;*

Όποτε οι συμμετέχοντες αισθάνονται αβοήθητοι ή ανίσχυροι, μπορούν να «παίξουν ένα διαφορετικό τραγούδι» στο πιάνο τους. Δεν χρειάζεται πάντα να πιέζουν τα ίδια πλήκτρα, αλλά να μάθουν νέες στρατηγικές αυτοφροντίδας από τους υπόλοιπους ή να ανακαλύψουν νέες μόνοι τους.

Στόχοι της μεθόδου

Η μέθοδος έχει ως στόχο να αγκαλιάσει την διαφορετικότητα αναφορικά με τις στρατηγικές αντιμετώπιση. Ενισχύει τη συνείδηση για τη σημασία της αυτοφροντίδας και της καλής μεταχείρισης του εαυτού σας. Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται για την ευημερία και την ψυχική τους υγεία και μοιράζονται τις στρατηγικές τους για να τις διατηρήσουν.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η μέθοδος μεταφέρει τα οφέλη της αρρενωπότητας της φροντίδας, εστιάζοντας στην ψυχική υγεία των ανδρών και την ευημερία τους.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η μέθοδος ζητά από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν σε σχέσει με τα συναισθήματα τους και να μοιραστούν τους τρόπους με τους οποίους τα αντιμετωπίζουν. Μαθαίνουν για τη σημασία της φροντίδας του εαυτού τους και τους πόρους υποστήριξης τους όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις ή ακόμη και προσωπικές κρίσεις.

Συστάσεις και Σχόλια

Αντί να διαβάσετε τις ερωτήσεις δυνατά, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια φανταστική ιστορία για να θυμίσετε στην ομάδα κακές εμπειρίες (π.χ. αποτυχημένη συνέντευξη εργασίας ή αποτυχία σε μια σχέση). Στη συνέχεια, ζητείται από την ομάδα να γράψει τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν σχετικά με το πώς καταφέρνουν να καθαρίσουν το κεφάλι τους, να ανακτήσουν ενέργεια και να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

ΜΗΝ προσεγγίζεται σε βάθος τα γεγονότα που έχουν βιώσει οι συμμετέχοντες. Η συζήτηση θα πρέπει να παραμείνει σε επιφανειακό επίπεδο ώστε να αποτρέψει τους συμμετέχοντες από το να αγγίζουν το βιωμένο συναίσθημα. Αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει σωματικές ή ψυχολογικές αντιδράσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να λένε ΣΤΟΠ εάν νιώθουν ότι γίνεται υπερβολικό για αυτούς.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική παρουσία. Συνεπώς, μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών/ψηφιακών εργαστηρίων.

Αντί να τοποθετείτε τα χαρτιά στο πάτωμα, οι διευκολυντές μπορούν να συλλέξουν τις απαντήσεις σε ένα ηλεκτρονικό φύλλο (εάν είναι δυνατόν, συμπεριλαμβανομένης μιας απεικόνισης πλήκτρων πιάνου) και να τα μοιραστούν με τους συμμετέχοντες.

Πηγές

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.

Μέθοδοι για την Ενότητα 6 («Βία»)

6.1 Μέθοδος «Κατανόηση της βίας»

Διάρκεια
45 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Κατανόηση της βίας, ειδικά της Έμφυλης Βίας
Ομάδα-Στόχος
Άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
Flip-chart με τον ορισμό του ΠΟΥ για την βία Flip-chart με τον ορισμό της Έμφυλης Βίας και σχετικά δεδομένα Βινιέτες περιπτώσεων που περιγράφουν συνοπτικά 12 σκηνές (δείτε παράρτημα). Όλες αφορούν βίαιη συμπεριφορά, αλλά διαφορετικά επίπεδα νομιμότητας. Κάθε βινιέτα γράφεται σε ξεχωριστό φύλλο στο flip-chart. Πράσινα και κόκκινα χαρτόνια για να εκφράσουν γνώμη οι συμμετέχοντες σχετικά με το εάν η βίαιη συμπεριφορά είναι νόμιμη ή παράνομη.
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6 – 8, μεγάλη αίθουσα Διαθέσιμα αναψυκτικά και σνακ κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
Διαδικασία
Παρουσιάστε ένα flip-chart με τον ορισμό της βίας και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν, και να επισημάνουν τα βασικά στοιχεία. Παρουσιάστε ένα flip-chart με τον ορισμό της Έμφυλης Βίας και βασικά δεδομένα τα οποία δείχνουν ότι τα θύματα βίας στις συντροφικές σχέσεις, ιδιαίτερα της σοβαρής βίας, είναι συντριπτικά γυναίκες γεγονός το οποίο το καθιστά ένα έμφυλο φαινόμενο. Προχωρήστε με τις βινιέτες περιπτώσεων. Ο/η διερμηνέας διαβάζει δυνατά κάθε μία από τις βινιέτες, οι συμμετέχοντες σηκώνουν είτε ένα κόκκινο χαρτόνι (που σημαίνει: παράνομη, μη αποδεκτή, παράνομη βίαιη συμπεριφορά) είτε ένα πράσινο (νόμιμη, αποδεκτή χρήση βίας) για να εκφράσουν τη θέση τους. Μετά από κάθε περίπτωση, δύο συμμετέχοντες καλούνται να

εξηγήσουν την αντίθετη ή την ίδια αιτιολόγηση τους. Δώστε στους συμμετέχοντες τη σωστή απάντηση και κάντε σχόλια.

Στόχοι της μεθόδου

Να παρακινήσει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς υπάρχει η βία σε διάφορες μορφές που μπορεί να μην είναι εύκολο να αναγνωριστούν και ότι το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο διαμορφώνει αυτό που μπορεί να θεωρηθεί Έμφυλη Βία.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά στις βινιέτες 7 – 12.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τη βία στις διάφορες μορφές της. Η γνώση και ο εντοπισμός της βίας είναι απαραίτητο τρόπο για την πρόληψή της. Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά μέσω των παραδειγμάτων που δίνονται. Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται τη δική τους αξιολόγηση και εμπειρία με τη βία.

Συστάσεις και Σχόλια

Κάποιες περιπτώσεις συμπεριλαμβάνουν περιστατικά Έμφυλης Βίας (αριθμός 8 – ψυχολογική βία και καταναγκαστικός έλεγχος, 9, 10, 11, 12 – σεξουαλική βία).

Άλλες περιπτώσεις παρουσιάζουν νόμιμη βία (#1, 3), διαφορετικά επίπεδα ενδοοικογενειακής βίας (#4, 5 – φυσική, 6 – ψυχολογική). Η περίπτωση #2 αφορά καθαρά σωματική βία. Η περίπτωση #7 δεν είναι βία αλλά υποτίμηση των γυναικών.

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις του μετά από κάθε μία από τις σύντομες βινιέτες. Προσέξτε να μην μπει βαθιά στις προσωπικές εμπειρίες βίας.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση. Στη διαδικτυακή υλοποίηση η διερμηνεία θα είναι μεγάλη πρόκληση και θα χρειαστεί πολύ περισσότερος χρόνος, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επιπλέον, η δυναμική της ομάδας θα είναι πολύ περιορισμένη στη διαδικτυακή υλοποίηση, περιορίζοντας έτσι την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγές

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.

6.2 Μέθοδος «Μορφές βίας»

Διάρκεια
45 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ο προσδιορισμός των διαφορετικών μορφών βίας και των συμπεριφορών που τις περιγράφουν
Ομάδα-Στόχος
Άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
Flip-chart με τις μορφές της βίας γραμμένες σε κύκλους: συστημική, σωματική, ψυχολογική βία και συναισθηματική κακοποίηση, οικονομική κακοποίηση, σεξουαλική και αναπαραγωγική βία. Χαρτί (Φυλλάδιο 6.2. – Μορφές βίας) για κάθε συμμετέχοντα όπου όπου αναφέρονται συγκεκριμένες συμπεριφορές που ανήκουν σε διάφορες μορφές βίας. Οι συμμετέχοντες παίρνουν το φυλλάδιο μαζί τους μετά τη συνεδρία.
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6 – 8, μεγάλη αίθουσα Διαθέσιμα αναψυκτικά και σνακ κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
Διαδικασία
Παρουσιάστε ένα flip-chart με λέξεις που ονομάζουν διαφορετικές μορφές βίας γραμμένες σε κύκλους: συστημική, σωματική, ψυχολογική βία και συναισθηματική κακοποίηση, οικονομική κακοποίηση, σεξουαλική και αναπαραγωγική βία. Μοιράστε ένα χαρτί όπου να αναφέρονται διαφορετικές συμπεριφορές κάτω από διαφορετικές μορφές βίας, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να ακολουθήσουν καλύτερα τον διευκολυντή και να πάρουν αυτήν τη λίστα μαζί τους μετά τη συνεδρία (Παράρτημα 6.2. – Μορφές βίας). Παρουσιάστε εν συντομία κάθε μορφή βίας που δείχνει το flip-chart και κάντε αναφορές στο έγγραφο όπου αναφέρονται οι βίαιες συμπεριφορές. Μετά την παρουσίαση κάθε μορφή προσκαλέστε μερικούς συμμετέχοντες να σχολιάσουν και να μοιραστούν τις απόψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με αυτήν τη συγκεκριμένη μορφή βίας. Ωστόσο, αυτή η δραστηριότητα διαφέρουν ανάλογα με τη μορφή της βίας: Μετά τη <u>συστημική βία</u> καθένας/μια από τους συμμετέχοντες πρέπει να ονομάσουν ένα παράδειγμα συστημικής βίας που έχουν βιώσει αυτοί ή η οικογένειά τους στη χώρα υποδοχής.

Αφού ακούσετε αυτά τα παραδείγματα, πάρτε μια ξεκάθαρη στάση καταγγέλλοντας τέτοιες περιπτώσεις, εκφράστε τη συμπόνια σας και ζητήστε συγγνώμη εκ μέρους των μελών της κοινότητας υποδοχής.

Μετά τη σωματική και ψυχολογική βία προσκαλέστε 2 με 3 συμμετέχοντες να μοιραστούν σχετικές μαρτυρίες σε στενή σχέση.

Μετά την οικονομική κακοποίηση προσκαλέστε τουλάχιστον έναν συμμετέχοντα να μοιραστεί μαρτυρία υλικής βίας μεταξύ των οικογενειών που γνωρίζουν.

Μετά τη σεξουαλική και αναπαραγωγική βία προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν εάν αυτές οι συμπεριφορές θεωρούνται σεξουαλική βία στις χώρες τους.

Στόχοι της μεθόδου

Η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με διάφορες μορφές βίας και μια σειρά από συγκεκριμένες συμπεριφορές που εντάσσονται σε αυτές, μερικές από τις οποίες εξετάζονται διαφορετικά σε διάφορα κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά σε αυτή τη μέθοδο, επίσης γίνεται αναφορά στη διατομεακότητα.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τη βία στις διάφορες μορφές τους. Μαθαίνουν και αναγνωρίζουν τη βία με έναν διατομεακό τρόπο για την πρόληψη της. Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά σε ολόκληρη τη μέθοδο.

Συστάσεις και Σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται σκέψεις και σχολιάζουν μετά την παρουσίαση κάθε μορφής βίας. Σημειώστε ότι ανάλογα με το περιεχόμενο, οι εργασίες είναι διαφορετικές για την προστασία του απορρήτου των συμμετεχόντων που δεν μοιράζονται απαραίτητα τις εμπειρίες τους.

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει όλες τις δραστηριότητες και το υλικό, επιλέξτε μόνο ένα μέρος αυτών.

Εάν κατά τη διάρκεια της συνάντησης αντιληφθείτε ότι κάποιο μέλος εμπλέκεται σε τρέχον περιστατικό Έμφυλης Βίας (ως θύτης ή θύμα), θα πρέπει να προσεγγίσετε το άτομο και να διασφαλίσετε παραπομπή.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση. Στη διαδικτυακή υλοποίηση η διερμηνεία θα είναι μεγάλη πρόκληση και θα χρειαστεί πολύ περισσότερος χρόνος, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επιπλέον, η δυναμική της ομάδας θα είναι πολύ περιορισμένη στη διαδικτυακή υλοποίηση, περιορίζοντας έτσι την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

6.3 Μέθοδος «Συμπεριφορές που σχετίζονται με την έμφυλη βία»

Διάρκεια
45 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Στάσεις που σχετίζονται με τις έμφυλες σχέσεις, υπευθυνότητα για την έμφυλη βία
Ομάδα-Στόχος
Άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
<ul style="list-style-type: none"> - Flip-chart με 10 δηλώσεις που αντικατοπτρίζουν συμπεριφορές βίας στις συντροφικές σχέσεις: <ol style="list-style-type: none"> 1. Η ζήλια είναι ένδειξη αγάπης. 2. Ο άντρας πρέπει να πλησιάσει πρώτα τη γυναίκα και όχι το αντίστροφο. 3. Ένας άντρας δικαιούται να γνωρίζει ανά πάσα στιγμή πού είναι η σύντροφός του και με ποιον περνάει τον χρόνο της. 4. Οι γυναίκες είναι αυτές που προσαρμόζονται στις ανάγκες και τις επιθυμίες ενός άνδρα και όχι το αντίστροφο. 5. Σε έναν γάμο, ο σύζυγος πρέπει να ξεκινήσει την πράξη του σεξ, όχι η σύζυγος. 6. Είναι πιο αποδεκτό ένας σύζυγος να απατήσει τη γυναίκα του παρά να τον απατήσει. 7. Ένας σύντροφος που βιώνει βία είναι συχνά υπεύθυνος για αυτό. 8. Εάν μια γυναίκα αγαπά τον άντρα της, θα υπομείνει την κακή του συμπεριφορά απέναντί της. 9. Ένα χαστούκι μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε σχέση και μάλλον δεν θα ξανασυμβεί. 10. Τα άτομα που είναι βίαια σε μια σχέση μπορούν να μάθουν πώς να σταματήσουν να συμπεριφέρονται βίαια. - Φύλλο εργασίας «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη» που περιγράφει 5 καταστάσεις με αυξανόμενη ευθύνη και των δύο συντρόφων για ένα περιστατικό Έμφυλης Βίας (Παράρτημα 6.3.2.), ένα για κάθε συμμετέχοντα. Ένα flipchart για να σημειωθεί το εκτιμώμενο ποσοστό ευθύνης κάθε συντρόφου.
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6 – 8, μεγάλη αίθουσα
Διαθέσιμα αναγνωκτικά και σνακ κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων
Διαδικασία

Παρουσιάστε το flip-chart με 10 δηλώσεις σχετικά με τις συντροφικές σχέσεις που αντικατοπτρίζουν τις στάσεις που υποστηρίζουν την Έμφυλη Βία και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν πράσινα και κόκκινα χαρτόνια για να δείξουν εάν συμφωνούν (πράσινο) με τη δήλωση ή όχι (κόκκινα). Ο/Η διερμηνέας διαβάξει κάθε μία δήλωση και οι συμμετέχοντες σηκώνουν την κατάλληλη κάρτα. Στη συνέχεια, ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες να εξηγήσουν την άποψή τους και να κάνουν τα κατάλληλα σχόλια, συμπεριλαμβανομένων διορθωτικών σχολίων (π.χ. νομικά καθορισμένη προοπτική στη χώρα υποδοχής).

Σε ένα flip-chart σχεδιάστε έναν πίνακα με τίτλο «Ποιος είναι υπεύθυνος» με 3 στήλες x 6 σειρές (Παράρτημα 6.3.1.). Στην πρώτη στήλη γράψτε σε κάθε σειρά αριθμούς από 1 έως 5, για να υποδείξετε τις πέντε καταστάσεις. Στην επάνω σειρά γράψτε «Άνδρας» στη δεύτερη στήλη και «Γυναίκα» στην τρίτη στήλη. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες γράψουν το ποσοστό ευθύνης για τον άνδρα και τη γυναίκα σε κάθε μία από τις 5 περιπτώσεις, ζητήστε τους να δηλώσουν το ποσοστό για τον καθένα στην περίπτωση 1, το οποίο γράφει ο διερμηνέας στο αντίστοιχο κουτί του πίνακα.

Διανείμετε το φύλλο εργασίας (παράρτημα 6.3.1.) – «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη» σε κάθε συμμετέχοντα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τη σύντομη περιγραφή κάθε βίαιου περιστατικού και να γράψουν κάτω από κάθε κατάσταση σε ποσοστό (0-100) πόσο ήταν ένας άνδρας υπεύθυνος για τη βία και πόσο ήταν η γυναίκα. Αφήστε τους συμμετέχοντες να καταλάβουν ότι σε κάθε μία περίπτωση η συμπεριφορά ενός άνδρα είναι η ίδια (φωνάζοντας στη γυναίκα και χτυπώντας την στο πρόσωπο), αλλά αλλάζει η περιγραφή της κατάστασης και της συμπεριφοράς της γυναίκας.

Αφού όλοι οι συμμετέχοντες διαβάσουν την πρώτη δήλωση και γράψουν την αξιολόγησή τους, επαναλάβετε για καθεμία από τις υπόλοιπες 4 καταστάσεις. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, μερικοί από τους συμμετέχοντες πρέπει να διαβάσουν τα ποσοστά για τον άνδρα και για τη γυναίκα στην πρώτη κατάσταση, τα οποία ο εκπαιδευτής θα σημειώσει στον πίνακα. Αυτό επαναλαμβάνεται και στις υπόλοιπες 4 καταστάσεις. Όταν ολοκληρωθεί, ο εκπαιδευτής υπολογίζει γρήγορα το μέσο ποσοστό για κάθε κουτί. Συνήθως, το ποσοστό ευθύνης του άνδρα (ο οποίος είναι βίαιος με τον ίδιο τρόπο σε όλες τις καταστάσεις) μειώνεται καθώς η γυναίκα απεικονίζεται ως χειρότερη μητέρα και σύντροφος.

Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι να δείξει ότι κάθε σύντροφος έχει την πλήρη ευθύνη να μην είναι βίαιος, ανεξάρτητα από την κατάσταση η οποία μπορεί να μην του αρέσει ή να αισθάνεται πρόκληση. Κάθε σύντροφος πρέπει να αποφύγει να είναι βίαιος και να βρει άλλους τρόπους για να γνωστοποιήσει τη δυσαρέσκεια ή τις ανάγκες του.

Στόχοι της μεθόδου

Να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες για τις δικές τους στάσεις σχετικά με την Έμφυλη Βία, η οποία συχνά δικαιολογείται αποδίδοντας ευθύνη στη συμπεριφορά της συντρόφου ή των παιδιών, σε μια προκλητική κατάσταση κ.λπ.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά καθ' όλη τη διάρκεια της μεθόδου.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Προωθείται μια ευαίσθητη ως προς το φύλο προοπτική μέσα από τον αναστοχασμό των συμμετεχόντων πάνω στις δικές τους στάσεις σχετικά με την Έμφυλη Βία. Το παράδειγμα που συζητάτε αποκαλύπτει κριτικά τις στρατηγικές αιτιολόγησης και άρνησης σε ότι έχει να κάνει με την συντροφική βία.

Συστάσεις και Σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται σκέψεις και σχολιάζουν μετά την παρουσίαση της αιτιολόγησης σχετικά με τις στάσεις τους.

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει όλες τις δραστηριότητες και το υλικό, επιλέξτε μόνο ένα μέρος αυτών.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση. Στη διαδικτυακή υλοποίηση η διερμηνεία θα είναι μεγάλη πρόκληση και θα χρειαστεί πολύ περισσότερος χρόνος, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επιπλέον, η δυναμική της ομάδας θα είναι πολύ περιορισμένη στη διαδικτυακή υλοποίηση, περιορίζοντας έτσι την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence
- Personal communication by Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)

6.4 Μέθοδος «Αναγνωρίζοντας την Έμφυλη Βία»

Διάρκεια
15 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ενδείξεις για την αναγνώριση της έμφυλης βίας
Ομάδα-Στόχος
Άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
- Έγγραφο με δηλώσεις ενδεικτικές για την αναγνώριση της έμφυλης βίας (Φυλλάδιο - Παράρτημα 6.4. – Πώς να αναγνωρίσετε την Έμφυλη Βία:), ένα για κάθε συμμετέχοντα για να το πάρει μαζί του
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6 – 8, μεγάλη αίθουσα
Διαθέσιμα αναψυκτικά και σνακ κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
Διαδικασία
Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν και πώς οι άνθρωποι στη χώρα καταγωγής τους αναγνωρίζουν την Έμφυλη Βία.
Στη συνέχεια, μοιράστε το φυλλάδιο που έχει 12 δηλώσεις που περιγράφουν ενδείξεις έμφυλης βίας (Παράρτημα 6.4. – Πως να αναγνωρίζεις την Έμφυλη Βία) και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν και επίσης να προσθέσουν εάν σκέφτονται κάτι περισσότερο.
Να είστε προσεκτικός/η με σχόλια και παραδείγματα που θα δώσουν οι συμμετέχοντες τα οποία ενδέχεται να μειώσουν την έμφυλη διάσταση της βίας. Αυτή είναι η ευκαιρία να αντιμετωπίσουμε τις ρίζες της Έμφυλης Βίας όπως στηρίζονται στην πατριαρχική οικογένεια και στα κοινωνικά συστήματα.
Στόχοι της μεθόδου
Η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με ένα εύρος συμπεριφορών που μπορεί να είναι ενδεικτικές της Έμφυλης Βίας
Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;
Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά καθ 'όλη τη διάρκεια της μεθόδου.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις πολλαπλές συνέπειες και μια σειρά συμπεριφορών που ενδεικτικές της Έμφυλης Βίας. Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με τις συνέπειες, τους τραυματισμούς και τους πόνους που βιώνουν τα θύματα της Έμφυλης Βίας.

Συστάσεις και Σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται σκέψεις και σχολιάζουν μετά την παρουσίαση της αιτιολόγησης σχετικά με τις στάσεις τους.

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει όλες τις δραστηριότητες και το υλικό, επιλέξτε μόνο ένα μέρος αυτών.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση. Στη διαδικτυακή υλοποίηση η διερμηνεία θα είναι μεγάλη πρόκληση και θα χρειαστεί πολύ περισσότερος χρόνος, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επιπλέον, η δυναμική της ομάδας θα είναι πολύ περιορισμένη στη διαδικτυακή υλοποίηση, περιορίζοντας έτσι την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence
- SPA manual for prevention of violence in adolescent relationships

6.5 Μέθοδος «Συνέπειες της Έμφυλης Βίας»

Διάρκεια
15 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Γνώση των συνεπειών της Έμφυλης Βίας
Ομάδα-Στόχος
Άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
<ul style="list-style-type: none"> - Flip-chart «Συνέπειες της Έμφυλης Βίας» με 5 κουτιά: Φυσική Υγεία, Ψυχική Υγεία, Συμπεριφορικές, Κοινωνικές, Οικονομικές - Φυλλάδιο - Παράρτημα 6.5. – Συνέπειες της Έμφυλης Βίας
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6 – 8, μεγάλη αίθουσα
Διαθέσιμα αναψυκτικά και σνακ κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
Διαδικασία
<p>Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιες πιστεύουν ότι είναι οι συνέπειες της βίας σε μια οικογένεια, για τα θύματα, τα παιδιά, τους δράστες. Κρατήστε σημειώσεις πάνω στις απαντήσεις τους και αφού οι συμμετέχοντες ολοκληρώσουν, δείξτε τους το flip chart με τίτλο «Συνέπειες της Έμφυλης Βίας» με τα 5 κουτιά: Φυσική υγεία, Ψυχική υγεία, Συμπεριφορικές, Κοινωνικές, Οικονομικές.</p> <p>Στη συνέχεια μοιράστε το φυλλάδιο του Παραρτήματος 6.5. – Συνέπειες της Έμφυλης Βίας και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν εν συντομία, απαντώντας όπως απαιτείται. Οι συμμετέχοντες παίρνουν το φυλλάδιο μαζί τους.</p>
Στόχοι της μεθόδου
Η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων για μια σειρά συνεπειών (σωματική και ψυχική υγεία, συμπεριφορική, οικονομική, κοινωνική) της Έμφυλης Βίας, κυρίως για τα θύματα και τα παιδιά, αλλά και για τους δράστες.
Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;
Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά καθ 'όλη τη διάρκεια της μεθόδου.
Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις πολλαπλές συνέπειες και μια σειρά συμπεριφορών που ενδεικτικές της Έμφυλης Βίας. Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με τις συνέπειες, τους τραυματισμούς και τους πόνους που βιώνουν τα θύματα της Έμφυλης Βίας.

Συστάσεις και Σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται σκέψεις και σχολιάζουν μετά την παρουσίαση της αιτιολόγησης σχετικά με τις στάσεις τους.

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει όλες τις δραστηριότητες και το υλικό, επιλέξτε μόνο ένα μέρος αυτών.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση. Στη διαδικτυακή υλοποίηση η διερμηνεία θα είναι μεγάλη πρόκληση και θα χρειαστεί πολύ περισσότερος χρόνος, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επιπλέον, η δυναμική της ομάδας θα είναι πολύ περιορισμένη στη διαδικτυακή υλοποίηση, περιορίζοντας έτσι την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

6.6 Μέθοδος «Νομικό πλαίσιο για την προστασία από την έμφυλη βία»

Διάρκεια
15 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Βασικό νομικό πλαίσιο σχετικά με την προστασία από έμφυλη βία και την ενδοοικογενειακή βία
Ομάδα-Στόχος
Άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες
Απαραίτητο Υλικό
Κανένα Υλικό
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων 6 – 8, μεγάλη αίθουσα
Διαθέσιμα αναψυκτικά και σνακ κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
Διαδικασία
<p>Ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν γνωρίζουν πώς ρυθμίζεται νομικά η προστασία από τη βία στη χώρα υποδοχής, και ιδίως η βία στις στενές σχέσεις, οικογένεια και συντροφικές σχέσεις. Παρακολουθήστε τις απαντήσεις τους και κάντε σύντομες διευκρινίσεις όπως απαιτείται.</p> <p>Στη συνέχεια, πραγματοποιήστε μια σύντομη επισκόπηση των αρχών στις οποίες βασίζεται το νομικό πλαίσιο στην ΕΕ. Αυτά περιλαμβάνουν: ισότητα μεταξύ των συντρόφων σε δικαιώματα και ευθύνες, ίση ευθύνη έναντι των παιδιών, δικαίωμα σε ανεξάρτητες επαγγελματικές και οικονομικές αποφάσεις, δικαίωμα κτήσης προσωπικής ιδιοκτησίας και λήψη αποφάσεων σχετικά με αυτό, διατήρηση σχέσεων με συναδέλφους, φίλους, συγγενείς και μέλη της οικογένειας εκτός της συντροφικής σχέσης. Απαγορεύεται και τιμωρείται οποιαδήποτε μορφή βίας εναντίον του συντρόφου ή των παιδιών. Αποτελούν προτεραιότητα έναντι των γονικών επιθυμιών τα βέλτιστα συμφέροντα του παιδιού.</p> <p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να σχολιάσουν και να ζητήσουν διευκρινίσεις από τον διαμεσολαβητή.</p> <p>Στον τελευταίο κύκλο, εξηγούνται οι νομικές διαδικασίες σε περίπτωση έμφυλης και ενδοοικογενειακής βίας συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών στην αστυνομία και της ποινικής δίωξης, των υπηρεσιών που εμπλέκονται, των κυρώσεων και των εναλλακτικών λύσεων. Αυτό γίνεται ειδικά σε σχέση με τη χώρα υποδοχής, αλλά οι κοινές αξίες της ΕΕ αναφέρονται ως βάση για την εθνική νομοθεσία.</p>

Στόχοι της μεθόδου

Η εκπαίδευση των συμμετεχόντων έτσι ώστε να έχουν επίγνωση σχετικά με αρχές στις οποίες βασίζεται το νομικό πλαίσιο για την πρόληψη της Έμφυλης Βίας στη χώρα υποδοχής και στην ΕΕ.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η Έμφυλη Βία εξετάζεται ρητά καθ' όλη τη διάρκεια της μεθόδου.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για τις αρχές και το νομικό πλαίσιο για την πρόληψη της Έμφυλης Βίας. Αναστοχάζονται πάνω στις δικές τους διαπληκτισμούς και παρατηρήσεις. Μαθαίνουν τι μπορούν να κάνουν οι ίδιοι για να αποτρέψουν την έμφυλη βία.

Συστάσεις και Σχόλια

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει όλες τις δραστηριότητες και το υλικό, επιλέξτε μόνο ένα μέρος αυτών.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση. Στη διαδικτυακή υλοποίηση η διερμηνεία θα είναι μεγάλη πρόκληση και θα χρειαστεί πολύ περισσότερος χρόνος, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Επιπλέον, η δυναμική της ομάδας θα είναι πολύ περιορισμένη στη διαδικτυακή υλοποίηση, περιορίζοντας έτσι την αμοιβαία μάθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

Μέθοδοι για την Ενότητα 7 («Πρόληψη της Βίας»)

7.1 Μέθοδος «Καθησυχάζοντας τον ρυθμό της αναπνοής»

Διάρκεια
20 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ηρεμώντας το σώμα και το μυαλό μέσω της καθυσύχασης της αναπνοής, επιβραδύνοντας την εμπειρία, σύνδεση με τη σωματική εμπειρία, χαλάρωση, μείωση του συστήματος απειλών, διεύρυνση του συστήματος χαλάρωσης και κοινωνική σύνδεση.
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικες όλων των ηλικιών
Απαραίτητο Υλικό
Καρέκλες ή στρώματα
Υλοποίηση
Καθησυχάζοντας τον ρυθμό της αναπνοής
Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα εξασκήσετε μαζί το χαλάρωμα της αναπνοής.
Εξηγήστε ότι μέσω αυτής της πρακτικής θα εκπαιδευτούμε στο πως μπορούμε να κατευθύνουμε την προσοχή μας στην αναπνοή μας με ήπιο τρόπο.
Για να το κάνουμε αυτό, θα πρέπει να πάρουμε μια άνετη στάση στο κάθισμα, βάζοντας τα πόδια των ποδιών στο πάτωμα και αφήνοντας τα χέρια μας να ακουμπήσουν πάνω στα πόδια, τεντώνοντας τη σπονδυλική στήλη και επεκτείνοντας το στήθος για να διευκολύνουμε την άσκηση.
Οδηγίες: (Εκτελέστε με ήρεμη αλλά ενεργητική φωνή και προσωδία):
<i>Τώρα, θα ήθελα να παρουσιάσω μια πρακτική που ονομάζεται καθυσυχάζοντας τον ρυθμό αναπνοής. Αυτή η πρακτική περιλαμβάνει χαλάρωσης του σώματος και του μυαλού μας δουλεύοντας με την αναπνοή μας . Συγκεκριμένα θα επιβραδύνουμε την αναπνοή μας, και θα εστιάσουμε το μυαλό μας στις αισθήσεις της χαλάρωσης.</i>

Ας ξεκινήσουμε καθισμένοι σε ευθυτενή στάση, με τα δύο πόδια να είναι επίπεδα στο πάτωμα, και ίσως διπλώνοντας τα χέρια στην αγκαλιά. Το κεφάλι κρατιέται σε όρθια, αλλά χαλαρή στάση. Καθώς αποκτάτε εμπειρία με την πρακτική, θα μπορείτε να τη χρησιμοποιείτε σε κάθε είδους καταστάσεις και στάσεις σώματος, αλλά θα ξεκινήσουμε έτσι, με μια ωραία, άνετη, ευθυτενή στάση. Το κεφάλι κρατιέται σε όρθια, ευθυτενή αλλά χαλαρή στάση.

Αν θέλετε, αφήστε τα μάτια σας να κλείσουν και μετακινήστε την προσοχή σας στην αίσθηση της αναπνοής σας που εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας. Απλά παρατηρήστε αυτήν την αίσθηση της αναπνοής. (Παύση δέκα έως είκοσι δευτερόλεπτα).

Τώρα πρόκειται να επιβραδύνει την αναπνοή. Αφήστε το ρυθμό της αναπνοής σας να επιβραδύνεται, παίρνοντας τέσσερα έως πέντε δευτερόλεπτα για να εισπνεύσετε, σταματήστε για μια στιγμή και στη συνέχεια πάρτε τέσσερα έως πέντε δευτερόλεπτα για να εκπνεύσετε. Αναπνεύστε βαθιά - 1—2—3—4. (Παύση για μια στιγμή.) Στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά— 1—2—3—4

Ας πάρουμε μερικά λεπτά για να αναπνεύσουμε με αυτόν τον τρόπο. Όπως αναπνέουμε, ας εστιάσουμε την προσοχή μας στην αίσθηση της χαλάρωσης - χαλάρωση του σώματος, χαλάρωση του νου. Εάν αυτός ο ρυθμός αναπνοής είναι πολύ αργός, δείτε αν μπορείτε να βρείτε έναν ρυθμό που να είναι άνετος και χαλαρωτικός για εσάς. Η ιδέα είναι να αναπνέετε με τρόπο που χαλαρώνει και καταπραΰνει.

Περιμένετε δύο λεπτά, ή όση ώρα επιλέξετε να εφαρμόσετε την πρακτική. Ο χρόνος που θα επιλέξετε πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να αποτελέσει μια επιτυχημένη μαθησιακή εμπειρία για τους συμμετέχοντες - όχι μια αποτρεπτική κατά την οποία θα «χαθούν» τις σκέψεις τους για το πόσο μισούν τη διαδικασία! Έτσι, εάν είναι σαφές ότι οι συμμετέχοντες προβάλλουν αντιστάσεις, μπορούμε να ξεκινήσουμε με τριάντα δευτερόλεπτα).

Όταν είστε έτοιμοι, αφήστε την αναπνοή σας να επιστρέψει στον κανονικό της ρυθμό και αφήστε απαλά τα μάτια σας να ανοίξουν.

Περιμένετε μέχρι να ανοίξουν τα μάτια των συμμετεχόντων.

Ας εξερευνήσουμε πώς ήταν αυτή η εμπειρία

Μπορείτε να σχολιάσετε τι σήμαινε για τα μέλη της ομάδας αυτή η εμπειρία της ήρεμης αναπνοής, πώς παρατήρησαν το σώμα τους και πώς ήταν για αυτούς να εφαρμόζουν την άσκηση (εύκολη, δύσκολη, κ.λπ.).

Προσκαλέστε τους να εφαρμόζουν αυτήν την πρακτική καθημερινά και εξηγήστε ότι πρόκειται για ένα από τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιούν για την ευημερία και την υγεία τους.

Στόχοι της μεθόδου

Η εκμάθηση τεχνικών για να ηρεμεί το σώμα και ο νους, διεύρυνση της συνείδησης και μείωση της αντιδραστικότητας.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν και ενσωματώνουν μια πρακτική για να ηρεμούν το σώμα και το μυαλό τους και την οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε στιγμές άγχους ή θυμού για να αποφύγουν βίαιες συμπεριφορές. Μέσω της ενεργοποίησης του συστήματος της ηρεμίας και της επαγωγής, η πρακτική διευκολύνει επίσης μια ψυχική και σωματική κατάσταση που επιτρέπει μια σειρά φιλο-κοινωνικών συμπεριφορών, της φροντίδας και της ανταλλαγής, και ως εκ τούτου την ανάπτυξη μιας ηθικής της φροντίδας των άλλων και για τον εαυτό τους, πτυχή η οποία είναι συνήθως λίγο εκπαιδευμένη ή ανεπτυγμένη στην πράξη της ηγεμονικής αρρενωπότητας.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η μέθοδος διευκολύνει μια βιωματική ανοιχτότητα σε άλλα κίνητρα και φιλο-κοινωνικές νοοτροπίες όπως η φροντίδα, το μοίρασμα ή η συνεργασία, μέσω της βίωσής τους ως επιθυμητών και θετικών στοιχείων για την ποιότητα της ζωής ενός ατόμου και των άλλων ανθρώπων. Προτείνει επίσης εναλλακτικές λύσεις στα κίνητρα του ανταγωνισμού και του ελέγχου που είναι τυπικά μιας ηγεμονικής αρσενικής ταυτότητας, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να τα απαλλάξουν από αυτά, και συνεπώς αναπτύσσοντας μια πρακτική ζωής που τους απομακρύνει από τις πρακτικές της βίας.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η άσκηση «Καθησυχάζοντας τον ρυθμό της αναπνοής» μπορεί να αποτελεί πρόκληση η παρακολούθηση του κατά πόσο οι συμμετέχοντες υλοποιούν την πρακτική και αισθάνονται άνετα να το κάνουν.

Πηγές

- Paul Gilbert (2009). The Compassion Mind. Mind Robinson. U.K.
- Russell Kolts (2016). CFT Made simple. A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy. New Harbinger Publications. EEUU

7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το Θυμό»

Διάρκεια
80 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Κατανόηση του συναισθήματος του θυμού στη γνωστική, παρακινητική, προσοχή, συμπεριφορική, αισθητηριακή και φαντασιακή διάσταση του, ώστε να είναι σε θέση οι συμμετέχοντες να τον αναγνωρίσουν το συντομότερο δυνατόν και να αποφευχθεί η δράση με τη μορφή βίας, κατανοώντας τη λειτουργία του θυμού και των επιπτώσεων του στο μυαλό και σώμα (διάγραμμα αράχνης).
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι και νεαροί άνδρες
Απαραίτητο Υλικό
Καρτέκλες, στυλό, ένα αντίγραφο του «διαγράμματος αράχνης» για κάθε συμμετέχοντα, ένας πίνακας ή ένα flipchart (με το παράδειγμα του διαγράμματος της αράχνης)
Διαδικασία
<p>Εισαγωγή</p> <p>Αφού υλοποιηθεί η άσκηση «Καθησυχάζοντας τον Ρυθμό της Αναπνοής», εξηγείται το συναίσθημα του θυμού ως ένα από τα τυπικά συναισθήματα που σχετίζονται με τη χρήση βίας. Για να αποφύγουμε την έκφραση του υπό την μορφή βίας, θα πρέπει να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τον θυμό μας και να μάθουμε να τον εκφράζουμε εποικοδομητικά.</p> <p>Τι είναι ο θυμός;</p> <p>Ο θυμός είναι μια αμυντική αντίδραση στις απειλές, η οποία αναπτύχθηκε στους προγόνους μας εδώ και εκατομμύρια χρόνια και έχει σχεδιαστεί για να μας προστατεύει από απειλές.</p> <p>Τείνουμε να βιώνουμε τον θυμό ως ένα συναίσθημα ή αίσθημα που έχουμε ως αντίδραση σε καταστάσεις που μας απειλούν ή που εμποδίζουν την επιδίωξη αυτού που θέλουμε.</p> <p>Τείνουμε να αισθανόμαστε θυμό όταν βλέπουμε αδικία, όταν εμποδίζεται η κίνηση μας προς κάτι που θέλουμε ή όταν αντιλαμβανόμαστε ότι άλλοι ενεργούν για να μας βλάψουν.</p> <p>Συνήθως, δεν επιλέγουμε να αισθανόμαστε θυμό σε αυτές τις καταστάσεις. απλώς εμφανίζεται μέσα μας όταν αισθανόμαστε να απειλούμαστε - αυτός είναι ο εγκέφαλός μας που προσπαθεί να μας προστατεύσει όταν αισθανόμαστε ανασφαλείς.</p>

Λόγω των πρώιμων μαθησιακών μας εμπειριών, όλοι διαφέρουμε ως προς το ποιες καταστάσεις μας απειλούν και μας κάνουν να νιώθουμε θυμωμένοι, οπότε είναι καλό να μάθουμε σε ποιες καταστάσεις το σύστημα απειλών μας είναι εξαιρετικά ευαίσθητο. Εάν έχουμε υποστεί βία ή άλλες τραυματικές και δύσκολες καταστάσεις, όπως διακρίσεις και αδικίες, μπορεί να αισθανόμαστε απειλή και να θυμώνουμε πιο εύκολα.

Μερικές φορές αυτές οι απειλές μπορεί να είναι σωματικές, μερικές φορές κοινωνικές («Δεν του αρέσω») ή να σχετίζονται με καταστάσεις («Προσπαθεί να με κάνει να φαίνομαι κακός»), απειλές και συνδέονται με συγκρούσεις με άλλα άτομα, αλλά συχνά είναι απλά εμπόδια σε αυτό που θέλουμε να κάνουμε ή περιμένουμε από άλλους, που προκαλούν απογοήτευση.

Δραστηριότητα 1: Διερευνώντας το θυμό μας (30 λεπτά)

Τώρα θα προσπαθήσουμε μεμονωμένα να μάθουμε όσο το δυνατόν περισσότερο για το δικό μας θυμό, πώς τον βιώνουμε και πώς μας επηρεάζει. Αυτό θα μας βοηθήσει να το αναγνωρίσουμε το συντομότερο δυνατό και να τον κατανοήσουμε, ώστε να μπορούμε να ηρεμήσουμε και να αποφύγουμε τη βίαιη συμπεριφορά. Θα χρησιμοποιήσουμε το λεγόμενο διάγραμμα αράχνης για να εντοπίσουμε και να γράψουμε τα διάφορα μέρη της εμπειρίας θυμού μας.

Δείτε το παράδειγμα του Διαγράμματος της Αράχνης (βλ. Παράρτημα 1) της εμπειρίας του θυμού όταν η σύντροφός μας επιστρέφει στο σπίτι μια ώρα πιο αργά από τη δουλειά χωρίς να σας ειδοποιήσει ούτε απαντά στις κλήσεις και τα μηνύματά μας. Εξηγήστε τις διάφορες διαστάσεις του τρόπου με τον οποίο ο θυμός επηρεάζει το σώμα και το μυαλό μας, την προσοχή μας, τις σκέψεις (εσωτερικός διάλογος), τις φαντασιώσεις και τη φαντασία, τα κίνητρα και τέλος, τις πράξεις μας.

Τώρα θέλω ο καθένας σας να καθίσει άνετα και να σκεφτεί μια κατάσταση που είχατε θυμώσει και καταλήξατε να χρησιμοποιήσετε βία εναντίον κάποιου ατόμου ή αντικειμένου ή επρόκειτο να το κάνετε.

- *Πώς ήταν η κατάσταση; Ποια ήταν η απειλή που ένιωσες;*
- *Αυτή είναι μια τυπική κατάσταση ή μια κατάσταση που τείνει να σας κάνει να θυμώσετε;*

Τώρα, θα εξετάσουμε τις διάφορες πτυχές της εμπειρίας του θυμού σας σε αυτήν την κατάσταση ακολουθώντας το παράδειγμα του διαγράμματος της αράχνης.

Η εμπειρία του θυμού στο σώμα μας

- *Τι συνέβη στο σώμα σας όταν εμφανίστηκε ο θυμός στην κατάσταση;*
- *Πώς ξέρατε ότι είστε θυμωμένος/η;*

- Τι παρατηρήσατε για πρώτη φορά στο σώμα σας και καταλάβατε ότι θυμώσατε;
- Ποιες ήταν οι αισθήσεις στο σώμα σας όταν ο θυμός έγινε ισχυρότερος;

Επιδράσεις του θυμού στην προσοχή μας

- Πού εστιάστηκε η προσοχή σας; Τι προσέξατε;
- Σκεφτείτε την ποιότητα της προσοχής σας. Ήταν ευρύα και ανοιχτή, ή στενή και ασταθής;
- Υπήρχαν διαστάσεις της κατάστασης που δεν γνωρίζατε; Πράγματα που δεν παρατηρήσατε;

Επιδράσεις του θυμού στη σκέψη και τη συλλογιστική μας

- Σε τι επικεντρώθηκαν οι σκέψεις σας; Τι σκεφτόσασταν?
- Σας έρχονται αναμνήσεις όταν είστε θυμωμένοι; Τι είδους αναμνήσεις;
- Αναλογιστείτε τι συμβαίνει στη σκέψη σας όταν είστε θυμωμένοι. Μιλάτε στον εαυτό σας; Οι σκέψεις σας φαίνεται ότι έρχονται γρήγορα; Είναι εύκολο ή δύσκολο να ελεγχθούν;
- Σκεφτείτε πώς αλληλεπιδρούν οι σκέψεις σας με τον θυμό σας. Τον τροφοδοτούν ή τον ηρεμούν;

Επιδράσεις του θυμού στις φαντασιώσεις και τη φαντασία μας

- Τι είδους φαντασιώσεις και εικόνες έχετε όταν είστε θυμωμένοι; Πώς μοιάζουν?
- Αυτές οι εικόνες και οι φαντασιώσεις τροφοδοτούν τον θυμό σας ή τον ηρεμούν;
- Διευκολύνουν την αντιμετώπιση της κατάστασης ή την κάνουν πιο δύσκολη;

Επιδράσεις του θυμού στο κίνητρό μας

- Τι σας κάνει ο θυμός να θέλετε να πείτε;
- Τι σας κάνει ο θυμός να θέλετε να κάνετε;

Επιδράσεις του θυμού στη συμπεριφορά μας

- Ποιες ενέργειες αναλάβατε σε αυτήν την κατάσταση;
- Αυτές οι ενέργειες αντικατοπτρίζουν το άτομο που θέλετε να είστε;
- Επηρέασαν αυτές οι ενέργειες άλλα άτομα και τη σχέση σας μαζί τους;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Διάγραμμα αράχνης (30 λεπτά)

Τώρα, παρακαλώ συγκεντρωθείτε σε ζευγάρια ή σε ομάδες τριών ατόμων και μοιραστείτε σύντομα τις καταστάσεις θυμού και την εμπειρία σας όντας θυμωμένος/η. Επιλέξτε μια κατάσταση στην οποία μπορείτε να συσχετιστείτε και οι δύο (ή έχετε ζήσει με παρόμοιο τρόπο) και συμπληρώστε από κοινού το διάγραμμα αράχνης ανάλογα με την κοινή σας εμπειρία. Εάν υπάρχουν διαφορές σε κομμάτια της εμπειρίας σας, παρακαλώ, σημειώστε τις στο διάγραμμα. Έχετε 15 λεπτά για αυτό.

Μοιράστε το κενό διάγραμμα αράχνης – δείτε παράρτημα 2 – σε κάθε ομάδα.

Μετά από 15 λεπτά, προσκαλέστε έναν εκπρόσωπο μιας ομάδας να αναφέρει σύντομα, εξηγώντας την κατάσταση και τις διαφορές διαστάσεις της εμπειρίας του θυμού. Γράψτε τα στο

διάγραμμα της αράχνης στο flipchart ή στον πίνακα. Ζητήστε από τις επόμενες ομάδες να εξηγήσουν εν συντομία την κατάσταση και να προσθέσουν μόνο νέες διαστάσεις της εμπειρίας θυμού στο διάγραμμα της αράχνης.

Αναστοχαζόμαστε πάνω στους τύπους των καταστάσεων στις οποίες ενεργοποιείται ο θυμός μας. Και στι απειλές που μπορεί να βιώσουμε σε αυτές. Αυτά έχουν να κάνουν με κάποιο αρπακτικό ή κάποια κατάσταση που απειλεί τη ζωή μας; Ή είναι καταστάσεις διαπροσωπικών συγκρούσεων;

Αυτές οι καταστάσεις και η εμπειρία του θυμού μας έχουν σχέση με το πώς έχουμε κοινωνικοποιηθεί ως άνδρες; Με τις (απογοητευμένες) προσδοκίες μας απέναντι σε άλλους (σύντροφοι, παιδιά) και στον εαυτό μας; Με την αίσθηση του δικαιώματος ή της υπερηφάνειας; Πώς μάθαμε να αισθανόμαστε θυμό και, ενδεχομένως, να χρησιμοποιούμε βία σε καταστάσεις σαν αυτές; Τι συνέπειες είχε για τους άλλους και για εμάς;

Επισημαίνεται ο τρόπος με τον οποίο ο θυμός οργανώνει το μυαλό μας και πώς από αυτήν την κατάσταση ή νοοτροπία καθίσταται δύσκολο να συνδεθούμε με άλλους ανθρώπους, να κατανοήσουμε τις ανάγκες τους, να μπορέσουμε να ακούσουμε τα λόγια τους και πώς όλα απλοποιούνται σε καταστάσεις «άσπρο-μαύρο» και φίλους ή εχθρούς.

Όταν συλλέγετε τις εμπειρίες θυμού στο flipchart ή στον πίνακα, επισημάνετε πώς οι ψυχικές διαστάσεις (προσοχή, σκέψη, φαντασία) του θυμού συνήθως περιλαμβάνουν μια διαδικασία αρνητικής συνομιλίας με τον εαυτό μας ή (συμπεριλαμβανομένων των αρνητικών αποδόσεων σε εμπλεκόμενα άτομα, θυμόμαστε άλλες αρνητικές εμπειρίες μαζί τους και δεν εστιάζουμε στο θετικό, κ.λπ.) που δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο με τη σωματική εμπειρία να αυξάνει τον θυμό και συχνά να οδηγεί σε βίαια κίνητρα και πράξεις.

Συζητήστε πώς επηρεάζονται τα διαφορετικά συστατικά της εμπειρίας μας από τον θυμό. Μπορεί να εξεταστεί τι συμβαίνει σε μας σωματικά, διανοητικά και σχεσιακά όταν μας «απαγάγουν» από θυμό. Αναλύουμε πώς αυτό το εξελικτικό συναίσθημα έχει σκοπό ή λειτουργία (εξαλείφοντας τα εμπόδια ή με υπεράσπιση του εαυτού μας από την επίθεση ενός αρπακτικού), αλλά δεν είναι πολύ χρήσιμο να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις (γενικευμένες διαπροσωπικές συγκρούσεις) που προσπαθούμε να επιλύσουμε και ότι έχει πολύ υψηλό προσωπικό και διαπροσωπικό κόστος στην καθημερινή μας ζωή.

ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (εάν υπάρχει χρόνος – 15 λεπτά)

Άλλα συναισθήματα παράλληλα/πίσω από τον θυμό

Μόλις διερευνηθεί η εμπειρία του θυμού με κάποια λεπτομέρεια, ρωτήστε την ομάδα εάν κατά την εμπειρία τους στην κατάσταση που ένιωσαν θυμό και χρησιμοποίησαν βία (ή επρόκειτο να το κάνουν) παρατήρησαν άλλα συναισθήματα παράλληλα ή πίσω στον θυμό.

Γράψτε τις απαντήσεις στο flipchart/πίνακα.

Εάν οι άνδρες έχουν δυσκολίες στην ονομασία άλλων συναισθημάτων, μπορείτε να κάνετε κάποιες προτάσεις από τις εμπειρίες των ανδρών σε άλλες ομάδες. Άλλοι άνδρες ένιωσαν επίσης:

Φόβο	Ανίκανοι
Ανήμποροι	Λυπημένοι
Ανίσχυροι	Μοναχικοί
Εκτός ελέγχου	Απόρριψη
Εξουθενωμένοι	Κριτική
Αγχωμένοι	Κατακριτέοι
Πληγωμένοι	Προδομένοι
Άχρηστοι	Κακοποίηση
Ανήσυχοι	Απόρριψη
Υποβαθμισμένοι	Τραυματισμένοι

Μαθαίνοντας να ονομάζουν τα συναισθήματά τους οι άνδρες συνειδητοποιούν τον συναισθηματικό τους κόσμο και τις ανάγκες τους, ενισχύοντας την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται θετικά στον θυμό. Γίνονται επίσης πιο ικανοί να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους σε άλλους αυξάνοντας το επίπεδο οικειότητας, εγγύτητας, ασφάλειας και εμπιστοσύνης στις σημαντικές γι αυτούς σχέσεις. Αυτό μπορεί να αποτελεί μια σημαντική ανακάλυψη για πολλούς άνδρες.

Επιπλέον ερωτήσεις αναστοχασμού:

Γιατί συχνά δεν αναγνωρίζουμε κάποια από τα άλλα συναισθήματα που εμφανίζονται παράλληλα ή πίσω από τον θυμό; Μπορεί να έχει σχέση με το πώς μάθαμε να είμαστε («πραγματικοί») άνδρες;

Τι διαφορά θα έκανε εάν επιλέξατε να εστιάσετε και να εκφράσετε τα συναισθήματα που εμφανίζονται παράλληλα ή πίσω από τον θυμό;

Τι διαφορά θα παρατηρούσαν τα άλλα άτομα (ο σύντροφός/τα παιδιά σας) για εσάς και πώς θα επηρέαζε τη σχέση σας μαζί τους;

Στόχοι της μεθόδου

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να κατανοούν και να αναγνωρίζετε τον θυμό και τις καταστάσεις στις οποίες τείνουμε να τον βιώνουμε. Γνωρίζουν την εξελικτική του λειτουργία και σταματούν να το θεωρούν αρνητικό συναίσθημα που δεν πρέπει να αισθάνονται. Μαθαίνουν να παίρνουν μια προοπτική σχετικά με το συναίσθημα του θυμού, κατανοώντας τις διάφορες διαστάσεις του βιώματος του και τις πιθανές συνέπειες αν τον εξωτερικεύσουν σε ενέργειες. Ανακαλύπτουν πιθανά άλλα συναισθήματα που εμφανίζονται παράλληλα ή πίσω από τον θυμό. Μαθαίνουν να σχετίζονται σοφά και έξυπνα με το συναίσθημα του θυμού.

Ποιά σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να κατανοήσουν την ευκολία έκφρασης του θυμού, με τις τυπικές πτυχές της παραδοσιακής αρρενωπότητας. Με βάση αυτό, οι πτυχές της κοινωνικοποίησης του ανδρικού φύλου αναφέρονται ρητά στην έκφραση του θυμού και στην έκφραση του σε πράξεις βίας, καθώς και στη δυσκολία αναγνώρισης και έκφρασης άλλων συναισθημάτων που προκαλούν θυμό ή που συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Η μέθοδος βοηθά στην κατανόηση των βλαβερών επιπτώσεων του θυμού και του τρόπου με τον οποίο κανονικοποιείται και διευκολύνεται στην κοινωνικοποίηση των φύλων. Μας επιτρέπει επίσης να καταλάβουμε πώς ο θυμός καθιστά αδύνατη την πραγματική λύση των διαπροσωπικών συγκρούσεων, κάνοντας τις τελευταίες να εκτονώνεται με τη χρήση βίας όταν δεν σχετιζόμαστε σοφά και έξυπνα με το συναίσθημα του θυμού. Ο θυμός νοείται ως ένα φυσικό και φυσιολογικό συναίσθημα μέσα στην ανθρώπινη υποκειμενικότητα, αλλά αυτό πρέπει να ερμηνευθεί και να κατανοηθεί σωστά.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η διερεύνηση του θυμού μπορεί να προσαρμοστεί στην ηλεκτρονική εκδοχή. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εκτυπώσουν ή να σχεδιάσουν το διάγραμμα αράχνης για να εργαστούν στη δραστηριότητα 2.

Πηγές

- Russel Kolts (2011). *The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger: Using Compassion Focused Therapy*. Robinson. London. U.K.
- King, Andrew (2017). *Engaging men's responses to family violence*. Australia: Groupwork Solutions.

7.3 Μέθοδος «Άσκηση Μπουκάλι του Αναψυκτικού»

Διάρκεια
60-70 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Διάκριση του συναισθήματος του θυμού από τη βία ως δράση που επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε. Διερεύνηση τρόπων αποφυγής της χρήσης βίας ακόμα και όταν θυμώνουμε, ηρεμώντας το μυαλό και το σώμα μας και χρησιμοποιώντας το "time out" εάν είναι απαραίτητο.
Ομάδα-Στόχος
Ενήλικοι και νεαροί άνδρες
Απαραίτητο Υλικό
<ul style="list-style-type: none"> • Ένα (γεμάτο, κλειστό) μπουκάλι Coca Cola, μερικά ποτήρια. • Ένα φύλλο εργασίας «Μπουκάλι Αναψυκτικού» για κάθε συμμετέχοντα (βλ. Παράρτημα) • Flipchart / Πίνακας με σχέδιο του μπουκαλιού (όπως στο φύλλο εργασίας)
Διαδικασία
<p>Δραστηριότητα 1: το αφρισμένο ανθρακικό (10 λεπτά)</p> <p>Πάρτε ένα μπουκάλι αναψυκτικού και ανακινήστε το. Παραδώστε το σε έναν από τους συμμετέχοντες/δείξτε το στην ομάδα και ζητήστε να ανοίξει το μπουκάλι.</p> <p>Πιθανότατα θα αρνηθούν και θα πουν όχι.</p> <p>Ρωτήστε τους γιατί.</p> <p>Πιθανότατα θα πουν ότι δεν θέλουν να χυθεί αναψυκτικό παντού/πάνω τους.</p> <p>Παρουσιάστε τη μεταφορά του κουνημένου μπουκαλιού αναψυκτικού και του αφρισμένου ανθρακικού ως το θυμό και το άνοιγμα του καπακιού ως τη χρήση βίας, κάτι που δημιουργεί χάος για τους ανθρώπους γύρω σας το οποίο θα πρέπει να «καθαρίσουν».</p> <p>Αυτή η μεταφορά προσπαθεί να τονίσει ότι ενώ ο θυμός είναι ανθρώπινο και απαραίτητο (από εξελικτικής απόψεως) συναίσθημα, όπως έχουμε δει στη δραστηριότητα «Διερευνώντας το θυμό» μέσω του διαγράμματος αράχνης, εκτονώνοντας τον και αφήνοντάς τον να ξεχυθεί με τη μορφή βίας ή κακοποίησης είναι πάντα μια επιλογή και πρέπει να αποφεύγεται.</p> <p>Προτείνετε ότι ο θυμός είναι το αφρισμένο ανθρακικό στην κορυφή του μπουκαλιού που ξεχειλίζει εάν ανοίξει, αλλά ότι το μαύρο υγρό από κάτω είναι συχνά γεμάτο με άλλα συναισθήματα που μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αναγνωριστούν και να εκφραστούν όπως έχουμε δει στην προηγούμενη δραστηριότητα.</p>

Δραστηριότητα 2: ενίσχυση του καπακιού και καθίζηση του αφρισμένου ανθρακικού (30 λεπτά)

Αφού διερευνήθηκε στις τελευταίες δραστηριότητες «τι μας κουνά» (μας κάνει να θυμώνουμε), πώς βιώνουμε «το αφρισμένο ανθρακικό» (θυμό), από τι είναι φτιαγμένο το «μαύρο υγρό μας» (από ποια άλλα συναισθήματα και υποκείμενες ανάγκες) θα προσπαθήσουμε τώρα να ενισχύσουμε το καπάκι και να μάθουμε πώς να ηρεμήσουμε όταν νιώθουμε «αφρώδης» (δεν ενεργούμε βίαια και καθησυχάζουμε τον εαυτό μας, το μυαλό και το σώμα μας).

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που διερευνήθηκαν στο παρελθόν (στην άσκηση «Διερευνώντας το θυμό»), στην οποία εξοργίστηκαν αλλά κατάφεραν να μην ενεργήσουν βίαια ή καταχρηστικά και κατάφεραν να ηρεμήσουν το μυαλό και το σώμα τους και να ηρεμήσουν τον θυμό τους και/ή να τον εκφράσετε εποικοδομητικά και ίσως να επιλύσετε την πιθανή σύγκρουση.

Τι κάνατε για να μην ενεργήσετε βίαια ή/και να ηρεμήσετε το θυμό σας;

Πώς κατευθύνετε την προσοχή σας, αλλάζετε τη σκέψη ή τη φαντασίωση σας, ηρεμήσατε το σώμα σας, επηρεάσατε τα κίνητρά σας και ενεργήσατε χωρίς βία;

Πώς άλλαξε αυτό το αποτέλεσμα της κατάστασης και τις συνέπειες για τους άλλους και τη σχέση μαζί τους;

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στα ίδια ζευγάρια/μικρές ομάδες με τη δραστηριότητα του διαγράμματος αράχνης και να συλλέξουν από κοινού όλες τις πιθανές στρατηγικές για την αποφυγή της βίαιης ή καταχρηστικής συμπεριφοράς στην κατάσταση «τους».

Πώς θα μπορούσατε να αναγνωρίσετε το συντομότερο δυνατό το θυμό σας; Πώς θα μπορούσατε να ηρεμήσετε το σώμα σας; Πώς θα μπορούσατε να έχετε αλλάξει τον εσωτερικό διάλογο ή τις σκέψεις σας και να ανακατευθύνετε την προσοχή και τη φαντασία σας; Πώς θα μπορούσατε να έχετε ενεργήσει διαφορετικά;

Δώστε 15 λεπτά για να εργαστούν οι ομάδες σε αυτό και ζητήστε από τον εκπρόσωπο να μοιραστεί τις κύριες ιδέες με ολόκληρη την ομάδα αργότερα.

Συλλέξτε όλες τις στρατηγικές από τις διάφορες ομάδες στο flipchart/πίνακα που ταξινομούνται κάτω από τις κατηγορίες «ηρεμία του σώματός μου», «ηρεμία του μυαλού μου» και «ενεργώντας διαφορετικά». Βεβαιωθείτε ότι οι πιο σημαντικές στρατηγικές αντιπροσωπεύονται και προσθέστε σε αυτές εάν είναι απαραίτητο. Επισημάνετε το "time out" ως σημαντική τελευταία λύση για να αποφύγετε τη βία εάν δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε με άλλες στρατηγικές.

Δραστηριότητα 3: Κάντε ένα "time out" (10 λεπτά)

Όταν συζητάτε για το "time out" ως έσχατη λύση για την αποφυγή μιας βίαιης συμπεριφοράς, χρησιμοποιήστε την εικόνα του μπουκαλιού του αναψυκτικού (ανακινήστε ξανά το μπουκάλι για

να δημιουργήσετε αφρό και τοποθετήστε το για να ηρεμήσει το ανθρακικό) για να εξηγήσετε πώς να αφήσει κανείς την "ανακουνημένη" κατάσταση να καταλαγιάσει έως ότου είναι πάλι ήρεμος/η (χωρίς αφρισμένο ανθρακικό - θυμός) χωρίς να δράσει και να βλάψει κανέναν (χύνοντας το αναψυκτικό παντού).

Επίσης, εξηγήστε τη σημασία του δευτέρου μέρους του "time out" - όταν έχει επέλθει ξανά ηρεμία (χωρίς αφρισμένο ανθρακικό - χωρίς θυμό) επιστρέφουμε στην κατάσταση/άτομο/ σύντροφος και μοιραζόμαστε το «μαύρο υγρό» μας - εξηγήστε τι μας έκανε να θυμώσουμε και γιατί, τα υποκείμενα συναισθήματα και ανάγκες μας, ζητήστε και προσπαθήστε να κατανοήσετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του άλλου ατόμου και προσπαθήστε να βρείτε μια λύση στην πιθανή σύγκρουση. Σηκώστε ξανά το μπουκάλι - τώρα χωρίς αφρώδες ανθρακικό - και ρίξτε λίγο αναψυκτικό σε δύο ή περισσότερα ποτήρια για να μοιραστείτε με (μερικούς) συμμετέχοντες για να συμβολίσουν αυτό το μέρος.

Καταστήστε σαφές ότι το "time out" δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αποφυγή συγκρούσεων, αλλά μόνο για την αποφυγή βίας.

Δραστηριότητα 4: Μήνυμα σε ένα μπουκάλι αναψυκτικού (15 λεπτά)

Δώστε το φύλλο με το μπουκάλι αναψυκτικού (παράρτημα) στους συμμετέχοντες για να συνοψίσουν τα κύρια σημεία που μάθανε στην ενότητα (τόσο στη δραστηριότητα «Διερεύνηση του θυμού» και σε αυτή): τι τους «ανακινεί» (τους κάνει να θυμώνουν); πώς μπορούν να το παρατηρήσουν το συντομότερο δυνατόν και να έχουν επίγνωση της κατάστασης; πώς μπορούν να κρατήσουν το καπάκι κλειστό και να αποφύγουν τη βίαιη δράση όταν θυμώνουν; και τι υπάρχει στο «μαύρο υγρό» τους (ποια άλλα συναισθήματα μπορεί να εμπλέκονται, ποια από αυτά είναι πιο δύσκολο να εκφραστούν και γιατί, και με ποιες ανάγκες σχετίζονται);

Εάν υπάρχει χρόνος (10 λεπτά), προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φυλλάδιο με το μπουκάλι αναψυκτικού κατά τη διάρκεια της ενότητας. Εάν όχι, αυτό μπορεί να γίνει στο σπίτι μέχρι την επόμενη ενότητα.

Στόχοι της μεθόδου

Ο στόχος της άσκησης είναι

- Η διερεύνηση της σύγκρουσης, του θυμού και της βίας με γραφικό και μεταφορικό τρόπο,
- Η επισήμανση ότι η βία είναι μια επιλογή και εξερεύνηση και συλλογή τρόπων αποφυγής της ηρεμώντας το σώμα και το μυαλό και χρησιμοποιώντας το "time out" εάν είναι απαραίτητο,
- Η προώθηση της ευαισθητοποίησης και της έκφρασης των συναισθημάτων και των αναγκών που βασίζονται στον θυμό.

Ποιά σημασία έχει το φύλλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Μαθαίνουμε να γνωρίζουμε και να αναγνωρίζουμε τον θυμό και τις καταστάσεις στις οποίες τείνουμε να τον βιώνουμε. Γνωρίζουμε την εξελικτική του λειτουργία και σταματάμε να τον θεωρούμε αρνητικό συναίσθημα που δεν πρέπει να αισθανόμαστε. Μάθετε να υιοθετούμε μια προοπτική σχετικά με το συναίσθημα του θυμού, κατανοώντας τις διάφορες πτυχές της βίωσής του και τις πιθανές συνέπειες εάν το εκδηλώσουμε. Ανακαλύπτουμε πιθανώς άλλα συναισθήματα κάτω ή παράλληλα με τον θυμό. Μαθαίνουμε να συσχετίζουμε σοφά και έξυπνα το συναίσθημα του θυμού.

Ανοίγει η μέθοδος μια ευαίσθητη προς το φύλο προοπτική για την πρόληψη της βίας;

Οι συμμετέχοντες θα μπορούν να κατανοήσουν την ευκολία έκφρασης θυμού, με τις τυπικές πτυχές της παραδοσιακής αρρενωπότητας. Με βάση αυτό, οι πτυχές της κοινωνικοποίησης των φύλων των ανδρών καθίστανται σαφείς στην έκφραση του θυμού και της χρήσης του σε πράξεις βίας, καθώς και στη δυσκολία αναγνώρισης και έκφρασης άλλων συναισθημάτων που προκαλούν θυμό ή ταυτόχρονα.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η άσκηση Μπουκάλι Αναψυκτικού μπορεί να προσαρμοστεί σε διαδικτυακή μορφή, αλλά χωρίς τη φυσική παρουσία του (κουνημένου) μπουκαλιού αναψυκτικού με αφρισμένο ανθρακικό που τελικά να μοιράζεται όταν επέλθει η ηρεμία, γεγονός που θα μειώσει κάποια από τα αποτελέσματά της άσκησης.

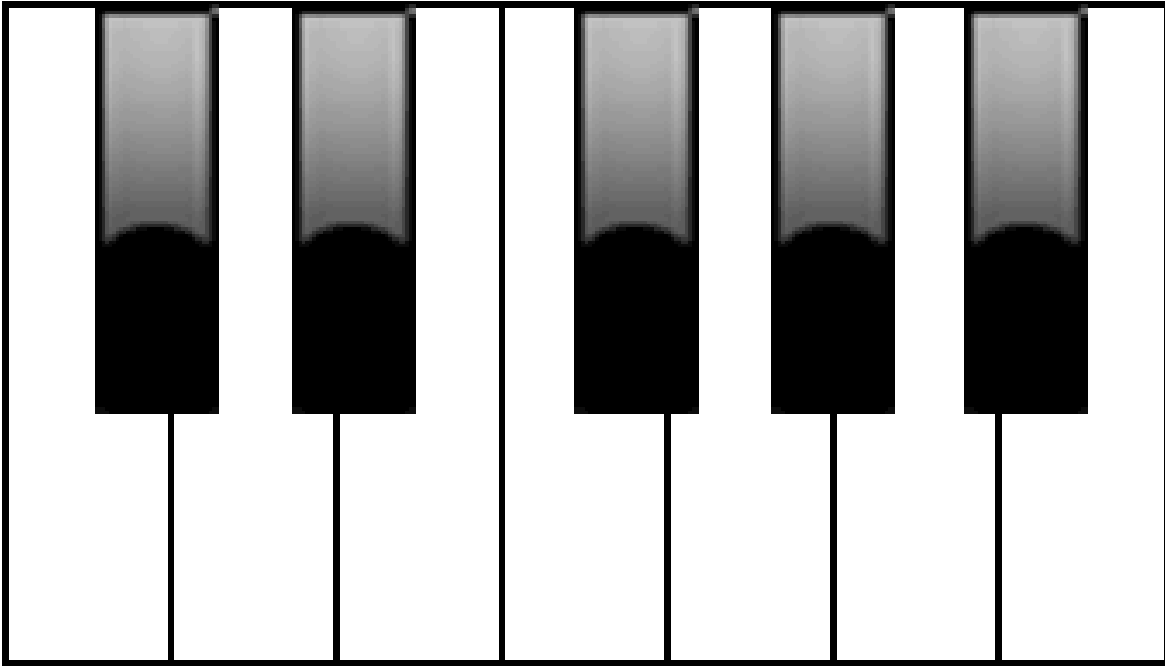
Πηγές

- Adapted from: King, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.
- "Take a time-out!" from the Respect Phonenumber. Available at: <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

Παράρτημα

Παράρτημα 5.2 Μέθοδος «Πιάνο Αυτοφροντίδας»

Τυπώστε τα πλήκτρα πιάνου και μοιράστε τα στην ομάδα. Δώστε στυλό και ένα flip chart.



Παράρτημα 6.1 Μέθοδος «Κατανόηση της βίας»

Βινιέτες περιπτώσεων που περιγράφουν σύντομα 12 σκηνές που περιλαμβάνουν βίαιη συμπεριφορά, αλλά διαφορετικά επίπεδα νομιμότητας. Κάθε βινιέτα γράφεται σε ξεχωριστό φύλλο στο flip-chart. Πράσινα και κόκκινα χαρτόνια για να εκφράσουν γνώμη οι συμμετέχοντες σχετικά με το εάν η βίαιη συμπεριφορά είναι νόμιμη ή παράνομη.

1. Δύο μποξέρ παλεύουν σε ένα ρίνγκ (φωτογραφία)
Συζήτηση: το μποξ ως κοινωνικά αποδεκτή νόρμα, συμμόρφωση με τους κανόνες, εθελοντισμός του σκηνικού. Παραδοσιακές εικόνες των ανδρών σκληρότητας και δύναμης.
2. Ένας άνδρας απειλεί θυμωμένα έναν άλλο άνδρα, «Θα σπάσω τα κόκαλά σου αν δεν σταματήσεις να με προσβάλεις».
Συζήτηση: κύκλος βίας και κλιμάκωση, σύνδεση μεταξύ θυμού και συναισθημάτων, η απειλή σωματικής βίας ως ποινικό αδίκημα στην ΕΕ, μη βίαιες εναλλακτικές σε αυτήν την κατάσταση.
3. Ένας αστυνομικός πυροβολεί έναν ύποπτο διαρρήκτη που δραπετεύει.
Συζήτηση: νομιμοποιημένη χρήση βίας, νομιμοποιημένη χρήση όπλων, κρατική αρχή ως κοινωνική νόρμα, πιθανότητα παρεξήγησης, πιθανότητα διάκρισης έναντι των μειονοτήτων ως συστημική βία.
4. Μια μητέρα χτυπάει τον γιο της επειδή έφερε στο σπίτι κακούς βαθμούς.
Συζήτηση: περίπτωση ενδοοικογενειακής σωματικής βίας, παράνομη σωματική τιμωρία παιδιών στην ΕΕ, η επίθεση της εκτοπισμένης μητέρας εναντίον του γιου μπορεί να οφείλεται στην θυματοποίηση της από τον πατέρα.
5. Ένας γιος καλεί τον πατέρα του «μαλάκα» σε έναν καβγά, ο οποίος στη συνέχεια τον σπρώχνει και ο γιος πέφτει κάτω.
Συζήτηση: περίπτωση ενδοοικογενειακής σωματικής βίας, η αυθάδεια του γιου και η γονική βία, η συμπεριφορά του γιου είναι ψυχολογική/συναισθηματική, ο πατέρας ως ενήλικας είναι πιο υπεύθυνος να μην συνεχίσει τη βία, είναι παράνομη η σωματική τιμωρία των παιδιών, γονικές δεξιότητες για την πειθαρχία των παιδιών χωρίς βία.
6. Μια μητέρα σπάζει το αγαπημένο παιχνίδι της κόρης της πάνω στον εκνευρισμό λόγω της ανυπακοής της κόρης και της φωνάζει ότι είναι ένα αφόρητο παιδί.
Συζήτηση: περίπτωση ψυχολογικής βίας από τη μητέρα, αλλά όχι παράνομη.

7. Το προσωπικό σε ένα γραφείο αποκαλεί μια γυναίκα που δεν είναι παρούσα «άσχημη μάγισσα».
Συζήτηση: υποτίμηση των γυναικών, είναι έμφυλη, αλλά όχι βία.
8. Ένας άντρας απειλεί να σκοτώσει τη γυναίκα του αν τον αφήσει.
Συζήτηση: περίπτωση ενδοοικογενειακής βίας, η απειλή ως ποινικό αδίκημα, αυτοδιάθεση των γυναικών σε μία σχέση, κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού ή γυναικοκτονίας.
9. Ένας νεαρός άνδρας τραβά μια φωτογραφία μιας γυναίκας φίλης του που κοιμάται στον καναπέ σε ένα πάρτι. Για να το κάνει αυτό, σηκώνει το φόρεμά της πάνω από τη μέση.
Συζήτηση: η σεξουαλική βία ως ποινικό αδίκημα, παραβίαση της ιδιωτικότητας, εκμετάλλευση του αδύναμου.
10. Ένας άντρας μοιράζεται στα κοινωνικά δίκτυα μια γυμνή φωτογραφία της πρώην φίλης του που την έστειλε ενώ ήταν σε σχέση.
Συζήτηση: η σεξουαλική βία ως ποινικό αδίκημα, παραβίαση της ιδιωτικότητας.
11. Μια γυναίκα διαμαρτύρεται ότι την αγγίζαν στα ιδιωτικά της μέρη μια ημέρα που περπατούσε στο σπίτι της μετά από ένα πάρτι.
Συζήτηση: η σεξουαλική βία ως ποινικό αδίκημα.
12. Μια γυναίκα αναγκάζεται από τον σύζυγό της να κάνει σεξ.
Συζήτηση: σεξουαλική βία, ο βιασμός είναι πάντα ποινικό αδίκημα, συμπεριλαμβανομένου αυτού που γίνεται εντός του γάμου.

Παράρτημα 6.2 Μέθοδος «Μορφές της Βίας»

Συστημική βία

Αφορά εμπειρίες λόγω άνισων ευκαιριών ζωής που βιώνουν άνθρωποι, οι οποίες προκύπτουν από την καταγωγής τους, το γεγονός ότι ανήκουν σε διαφορετικές ομάδες, είναι γυναίκες* και άνδρες*, νέοι και ηλικιωμένοι, ή λόγω σεξουαλικού προσανατολισμού, είναι μετανάστες και **διαμμένων πληθυσμός**.

άνιση πρόσβαση σε πόρους και υπηρεσίες (εκπαίδευση, θέσεις εργασίας και επαγγελματική εξέλιξη, άνιση αμοιβή για την ίδια εργασία)
άνιση και υποβιβαστική μεταχείριση
διάκριση
άνιση πληρωμή για την ίδια εργασία, άνισες ευκαιρίες για προαγωγή
κοινωνική απόρριψη και απομόνωση
name-calling και προσβολές

Σωματική βία

Σωματικές πράξεις με τις οποίες απειλείται, περιορίζεται ή βλάπτεται ένα άλλο άτομο
σπρωξιές, χτυπήματα, χαστούκια
πνιγμός, στραγγαλισμός
τσίμπημα, γρατσούνισμα
τράβηγμα μαλλιών
δάγκωμα
ταρακούνημα
σβήσιμο τσιγάρων πάνω στο σώμα κάποιου ατόμου
σωματικός περιορισμός ενός ατόμου
στόχευση και απειλή με όπλο
μαχαίρωμα
σκίσιμο των ρούχων ενός ατόμου
κλείδωμα ενός ατόμου σε ένα δωμάτιο ή σπίτι
απομάκρυνση ενός ατόμου από το σπίτι
καταστροφή πραγμάτων
ρίψη αντικειμένων σε ένα άτομο
περιορισμός ή άρνηση τροφής, φροντίδας, ιατρικής βοήθειας

Ψυχολογική βία και συναισθηματική κακοποίηση

Συμπεριφορές που προκαλούν φόβο και συναισθηματική δυσφορία στα θύματα
απειλή, τρομοκρατία
προσβολή, υποτίμηση, name-calling, εξευτελισμό
παρενόχληση, εξαναγκασμό
αδιαφορία

εκβιασμός
κοινωνική απομόνωση
καταδίωξη, έλεγχος
ανάγνωση προσωπικής αλληλογραφίας, έλεγχος κινητού τηλεφώνου
όταν ένα άτομο κατηγορεί τον/τη σύντροφο για τη δική του βίαιη συμπεριφορά
απειλή αυτοκτονίας
καταστροφή αντικειμένων που είναι σημαντικά ή πολύτιμα για άλλους ανθρώπους

Οικονομική κακοποίηση

Συμπεριφορές για τον έλεγχο της πρόσβασης ενός ατόμου σε οικονομικούς πόρους, καθιστώντας το οικονομικά εξαρτημένο, ανίκανο να υποστηρίξει τον εαυτό του
άρνηση υλικών αγαθών
επιτρέπεται η πρόσβαση σε πολύ περιορισμένο χρηματικό ποσό
αυστηρός έλεγχος του τρόπου με τον οποίο ξοδεύονται τα χρήματα
εξαναγκασμός ενός ατόμου να ικετεύσει για τα χρήματα
παρεμπόδιση ενός ατόμου από την απασχόληση
άρνηση της πρόσβασης στα χρήματα που κερδίζει
παρεμπόδιση της πρόσβασης ενός ατόμου στην εκπαίδευση ή την κατάρτιση
δημιουργία χρεών στο όνομα ενός ατόμου

Σεξουαλική και αναπαραγωγική βία

Συμπεριφορές που προσβάλλουν ή βλάπτουν κάποιον με σεξουαλικό τρόπο και περιλαμβάνουν ανεπιθύμητες σεξουαλικές δραστηριότητες ή την απειλή αυτών των δραστηριοτήτων
ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια
ταπεινωτικές παρατηρήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα ενός ατόμου
σεξουαλική επίθεση
χρήση βίας για την πραγματοποίηση της σεξουαλικής πράξης, βιασμός
εξαναγκασμός κάποιου/ας να εμπλακεί σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές πράξεις
σεξουαλική επαφή ενώ το άτομο κοιμάται ή δεν είναι σε θέση να δώσει τη συγκατάθεσή του
σκόπιμη μετάδοση μιας σεξουαλικά μεταδιδόμενης ασθένειας ή μη ενημέρωση του ατόμου για αυτόν τον κίνδυνο
εξαναγκασμός κάποιου να δει πορνογραφικό υλικό
εξαναγκασμός κάποιου να κάνει σεξουαλική φωτογράφιση
δεν επιτρέπεται στις γυναίκες να έχουν τον έλεγχο της αναπαραγωγικής τους αυτονομίας, η εγκυμοσύνη ενάντια στις επιθυμίες τους, η υπονόμηση της αντισύλληψης, ο εξαναγκασμός σε άμβλωση ή να μην επιτρέπεται σε γυναίκες να κάνουν άμβλωση

Παράρτημα 6.3.1 Μέθοδος «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη;»

(Πίνακας για να σχεδιάσετε σε ένα flipchart για τον υπολογισμό της κατανομής ευθύνης των συμμετεχόντων για τη βίαιη πράξη)

Κατάσταση	Ανδρας	Γυναίκα
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Μέση τιμή		

Παράρτημα 6.3.2 Μέθοδος «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη;»

1. Ο άνδρας έρχεται σπίτι. Είναι σε πολύ κακή διάθεση, γιατί είχε μια διαμάχη με το αφεντικό του. Η γυναίκα τον ρωτάει αν η μέρα του ήταν κακή και αν θέλει μια μπίρα. Αφού του φέρνει την μπίρα, της λέει ότι δεν είναι αρκετά κρύα και σπρώχνει το ποτήρι που σπάει στο πάτωμα. Του λέει ότι τώρα πρέπει να τα καθαρίσει αυτή. Εκείνος αρχίζει να βρίζει, να φωνάζει ότι πάντα παραπονιέται και τη χαστουκίζει στο πρόσωπο.

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

2. Ο άνδρας έρχεται σπίτι. Είναι σε πολύ κακή διάθεση, γιατί είχε μια διαμάχη με το αφεντικό του. Το σπίτι είναι χάος και το μωρό κλαίει. Ο άνδρας ζητάει μια μπίρα. Η γυναίκα απαντά, "Δεν βλέπεις ότι είμαι απασχολημένη με το μωρό. Πάρε την μπίρα από το ψυγείο μόνος σου." Εκείνος αρχίζει να βρίζει, να φωνάζει ότι πάντα παραπονιέται και τη χαστουκίζει στο πρόσωπο.

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

3. Ο άνδρας έρχεται σπίτι. Είναι σε πολύ κακή διάθεση, γιατί είχε μια διαμάχη με το αφεντικό του. Το σπίτι είναι χάος και το μωρό κλαίει. Ο άνδρας ζητάει μια μπίρα. Εκείνη του λέει: «Πάρ'την μόνος σου! Δεν είμαι η υπηρέτρια σου, κερδίζεις πολύ λίγα και δεν μπορώ να κουμαντάρω αυτό το νοικοκυριό σωστά». Εκείνος αρχίζει να βρίζει, να φωνάζει ότι πάντα παραπονιέται και τη χαστουκίζει στο πρόσωπο.

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

4. Ο άνδρας έρχεται σπίτι. Είναι σε πολύ κακή διάθεση, γιατί είχε μια διαμάχη με το αφεντικό του. Το σπίτι είναι χάος και το μωρό κλαίει. Παίρνει μια μπίρα από το ψυγείο και κάθεται. Εκείνη αρχίζει να του φωνάζει "Είσαι κακός σύζυγος! Είσαι τεμπέλης! Δεν κερδίζεις αρκετά! Αρκετά έχω ανεχθεί από εσένα!" Εκείνος αρχίζει να βρίζει, να φωνάζει ότι πάντα παραπονιέται και τη χαστουκίζει στο πρόσωπο.



Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

5. Ο άνδρας έρχεται σπίτι. Είναι σε πολύ κακή διάθεση, γιατί είχε μια διαμάχη με το αφεντικό του. Το σπίτι είναι χάος και το μωρό κλαίει. Παίρνει μια μύρα από το ψυγείο και κάθεται. Εκείνη αρχίζει να του φωνάζει ότι μόνο αυτή πρέπει να φροντίζει τα παιδιά και το νοικοκυριό και ότι είναι κακός σύζυγος, δεν κερδίζει αρκετά. Είναι προφανές ότι η γυναίκα έπινε. Του πετάει ένα άδειο μπουκάλι μύρας. Εκείνος αρχίζει να βρίζει, να φωνάζει ότι πάντα παραπονιέται και τη χαστουκίζει στο πρόσωπο.

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

Παράρτημα 6.4 Μέθοδος «Αναγνωρίζοντας την Έμφυλη Βία»

Φυλλάδιο: Ενδείξεις για την αναγνώριση της Έμφυλης Βίας

- Μώλωπες, πληγές και άλλα σημάδια σε ένα σώμα που δεν είναι πιθανό να είναι από ατύχημα (πρόσωπο, στήθος, στομάχι, λαιμός)
- Ένα άτομο κρύβει μέρη του σώματος που τα οποία κρατούσε συνήθως ακάλυπτα
- Συνολικά αδύναμη σωματική εμφάνιση, απώλεια ή αύξηση βάρους.
- Καταθλιπτική εμφάνιση, επικοινωνία και αντιδράσεις, χαμένη αίσθηση του χιούμορ
- Έλλειψη αυτο-φροντίδας και παραμελημένη εμφάνιση, κατά συνέπεια χαμηλά επίπεδα ενέργειας.
- Προβλήματα με συγκέντρωση, μνήμη, να πάρει απλές αποφάσεις.
- Η ύπαρξη ανεξήγητων σωματικών συμπτωμάτων και πόνων.
- Απομάκρυνση από φίλους, συγγενείς, διακοπή ή σημαντική μείωση της επικοινωνίας, απουσία από συμβατικές κοινωνικές συγκεντρώσεις.
- Αποφυγή οποιασδήποτε αντιπαράθεσης με έναν σύντροφο, παθητικής αποδοχής κάθε απόφασης του συντρόφου.
- Αναζήτηση έγκρισης από τον σύντροφο για οποιαδήποτε ενέργεια.
- Όταν ένα άτομο πρέπει να ζητήσει από τον σύντροφο να του δώσει ακόμη και μικρά χρηματικά ποσά, πλήρης οικονομική εξάρτηση από τις αποφάσεις του συντρόφου.
- Απόδοση λογαριασμού για χρόνο που ξοδεύεται εκτός σπιτιού και σε κοινωνικοποίηση.
- Εξυπηρέτηση του συντρόφου ανά πάσα στιγμή π.χ. φαγητό, ποτό, ρούχα
- Παραμέληση της φροντίδας των παιδιών, έλλειψη υπομονής και εκνευρισμός με τα παιδιά, θυμώνει και γίνεται εύκολα επιθετική απέναντι στα παιδιά, παρορμητική χρήση σωματικής τιμωρίας.
- Όταν ένα άτομο εσκεμμένα ή ακούσια συχνά βλάπτει τον εαυτό του.
- Μοιράζεται σκέψεις με έμπιστα άτομα για αυτοκτονία, μελετά μέσα αυτοκτονίας.

Παράρτημα 6.5 Μέθοδος «Συνέπειες της έμφυλης βίας»

<p>Σωματική υγεία</p> <ul style="list-style-type: none"> • τραυματισμοί στο πρόσωπο • τραυματισμοί στο στήθος • μώλωπες και γρατσουνιές στο σώμα • διάστρεμμα, ρωγμές ή κατάγματα οστών • εγκαύματα διαφόρων βαθμών • τραυματισμοί με μαχαίρι ή άλλα αντικείμενα • σημάδια πνιγμού στο λαιμό • σπασμένα δόντια • τραυματισμοί στο τύμπανο • τραυματισμοί στην περιοχή των γεννητικών οργάνων • στομαχικές διαταραχές • μυϊκός πόνος • αναιμία • πονοκεφάλους • διάρροια • αναπνευστικά προβλήματα • αδυναμία συγκράτησης ούρων • πρόωρη γέννα • αναπηρία • κόπωση 	<p>Συμπεριφορικές αλλαγές</p> <ul style="list-style-type: none"> • διακοπή σχέσεων με άλλους • παραμελημένο νοικοκυριό • παραμελημένη αυτοφροντίδα • υπερβολική πρόσληψη τροφής ή πείνα • υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, καφέ, υπερβολικό κάπνισμα • επιθετικότητα απέναντι στον εαυτό σας και σε άλλα μέλη της οικογένειας • απόπειρες αυτοκτονίας <p>Κοινωνικές</p> <ul style="list-style-type: none"> • επιβολή περιορισμών στην ελεύθερη λήψη αποφάσεων και κυκλοφορία • φτωχοποιημένη οικογενειακή ζωή • μειωμένη επαφή με άλλα άτομα • αποχώρηση από τους αγαπημένους σας • συχνή και μακροχρόνια άδεια ασθενείας • διαταραγμένες σχέσεις με παιδιά και μέλη της οικογένειας • αμηχανία στο χώρο εργασίας
<p>Ψυχική υγεία</p> <ul style="list-style-type: none"> • ένταση, ανησυχία, αίσθημα αδυναμίας • φόβος (για έναν εαυτό / αγαπημένους) • ντροπή, ενοχή • θυμός, πικρία • ανασφάλεια • κατάθλιψη, άγχος 	<p>Οικονομικές</p> <ul style="list-style-type: none"> • η οικογένεια μένει χωρίς διαμονή • απώλεια εισοδήματος, οικονομική ανασφάλεια

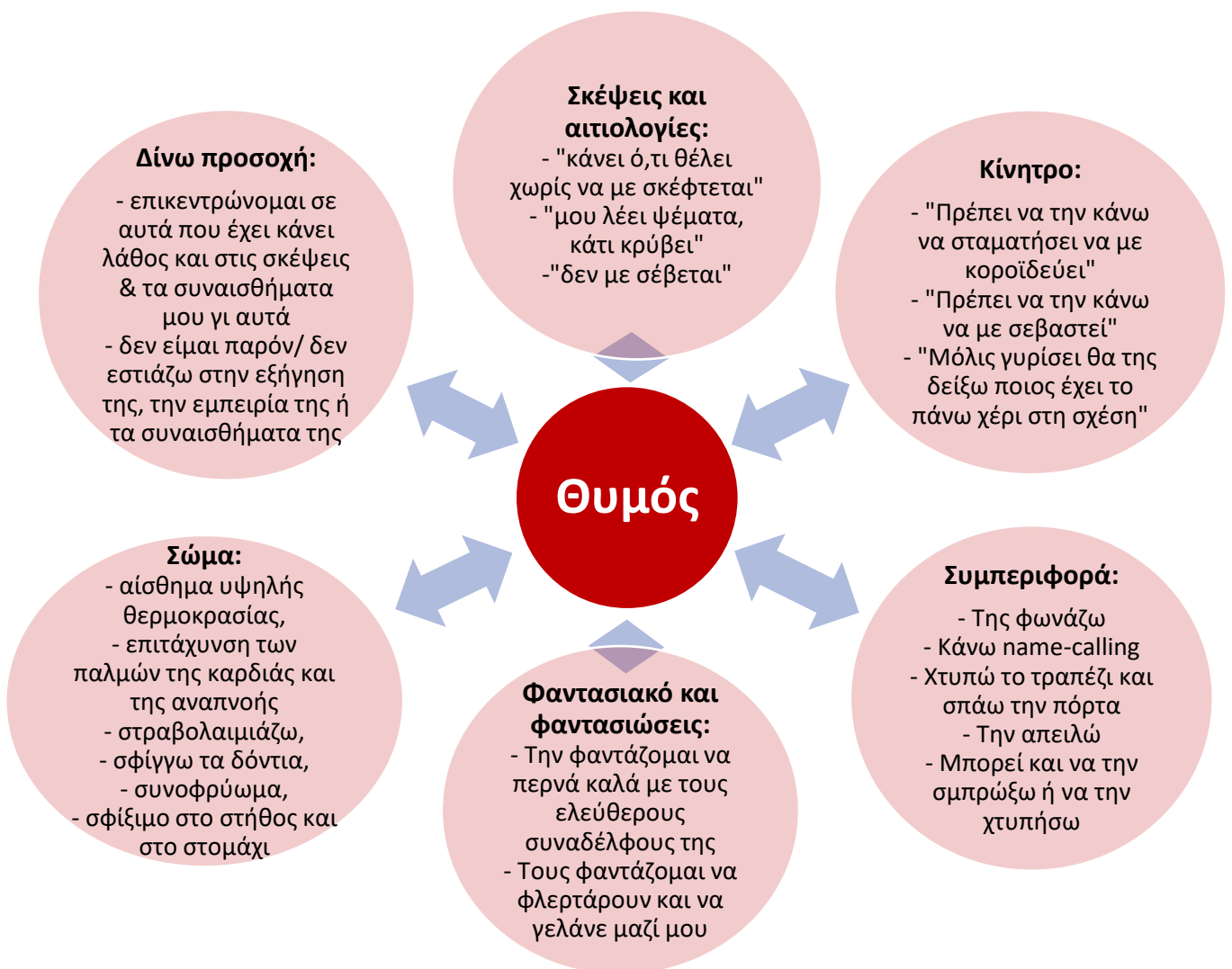
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• δυσκολία συγκέντρωσης• ευερεθιστότητα• αϋπνία, εφιάλτες• απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας | |
|---|--|

Παράρτημα 7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το Θυμό»

Παράρτημα 1:

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΡΑΧΝΗΣ Παράδειγμα

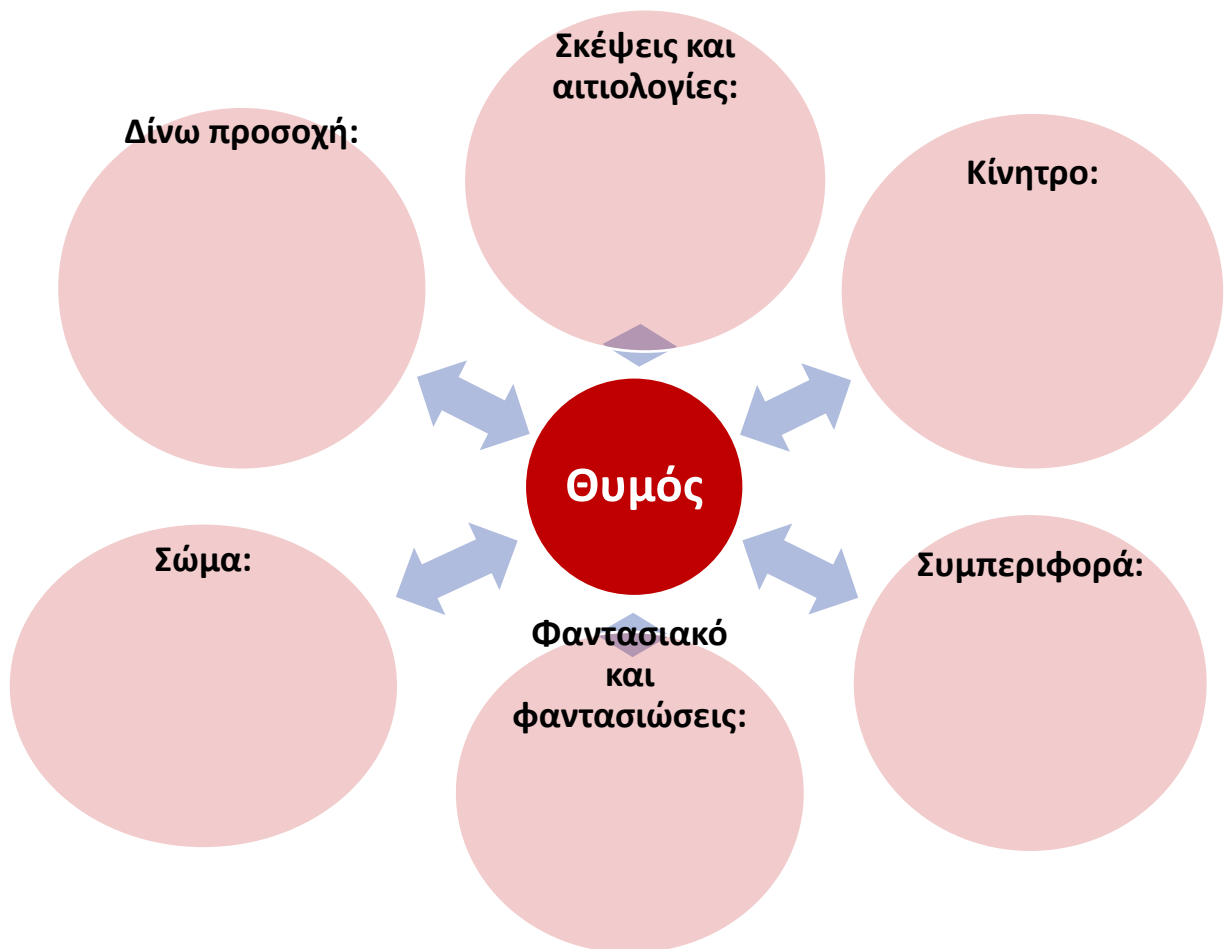
Κατάσταση: Η σύντροφός μου (σύζυγος/φίλη) επιστρέφει στο σπίτι 1 ώρα αργότερα από τη δουλειά χωρίς να με ειδοποιεί και χωρίς να απαντά στις κλήσεις ή στα μηνύματά μου.




Παράρτημα 2:

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΧΝΗΣ

Κατάσταση:



Παράρτημα 7.3 Μέθοδος «Μπουκάλι Αναψυκτικού»

	<p>Το καπάκι: Πώς μπορώ να το κρατήσω κλειστό και να αποφύγω τη βία συμπεριφορά όταν θυμώνω; Πώς μπορώ να ηρεμήσω το σώμα και το μυαλό μου;</p>	
	<p>Το αφρισμένο ανθρακικό: Τι με ταρακουνάει και με «αφρίζει» (θυμώνει); Πώς μπορώ να το παρατηρήσω στο σώμα και στο μυαλό μου το συντομότερο δυνατόν και να το αναγνωρίσω;</p>	
	<p>Το μαύρο υγρό: Ποια άλλα συναισθήματα υπάρχουν παράλληλα ή πίσω από το θυμό; Είναι μερικά από αυτά πιο δύσκολο να εκφραστούν; Γιατί;</p>	
	<p>Το μαύρο υγρό: Ποιες ανάγκες σχετίζονται αυτά τα συναισθήματα; Πώς</p>	

	μπορώ να εκφράσω ή να ικανοποιήσω αυτές τις ανάγκες επαρκώς;	
--	---	--