

Intervencijski i edukacijski program o rodnoj osjetljivosti i prevenciji rodno utemeljenog nasilja među muškim migrantima i izbjeglicama



Metode i alati

Projekt: FOMEN: FOCUS ON MEN: rad na prevenciji rodno utemeljenog
nasilja s muškim izbjeglicama i migrantima
(REC-RDAP-GBV-AG-2018 –856614)

Travanj, 2021.

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

Ova publikacija nastala je uz financijsku potporu Programa o pravima, jednakosti i građanstvu
Europske unije na temelju Ugovora o dodjeli bespovratnih sredstava br. 856614. Projekt u Austriji
sufinancira Ured za socijalna pitanja, rad i integraciju savezne države Štajerske, a u Hrvatskoj Vladin
Ured za udruge.

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost projektnog tima za provedbu projekta FOMEN i ni
na koji način ne odražava stavove Europske komisije, Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske i
Ureda za socijalna pitanja, rad i integraciju savezne države Štajerske.



Uvod

Intervencijski i edukacijski program namijenjen je voditeljima za pružanje rodno osjetljivih preventivnih usluga. Nastao je u okviru europskog projekta FOMEN (2019.-2021.) kojeg sufinanciraju Program o pravima, jednakosti i građanstvu Europske unije (ugovor br. 856614), Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske i Ured za socijalna pitanja, rad i integraciju savezne države Štajerske u Austriji. Projektni tim, koji se sastoji od partnera iz šest europskih zemalja (Austrije, Hrvatske, Njemačke, Grčke, Italije i Španjolske), razvio je module te metode i alate edukacijskog programa usmjerene na povećanje rodne osjetljivosti i prevenciju rodno utemeljenog nasilja slijedeći interseksijske pristupe.

Program se s muškim migrantima i izbjeglicama ostvaruje u obliku grupnih radionica, pri čemu je svrha poticanje, ali i preispitivanje njihovih razmišljanja o rodnim ulogama, brizi o sebi, društvenim odnosima, prevenciji nasilja i muževnosti.

Metode i alati predstavljeni u ovom priručniku provode se u okviru grupnih radionica na kulturalno osjetljiv način i ako je potrebno, uz prevođenje. Sve aktivnosti temelje se na pristupu poštovanja i uvažavanja sudionika.

U okviru programa sudionici će razviti kompetencije za izbjegavanje nasilnih situacija, koje uključuju rano prepoznavanje potencijalno nasilnih situacija i pronalazak nenasilnih rješenja. Sudionici će naučiti prepoznati vlastite osjećaje, posebice bespomoćnost, frustraciju i ljutnju. Osim refleksije o samom sebi i vlastitom ponašanju, rad u grupi će pomoći sudionicima da steknu bolje razumijevanje ponašanja drugih ljudi i da rješavaju neslaganja razgovorom ili na neki drugi nenasilan način. Izražavanje vlastitih osjećaja i dijeljenje priča pomoći će sudionicima da unaprijede svoje načine nošenja s nasilnim i traumatskim iskustvima.

Ovaj program se temelji na FOMEN-ovim standardima kvalitete koji su razvijeni na osnovi analize potreba s korisnicima u sklopu ovog projekta (muški migranti i izbjeglice te stručnjaci koji s njima rade u obrazovanju ili drugim područjima). Opis modula stručnjacima (npr. učitelji, savjetovatelji, pomagači koji rade na terenu s izbjeglicama, psiholozi, socijalni radnici, edukatori itd.) pomaže u priprema za provedbu intervencijskog i edukacijskog programa o rodnoj osjetljivosti i prevenciji nasilja u svim zemljama partnerima projekta FOMEN, ali i u drugim zemljama.

Napomene:

- Većina metoda i alata se mogu provesti mrežno: više detalja je dano u opisima metoda i alata. Na temelju našeg iskustva s mrežnim formatima, predlažemo da se uključe potrebne pauze kako bi se održala koncentracija i postigli željeni ishodi učenja: nikad nemojte održavati više od dvije metode za redom bez jedne prethodne pauze.
- Provedba programa često zahtijeva pomoć prevoditelja. Iznimno je važno ulogu prevoditelja shvatiti ozbiljno i obratiti pozornost na točnost, kulturalnu osjetljivost i ostala pitanja vezana uz sadržaj. Čak i naizgled male nepravilnosti u prijevodu mogu dovesti do velikih nesporazuma, pogotovo s obzirom na to da se one često razjasne tek kada su već dovele do komunikacijskih i emocionalnih poteškoća. Stoga, ako su uključene usluge prevođenja, FOMEN preporučuje temeljite upute za prevoditelje kako bi se osigurao adekvatan prijevod sadržaja.

Metode i alati

Metode za Modul 2 „Migracija“	4
2.1. Metoda Zagrijavanje: Predstavljanje sudionika: Samorefleksija o iskustvima kao muški izbjeglica/migrant.....	4
2.2. Metoda: Prikupljanje tema i pitanja	7
2.3. Metoda: Mapiranje nacionalnih i lokalnih aktera, državnih i nedržavnih, prva verzija	9
2.4. Metoda: Mapiranje nacionalnih i lokalnih aktera, državnih i nedržavnih, druga verzija	12
Metode za Modul 3 „Rod i maskulinitet“	14
3.1. Metoda: „Rodna kutija“	14
3.2. Metoda „Rodna šetnja“	17
3.3. Metoda „Mogu li govoriti?“	19
Metode za Modul 4 „Društvene i intimne veze“	22
4.1. Metoda „Krugovi seksualnosti“	22
Metode za Modul 5 („Briga o sebi“).....	27
5.1. Metoda „Lijevak ljutnje“	27
5.2. Metoda „Klavir brige o sebi“	29
Metode za Modul 6 („Nasilje“).....	32
6.1. Metoda „Razumijevanje pojma nasilja“	32
6.2. Metoda „Oblici nasilja“	36
6.3. Metoda: „Stavovi o rodno utemeljenom nasilju“	38
6.4. Metoda: „Prepoznavanje rodno utemeljenog nasilja“	41
6.5. Metoda: „Posljedice rodno utemeljenog nasilja“	43
6.6. Metoda: Pravna zaštita od rodno utemeljenog nasilja	45
Metode za Modul 7 („Prevenција nasilja“).....	47
7.1. Metoda „Umirujuće ritmičko disanje“	47
7.2. Metoda „Preispitivanje ljutnje“	50
7.3. Metoda „Vježba s bocom Coca-Cole“	57
DODACI	61
Dodatak 6.2. – Oblici nasilja.....	61
Dodatak 6.3.1. – Tko je odgovoran za nasilno djelo?.....	63
Dodatak 6.3.2. – Tko je odgovoran za nasilno djelo?.....	64
Dodatak 6.4. – Indikatori rodno utemeljenog nasilja.....	65
Dodatak 6.5. – Posljedice rodno utemeljenog nasilja	66
Dodatak 7.2. – Preispitivanje ljutnje	67
Dodatak 7.3. – Moja boca Coca-Cole	69

Metode za Modul 2 „Migracija“

2.1. Metoda Zagrijavanje: Predstavljanje sudionika: Samorefleksija o iskustvima kao muški izbjeglica/migrant

Trajanje
30 minuta
Teme metode
Migracija, integracija
Potrebni materijali
<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Flomasteri• Samoljepljivi papirići
Provedba
Odgovor na potrebe sudionika
Postupak
Svrha aktivnosti je stvaranje prijateljskog, sigurnog i ugodnog okruženja u kojem će sudionici moći aktivno sudjelovati u modulu.
Koraci
<ol style="list-style-type: none">1. Zapišite sljedeća pitanja na ploču (ako se provodi mrežno, voditelj prikazuje pitanja na zaslonu, a sudionici odgovaraju putem <i>chata</i>):<ul style="list-style-type: none">– „Kako se zoveš?“– „Koliko imaš godina?“– „Odakle dolaziš?“– „Jesi li oženjen?“ „Imaš li djecu?“– „Zašto si se doselio u ovaj grad i koliko godina živiš ovdje?“– „Jesi li imao ikakva poznanstva/veze prije dolaska u ovaj grad?“2. Zapišite odgovore uz pomoć prevoditelja.3. Podijelite sudionike u grupe i od traži da razmotre i reflektiraju o sljedećim pitanjima (ako

se provodi mrežno, voditelj stvara zasebne sobe (*breakout rooms*):

- „Koje je zajedničko obilježje vaših priča?“
- „Koje se razlike mogu uočiti?“

4. Jedna osoba iz svake grupe iznosi zajedničke elemente i koje su razlike uočili.
5. Raspravite o odnosima između priča sudionika, prilika koje imaju i njihovih osobnih identiteta, te identiteta njihovih obitelji i zajednica.

Ciljevi metode

- Istraživanje pozadine sudionika
- Stvaranje prijateljskog i sigurnog okruženja

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici imaju priliku razgovarati o svojim individualnim iskustvima kao muški migranti ili izbjeglice. Ako se spomenu privilegije, prijetnje te rizici koje doživljavaju muški migranti i izbjeglice, moguće je osvrnuti se i na dimenziju rodne osjetljivosti.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Sudionici razvijaju svijest o svojim osobnim iskustvima kao muški migranti i izbjeglice. Dijeljenjem iskustva s grupom uče o razlikama i sličnostima svojih priča. Razmišljaju o svojim iskustvima u obiteljskom sustavu, zajednici i društvu.

Prijedlozi i komentari

- Pokušajte omogućiti sudionicima da se osjećaju ugodno kako biste izgradili povjerenje i stvorili okruženje u kojem će osjećati da mogu sigurno podijeliti informacije.
- Potičite interkulturalne i međuvjerske rasprave s naglaskom na zajedničkim vrijednostima
- Upoznajte trendove i uključite se u razgovor sa sudionicima

Komunikacijske strategije:

Aktivno slušanje: odnosi se na razumijevanje, pamtimo 7% iz riječi, 38% iz zvukova (ton glasa, ritam, naglasak, stanke) i 55% iz govora tijela. Osim posvećivanja pune pozornosti govorniku, važno je i da se vidi da voditelj sluša, u protivnom bi slušatelj mogao zaključiti da ono o čemu govori nije zanimljivo.

Ključni elementi:

- Postavljajte otvorena pitanja
- Potičite sudionike da govore
- Nemojte prekidati govornike
- Ponovite teme koje je sudionik spomenuo
- Uključite sudionike u razgovor, npr. pitanjem: „Što mislite?“
- Dajte povratne informacije

Nenasilna komunikacija: Ova se komunikacijska strategija koristi kada se netko suoči s optužbama. Umjesto reakcije na izgovorene riječi, pojedinac treba pokušati sagledati značenje u podlozi riječi ili emocionalni razlog zbog kojih su izrečene te se osvrnuti na njih pokazujući razumijevanje.

Prilagodba i varijacije

- Koristite *chat* u online varijanti za odgovore i pitanja.
- Stvorite zasebne sobe (*breakout rooms*) za rad u skupinama.

Izvori

- EU i integracijske politike za državljane trećih zemalja
<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>
- Kratka jedinica o istraživanju priča o selidbi i migraciji:
<https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>

2.2. Metoda: Prikupljanje tema i pitanja

Trajanje

30-40 minuta

Teme metode

Migracija, integracija

Ciljna skupina

Mladi i odrasli muškarci izbjeglice i migranti

Potrebni materijali

- Flipchart
- Flomaster
- List papira s pitanjima o očekivanjima sudionika od sudjelovanja u ovom programu

Postupak

Aktivnost počiva na ideji razumijevanja potreba sudionika i odgovaranja na njihove potrebe na temelju pruženih informacija.

1. Pitajte sudionike da razmotre što bi htjeli naučiti tijekom ovog programa.
2. Sudionicima dajte list papira podijeljen na četiri dijela:
 - Što očekujete da ćete čuti tijekom ovog programa?
 - O kojim biste temama htjeli učiti? Odaberite sa sljedećeg popisa:
 - Obrazovanje
 - Kvalifikacije
 - Tržište rada
 - Prijava za preseljenje obitelji
 - Boravišne dozvole
 - Pozitivne/negativne odluke
 - Postupak azila
 - Zašto želite učiti o tim temama?
 - Postoje li neke druge teme o kojima biste željeli učiti?
3. Pokupite papire i utvrdite koje se teme najčešće spominju.

4. Napišite te teme na ploču.
5. Razgovarajte o rezultatima.

Ciljevi metode

Cilj metode je dobivanje uvida u interese sudionika kako bi se zadovoljile njihove potrebe

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Ovom se metodom nastoje izraziti individualne potrebe sudionika. Rasprava može, na primjer, obuhvatiti teme vezane uz rod (Zašto se sudionici izričito žele usmjeriti na te teme? Koje još teme bi im, kao muškim migrantima i izbjeglicama, mogle biti zanimljive?)

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Primjenom ove metode voditelj ostavlja dovoljno vremen za izražavanje briga sudionika. Sudionicima je pruženo sigurno okruženje u kojem mogu slobodno raspravljati o svojim brigama i strahovima.

Prijedlozi i komentari

Osigurajte dovoljno vremena za ovu vježbu. Također, objasnite koje se teme ne mogu obraditi (nedostaci modula)

Prilagodba i varijacije

Koristite online upitnik kako biste prikupili odgovore.

Izvori

- Učinkovita komunikacija temeljena na poštovanju u slučajevima prisilnog iseljavanja:
<https://www.refworld.org/pdfid/573d5cef4.pdf>
- Metode provođenja procjene obrazovnih potreba:
<https://www.extension.uidaho.edu/publishing/pdf/BUL/BUL0870.pdf>

2.3. Metoda: Mapiranje nacionalnih i lokalnih aktera, državnih i nedržavnih, prva verzija

Trajanje
50 minuta
Teme metode
Migracija, integracija
Target Group- Ciljna skupina
Migranti, izbjeglice, mladi muškarci
Potrebni materijali
<ul style="list-style-type: none">• Flipchart, flomasteri• Printani materijali• Računalo i projektor
Postupak
<ol style="list-style-type: none">1. Sudionicima podijelite upitnik s tri pitanja o službama i zatražite da ga popune. Pitanja:<ol style="list-style-type: none">a) S kojim ste uslugama najviše upoznati (ako ih ima)?<ul style="list-style-type: none">Psihološka podrška i savjetovanjePravna podrška i savjetovanjeZaposlenje i službe za zapošljavanjeFinancijsko savjetovanjePodjela neprehrambenih proizvoda za zadovoljavanje osnovnih potrebaNeformalno obrazovanjeProstori prilagođeni djeciPristup socijalnim uslugamaPristup zdravstvenim uslugamaPristup centru za integraciju migranata

b) Kako ste saznali za te usluge?

Usmenom predajom

Preko plakata i letaka

Preko interneta i društvenih mreža

Radim/radio sam u njoj

Znam ljude koji su je koristili

Drugo (molimo navedite): _____

c) Jeste li ih ikada koristili?

Da

Ne

d) Smatrate li da ćete ih koristiti u budućnosti?

Da

Ne

2. Pokupite upitnike i pregledajte rezultate.

3. Na ploču napišite najučestalije odgovore i razmotrite zajedno sa sudionicima.

4. Predstavite još lokalnih aktera.

5. Završite mapiranje izradom (može se izvesti i grafički) cjelokupnog kataloga nacionalnih i lokalnih aktera.

Ciljevi metode

Ciljevi metode su sljedeći:

- Razumijevanje načina na koji sudionici percipiraju mreže aktera
- Razumijevanje različitih interesa u vezi aktera
- Pružanje dodatnih informacija.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici uče o mogućnostima traženja pomoći koje imaju kao muški migranti i izbjeglice.

Moguće je predstaviti rodno osjetljive usluge pružanja podrške s kojima sudionici prethodno vjerojatno nisu bili upoznati (savjetovanje osjetljivo na traumu, savjetovanje za muškarce, savjetodavni centri za djevojčice i dječake, seksualno savjetovanje, obiteljsko savjetovanje itd.)

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Sudionici dobivaju pregled profesionalnih usluga podrške i mogu međusobno razmijeniti iskustva. Uče kako muškarci također mogu tražiti i dobiti pomoć u bilo kojem trenutku. Sudionicima je potrebno olakšati pristup savjetovanju.

Prijedlozi i komentari

Čest je slučaj da su sudionici imali mnogo iskustva s različitim institucijama. Ljudi s međunarodnom obiteljskom poviješću koji ne govore službeni jezik ili kojima nedostaje sustav znanja često se osjećaju preplavljeno zbog raznolikosti usluga podrške. Stoga je još važnije odvojiti vrijeme i sudionicima prenijeti da svoja iskustva mogu podijeliti s različitim organizacijama.

Prilagodba i varijacije

Koristite online upitnik kako biste prikupili odgovore.

Izvori

- EU and integration policies for third-country nationals:/ EU i integracijske politike za državljane trećih zemalja:

<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>

2.4. Metoda: Mapiranje nacionalnih i lokalnih aktera, državnih i nedržavnih, druga verzija

Trajanje
50 minuta
Teme metode
Migracija, integracija
Potrebni materijali
Flipchart ploča
Flomasteri
Samoljepljive bilješke
Računalo i projektor
Postupak
Vizualizacija nacionalnih i lokalnih aktera (organizacija ili institucija) s kojima sudionici imaju izravne, neizravne i potencijalno buduće veze. Koristi se oluja ideja o tome koji se akteri nalaze oko sudionika i kako su s njima povezani (izravno, neizravno ili potencijalno).
<ol style="list-style-type: none">1. Od sudionika zatražite da navedu što više aktera na lokalnoj i nacionalnoj razini.2. Kada utvrde koliko god aktera mogu, zatražite da ih stave u središte ploče (u slučaju mrežne provedbe, zatražite da pošalju odgovor putem <i>chata</i>, prikupite odgovore i stavite ih na virtualnu bijelu ploču).3. Pitajte sudionike da razmotre sljedeću kategorizaciju aktera:<ul style="list-style-type: none">Izravni: Organizacije ili institucije s kojima sudionici imaju izravan kontakt.Neizravni: Organizacije ili institucije s kojima je netko koga znaju u kontaktu.Potencijalni: Organizacije ili institucije povezane s migracijom, ali s kojima (zasad) nemaju veze.4. Sukladno tome postavite samoljepljive bilješke.5. Predstavite dodatne nacionalne/lokalne aktere koji nisu spomenuti i također navedite na ploči.6. Raspravite rezultate sa sudionicima.

Ciljevi metode

Ciljevi metode su sljedeći:

- Razumijevanje načina na koji sudionici percipiraju mreže aktera
- Razumijevanje različitih obrazaca i interesa u vezi aktera
- Pružanje dodatnih informacija.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici uče o mogućnostima traženja pomoći koje imaju kao muški migranti i izbjeglice. Moguće je predstaviti rodno osjetljive usluge pružanja podrške s kojima sudionici prethodno vjerojatno nisu bili upoznati (savjetovanje osjetljivo na traumu, savjetovanje za muškarce, savjetodavni centri za djevojčice i dječake, seksualno savjetovanje, obiteljsko savjetovanje itd.)

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Sudionici dobivaju pregled profesionalnih usluga podrške i mogu međusobno razmijeniti iskustva. Uče kako muškarci također mogu tražiti i dobiti pomoć u bilo kojem trenutku. Sudionicima je potrebno olakšati pristup savjetovanju.

Prijedlozi i komentari

Čest je slučaj da su sudionici imali mnogo iskustva s različitim institucijama. Ljudi s međunarodnom obiteljskom poviješću koji ne govore službeni jezik ili kojima nedostaje sustav znanja često se osjećaju preplavljeno zbog raznolikosti usluga podrške. Stoga je još važnije odvojiti vrijeme i sudionicima prenijeti da svoja iskustva mogu podijeliti s različitim organizacijama.

Prilagodba i varijacije

Koristite online upitnik kako biste prikupili odgovore.

Izvori

- Vizualno mapiranje aktera: https://holistic-security.tacticaltech.org/media/exercises/pdfs/original/HS_Exercise_2_Explore_2-3a.pdf

Metode za Modul 3 „Rod i maskulinitet“

3.1. Metoda: „Rodna kutija“

Trajanje
60 minuta
Teme metode
Muški i ženski stereotipi
Potrebni materijali
Flipchart i markeri
Provedba
6-24 sudionika
Postupak
Voditelj dijeli ploču na dva dijela (dvije „kutije“): <ul style="list-style-type: none">- s jedne strane piše „Ponašanje poput muškarca“;- s druge strane piše „Ponašanje poput žene“.
Postavite pitanje: Što znači ‘ponašati se kao muškarac’ – koja su očekivanja u podlozi tog pitanja? Sudionike se pozove da predlože riječi kojima se ispunjava prva “kutija“.
Za pomoć možete koristiti sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"><i>Kako bi se muškarci „trebali“ razlikovati od žena?</i><i>Koje bi osjećaje „pravi muškarci“ trebali imati? (ljutnja, nadmoć, samopouzdanje itd.)</i><i>Kako „pravi muškarci“ izražavaju svoje osjećaje? (šutnja, vikanje, svađanje)</i><i>Kako bi se „pravi muškarci“ trebali ponašati u smislu seksualnosti?</i>
Koja se imena koriste za muškarce koji se ponašaju na načine izvan kutije? (te nazive napišite oko kutije) - mekušac, peder, tetkica, mlakonja, homić ...
Napomena: Te je riječi važno izreći i zapisati, ali podsjetite sudionike da znamo kako su te riječi štetne i vrijeđaju ljude te da mogu potaknuti neugodne osjećaje.
Koje se fizičke i emocionalne stvari događaju muškarcima koji se ponašaju na načine koji ne odgovaraju karakteristikama navedenima u kutiji? (njih zapišite oko kutije) – nasilje, prebijanja, uznemiravanja, ismijavanja, zlostavljanja, ignoriranje, ubojstva

Zatim upitajte: „Što znači ‘ponašati se kao žena’ – koja su očekivanja (što možda ne odgovara stvarnosti) u pozadini tog pitanja?“

Sudionike se može pozvati da ispune drugu („žensku“) kutiju.

Zapamtite da je ova vježba usmjerena na razmatranje stereotipa, a ne individualnog ponašanja.

Kako bi se žene „trebale“ razlikovati od muškaraca? – (ljubaznije, slabije, više tračaju itd.)

Koje bi osjećaje „prave žene“ trebale imati? (strah, nisko samopouzdanje itd.)

Kako „prave žene“ izražavaju svoje osjećaje?

Kako bi se „prave žene“ trebale ponašati u smislu seksualnosti? (pasivno, stidljivo, pratiti muškarca itd.)

Koja se imena koriste za žene koji se ponašaju na načine izvan kutije? (te nazive napišite oko kutije) - muškaraca, muškobanja, drolja, droca, kurva, lezbijka ...

Napomena: Te je riječi važno izreći i zapisati, ali podsjetite sudionike da razumijemo kako te riječi mogu povrijediti, što je i smisao vježbe – istaknuti te stvari kako bismo ih bili svjesni.

Koje se fizičke i emocionalne stvari događaju ženama koji se ponašaju na načine koji ne odgovaraju karakteristikama navedenima u kutiji? (njih zapišite oko kutije) - uznemiravanje, zlostavljanje, ignoriranje, silovanje, loš ugled, ubojstva.

Za raspravu možete koristiti sljedeća pitanja:

Kako muški i ženski stereotipi djeluju na to kako se očekuje da se muškarci i žene „prikazuju“ u svijetu?

Kako bi ti stereotipi mogli utjecati na razmišljanja ljudi o vođama koji se ponašaju na načine „izvan kutije“?

Koja je kutija snažnija? Zašto? Mijenja li se moć žena ako se nauče „ponašati kao muškarci“? Na koji način?

*Kako ove kutije pridonose rukovodećim ulogama koje žene „smiju“ imati u našoj zemlji?
Kako možemo promijeniti takva očekivanja društva?*

Ciljevi metode

Pozivanje sudionika na istraživanje rodni normi i posljedica s kojima se suočavamo kada ih kršimo

Istraživanje pitanja moći i kontrole

Istraživanje ograničenja s kojima se možemo susresti ako smo „izvan kutije“

Potaknuti samorefleksiju o modelu maskuliniteti

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Rod i maskulinitet su glavne teme ovog modula. Bit će predstavljeno nekoliko svakodnevnih iskustava o kojima sudionici mogu promišljati.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Ove aktivnosti pružaju različite perspektive u vezi roda i povezanosti stereotipa s nasiljem.

Prijedlozi i komentari

Sudionici bi se mogli osjećati napadnuto u vezi njihovih kulturalnih normi, zbog čega je kulturalna osjetljivost od presudne važnosti u provedbi.

Sudionici bi se mogli opirati dijeljenju vlastitih perspektiva, zbog čega je važno osigurati povjerljivost i sigurno okruženje.

Prilagodba i varijacije

Ovaj modul je moguće provesti online. Što se tiče rodnih aktivnosti, voditelji se mogu međusobno podijeliti tako da svaki od njih vodi jednu skupinu sudionika. Svaka će skupina utvrditi značajke idealnog muškarca ili idealne žene. Nakon utvrđivanja karakteristika žena i muškaraca skupine će se ponovno spojiti u jednu grupu kako bi raspravljali rezultate.

Izvori

- Kampanja Make It Work, Wellstone:
<http://www.makeitworkcampaign.org/gender-toolkit/>

3.2. Metoda „Rodna šetnja“

Trajanje
60 minuta
Teme metode
Rodni stereotipi, društveni konstrukt roda
Potrebni materijali
Ploča za pisanje pitanja (po izboru)
Provedba
6-24 sudionika
Postupak
<p>Objasnite sudionicima da, kada kažete: „Hodaj!“, moraju hodati po prostoriji što brže mogu, ali bez da se sudaraju s drugima. Kada kažete: „Stani!“, moraju stati jedni ispred drugih u parovima.</p> <p>Objasnite da ćete reći rečenicu o kojoj mogu raspravljati u tim parovima ukupno dvije minute. Nakon dvije minute ponovno ćete reći: „Hodaj!“, a onda sudionici hodaju po prostoriji sve dok ponovno ne kažete: „Stani!“. Zatim ćete reći drugu rečenicu i tako u krug.</p> <p>Kada iskoristite sve rečenice, ponovno formirajte veliki krug sa svim sudionicima i započnite raspravu, usredotočujući se na rečenice i razlike među stvarima koje bi im se svidjele ili im se ne bi svidjele kada bi bili suprotnog roda.</p> <p>Koriste se sljedeće rečenice:</p> <p><i>Nešto tipično za moj rod što volim raditi.</i></p> <p><i>Nešto tipično za moj rod što ne volim raditi.</i></p> <p><i>Nešto netipično za moj rod što volim raditi.</i></p> <p><i>Nešto netipično za moj rod što bih volio moći raditi bez predrasuda.</i></p> <p><i>Nešto za što se nadam da će se dogoditi tijekom radionica</i></p>

Ciljevi metode

Cilj je raspravljati o društvenim pravilima u vezi roda i stereotipima, počevši od osobnih preferencija povezanih sa svakodnevnim stvarima koje sudionici vole ili ne vole, uključujući hobije, izbore i odluke. Takve nam refleksije omogućuju da razgovaramo o tome kako rod ograničava osobne izbore, ukuse i iskustva. Rasprava može dovesti i do razmatranja mogućih posljedica za ljude koji krše ta pravila i koji se stoga smatraju društveno neprihvatljivima.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Rod je središnja točka koja omogućuje razmatranje svakodnevnog života iz perspektive roda.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Aktivnost omogućava uvide o tome kako je lako stvoriti različitu raspodjelu moći unutar odnosa.

Prijedlozi i komentari

Mogući rizici:

- Sudionici mogu otkriti vrlo osobne i bolne probleme, zbog čega voditelj treba biti spreman pomoći.
- Sudionici mogu osnažiti jedni druge.

Prilagodba i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičku prisutnost, moguće ga je provesti u obliku online/digitalnih radionica. Što se tiče aktivnosti o rodu, facilitatori se mogu međusobno podijeliti tako da svaki od njih vodi grupu sudionika. Svaka grupa prikupit će karakteristike idealnog muškarca ili idealne žene. Nakon toga, vraćaju se u veliku grupu kako bi raspravili i promislili o rezultatima. Ključna pitanja bit će vodič za debatu.

Izvori

Alat organizacije Amnesty

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

3.3. Metoda „Mogu li govoriti?“

Trajanje
60 minuta
Teme metode
Rodni identitet, seksualna orijentacija, LGBTQ+, homofobija
Potrebni materijali
Ploča za pisanje pitanja
Provedba
10-30 sudionika, velika soba
Postupak
<p>Prije nego što počnete provoditi aktivnost, objesite plakat s popisom homofobnih izjava koje svi mogu lako pročitati. Objasnite kako sudionici moraju voditi razgovor onako kako bi to činili kada bi smatrali da su rečenice ispisane na ploči „istinite“ same po sebi. Osim toga, objasnite da barem jedan sudionik mora glumiti lezbijku / homoseksualca / biseksualca / transeksualca, ali to ne smije nikome reći sve dok voditelj ne kaže „možeš govoriti“.</p> <p>Ako želi, LGBT osoba može prije toga intervenirati tako da iskaže svoj svjetonazor, ali bez da otkrije svoju ulogu.</p> <p>Suprotno tome, ostatak skupine poziva se na korištenje neinkluzivnog jezika i izraza protiv LGBT zajednice.</p> <p>Voditelj će započeti razgovor neutralnim izrazom koji može potaknuti izražavanje predrasuda, npr.: „Jučer sam u kinu vidio dva muškarca kako se ljube.“</p> <p>Zatim voditelj jednostavno bilježi govor koji koristi homofobna skupina. Nakon nekoliko minuta, odnosno nakon što homofobna skupina stvori značajne poteškoće za LGBT osobe, voditelj će LGBT osobi dati priliku da govori, čime će smanjiti napetost prethodno potaknutog homofobnog procesa.</p> <p>Koriste se sljedeće izjave:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Homoseksualci i lezbijke ne bi se trebali ljubiti u javnosti ako ima djece.</i>- <i>Da znam da su homoseksualci/lezbijke prisutni u svlačionici u teretani, bilo bi mi nelagodno presvlačiti se.</i>

- *Ulične gay parade samo predstavljaju priliku za isticanje homoseksualnih, transrodnih i lezbijskih perverzности ostatku svijeta.*
- *Transseksualci se mogu samo prodavati na ulici; osobno nemam problem s njima, ali ne bih volio da mi je dijete homoseksualac/lezbijka/transseksualna osoba.*
- *Ne razumijem zašto ne mogu izražavati svoju orijentaciju kao nešto intimno, osobno i privatno.*
- *Lezbijke su žene koje žele biti muškarci, a homoseksualci muškarci koji žele biti žene.*

Raspravite! Odvojite vrijeme i raspravite s grupom kako im je bilo ući u i igrati njihovu specifičnu ulogu. Ova metoda može biti okidač bolnih osobnih iskustava sudionika. Osigurajte svima siguran prostor i mogućnost prestanka sudjelovanja u bilo kojem trenutku.

Rasprava:

Voditelj će se u osnovi susresti s tri različita scenarija: Nitko nije odabrao igrati ulogu LGBT osobe: u tom će se slučaju od sudionika tražiti da rasprave zašto to nitko nije učinio unatoč tome što su upute tako zahtijevale. Netko je isprva odabrao igrati ulogu LGBT osobe, ali se onda predomislio: u tom će se slučaju od osobe koja se našla u poteškoćama tražiti da objasni svoje osjećaje. Od onih koji su zaista igrali ulogu LGBT osoba tražit će se da razgovaraju o svojim osjećajima, a od skupine će se tražiti da komentira njihovo ponašanje, također u odnosu na izjave LGBT osobe.

Zaključno, voditelj će sudionicima napraviti popis homofobnih izraza koje je čuo tijekom aktivnosti, objašnjavajući agresivan sadržaj svakog od njih.

Ciljevi metode

Simulacija poteškoća koje nastaju kada se netko osjeća drugačijim

Pomoć u podizanju razine svijesti o postojanju nametnutih društvenih obrazaca

Demonstracija važnosti jezika i barijera koje nastaju uslijed diskriminirajućeg korištenja jezika

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici promišljaju o svom pristupu prema homofobnim i transfobnim izražajima i stereotipima.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Ovom se aktivnošću nastoji simulirati osjećaj tjeskobe koji nastaje zbog isključenosti na osnovi seksualne orijentacije. Voditelj može intervenirati kako bi razvoj negativne dinamike sveo na minimum.

Prijedlozi i komentari

Mogući rizici:

- Sudionici mogu otkriti vrlo osobne i bolne probleme, zbog čega voditelju može biti teško pomoći.
- Sudionici osnažuju jedni druge i smatraju društvene norme prirodnima.

Prilagodba i varijacije

Ovu aktivnost je moguće provesti online.

Izvori

- Alat organizacije Amnesty
- <https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>
- Projekt Rainbow: Rights Against INTolerance:Building an Open-minded World . Dostupno na: 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

Metode za Modul 4 „Društvene i intimne veze“

4.1. Metoda „Krugovi seksualnosti“

Trajanje
80 minuta
Teme metode
Rodni stereotipi, društveni konstrukt roda
Potrebni materijali
Kemijske olovke ili flomasteri, pripremljeni papir s krugovima seksualnosti i njihovim definicijama Blok papira, mali listovi papira, prezentacija s definicijom seksualnosti Svjetske zdravstvene organizacije i definicijama seksualnih prava Svjetske zdravstvene organizacije
Provedba
6-24 sudionika Velika prostorija
Postupak
Od sudionika zatražite da navedu sve riječi vezane uz pojam „seksualnost“ kojih se mogu prisjetiti. Sudionici ispisuju riječi na male papire i stavljaju ih na pod. Sudionici mogu i nacrtati svoje riječi. Riječi mogu biti obilježja, imena, pridjevi itd.. Neki primjeri:

ljubav	orgazam	pristupanje partneru	pornofilmovi	anatomija
pornografija	veza	kontracepcija	flert	kondom
biseksualnost	poštovanje	privlačnost	žensko obrezivanje	pobačaj
peting	dodirivanje	zatrudnjivanje	masturbacija	jebanje
homoseksualna ljubav	prostitutka	trudnoća	uznemiravanje	pristanak

Kada potroše sve riječi, pustite sudionike da neko vrijeme promatraju riječi ili crteže na podu. Na pod postavite „krugove seksualnosti“ s definicijom svakog kruga. Sve što je povezano s ljudskom seksualnošću može pripadati jednom ili više krugova. Objasnite definiciju svakog kruga i zatražite primjere seksualnih pojmova, misli ili ponašanja koja bi odgovarala pojedinom krugu.

Podijelite sudionike u manje skupine od 4-5 osoba. Zatražite da pregledaju riječi u vezi seksualnosti i da papire stave u odgovarajući krug na podu. Kada završe, ponovno formirajte veliki krug i započnite raspravu. Ključna su pitanja sljedeća:

S kojim se krugovima povezuje najviše riječi? Zašto?

Je li uobičajeno da se riječ „seksualnost“ povezuje samo s određenim krugovima, dok druge ignoriramo?

Koji se od pet krugova seksualnosti vama čini najpoznatijim? Koji vam je najmanje poznat? Što mislite, zašto je to tako?

Postoje li određeni krugovi o kojima vam je više ili manje ugodno razgovarati? Što mislite, o kojima se od njih najviše šuti i najteže je pričati? Zašto?

Postoji li neki dio ovih pet krugova koji nikada prije niste smatrali seksualnim? Objasnite.

Možete li zamisliti da o njima razgovarate sa svojom djecom? Sa svojim roditeljima? Sa svojim vršnjacima?

Potaknite raspravu i budite spremni utrošiti određeno vrijeme na razgovor o problemima koji nastanu. Osim toga, sudionike možemo pitati i sljedeće:

Kako je seksualnost povezana s moći?

Tko određuje odgovorno ponašanje?

Što seksualna prava znače u vašem kontekstu?

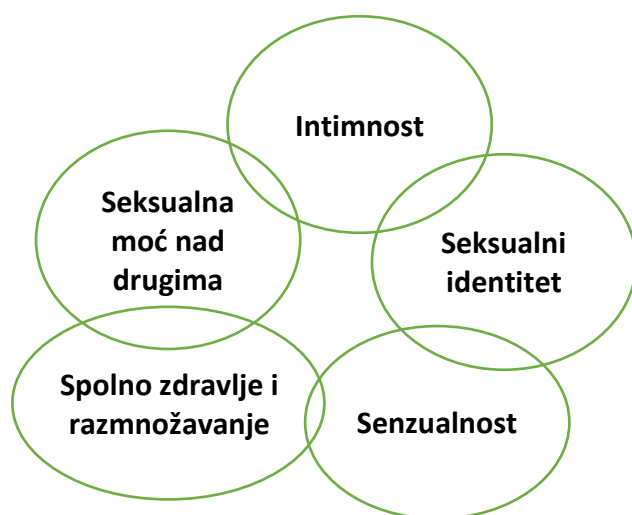
Često se spominje argument da naša kultura, religija ili društvo neće tolerirati otvoreni razgovor o seksualnosti. To je snažan argument. Je li valjan? Što možemo učiniti da to promijenimo?

Potaknite sudionike da postanu svjesniji toga kako oni i drugi izražavaju svoju seksualnost i kako se to može promijeniti u različitim situacijama.

Dajte svakom sudioniku komad papira i zatražite da napišu jedno djelo/promjenu u svom životu koju će učiniti/uvesti isti tjedan kao rezultat sudjelovanja u ovoj vježbi. Papir je anonimn.

Možemo pokupiti sve papire i pročitati ih skupini.

Krugovi seksualnosti



Definicije krugova seksualnosti

Intimnost: Osjećaj emocionalne bliskosti s drugom osobom i prihvaćanje obostrane bliskosti.

Intiman odnos s drugom osobom predstavlja osjećaj bliskosti, upoznatosti i obično privrženog ili ljubavnog osobnog odnosa s drugom osobom ili skupinom.

Seksualni identitet: Razumijevanje sebe kao osobe u smislu seksualnosti, uključujući osjećaj da je osoba muškarac ili žena, kulturalno utvrđene rodne uloge i seksualne orijentacije. Seksualna orijentacija odnosi se na primarnu naklonjenost ljudima suprotnog spola (heteroseksualnost), istog spola (homoseksualnost) ili oba spola (biseksualnost).

Senzualnost: Osjećaj zadovoljstva vlastitim tijelom i tijelima drugih osoba, naročito tijelima seksualnih partnera. Senzualnost nam također omogućuje uživanje u zadovoljstvu koje naše tijelo može pružiti nama i drugima. Osjećaj fizičke bliskosti s drugom osobom.

Spolno zdravlje i reprodukcija: Sposobnost razmnožavanja, ponašanje i stav koji spolni odnos čine zdravim i ugodnim. To između ostalog uključuje informacije o razmnožavanju, spolnom odnosu i različitim seksualnim aktivnostima, kontracepciji, seksualnom izražavanju i reproduktivnoj spolnoj anatomiji.

Spolna moć nad drugima: Korištenje seksa ili seksualnosti u svrhu utjecanja, manipulacije ili kontroliranja drugih ljudi, kao što su zavođenje, flert, uznemiravanje, spolno zlostavljanje ili silovanje.

Ciljevi metode

Cilj je sljedeći:

- Reflektirati o značenju seksualnosti

- Biti svjestan vlastitih uvjerenja o seksualnosti

- Bolje razumjeti seksualnost kao egzistencijalni koncept

- Istražiti dodirne točke i međudjelovanje roda i seksualnosti

- Reflektirati o društvenim normama u vezi romantičnih veza, pristanka na spolni odnos i ponašanja u romantičnim vezama

- Podići razinu svijesti o kulturalnim praksama kod seksualnih partnerskih odnosa i ponašanju prema ženama (ili muškarcima).

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Aktivnost omogućava razgovor o seksualnosti iz vlastite perspektive.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Aktivnost omogućava razmišljanje o tome kako je lako stvoriti različitu raspodjelu moći unutar odnosa.

Prijedlozi i komentari

Mogući rizici:

- Sudionici mogu otkriti vrlo osobne i bolne probleme, zbog čega voditelju može biti teško pomoći.
- Sudionici osnažuju jedni druge i smatraju društvene norme prirodnima.

Prilagodba i varijacije

Metodu je moguće primijeniti online putem. Voditelji mogu prikupiti doprinose sudionika putem mrežnog dokumenta.

U pogledu krugova seksualnosti, umjesto da poredaju sve papire na pod, voditelji mogu prikupiti doprinose koristeći mrežni dokument (koji će, ako je moguće, uključivati ilustraciju definicija i slike krugova seksualnosti) te ih podijeliti sa sudionicima.

U pogledu aktivnosti vezanih uz prijateljstvo i partnerstvo, umjesto raspoređivanja u kutovima, voditelji mogu prikupiti informacije o slaganju ili neslaganju sudionika pomoću mrežnog dokumenta.

Izvori

- Making rights a reality: <https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>
- CARE-Fighting Global Poverty and World Hunger/ CARE- Borba protiv globalnog siromaštva i gladi: <https://www.care.org> – ne znam koji je naslov, ovo je samo link za stranicu
- Advocates for Youth: <https://advocatesforyouth.org/>

Metode za Modul 5 („Briga o sebi“)

5.1. Metoda „Lijevak ljutnje“

Trajanje
20 minuta
Teme metode
Emocije, hegemonistički maskulinitet, brižni maskulinitet, ljutnja, rodni stereotipi
Potrebni materijali
Flipchart i kemijske olovke
Postupak
<p>Od sudionika se traži da navedu sve emocije koje im padnu na pamet. Odgovori se zapisuju na flipchart gdje je nacrtan lijevak ljutnje. Emocije se zapisuju u lijevak. Izvan lijevka navode se sva ograničenja koja „pravi muškarac“ treba ispuniti u svom ponašanju.</p> <p><i>Koje emocije poznajete?</i> <i>Što je „pravi muškarac“?</i> <i>Što društvo očekuje od muškaraca?</i></p> <p>Muškarci se od rane dobi suočavaju s očekivanjima prema kojima ne smiju biti „slabići“ ili „kukavice“, te da pravi muškarci ne smiju plakati, već uvijek moraju biti muškarčine i mačo. Lijevak prikazuje kako se mnoštvo emocija u svakodnevnom životu ne prepoznaje i stoga zanemaruje te da potisnute emocije samo izlaze kroz uzak vrat lijevka u obliku ljutnje. Na taj se način sudionicima pokazuje kako je većina muškaraca naučena da zaboravi emocije, potisne ih ili ih se srami.</p> <p>Pitanja za raspravu:</p> <p><i>Razgovarate li o svojim emocijama i dobrobiti?</i> <i>S kim razgovarate o tome?</i></p>

Koje su vaše strategije koje primjenjujete kada se osjećate preopterećenima zbog bespomoćnosti i stresa?

Kako reagira vaše tijelo kada doživljavate osjećaje ljutnje, tuge, sreće...?

Ciljevi metode

Učenje o emocijama, rodnim stereotipima i izvorima ljutnje i nasilja. Razvijanje svijesti o emocijama i mentalnom zdravlju

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici uče o društvenom prisiljavanju i očekivanjima s kojima se muškarci suočavaju. Sudionici uče o učincima toksične maskuliniteta na njihovu dobrobit i mentalno zdravlje.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Potiče muškarce na razmišljanje o njihovim pristupima nošenju s vlastitim emocijama (npr. ljutnjom). Sudionici uče o značaju svih emocija i o tome kako njihovo tijelo na njih reagira.

Prilagodba i varijacije

Ovu metodu je moguće primijeniti online. Voditelji mogu pripremiti sliku lijevka kako bi ilustrirali potiskivanje emocija. Osim toga, mogu i prikupiti doprinose sudionika putem mrežnog dokumenta.

Izvori

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

5.2. Metoda „Klavir brige o sebi“

Trajanje

30 minuta

Teme metode

Potrebni materijali

Ispišite klavirske tipke i podijelite ih skupini. Osigurajte kemijske olovke i flipchart papir.



Postupak

Voditelji sudionicima postavljaju sljedeća pitanja:

Što radite kako biste se nosili sa stresom, bespomoćnosti i lošim uspomnama?

Što vam pomaže da se nosite sa svakodnevnim životom?

Što vam daje energiju i što vam pomaže da život učinite vrijednim življenja?

Voditelji dijele crne i bijele klavirske tipke ispisane na papiru (vidi iznad).

Od sudionika se traži da zapišu vlastite strategije brige o sebi na bijele klavirske tipke. Kada svi sudionici označe tipke, listovi papira slažu se u red i izlažu u obliku dugačkog klavira. Zatim se raspravlja o svim strategijama i navodi ih se na flipchart.

Što primjećujete kada pogledate klavir?

Jeste li naučili nove strategije? Je li vam nešto poznato?

Kako si možemo međusobno pružati podršku kada se osjećamo bespomoćno, tužno ili smo loše raspoloženi?

Kada god se sudionici osjećaju iscrpljeno ili bespomoćno, mogu „svirati drugu pjesmu“ na svom klaviru. Ne moraju uvijek pritiskati iste tipke, nego učiti o novim strategijama brige o sebi od svojih vršnjaka ili ih sami otkrivati.

Ciljevi metode

Cilj je metode prihvaćanje raznovrsnosti strategija suočavanja. To povećava razinu svijesti o tome koliko je važno brinuti o sebi i dobro se ponašati prema sebi. Sudionici reflektiraju o svojoj dobrobiti i mentalnom zdravlju te dijele svoje strategije za njihovo održavanje.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Ova metoda prenosi dobre strane brižnog maskuliniteta usredotočujući se na mentalno zdravlje muškaraca i njihovu dobrobit.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Ova metoda traži od sudionika da se otvore u vezi svojih osjećaja i emocija te podijele načine na koje se sami nose s njima. Sudionici uče o značaju brige o sebi i njihovim izvorima podrške kada se suočavaju s izazovnim situacijama ili čak osobnim krizama.

Prijedlozi i komentari

Umjesto čitanja pitanja naglas, voditelj može koristiti izmišljenu priču kako bi podsjetili skupinu na loša iskustva (npr. neuspješan intervju za posao ili prepreke u nekoj vezi s drugom osobom). Zatim se od skupine traži da zapišu svoje strategije kojima uspijevaju razbistriti misli, obnoviti energiju i nositi se s takvim situacijama u budućnosti.

NEMOJTE duboko ulaziti u situacije koje su sudionici doživjeli. Priče i rasprave trebaju biti površne kako bi se spriječilo da sudionici ponovno proživljavaju osjećaje koje su doživjeli. Može doći do fizičkih ili psihičkih reakcija. Voditelj treba potaknuti sudionike da kažu DOSTA ako im to postane previše za podnijeti.

Prilagodba i varijacije

Ovu metodu je moguće provesti online. Umjesto da poredaju papire na pod, voditelji mogu prikupiti doprinose koristeći mrežni dokument (koji će, ako je moguće, uključivati ilustraciju klavirskih tipki) te ih podijeliti sa sudionicima.

Izvori

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

Metode za Modul 6 („Nasilje“)

6.1. Metoda „Razumijevanje pojma nasilja“

Trajanje
45 minuta
Teme metode
Razumijevanje što je to nasilje, posebice rodno utemeljeno nasilje
Potrebni materijali
Flipchart s definicijom nasilja Svjetske zdravstvene organizacije
Flipchart s definicijom rodno utemeljenog nasilja i podacima o njegovoj prevalenciji
Vinjete koje sadrže kratak opis 12 scena koje uključuju nasilno ponašanje, ali s različitim razinama opravdanosti. Svaka je vinjeta zapisana na zasebnom listu bloka papira. Zeleni i crveni kartoni za iznošenje mišljenja o tome je li nasilno ponašanje opravdano ili neopravdano
1. Dva boksača bore se u ringu (fotografija).
Rasprava: boks kao društveno prihvaćena norma, pridržavanje pravila, dobrovoljnost sudjelovanja u toj situaciji; tradicionalne slike grubosti i snage muškaraca
2. Muškarac ljuto prijeti drugom muškarcu: „Slomit ću ti kosti ako me ne prestaneš vrijeđati!“
Rasprava: krug nasilja i eskalacija; veza između ljutnje i emocija; prijetnja fizičkim nasiljem kao kazneno djelo u EU-u; nenasilne alternative u navedenoj situaciji
3. Policajac ustrjeljuje osumnjičenog provalnika koji bježi.
Rasprava: zakonita upotreba nasilja; legitimna upotreba oružja; državni autoritet kao društvena norma; mogućnost nesporazuma; mogućnost diskriminacije manjina kao strukturno nasilje
4. Majka ošamari sina jer je došao kući s lošom ocjenom.
Rasprava: slučaj fizičkog nasilja u obitelji; nezakonitost fizičkog kažnjavanja djece u EU-u; krivo usmjerena agresivnost majke prema sinu može biti posljedica viktimizacije majke od strane oca
5. Sin oca naziva „šupkom“ tijekom svađe, a otac ga zatim gurne i sin pada na pod.

Rasprava: slučaj fizičkog nasilja u obitelji; drskost sina i roditeljsko nasilje; ponašanje sina je psihološko/emotivno, otac kao odrasla osoba ima veću odgovornost za prekid nasilja; nezakonito je fizički kažnjavati djecu; roditeljske vještine za disciplinu djece bez upotrebe nasilja

6. Majka lomi kćerinu najdražu igračku u znak pobune protiv kćerine neposlušnosti i viče na nju da je nepodnošljivo dijete.

Rasprava: slučaj psihičkog nasilja majke koje nije nezakonito

7. Osoblje u uredu naziva ženu koja nije prisutna „ružnom vješticom“.

Rasprava: obezvrjeđivanje žena, rodno je utemeljeno, ali nije nasilno

8. Muškarac prijeti supruzi da će je ubiti ako ga ostavi.

Rasprava: slučaj obiteljskog nasilja; prijetnja kao kazneno djelo; samoodređenje žena u vezi; rizik od ozbiljne ozljede ili ubojstva žena

9. Mladić fotografira prijateljicu koja spava na kauču na zabavi i zbog toga joj podiže haljinu iznad struka.

Rasprava: seksualno nasilje kao kazneno djelo; kršenje privatnosti; izrabljivanje slabijih

10. Muškarac na društvenoj mreži dijeli голу fotografiju bivše djevojke, koja mu je tu fotografiju poslala dok su bili u intimnoj vezi.

Rasprava: seksualno nasilje kao kazneno djelo; kršenje privatnosti

11. Žena protestira jer je muškarac s kojim je izašla dira po intimnim dijelovima tijela dok je prati kući nakon zabave.

Rasprava: seksualno nasilje kao kazneno djelo

12. Suprug prisiljava suprugu na seks.

Rasprava: seksualno nasilje; silovanje je uvijek kazneno djelo, uključujući u braku

Provedba

6-8 sudionika; velika prostorija

Postupak

Sudionicima pokažite definiciju nasilja i tražite njihove komentare. Voditelj pritom ističe ključne elemente.

Sudionicima pokažite definiciju rodno utemeljenog nasilja i osnovnim podacima o njegovoj prevalenciji, koji pokazuju kako su žrtve nasilja u partnerskim odnosima, pogotovo ozbiljnog nasilja, pretežito žene, što ga čini rodno specifičnom pojavom.

Prijeđite na vinjete. Prevoditelj svaku vinjetu čita naglas, nakon čega sudionici podižu crveni karton (značenje: neopravdano, neprihvatljivo, nezakonito nasilno ponašanje) ili zeleni karton (opravdana, prihvatljiva upotreba nasilja) kako bi iskazali svoj stav. Nakon svakog slučaja od dva se sudionika traži da objasne svoje oprečne ili iste stavove. Voditelj daje točan odgovor i po potrebi iznosi komentare.

Ciljevi metode

Poticanje sudionika da razmotre kako se nasilje pojavljuje u različitim oblicima koje može biti teško prepoznati, kao i činjenice da društveno-kulturalni kontekst oblikuje što se smatra rodno utemeljenim nasiljem.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Rodno utemeljeno nasilje izričito se obrađuje u vinjetama 7-12.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Da, neki slučajevi uključuju pojave rodno utemeljenog nasilja (broj 8 – psihičko nasilje i prisilna kontrola; broj 9, 10, 11, 12 – seksualno nasilje).

Drugi slučajevi prikazuju opravdano nasilje (broj 1, 3), različite razine obiteljskog nasilja (broj 4, 5 – fizičko nasilje; broj 6 – psihičko nasilje). Slučaj broj 2 predstavlja očigledno fizičko nasilje. Slučaj broj 7 ne predstavlja nasilje, već obezvrjeđivanje žena.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme kada sudionici dijele svoje stavove nakon svake vinjete. Pripazite da ne ulazite preduboko u osobna iskustva s nasiljem.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti online, ali preferira se provedba licem u lice. U slučaju online provedbe, tumačenje će biti vrlo izazovno i trajat će puno duže, što treba uzeti u obzir. Nadalje, skupna dinamika bit će vrlo ograničena u online obliku, što ograničava zajedničko učenje sudionika.

Izvori

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

6.2. Metoda „Oblici nasilja“

Trajanje
45 minuta
Teme metode
Utvrđivanje različitih oblika nasilja i ponašanja koja ih opisuju
Potrebni materijali
Flipchart s oblicima nasilja napisanima u krugove: strukturno, fizičko, psihičko nasilje i emocionalno zlostavljanje, ekonomsko zlostavljanje, seksualno i reproduktivno nasilje Papir (Dodatak 6.2. – Oblici nasilja) za svakog sudionika, u kojem su navedena konkretna ponašanja koja pripadaju različitim oblicima nasilja; sudionici ga odnose sa sobom.
Provedba
6-8 sudionika; velika prostorija
Postupak
Sudionicima pokažite flipchart s riječima koje opisuju oblike nasilja napisanima u krugove: strukturno, fizičko, psihičko nasilje i emocionalno zlostavljanje, ekonomsko zlostavljanje, seksualno i reproduktivno nasilje. Podijelite papire na kojima su navedeni razna ponašanja svrstana pod različite oblike nasilja kako bi sudionici mogli bolje pratiti voditelja i zadržati taj popis nakon sesije (Dodatak 6.2. – Oblici nasilja). Ukratko predstavite sve oblike nasilja referirajući se na papir s nasilnim oblicima ponašanja. Zatražite od nekoliko sudionika komentare i podijele svoja stajališta i iskustva povezana s određenim oblikom nasilja. Međutim, ti se zadaci razlikuju ovisno o obliku nasilja: Nakon opisivanja <u>strukturnog nasilja</u> svaki sudionik treba navesti jedan slučaj strukturnog nasilja koji je on ili njegova obitelj iskusila u zemlji domaćinu. Nakon slušanja tih primjera, voditelj zauzima jasan stav kojim osuđuje takve okolnosti, iskazuje suosjećanje i ispričava se u ime zajednice domaćina. Nakon opisivanja <u>fizičkog i psihičkog nasilja</u> pozovite 2-3 sudionika da podijele svjedočanstva o fizičkom nasilju u bliskoj vezi.

Nakon opisivanja ekonomskog zlostavljanja pozovite barem jednog sudionika da podijeli svjedočanstva o materijalnom nasilju kod obitelji koje poznaju.

Nakon opisivanja seksualnog i reproduktivnog nasilja pozovite sudionike da rasprave smatraju li se ti oblici ponašanja seksualnim nasiljem u njihovim zemljama.

Ciljevi metode

Osvijestiti sudionike o različitim oblicima nasilja i nizu određenih oblika ponašanja unutar njih, pri čemu se neki od njih različito shvaćaju u različitim društveno-kulturalnim kontekstima.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Rodno utemeljeno nasilje izričito se obrađuje, pri čemu se ističe i intersekcionalnost.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Da, tijekom čitave aktivnosti obrađuje se rodno osjetljiva perspektiva.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme kada sudionici daju komentare nakon što im predstavite svaki oblik nasilja.

Obratite pozornost na to da se, ovisno o sadržajima, zadaci razlikuju kako bi se zaštitila privatnost sudionika koji ne dijele nužno svoja iskustva.

Ako vrijeme ne dozvoljava prolazak kroz sve aktivnosti i materijal, voditelj treba odabrati samo dio njih.

Ako tijekom susreta voditelj otkrije da je određeni sudionik trenutno uključen u rodno utemeljeno nasilje (kao počinitelj ili žrtva), treba pristupiti toj osobi i pobrinuti se za upućivanje odgovarajućim službama.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti online, ali preferira se provedba licem u lice. U slučaju online provedbe, tumačenje će biti vrlo izazovno i trajat će puno duže, što treba uzeti u obzir. Nadalje, grupna dinamika bit će vrlo ograničena, što ograničava zajedničko učenje sudionika.

Izvori

- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2009) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji – Priručnik za voditelje tretmana. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb. Izvješće.

6.3. Metoda: „Stavovi o rodno utemeljenom nasilju“

Trajanje
45 minuta
Teme metode
Stavovi o rodnim odnosima, odgovornost za rodno uvjetovano nasilje
Potrebni materijali
<p>- Flipchart s 10 izjava koje odražavaju stavove o nasilju u partnerskim odnosima:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ljubomora je znak ljubavi.2. Muškarac treba prvi prići ženi, a ne obrnuto.3. Muškarac ima pravo u svakom trenutku znati gdje je njegova partnerica i s kim provodi vrijeme.4. Žena se treba prilagoditi potrebama i željama muškarca, a ne obrnuto.5. U braku bi suprug trebao inicirati seks, a ne supruga.6. Prihvatljivije je da suprug vara suprugu, a ne obrnuto.7. Partner koji doživljava nasilje često je odgovoran za to.8. Ako žena voli svog supruga, trpjet će njegovo loše ponašanje prema njoj.9. Šamar se može dogoditi u svakoj vezi i vjerojatno se neće ponoviti.10. Osobe koje su u nasilnoj vezi mogu naučiti kako se prestati ponašati nasilno. <p>Papir „Tko je odgovoran za nasilno djelo?“ s opisom pet situacija s rastućom odgovornošću obaju partnera za slučaj rodno utemeljenog nasilja (Dodatak 6.3.2.), po jedan za svakog sudionika; flipchart za bilježenje procijenjenog postotka odgovornosti svakog partnera..</p>
Provedba
6-8 sudionika; velika prostorija
Postupak
Sudionicima pokažite 10 izjava koje odražavaju stavove o partnerskim odnosima i tražite da pomoću zelenih i crvenih kartona iskažu slaganje (zeleno) ili neslaganje (crveno) s izjavom. Prevoditelj čita izjavu po izjavu, a sudionici podižu odgovarajući karton. Nakon toga voditelji

svaki put traže od nekoliko sudionika da objasne svoje stajalište i daje odgovarajuće povratne informacije, uključujući korektivne.

Na flipchartu pripremite tablicu pod naslovom „Tko je odgovoran?“, koja će se sastojati od tri stupca i šest redaka (Dodatak 6.3.1.). U prvom stupcu u svakom retku napišite brojeve od 1 do 5 kako biste označili pet situacija. Na vrhu drugog stupca napišite „Muškarac“, a trećeg stupca „Žena“.

Sudionicima podijelite Dodatak 6.3.2. – „Tko je odgovoran za nasilno djelo?“. Od sudionika tražite da pročitaju kratak opis svakog slučaja nasilja i ispod svake situacije napišu postotak (0-100) u kojem su muškarac, odnosno žena odgovorni za tu situaciju. Neka sudionici sami uoče kako se muškarac u svakoj situaciji ponaša jednako (više na ženu i ošamari je), dok se opis situacije i ženino ponašanje mijenjaju.

Pročitajte (ili prevoditelj) jednu po jednu situaciju i pozovite sudionike da upišu svoju procjenu. Nakon što završe, nekoliko sudionika treba pročitati svoje procjene postotka odgovornosti muškarca i žene u prvoj situaciji, što se upisuje u tablicu. To se ponavlja za sve četiri preostale situacije. Nakon toga voditelj brzo računa prosječan postotak za svaku ćeliju. Postotak odgovornosti muškarca (koji je u svim situacijama nasilan na isti način) obično se smanjuje kako se žena opisuje kao lošija majka i partnerica.

Cilj je ove vježbe pokazati kako oba partnera snose punu odgovornost za nenasilje, neovisno o situaciji koja im se možda ne sviđa ili o tome što se osjećaju izazvanima. Oba partnera trebaju izbjegavati nasilno ponašanje i pronaći druge načine na koje će komunicirati svoje nezadovoljstvo ili potrebe.

Ciljevi metode

Osvijestiti sudionike o vlastitim stavovima o rodno utemeljenom nasilju, koje se često opravdava ponašanjem partnerice ili djece, provokativnom situacijom itd.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Rodno utemeljeno nasilje izričito se obrađuje u ovoj metodi.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Da, obrađuje se rodno osjetljiva perspektiva.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme kada sudionici daju svoje komentare nakon što im predstavite argumente koji opravdavaju njihove stavove.

Ako vrijeme ne dozvoljava prolazak kroz sve aktivnosti i materijal, voditelj treba odabrati samo dio njih.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti online, ali preferira se provedba licem u lice. U slučaju online provedbe, prevođenje će biti vrlo izazovno i trajat će puno duže, što treba uzeti u obzir. Nadalje, grupna dinamika bit će vrlo ograničena, što ograničava zajedničko učenje sudionika.

Izvori

- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2009) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji – Priručnik za voditelje tretmana. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb. Izvješće.
- Osobna komunikacija, autorica Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)

6.4. Metoda: „Prepoznavanje rodno utemeljenog nasilja“

Trajanje
15 minuta
Teme metode
Pokazatelji koji služe za prepoznavanje rodno utemeljenog nasilja
Potrebni materijali
Papir s izjavama indikativnima za prepoznavanje rodno utemeljenog nasilja (Dodatak 6.4. – Kako prepoznati rodno utemeljeno nasilje?), svaki sudionik zadržava jedan primjerak
Provedba
6-8 sudionika; velika prostorija
Postupak
Upitajte sudionike prepoznaju li ljudi u njihovoj matičnoj zemlji rodno utemeljeno nasilje i kako. Zatim sudionicima podijelite papir s 12 izjava (Dodatak 6.4. – Kako prepoznati rodno utemeljeno nasilje?) i tražite od njih da ih komentiraju te da navedu još izjava ako ih se mogu prisjetiti. Voditelj pažljivo sluša komentare i primjere sudionika koji bi mogli umanjiti rodnu dimenziju nasilja. To predstavlja priliku za razmatranje korijena rodno utemeljenog nasilja zasnovanog u patrijarhalnim obiteljima i društvenim sustavima.
Ciljevi metode
Učiniti sudionike osjetljivima na niz ponašanja koja ukazuju na rodno utemeljeno nasilje
Koji je značaj roda u ovoj metodi?
Rodno utemeljeno nasilje izričito se obrađuje u ovoj sesiji.
Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?
Da, obrađuje se rodno osjetljiva perspektiva.
Prijedlozi i komentari
Pratite vrijeme kada sudionici daju svoje komentare nakon što im predstavite argumente koji opravdavaju njihove stavove.

Ako vrijeme ne dozvoljava prolazak kroz sav materijal, voditelj treba odabrati samo dio materijala.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti online, ali preferira se provedba licem u lice. U slučaju online provedbe, prevođenje će biti vrlo izazovno i trajat će puno duže, što treba uzeti u obzir. Nadalje, grupna dinamika bit će vrlo ograničena, što ograničava zajedničko učenje sudionika.

Izvori

- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2009) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji – Priručnik za voditelje tretmana. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb. Izvješće.
- Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A. & Sušac, N. (2011) Prevencija nasilja u mladenačkim vezama. Zagreb, Društvo za psihološku pomoć.

6.5. Metoda: „Posljedice rodno utemeljenog nasilja“

Trajanje
15 minuta
Teme metode
Osvješčivanje posljedica rodno utemeljenog nasilja
Potrebni materijali
Flipchart s naslovom „Posljedice rodno utemeljenog nasilja“ i pet polja: fizičko zdravlje, mentalno zdravlje, ponašanje, društvo, financije
Dodatak 6.5. – Posljedice rodno utemeljenog nasilja, po jedan za svakog sudionika
Provedba
6-8 sudionika; velika prostorija
Postupak
Zatražite od sudionika da podijele svoje mišljenje o tome koje su posljedice obiteljskog nasilja za žrtve, djecu i počinitelje. Voditelj bilježi odgovore, a nakon što sudionici završe, pokazuje im prethodno pripremljenu tablicu s naslovom „Posljedice rodno utemeljenog nasilja“ i pet polja: fizičko zdravlje, mentalno zdravlje, ponašanje, društvo, financije, te sažima njihove opaske.
Podijelite Dodatak 6.5. – Posljedice rodno utemeljenog nasilja i zatražite da ukratko komentiraju neke od stavki koje su ih iznenadile. Voditelj po potrebi odgovara na komentare. Sudionike se potiče da ponesu sa sobom ovaj papir.
Ciljevi metode
Osvijestiti sudionike o nizu posljedica za žene i djecu, ali i za počinitelje
Koji je značaj roda u ovoj metodi?
Rodno utemeljeno nasilje izričito se obrađuje.
Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?
Da, obrađuje se rodno osjetljiva perspektiva.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme kada sudionici daju svoje komentare nakon što im predstavite argumente koji opravdavaju njihove stavove.

Ako vrijeme ne dozvoljava prolazak kroz sav materijal, voditelj treba odabrati samo dio materijala.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti online, ali preferira se provedba licem u lice.

Izvori

- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2009) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji – Priručnik za voditelje tretmana. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb. Izvješće.

6.6. Metoda: Pravna zaštita od rodno utemeljenog nasilja

Trajanje
15 minuta
Teme metode
Osnova pravnog okvira za zaštitu od rodno utemeljenog nasilja i obiteljskog nasilja
Potrebni materijali
Nema materijala
Postupak
<p>Voditelj traži od sudionika da podijele svoja saznanja o tome kako se u zemlji domaćinu zakonski provodi zaštita od nasilja, posebice rodno utemeljenog i obiteljskog nasilja. Voditelj prati njihove opaske i po potrebi daje kratka pojašnjenja.</p> <p>Voditelj daje kratak pregled načela na kojima se temelji pravni okvir EU-a, kao što su: jednakost prava i odgovornosti između partnera, jednaka odgovornost obaju roditelja za djecu, pravo svakog partnera na vlastite profesionalne i poslovne odluke, pravo na osobnu imovinu u braku, održavanje društvenih odnosa izvan partnerstva; da je svaki oblik nasilja prema partneru ili djeci zabranjen i kažnjiv; da najbolji interesi djece imaju prednost nad željama roditelja. Od sudionika se traži da daju svoje komentare i pitaju voditelja za pojašnjenja.</p> <p>U završnom se krugu objašnjavaju postupci u slučaju rodno utemeljenog i obiteljskog nasilja, uključujući policijske i kaznenopravne postupke, službe koje se mogu uključiti, kazne i alternative. To se posebno radi za zemlju domaćina, dok se zajedničke vrijednosti EU-a spominju kao osnova nacionalnog zakonodavstva.</p>
Ciljevi metode
Educiranje sudionika o načelima na kojima se temelji pravni okvir za prevenciju rodno utemeljenog nasilja u zemlji domaćinu i EU-u
Koji je značaj roda u ovoj metodi?
Rodno utemeljeno nasilje izričito se obrađuje u ovoj sesiji.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Da, obrađuje se rodno osjetljiva perspektiva.

Prijedlozi i komentari

Ako vrijeme ne dozvoljava prolazak kroz sve aktivnosti i materijal, voditelj treba odabrati samo dio njih.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti online, ali preferira se provedba licem u lice.

Izvori

- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M. & Vrban, I. (2009) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji – Priručnik za voditelje tretmana. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb. Izvješće.

Metode za Modul 7 („Prevenција nasilja“)

7.1. Metoda „Umirujuće ritmičko disanje“

Trajanje
20 minuta
Teme metode
Smirivanje tijela i uma pomoću umirujućeg disanja, usporavanje doživljaja, povezivanje s tjelesnim doživljajima, opuštanje, umanjeње djelovanja sustava za reagiranje na prijetnje, pojačanje djelovanja sustava za smirenje.
Potrebni materijali
Stolci ili prostirke
Postupak
Umirujuće ritmičko disanje
Sudionike se obavještava da će izvesti umirujuću vježbu disanja. Objašnjava im se da će vježbati sposobnost usmjeravanja pažnje na disanje na nježan način. Da bi se to postiglo, potrebno je zauzeti udoban sjedeći položaj, staviti obje noge na pod i osloniti ruke na noge, istegnuti kralježnicu i izbaciti prsa prema van kako bi se olakšalo izvođenje vježbe.
Upute: (davati ih umirujućim, ali odlučnim glasom, izgovorom i intonacijom):
<ul style="list-style-type: none">• <i>Sada vas želim upoznati s vježbom koja se zove umirujuće ritmičko disanje. Ova vježba uključuje usporavanje naših tijela i misli pomoću našeg disanja. Konkretno, usporit ćemo disanje i usredotočiti misli na taj osjet usporavanja.</i>• <i>Započet ćemo tako što ćemo sjesti uspravno, staviti obje noge na pod i po mogućnosti sklopiti ruke u krilu. Glava stoji uspravno, u ponositom, ali opuštenom položaju. Kako budete stjecali iskustvo s vježbom, moći ćete je koristiti u raznim situacijama i s raznim položajima tijela, no započet ćemo ovako, u finom, udobnom i uspravnom položaju.</i>• <i>Ako želite, možete zatvoriti oči i svoju pažnju usmjeriti na osjet kako vaš dah ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Samo primijetite taj osjet disanja. (Napravite stanku od deset do dvadeset sekundi.)</i>

- *Sada ćemo usporiti disanje. Dozvolite da se vaše disanje uspori, udišite svakih četiri do pet sekundi, napravite kratku stanku, a zatim izdišite četiri do pet sekundi. Duboko udahnite 1—2—3—4. (Napravite kratku stanku.) Zatim polagano izdahnite 1—2—3—4.*
- *Dišimo tako nekoliko minuta. Dok to radimo, usredotočimo se na osjet usporavanja tijela, usporavanja misli. Ako vam je ova brzina disanja prespora, pokušajte pronaći brzinu koja će vama biti ugodna i umirujuća. Cilj je disati usporeno, na način koji vas umiruje.*

Pričekajte dvije minute, odnosno koliko god dugo odlučite da ćete izvoditi vježbu. Trajanje se treba temeljiti na ostvarivanju uspješnog iskustva učenja za polaznike - a ne dovesti do odbojnog iskustva u kojem će se polaznik izgubiti razmišljajući o tome koliko mu je grozno! Stoga, ako se polaznici opiru, početno trajanje vježbe može biti 30 sekundi.

- *Kada ste spremni, počnite disati uobičajenom brzinom i nježno otvorite oči. (Pričekajte da otvore oči.)*
- *Razmotrimo kakvo vam je bilo ovo iskustvo.*

Prokomentirajte što je iskustvo umirujućeg disanja značilo članovima skupine, kako primjećuju svoje tijelo i kako im je bilo izvoditi tu vježbu (lagano, teško itd.). Pozovite ih da svakodnevno izvode tu vježbu te im se objašnjava da se radi o jednom od alata koje će koristiti za svoju dobrobit i zdravlje.

Ciljevi metode

Učenje tehnika umirivanja tijela i misli, širenje svijesti i ublažavanje reakcija

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici razvijaju i primjenjuju vježbu koja će umiriti njihova tijela i misli i koju mogu koristiti za izbjegavanje nasilnog ponašanja u trenucima kada su pod stresom ili ljuti. Kroz aktivaciju sustava za smirenje, vježba također olakšava mentalno i fiziološko stanje koje omogućava niz prosocijalnih ponašanja, brižnost i dijeljenje, a posljedično i razvoj brige za druge i samog sebe, što je slabo prisutno kod hegemonističke maskulnosti.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Ova metoda olakšava iskustvenu otvorenost prema brižnosti, dijeljenju ili suradnji.

Prilagodba i varijacije

Može se vježbati i online, premda praćenje toga izvode li sudionici vježbu i je li im vježba ugodna može predstavljati izazov.

Izvori

- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind*. U.K. Robinson.
- Kolts, R. (2016). *CFT Made simple. A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy*. New Harbinger Publications.

7.2. Metoda „Preispitivanje ljutnje“

Trajanje
80 minuta
Teme metode
Razumijevanje ljutnje u smislu njezinog utjecaja na spoznavanje, motivaciju, pažnju, ponašanje, osjete i maštu, mogućnost ranog uočavanja ljutnje i izbjegavanje iskaljivanja ljutnje u obliku nasilja, razumijevanje funkcije ljutnje i njezinih učinaka na n misli i tijelo (dijagram u obliku pauka).
Potrebni materijali
Flomasteri, kopija „dijagrama u obliku pauka“ za svakog sudionika, flipchart (s pripremljenim primjerom dijagrama u obliku pauka)
Postupak
Što je ljutnja? Ljutnja je obrambena reakcija na prijetnju koja se razvila kod naših predaka tijekom milijuna godina sa svrhom zaštite od prijetnji. Obično doživljavamo ljutnju kao emociju koji se javlja kao reakcija na prijeteće situacije ili situacije koje nam priječe put do ostvarenja onoga što želimo. Obično smo ljuti kada vidimo nepravdu, kada nam je prepriječen put do nečega što želimo ili kada smatramo da nam druge osobe žele nauditi ili nas osramotiti. Ljutnja u tim situacijama najčešće nije naš izbor, ona se jednostavno javlja u nama kada se osjećamo ugroženima. S obzirom na naša ranija iskustva, svi se razlikujemo u pogledu toga koje nam situacije prijete i čine nas ljutima, stoga je dobro naučiti na koje je situacije naš sustav za reagiranje na prijetnje posebno osjetljiv. Ako smo proživjeli nasilje ili neke druge traumatske i teške situacije, primjerice diskriminaciju i nepravdu, možemo se osjećati ugroženo i lakše se razljutiti. Te prijetnje ponekad mogu biti fizičke, ponekad su društvene („Ja se njemu ne sviđam.“) ili povezane sa statusom („Ona pokušava okaljati moj ugled.“), a ponekad se radi o prijetnjama

povezanima sa sukobima s drugim ljudima. Međutim, često se radi samo o preprekama na putu do onoga što želimo učiniti ili očekujemo od drugih, što dovodi do frustriranosti.

AKTIVNOST 1: Preispitivanje naše ljutnje (30 minuta)

Sada ćemo otkriti što je više moguće spoznaja o našoj ljutnji, kako je doživljavamo i kako utječe na nas. To će nam pomoći da je uočimo što je prije moguće i da je razumijemo kako bismo se mogli smiriti i izbjeći nasilno ponašanje. Koristit ćemo tzv. dijagram u obliku pauka kako bismo utvrdili i zapisali različite dijelove našeg doživljavanja ljutnje.

Sudionicima pokažite primjer dijagrama u obliku pauka (Dodatak 7.1), koji prikazuje doživljaj ljutnje kada se naša partnerica vrati kući s posla sat vremena kasnije bez da nas o tome obavijesti ili odgovori na naše pozive i poruke. Objasnite različite načine na koji ljutnja utječe na naše tijelo i um, našu pažnju, misli (unutarnji dijalog), fantazije i maštu, motivaciju te, u konačnici, na naše postupke.

Sada želim da svi udobno sjednete i prisjetite se situacije u kojoj ste se toliko naljutili da ste u upotrijebili nasilje protiv neke osobe ili stvari ili ste htjeli upotrijebili nasilje.

O kakvoj se situaciji radilo? Zbog čega ste se osjećali ugroženo?

Je li to tipična situacija ili vrsta situacije koja vas obično razljuti?

Sada ćemo proći kroz različite vidove vašeg doživljavanja ljutnje u toj situaciji prema primjeru dijagrama u obliku pauka.

Iskustvo ljutnje u našem tijelu

Što se dogodilo vašem tijelu kada ste se razljutili u toj situaciji?

Kako ste znali da ste ljuti?

Što ste prvo primijetili u tijelu, a da vam je ukazalo na to da postajete ljuti?

Koje ste tjelesne osjete doživjeli kada je ljutnja rasla?

Utjecaji ljutnje na našu pažnju

Na što je vaša pažnja bila usmjerena?

Razmotrite kvalitetu vaše pažnje. Je li bila široka i otvorena ili uska i ograničena?

Jesu li postojali neki vidovi situacije kojih niste bili svjesni? Jesu li postojale neke stvari koje niste primijetili?

Utjecaji ljutnje na naše razmišljanje i rasuđivanje

Na što su vaše misli usredotočene kada ste ljuti? O čemu razmišljate?

Prisjećate li se nekih uspomena kada ste ljuti? Kakvih uspomena?

Dolaze li vam misli brzo? Je li ih lagano ili teško kontrolirati?

Kako vaše misli i ljutnja djeluju jedno na drugo. Potpaljuju li vaše misli ljutnju ili je smiruju?

Utjecaji ljutnje na našu maštu i fantazije

Kakve vam se fantazije i slike javljaju kada ste ljuti?

Potpaljuju li te slike i fantazije vašu ljutnju ili je smiruju?

Olakšavaju li nošenje sa situacijom ili ga otežavaju?

Utjecaji ljutnje na našu motivaciju

Što želite reći iz ljutnje?

Što želite napraviti iz ljutnje?

Utjecaji ljutnje na naše ponašanje

Što ste učinili u toj situaciji?

Predstavljaju li ti postupci odraz osobe koja želite biti?

Jesu li ti postupci utjecali na druge ljude i vaš odnos s njima?

AKTIVNOST 2: Zajednički dijagram u obliku pauka (30 minuta)

Pozovite sudionike da formiraju parove ili skupine od troje i ukratko podijele situacije u kojima su se razljutili, kao i iskustva s ljutnjom. Neka odaberu jednu situaciju s kojom se oboje/svi mogu povezati (ili su je iskusili na sličan način) i zajednički popune dijagram u obliku pauka sukladno zajedničkim iskustvima. Ako im se iskustva djelomično razlikuju, neka to zabilježe u dijagramu.

Za ovaj zadatak imaju 15 minuta

Podijelite prazan dijagram u obliku pauka (Dodatak 7.2).

Nakon 15 minuta pozovite predstavnik jedne skupine da izvijeste, pri čemu će objasniti situaciju i različite vidove doživljavanja ljutnje. Zapišite ih na dijagram u obliku pauka na flipchartu.

Zatražite od ostalih skupina da ukratko objasne situaciju i samo dodaju nove vidove doživljavanja ljutnje u dijagram u obliku pauka.

Raspravite imaju li te situacije i doživljaj ljutnje veze s tim kako se socijaliziramo kao muškarci?

S našim (frustriranim) očekivanjima od drugih (partnera, djece) i od samih sebe? S našim osjećajem povlaštenosti ili ponosa? Kako smo naučili osjećati ljutnju i potencijalno upotrijebiti nasilje u takvim situacijama? Koje je posljedice to imalo za druge i za nas same?

Naglasite na koji način ljutnja organizira naše mišljenje i kako iz tog stanja postaje teško povezati se s drugim ljudima, razumjeti njihove potrebe ili moći ih slušati, te kako je sve pojednostavljeno kao crno i bijelo, odnosno kao odnos prijatelja i neprijatelja.

Prilikom prikupljanja iskustava s ljutnjom na ploči, istaknite kako mentalni vidovi ljutnje (pažnja, način razmišljanja, mašta) tipično uključuju proces negativnog razgovora sa samim sobom (uključujući pripisivanje negativnih osobina osobama koje su uključene u situaciju, prisjećanje drugih negativnih iskustava s njima i zanemarivanje na pozitivna iskustva itd.), što stvara začarani krug u kojem tjelesni doživljaji povećavaju ljutnju i često dovode do nasilnih motiva i postupaka.

Raspravite kako ljutnja utječe na različite elemente našeg iskustva. Može se vidjeti što nam se događa fiziološki, mentalno i u odnosu s drugima kada nas obuzme ljutnja. Analizirajte kako ta evolucijska emocija ima svrhu (eliminiranje prepreka ili obrana od napada), no da ona nije previše korisna kada se suočavamo s određenim situacijama (obično međuljudskim odnosima) koje nastojimo riješiti, te da za sobom povlači vrlo visoku osobnu i međuljudsku cijenu u našem svakodnevnom životu.

DODATNA AKTIVNOST (ako preostane vremena – 15 minuta)

Druge emocije koje se javljaju uz ili u podlozi ljutnje

Nakon što istražite doživljavanje ljutnje, upitajte sudionike jesu li u svom doživljaju situacije u kojoj su bili ljuti i upotrijebili nasilje (ili su to htjeli učiniti) primijetili neke druge emocije koje se javljaju u podlozi ili uz ljutnju. Napišite odgovore na flipchart.

Ako muškarci imaju poteškoća s navođenjem drugih emocija, možete im dati neke prijedloge:

uplašeno	nesposobno
bespomoćno	tužno
nemoćno	usamljeno
izvan kontrole	odbijeno
ispijeno	kritizirano
pod stresom	osuđeno
povrijeđeno	izdano
beskorisno	zlostavljano
tjeskobno	odbačeno
omalovaženo	traumatizirano.

Ako nauče imenovati svoje osjećaje, muškarci postaju svjesniji svog emocionalnog svijeta i potreba za jačanjem sposobnosti pozitivnog reagiranja na ljutnju. Također postaju sposobniji izraziti svoje osjećaje i potrebe drugima, što povećava njihovu razinu intimnosti, bliskosti, sigurnosti i povjerenja u važnim odnosima s drugim ljudima. To mnogim muškarcima može predstavljati značajno otkriće.

Pitajte sudionike:

Zašto često ne prepoznamo neke druge osjećaje koji se javljaju u podlozi ili zajedno s ljutnjom?

Može li to imati veze s tim kako smo naučili biti („pravi“) muškarci?

Što bi se promijenilo da se odlučite usmjeriti na osjećaje koji se javljaju u podlozi ili zajedno s ljutnjom i izraziti ih?

Koje bi promjene drugi ljudi (vaša partnerica/djeca) primijetili kod vas i kako bi to utjecalo na vaš odnos s njima?

Ciljevi metode

Naučiti spoznati i prepoznati ljutnju i situacije u kojima je obično doživljavamo. Spoznati evolucijsku funkciju ljutnje i prestati je smatrati negativnom emocijom koju ne bismo trebali osjećati. Otkriti druge emocije koje se mogu javiti u podlozi ili zajedno s ljutnjom. Naučiti kako se nositi s ljutnjom na mudar i inteligentan način.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Sudionici će moći razumjeti lakoću izražavanja ljutnje uz tipične vidove tradicionalnog maskuliniteta.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Ova metoda pomaže u razumijevanju štetnih učinaka ljutnje i načina na koji se normalizira i ublažuje u rodnoj socijalizaciji. Također omogućava shvatiti kako ljutnja onemogućava stvarno rješenje međuljudskih sukoba, što dovodi do pribjegavanja nasilju u slučajevima kada se s vlastitom ljutnjom ne nosi na mudar i inteligentan način. Ljutnja se shvaća kao prirodna i normalna emocija unutar ljudske subjektivnosti, ali zahtijeva odgovarajuće tumačenje i razumijevanje.

Prilagodba i varijacije

Preispitivanje ljutnje može se prilagoditi tako da se izvede online. Sudionici bi trebali ispisati ili nacrtati dijagram u obliku pauka na kojem će raditi tijekom aktivnosti 2.

Izvori

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

7.3. Metoda „Vježba s bocom Coca-Cole“

Vrijeme trajanja

60-70 minuta

Teme metode

Razlikovanje ljutnje od nasilja kao izabranog ponašanja. Razmatranje načina na koje možemo izbjeći upotrebu nasilja čak i kada smo ljuti, smiriti svoje misli i tijelo te po potrebi koristiti „time-out“.

Potrebni materijali

Puna, zatvorena boca Coca-Cole, nekoliko čaša

Radni listić „Moja boca Coca-Cole“ za svakog sudionika (vidi dodatak)

Flipchart s crtežom boce Coca-Cole (kao u radnom listiću)

Postupak

Aktivnost 1: Pjena i ljutnja (10 minuta)

Uzmite i protresite bocu Coca-Cole. Dajte je jednom sudioniku/pokažite je skupini i zatražite da otvore bocu. Najvjerojatnije će odbiti i reći da ne žele. Upitajte ih zašto. Najvjerojatnije će reći kako ne žele da Coca-Cola završi posvuda/prolije se po njima.

Uvedite protresenu bocu Coca-Cole i pjenu kao metaforu za ljutnju, a otvaranje boce kao metaforu za upotrebu nasilja, što ljudima oko vas stvara nered koji će morati „počistiti“.

Ovom se metaforom nastoji istaknuti činjenica da, premda je ljutnja ljudska i (iz evolucijske perspektive) neophodna emocija, kako smo vidjeli u aktivnosti „Preispitivanje ljutnje“ pomoću dijagrama u obliku pauka, iskaljivanje ljutnje i dozvoljavanje da se prolije u obliku nasilja ili zlostavljanja uvijek predstavlja izbor i mora se izbjegavati.

Ukažite na to da je ljutnja poput pjene koja izlazi iz vrhu boce, koja se proljeva ako se boca otvori, ali da je crna tekućina ispod nje često ispunjena drugim emocijama, koje je možda još teže utvrditi i izraziti, kao što smo vidjeli u prethodnoj aktivnosti.

Aktivnost 2: Jačanje čepa i smirivanje pjene (30 minuta)

Nakon što smo u posljednjim aktivnostima razmotrili što nas može protresti (razljutiti), kako doživljavamo pjenjenje (ljutnju) i od čega se sastoji naša crna tekućina (koje se druge emocije i potrebe mogu nalaziti u podlozi ljutnje), sada ćemo pokušati ojačati čep i otkriti kako se smiriti kada se zapjenimo (tako da ne postupamo nasilno, nego smirimo sebe, svoje misli i svoje tijelo).

Zatražite od sudionika da se prisjete situacija sličnih onima koje ste razmatrali ranije, u kojima su se jako razljutili, ali uspješni izbjegli nasilje ili zlostavljanje te smiriti vlastite misli i tijelo, suzbiti ljutnju i/ili je izraziti konstruktivno, a možda i riješiti mogući sukob.

Što su učinili kako bi izbjegli nasilno postupanje i/ili smirili svoju ljutnju?

Kako su preusmjerili svoju pozornost, promijenili način razmišljanja ili maštu, smirili svoje tijelo, utjecali na svoju motivaciju i postupili nenasilno?

Kako je to promijenilo ishod situacije i posljedice za druge ljude te njihov odnos s njima?

Zatražite od sudionika da se ponovno okupe u iste parove / male skupine u kojima su radili na zajedničkom dijagramu u obliku pauka i neka zajedno osmisle sve moguće strategije izbjegavanja nasilnog ponašanja ili zlostavljanja u „njihovoj“ situaciji. Kako su mogli što ranije postati svjesni svoje ljutnje? Kako su mogli smiriti svoje tijelo? Kako su mogli promijeniti unutarnji dijalog ili misli i preusmjeriti svoju pažnju i maštu? Kako su se mogli drugačije ponijeti? Dajte im 15 minuta za rad na tome i zatim neka predstavnik podijeli glavne ideje s čitavom grupom.

Sve strategije od različitih skupina na flipchartu svrstajte u kategorije „smirivanje tijela“, „smirivanje uma“, i „drugačije ponašanje“. Pobrinite se da su zastupljene najvažnije strategije i po potrebi ih nadopunite. Podsjetite sudionike na vježbu umirujućeg ritmičkog disanja s početka susreta. Istaknite „time-out“ kao važno rješenje u krajnjoj nuždi, koje mogu iskoristiti za izbjegavanje nasilja ako se ne mogu smiriti pomoću drugih strategija.

Aktivnost 3: Coca-Cola za „time-out“ (10 minuta)

Kada raspravljate o „time-outu“ kao rješenju za izbjegavanje nasilja u krajnjoj nuždi, koristite bocu Coca-Cole (ponovno protresite bocu kako biste stvorili pjenu i stavite je sa strane da se pjena smiri) kako biste ilustrirali da možemo ostaviti „protresenu“ situaciju sa strane dok se sami ne smirimo (nema pjene, odnosno nema ljutnje), bez eksplozije ljutnje i nanošenja štete drugim osobama (prolijevanje Coca-Cole posvuda).

Također objasnite važnost drugog dijela time-outa – kada se smirimo (nema pjene, odnosno nema ljutnje), vraćamo se u situaciju u partneru i dijelimo svoju crnu tekućinu – objašnjavamo što nas je i zašto razljutilo, naše emocije i potrebe koje se nalaze u podlozi ljutnje; pitamo drugu osobu za njezine osjećaje i potrebe te ih nastojimo razumjeti kako bismo pokušali doći do rješenja mogućeg sukoba. Zatim ponovno uzmete bocu – sada bez pjene – i nalijte Coca-Colu u dvije ili više čaša koje ćete podijeliti s nekoliko sudionika da biste simbolizirali taj dio.

Jasno istaknite da se „time-out“ ne može koristiti za izbjegavanje sukoba, nego samo za izbjegavanje nasilja.

Aktivnost 4: Poruka u boci Coca-Cole (15 minuta)

Koristite list papira s crtežom boce Coca-Cole (Dodatak) kako bi sudionici saželi najvažnija saznanja koja su stekli tijekom ovog susreta (uključujući i aktivnost „Preispitivanje ljutnje“ i ovu aktivnost): što ih protresa (čini ljutima), kako mogu što ranije primijetiti i postati svjesni svoje ljutnje, kako mogu zadržati čep zatvorenim i izbjeći nasilno iskaljivanje ljutnje, te što se nalazi u njihovoj crnoj tekućini (koje se druge emocije mogu javiti, koje je od njih teže izraziti i zašto, te s kojim su potrebama one povezane).

Ako imate vremena (10 minuta), zatražite od sudionika da ispune svoj list s crtežom boce Coca-Cole, ako ne, to može biti domaća zadaća do sljedećeg susreta.

Ciljevi metode

Ciljevi vježbe su sljedeći:

Istražiti sukobe, ljutnju i nasilje na slikovit i metaforičan način

Istaknuti da je nasilje izbor i istražiti načine izbjegavanja nasilja smirivanjem tijela i misli te korištenjem „time-outa“

Promicanje svjesnosti i izražavanja emocija te potreba u podlozi ljutnje.

Koji je značaj roda u ovoj metodi?

Učiti o prepoznavanju ljutnje te situacija u kojima je obično doživljavamo. Poznavanje njezine evolucijske funkcije i prestanak gledanja na ljutnju kao negativnu emociju koju ne bismo trebali doživljavati. Učenje zauzimanja perspektive prema emociji ljutnje, razumijevanja različitih aspekata njezina doživljavanja i mogućih načina izražavanja. Znanje o dodatnim emocijama koje

se mogu javiti u pozadini ljutnje ili uz nju. Učenje mudrog i inteligentnog povezivanja s emocijom ljutnje.

Omogućava li ova metoda rodno osjetljivu perspektivu za prevenciju nasilja?

Sudionici će moći razumjeti lakoću izražavanja ljutnje, s tipičnim aspektima tradicionalnog maskuliniteta. Na temelju ovih aspekata, jasno se navode socijalizacijski aspekti muškog roda koji igraju ulogu u izražavanju ljutnje i njezinog korištenja u slučajevima nasilja, ali i otežavaju prepoznavanje ljutnje i izražavanje emocija koje se javljaju uz ili u pozadini ljutnje.

Prilagodba i varijacije

Vježba s bocom Coca-Cole može se prilagoditi izvedbi online, ali bez fizičke prisutnosti (protresene) boce s pjenom i konačnog dijeljenja napitka nakon smirivanja pjene, aktivnost će u određenoj mjeri izgubiti učinak.

Izvori

- King, A. (2017). *Engaging men's responses to family violence*. Australija: Groupwork Solutions. Letak „Napravite time-out“ službe Respect Phonenumber. Dostupno na:
- <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

DODACI

Dodatak 6.2. – Oblici nasilja

Strukturno nasilje

Iskustva zbog nejednakih životnih prilika ljudi kao posljedica njihovog porijekla, pripadnosti različitim skupinama, činjenice da su žene ili muškarci, mladi ili stari ili zbog seksualnih orijentacija, migranti i domaće stanovništvo.

- nejednak pristup resursima i službama (obrazovanje, zaposlenje, zdravstvo, socijalna skrb)
- nejednak i omalovažavajući tretman
- diskriminacija
- nejednaka plaća za isti rad, prilike za napredovanje
- društveno odbacivanje i izolacija
- nadijevanje pogrđnih imena i vrijeđanje

Fizičko nasilje

Fizički postupci kojima se drugoj osobi prijeti, tlači/ograničava je se ili joj se nanosi šteta.

- guranje, udaranje, šamaranje
- gušenje, davljenje
- štipanje, grebanje
- povlačenje za kosu
- griženje
- trešnja tijela
- opekline od cigareta
- fizičko ograničavanje ili zatvaranje osobe
- usmjeravanje oružja prema drugoj osobi ili prijetnja oružjem
- ubodi
- trganje odjeće s druge osobe
- zaključavanje osobe u sobu ili kuću
- izbacivanje osobe iz kuće
- uništavanje stvari
- bacanje stvari na osobu
- ograničavanje ili oduzimanje hrane, skrbi, zdravstvene pomoći

Psihičko nasilje i emocionalno zlostavljanje

Ponašanja koja uzrokuju strah i emocionalnu bol.

- prijetnja, zastrašivanje
- vrijeđanje, omalovažavanje, nadijevanje pogrđnih imena, sramoćenje
- uznemiravanje, prisiljavanje
- ignoriranje
- ucjenjivanje
- društvena izolacija
- uhođenje, kontroliranje

čitanje privatne korespondencije, kontroliranje mobitela
optuživanje partnera za vlastito nasilno ponašanje
prijetnja samoubojstvom
uništavanje predmeta koji su važni ili vrijedni drugim ljudima

Ekonomsko zlostavljanje

Ponašanja kojima se kontrolira pristup osoba ekonomskim sredstvima, što ih čini financijski ovisnima i onemogućava samostalno uzdržavanje.

- uskraćivanje materijalnih dobara
- davanje pristupa vrlo ograničenoj količini novca
- stroga kontrola nad tim kako druga osoba troši novac
- prisiljavanje osobe da moli za novac
- sprječavanje zaposlenja osobe
- onemogućavanje pristupa novcu koji osoba zaradi
- sprječavanje osobe u stjecanju obrazovanja
- zaduživanje u ime druge osobe

Seksualno i reproduktivno nasilje

Ponašanja koja vrijeđaju ili štete drugoj osobi na seksualan način i uključuju neželjene seksualne aktivnosti ili prijetnju tim aktivnostima.

- davanje neželjenih seksualnih komentara
- ponižavajuće opaske o seksualnosti osobe
- seksualni napad
- iznuđivanje seksa primjenom sile, silovanje
- prisiljavanje na neželjene seksualne radnje
- seksualni kontakt dok osoba spava ili ne može dati pristanak
- namjerno prenošenje spolno prenosive bolesti ili neinformiranje druge osobe o tom riziku
- prisiljavanje osobe na gledanje pornografije
- prisiljavanje osobe na seksualno fotografiranje
- nedozvoljavanje ženama da imaju kontrolu nad reproduktivnim organima, zatrudnjivanje protiv ženinih želja, sabotaza kontracepcije, prisiljavanje na pobačaj ili nedozvoljavanje ženi da pobaci

Dodatak 6.3.1. – Tko je odgovoran za nasilno djelo?

(Ilustrativni prikaz tablice koja se crta na ploči kako bi se izračunalo pripisivanje odgovornosti za nasilno djelo na temelju procjene sudionika)

Situacija	Muškarac	Žena
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Prosjek		

Dodatak 6.3.2. – Tko je odgovoran za nasilno djelo?

1. Muškarac dolazi kući. Vrlo je loše raspoložen jer se posvađao sa šefom. Žena ga ispituje je li imao loš dan i želi li pivo. Nakon što mu žena donese pivo, muškarac kaže da nije dovoljno hladno i gurne čašu, koja se razbija o pod. Žena mu govori da ona to sada mora počistiti. On počinje psovati, više na nju kako stalno prigovara i ošamari je.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

2. Muškarac dolazi kući. Vrlo je loše raspoložen jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i dijete plače. Muškarac traži pivo. Žena odgovara: „Ne vidiš li da sam zauzeta bebom? Molim te, uzmi si sam pivo iz hladnjaka.“ On počinje psovati, više na nju kako stalno prigovara i ošamari je.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

3. Muškarac dolazi kući. Vrlo je loše raspoložen jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i dijete plače. Muškarac traži pivo. Ona mu odgovara: „Sam si uzmi! Nisam ti ja sluškinja. Premalo zarađuješ i ja se ne mogu brinuti za kuću kako treba.“ On počinje psovati, više na nju kako stalno prigovara i ošamari je.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

4. Muškarac dolazi kući. Vrlo je loše raspoložen jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i dijete plače. Muškarac uzima pivo iz hladnjaka i sjedne. Žena počinje vikati na njega: „Ti si loš muž! Lijen si! Ne zarađuješ dovoljno! Dosta mi te je!“ On počinje psovati, više na nju kako stalno prigovara i ošamari je.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

5. Muškarac dolazi kući. Vrlo je loše raspoložen jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i dijete plače. Muškarac uzima pivo iz hladnjaka i sjedne. Žena počinje vikati na njega da samo ona mora brinuti za djecu i kuću, da je on loš muž i da ne zarađuje dovoljno. Očito je pila. Baca praznu bocu piva na njega. On počinje psovati, više na nju kako stalno prigovara i ošamari je.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

Dodatak 6.4. – Indikatori rodno utemeljenog nasilja

- Modrice, rane i drugi tragovi ozljeda na dijelu tijela za koji nije vjerojatno da su posljedica nezgode (lice, prsa, trbuh, vrat)
- Pokrivanje ili skrivanje dijelova tijela koji su inače nepokriveni
- Sveukupno slab, nezdrav fizički izgled, gubitak kilograma ili pretilost
- Depresivan izgled, slaba komunikacija i odgovaranje, izgubljen smisao za humor
- Nedostatak brige o sebi i zanemareni izgled, konstantno niska energija
- Problemi s koncentracijom, pamćenjem, donošenje jednostavnih odluka
- Neobjašnjivi tjelesne tjelesni simptomi i bolovi
- Socijalno povlačenje od prijatelja, rođaka, prekid ili znatno smanjenje komunikacije, propuštanje uobičajenih društvenih okupljanja
- Izbjegavanje i najmanjeg sukoba s partnerom, pasivno prihvaćanje bilo koje odluke partnera
- Oslušivanje odobrenja od strane partnera za bilo koje ponašanje
- Potpuna financijska ovisnost o odlukama partnera, traženje čak i malih iznosa novca od partnera
- Polaganje računa o vremenu provedenom izvan kuće i druženju
- Usluživanje partnera u svako doba, poput hrane, pića, odjeće
- Zanemarivanje brige o djeci, nestrpljivost i iritacija djecom, lako se naljuti i agresivno ponašanje prema djeci, impulzivno korištenje fizičkog kažnjavanja
- Namjerno ili nenamjerno često samoozljeđivanje
- Razmišljanje o samoubojstvu, načinima provedbe samoubojstva

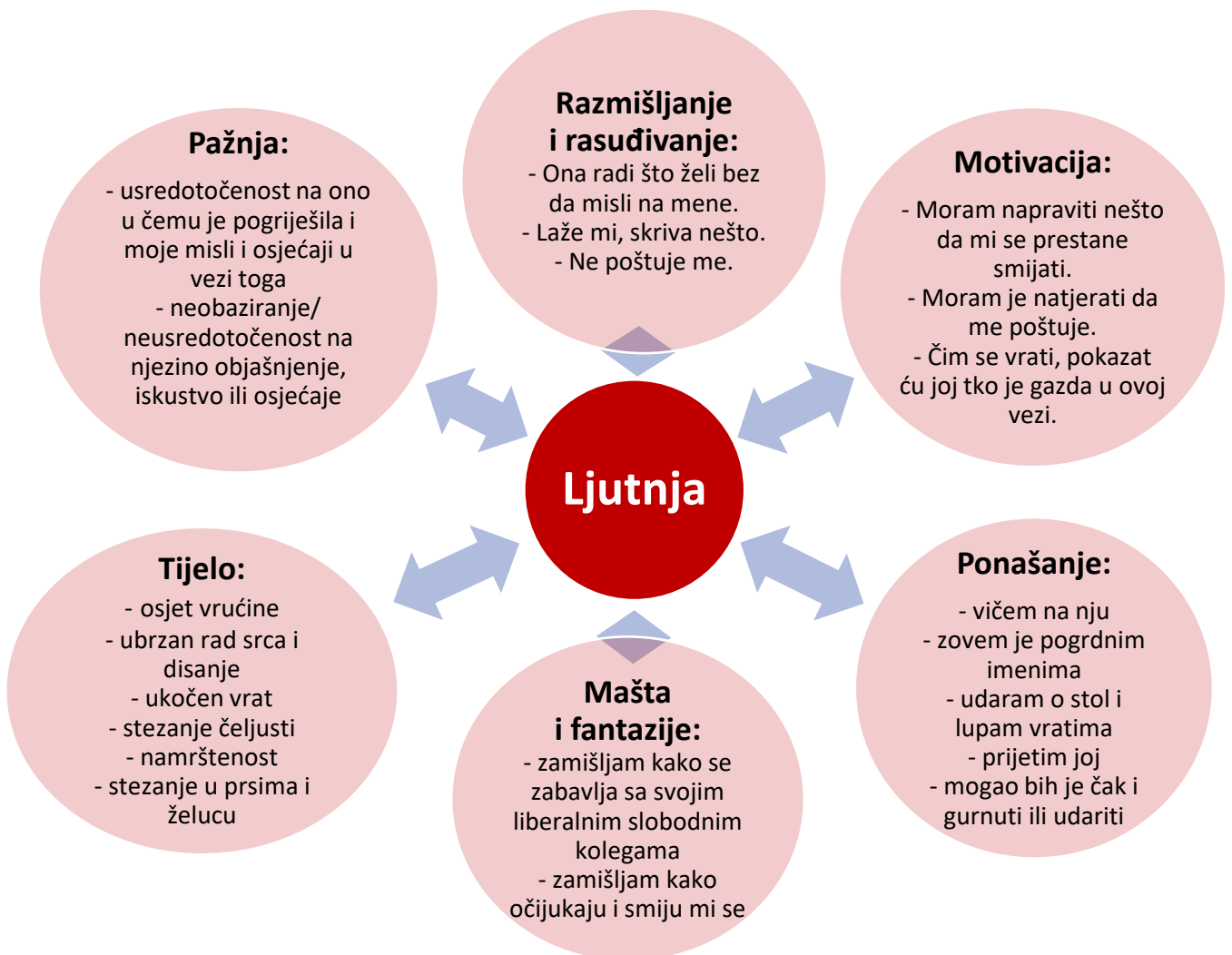
Dodatak 6.5. – Posljedice rodno utemeljenog nasilja

<p>Fizičko zdravlje</p> <ul style="list-style-type: none">• ozljede lica• ozljede prsa• modrice i ogrebotine po tijelu• uganuća, pucanje ili lom kostiju• opekline različitih stupnjeva• ozljede nožem ili drugim predmetima• tragovi gušenja na vratu• slomljeni zubi• ozljede bubnjića• ozljede genitalnog područja• problemi sa želucem• bol u mišićima• anemija• glavobolje• proljev• problemi s disanjem• nemogućnost zadržavanja urina• prijevremeno rođenje• invaliditet• umor	<p>Promjene ponašanja</p> <ul style="list-style-type: none">• prekidanje odnosa s drugim osobama• zapostavljanje kućanstva• zapostavljanje brige o sebi• pretjeran unos hrane ili izgladivanje• pretjerana konzumacija alkohola, kave, prekomjerno pušenje• agresivnost prema samom sebi i drugim članovima obitelji• pokušaji samoubojstva <p>Društvo</p> <ul style="list-style-type: none">• nametnuto ograničenje slobode donošenja odluka i kretanja• siromašan obiteljski život• smanjen kontakt s drugim ljudima• udaljavanje od bližnjih• česta i dugotrajna bolovanja• poremećeni odnosi s djecom i članovima obitelji• sramoćenje na poslu
<p>Mentalno zdravlje</p> <ul style="list-style-type: none">• napetost, nemir, osjećaj slabosti• strah (za sebe/bližnje)• sram, krivnja• ljutnja, ogorčenost• nesigurnost• depresija, tjeskoba• poteškoće s koncentracijom• razdražljivost• nesanica, noćne more• gubitak seksualne želje	<p>Financije</p> <ul style="list-style-type: none">• ostavljanje obitelji bez osnovnih životnih potrepština• gubitak prihoda i financijske sigurnosti

Dodatak 7.2. – Preispitivanje ljutnje

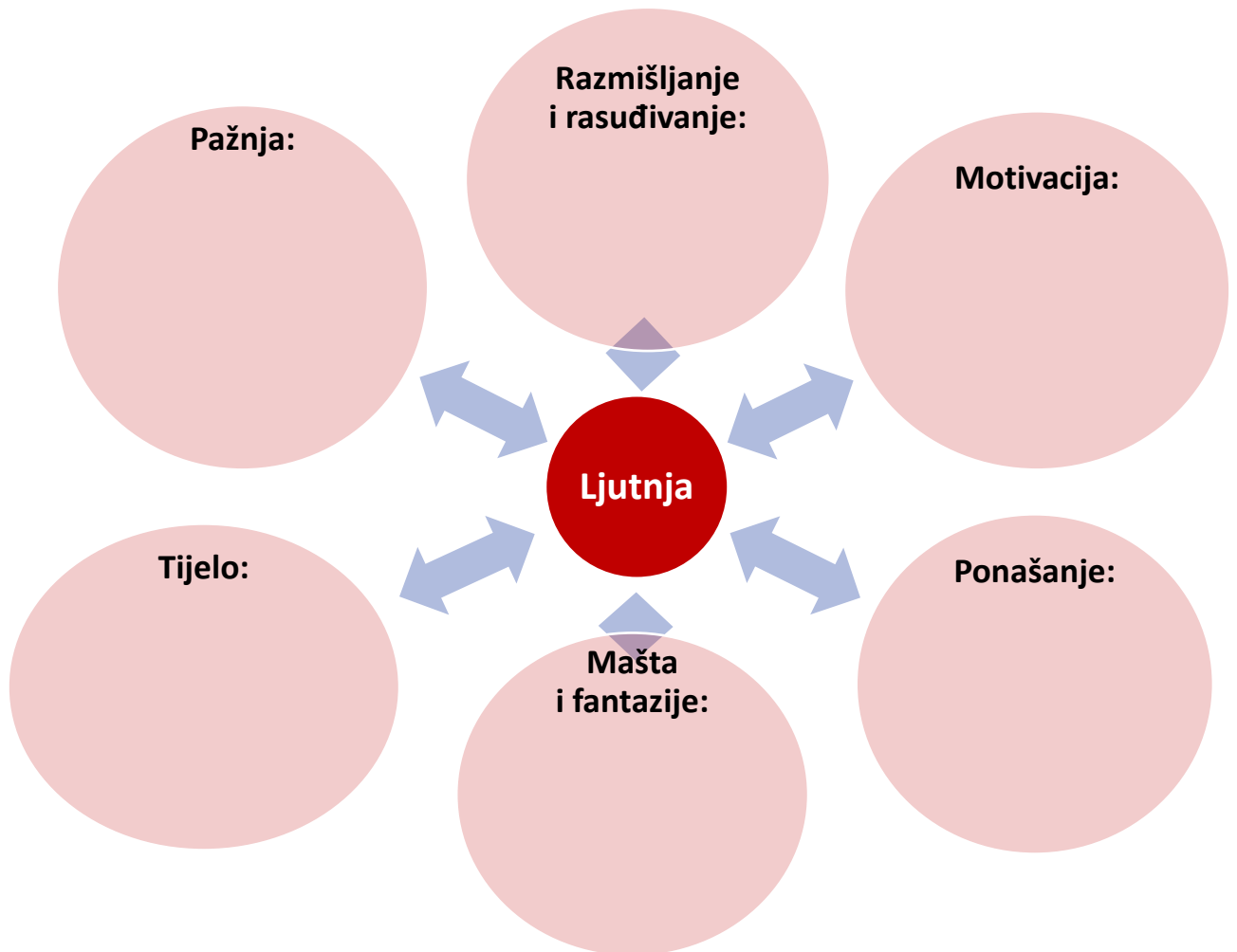
Dodatak 1: Primjer DIJAGRAMA U OBLIKU PAUKA

Situacija: Moja partnerica (supruga/djevojka) dolazi kući s posla sat vremena kasnije bez da me je o tome obavijestila ili odgovorila na moj poziv ili poruke.



Dodatak 2: DIJAGRAM U OBLIKU PAUKA

Situacija:



Dodatak 7.3. – Moja boca Coca-Cole

	<p>Čep: Kako ga mogu držati zatvorenim i izbjegavati nasilno ponašanje kada sam ljut? Kako mogu smiriti svoje tijelo i misli?</p>	
	<p>Pjena: Što me može „protresti“ i zapjeniti (razljutiti)? Kako u svom tijelu i mislima mogu što ranije primijetiti ljutnju i postati je svjestan?</p>	
	<p>Crna tekućina: Koje se druge emocije javljaju uz ili u podlozi ljutnje? Je li neke od njih teže izraziti? Zašto?</p>	
	<p>Crna tekućina: S kojim su potrebama te emocije povezane? Kako mogu izraziti ili ispuniti te potrebe na odgovarajući način?</p>	