

Πρόγραμμα Ανάπτυξης Ικανοτήτων

Μέθοδοι και Εργαλεία



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

Φεβρουάριος 2021

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

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

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



Εισαγωγή

Με αυτό το πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων (CBP) παρουσιάζουμε έναν πρακτικό οδηγό για πολλαπλασιαστές σχετικά με την εφαρμογή ευαίσθητων ως προς το φύλο υπηρεσιών. Αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου FOMEN (2019-2021), συγχρηματοδοτούμενο από την Κυβερνητική Υπηρεσία Συνεργασίας με ΜΚΟ στην Κροατία και την Επαρχία Στυρίας - Κοινωνικές Υποθέσεις, Εργασία και Ένταξη. Η ομάδα του έργου, η οποία αποτελείται από εταίρους από 6 ευρωπαϊκές χώρες (Αυστρία, Κροατία, Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία και Ισπανία), ανέπτυξε ενότητες και μεθόδους για ένα πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων το οποίο επικεντρώνεται στην ευαισθησία σε θέματα των φύλων και στην πρόληψη της έμφυλης βίας μέσα από διατομεακές προσεγγίσεις.

Οι μέθοδοι και τα εργαλεία που παρουσιάζονται σε αυτόν τον οδηγό σχεδιάστηκαν με σκοπό την εφαρμογή τους σε προγράμματα ανάπτυξης ικανοτήτων. Το πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων του FOMEN στοχεύει στην εκπαίδευση επαγγελματιών που εργάζονται κυρίως με μετανάστες. Η ομάδα-στόχος είναι πολλαπλασιαστές όπως εκπαιδευτικοί, διαμεσολαβητές, σύμβουλοι, εργαζόμενοι της πρώτης γραμμής, χειριστές καταλύματος πρώτης γραμμής, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, εκπαιδευτές και άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται άμεσα με μετανάστες και πρόσφυγες.

Στόχος είναι να μπορέσει η ομάδα-στόχου να δουλέψει με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες για την πρόληψη της βίας εμπλέκοντας τη διάσταση του φύλου. Μέσω της ανάλυσης αναγκών που πραγματοποιήθηκε στο έργο FOMEN, διαπιστώθηκε ότι υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω κατάρτιση και ανάπτυξη ικανοτήτων: «Λίγοι από τους συμμετέχοντες θεωρούν ότι είναι επαρκώς εκπαιδευμένοι και προετοιμασμένοι να συνεργαστούν με άνδρες* στο πλαίσιο ενός προγράμματος πρόληψης της βίας, αν και το έχουν εκφράσει αυτή τους την ανάγκη στους διαχειριστές των προγραμμάτων» (FOMEN Analysis Needs 2020: 43). Πολλοί επαγγελματίες δεν έχουν βασικές γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες, και έτσι αισθάνονται την ανάγκη να ενισχύσουν την ευαισθητοποίησή τους πρώτα στους τομείς της μετανάστευσης και της μη διάκρισης, του φεμινισμού, της πατριαρχίας και της αρρενωπότητας. Για τους λόγους αυτούς το FOMEN ανέπτυξε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων παρέχοντας πληροφορίες για αυτά και άλλα σχετικά θέματα.

Η περιγραφή των μεθόδων και των εργαλείων που ακολουθεί είναι μέρος του Προγράμματος Ανάπτυξης Ικανοτήτων που αποτελείται από οκτώ ενότητες, οι οποίες έχει ήδη εφαρμοστεί πιλοτικά σε όλες τις χώρες-εταίρους του FOMEN με στόχο:

- την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ανάγκη εφαρμογής μιας προσέγγισης ευαίσθητης ως προς το φύλο και προληπτικής ως προς τη βία στο πλαίσιο της εργασίας με άντρες πρόσφυγες και μετανάστες,
- την αντιμετώπιση των τα στερεοτύπων του φύλου, των παραδοσιακών εννοιών της αρρενωπότητας και των εννοιών της τιμής
- την ενίσχυση της γνώσης σχετικά με την πρόληψη της βίας και τις εναλλακτικές λύσεις στη βία
- την παροχή μεθόδων και εργαλείων για την εργασία με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες με τρόπο που προλαμβάνει τη βία
- βελτίωση της επαγγελματικής πρακτικής στο πλαίσιο της εργασίας με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες.

Θεωρούμε ζωτικής σημασίας την παροχή ενημερωμένου εκπαιδευτικού υλικού και πρόσφατων ερευνών με τρόπο κατανοητό και την εφαρμογή διαδραστικών εργαλείων, όπως το παιχνίδι ρόλων

και τις μελέτες περιπτώσεων. Είναι βασικό να διεξάγονται εκπαιδεύσεις σε αυτά τα θέματα με τρόπο που να κάνει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ασφαλείς και προστατευμένοι και να επιτρέπουν στους επαγγελματίες να εξοικειωθούν περισσότερο με τη έννοια της διευκόλυνσης μιας ομάδας.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων βασίζεται στα πρότυπα ποιότητας του έργου FOMEN, τα οποία αναπτύχθηκαν βάσει της προαναφερθείσας ανάλυσης αναγκών με δικαιούχους ομάδες του έργου (όπως άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες και πολλαπλασιαστές που εργάζονται μαζί τους στην εκπαίδευση και σε άλλους τομείς). Οι ακόλουθες ενότητες έχουν σκοπό την εκπαίδευση και στη συνέχεια την υποστήριξη των πολλαπλασιαστών για να προετοιμάσουν επαρκείς συνθήκες για την εφαρμογή προγραμμάτων ευαισθητοποίησης πάνω σε ζητήματα φύλου και πρόληψης της βίας με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες σε όλες τις χώρες-εταίρους του FOMEN, καθώς και ενδεχομένως σε χώρες που δεν εντάσσονται στο εταιρικό σχήμα.

Παρακαλώ σημειώστε:

- Οι περισσότερες από τις μεθόδους μπορούν να υλοποιηθούν ως διαδικτυακές δραστηριότητες. Περισσότερες λεπτομέρειες δίνονται στην περιγραφή της εκάστοτε μεθόδου. Με βάση την εμπειρία μας με τις διαδικτυακές μορφές επιμόρφωσης, σας συνιστούμε να είστε ιδιαίτερα ευαίσθητοι στα διαλείμματα προκειμένου να διατηρήσετε τη συγκέντρωση και να επιτύχετε τα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα: ποτέ υλοποιείτε περισσότερες από δύο μεθόδους στη σειρά πριν κάνετε τουλάχιστον ένα μικρό διάλειμμα
- Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανάπτυξης ικανοτήτων έχει ως στόχο να επιτρέψει την ανεξάρτητη εφαρμογή εκπαιδεύσεων μονάδων με άνδρες μετανάστες. Αυτό απαιτεί κατά περίπτωση τη χρήση διερμηνέων. Λόγω της προηγούμενης προβληματικής εμπειρίας σε κάποιες περιπτώσεις, θεωρούμε σημαντικό να λαμβάνεται ιδιαίτερα σοβαρά υπόψη ο ρόλος των διερμηνέων και να δίνεται προσοχή στην ακρίβεια, την πολιτιστική ευαισθησία και την ικανότητα που σχετίζεται με το περιεχόμενο. Ακόμη και υποτιθέμενες μικρές ανακρίβειες μπορεί να οδηγήσουν σε μεγάλες παρεξηγήσεις, ειδικά επειδή συχνά διευκρινίζονται μόνο όταν αυτές οι παρεξηγήσεις έχουν ήδη επικοινωνιακές και συναισθηματικές συνέπειες.

Μέθοδοι και Εργασία

Μέθοδοι για την Ενότητα 1 «Καλωσόρισμα»	6
1.1 Μέθοδος «Εγώ – Όχι εγώ».....	6
Μέθοδοι για την Ενότητα 2 «Φύλο & Αρρενωπότητα»	10
2.1 Μέθοδος «Ο Ιδανικός Άνδρας* Vs. Ο Πραγματικός Άνδρας*».....	10
2.2 Μέθοδος «Έμφυλη αφήγηση (1)».....	12
2.3 Μέθοδος «Έμφυλη αφήγηση (2)».....	14
2.4 Μέθοδος «ΛΟΑΤΚΙ*+ Γλωσσάρι».....	16
Μέθοδοι για την Ενότητα 3 «Έμφυλη Βία (GBV)»	23
3.1 Μέθοδος «Μορφές της Έμφυλης Βίας».....	23
3.2 Μέθοδος «Αναστοχασμός πάνω στη σχέση σας με την Έμφυλη Βία».....	25
3.3 Μέθοδος «Αναγνωρίζοντας την Έμφυλη Βία».....	28
3.4 Μέθοδος «Συνέπειες της Έμφυλης Βίας».....	30
Μέθοδοι για την Ενότητα 4 «Η επίδραση των μέσων (κοινωνικής δικτύωσης) και των πολιτικών στη μετανάστευση.....	32
4.1 Μέθοδος «Δραστηριότητα Προθέρμανσης/Κλεισίματος».....	32
4.2 Μέθοδος «Κουίζ Αυτό-αξιολόγησης για τη Διαστρέβλωση της Πληροφορίας».....	33
4.3 Μέθοδος «Να το κοινοποιήσω ή να μην το κοινοποιήσω;»	36
4.4 Μέθοδος «Αξιολόγηση Άρθρου».....	38
Μέθοδοι για την Ενότητα 5 «Πολιτισμική Ικανότητα/Ευαισθησία & Εκπαίδευση κατά του ρατσισμού»	41
5.1 Μέθοδος «Πολιτισμικές ικανότητες και εκπαίδευση κατά του ρατσισμού»	41
Μέθοδοι για την Ενότητα 6 «Γλώσσα (του Σώματος)»	45
6.1 Μέθοδος «Τι είναι επικοινωνία;».....	45
6.2 Μέθοδος «Ο Προσωπικός μου Χώρος».....	48
Μέθοδοι για την Ενότητα 7 «Πρόληψη της Βίας»	51
7.1 Μέθοδος «Μαθαίνοντας να είμαι (πραγματικός) άνδρας»	51
7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το θυμό»	54
7.3 Μέθοδος «Άσκηση: Μπουκάλι Αναφυκτικού»	60
Μέθοδος για την Ενότητα 8 «Αυτοφροντίδα».....	64
8.1 Μέθοδος «Πiano της Αυτοφροντίδας»	64
Παράρτημα.....	66
Παράρτημα 3.1 Μέθοδος «Μορφές της Έμφυλης Βίας».....	66
Παράρτημα 3.2 Μέθοδος «Αναστοχασμός πάνω στη σχέση σας με την Έμφυλη Βία».....	69

Παράρτημα 7.1 Μέθοδος «Μαθαίνοντας να είμαι (πραγματικός άνδρας) (Α).....	73
Παράρτημα 7.1 Μέθοδος «Μαθαίνοντας να είμαι (πραγματικός άνδρας) (Β)	76
Παράρτημα 7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το θυμό»	79
Παράρτημα 7.3 Μέθοδος «Άσκηση: Μπουκάλι Αναψυκτικού»	82
Παράρτημα 8.1 Μέθοδος «Πιάνο της Αυτοφροντίδας»	83

Μέθοδοι για την Ενότητα 1 «Καλωσόρισμα»

1.1 Μέθοδος «Εγώ – Όχι εγώ»

Διάρκεια
40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
• Να γνωριστούμε μεταξύ μας • Διαφορετικότητα – να καταστούν ορατά τα διαφορετικά χαρακτηριστικά της ομάδας • Διατομεακότητα
Ομάδα-Στόχου
Συμμετέχοντες άνω των 16 ετών
Απαραίτητο Υλικό
Για να σημειώσετε τις πλευρές του δωματίου θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ένα flipchart ή οποιοδήποτε είδος κάρτας ή χαρτιού, με τις ενδείξεις «Εγώ» και «Όχι εγώ»
Υλοποίηση
• Μέγεθος και απαιτήσεις ομάδας: Η ομάδα μπορεί να είναι μεταξύ 10 και 25 ατόμων. Απαιτείται μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης. • Χρόνος για την εφαρμογή της μεθόδου: Η μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί στην αρχή ενός προγράμματος. • Προαπαιτούμενα από την πλευρά του εκπαιδευτή: Σε αυτήν την απλή μέθοδο παρουσίασης, είναι πιθανό να γίνουν πολύ προσωπικές δηλώσεις. Ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστεί αυτή την περίπτωση και να τοποθετήσει τους συμμετέχοντες σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, εάν αυτό κρίνεται απαραίτητο.
Διαδικασία
<u>Οδηγία:</u> Η μέθοδος «Εγώ - Όχι εγώ» λειτουργεί με προσωπικές ερωτήσεις, που μπορεί να είναι δύσκολο να απαντηθούν. Τονίστε ότι σε αυτήν τη μέθοδο επιτρέπεται ρητά το "ψέμα". Είναι σημαντικό η ομάδα να έχει δημιουργήσει μια καλή ατμόσφαιρα εκ των προτέρων (ασφαλής/γενναίος χώρος). Ως διευκολυντής, εισαγάγετε αυτήν τη μέθοδο ως μια άσκηση με την οποία είναι δυνατόν να γνωρίσετε τους άλλους, καθώς και την ποικιλία των υποβάθρων με τα οποία βρίσκεστε αντιμέτωποι/ες. Σημειώστε τις πλευρές ενός δωματίου με το «Εγώ» στη μία πλευρά και με το «Όχι εγώ» στην άλλη. Οι συμμετέχοντες πρέπει να σταθούν σε μία από τις δύο πλευρές σύμφωνα με τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις. Επισημάνετε ότι δεν υπάρχει ενδιάμεσο σε αυτήν την άσκηση, αλλά υπάρχει η

δυνατότητα του ψέματος.

Στη συνέχεια ξεκινήστε με την πρώτη ερώτηση (δείτε τις παρακάτω ερωτήσεις). Μετά από κάθε ερώτηση, είναι σημαντικό να κρατήσετε τις ομάδες για μια στιγμή. Σημειώστε ποιος είναι στην ομάδα "Εγώ" και ποιος είναι στην ομάδα "Όχι εγώ". Οδηγήστε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στις μεταβαλλόμενες σχέσεις. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αλλάζει το συναίσθημα ανάλογα με την ερώτηση και την ομάδα. Οι διαφορετικές σχέσεις στις διαφορετικές ομάδες γίνονται εμφανείς.

Όταν τελειώσετε με τις ερωτήσεις σας, οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις. Υπογραμμίστε ότι οι ερωτήσεις πρέπει να γίνουν αποδεκτές από την ομάδα και ως εκ τούτου πρέπει να είναι κατάλληλες.

Συνολικά, δεν πρέπει να τεθούν πάρα πολλές ερωτήσεις για να διατηρήσετε την προσοχή μέχρι το τέλος.

Ερωτήσεις για τη μέθοδο «Εγώ – Όχι Εγώ»:

- Ποια/ος έμαθε να παίζει ένα μουσικό όργανο στην παιδική ηλικία;
- Ποια/ος είναι πολίτης της χώρας όπου ζει;
- Ποια/ος έχει περισσότερα από δύο αδέρφια;
- Ποια/ος μπορεί να σχεδιάσει με ασφάλεια το επαγγελματικό και οικονομικό του μέλλον για τα επόμενα πέντε χρόνια;
- Ποια/ος ξοδεύει χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα;
- Ποια/ος είχε περισσότερα από 50 βιβλία στο νοικοκυριό στο οποίο μεγάλωσε;
- Ποια/ος έχει κάνει χρήση ναρκωτικής ουσίας που καπνίζεται;
- Ποια/ος πηγαίνει διακοπές κάθε χρόνο;
- Ποια/ος κάλεσε την αστυνομία τουλάχιστον μία φορά ως μάρτυρας ενδοοικογενειακής βίας (στη γειτονιά);
- Ποια/ος μιλά περισσότερες από 3 γλώσσες;
- Ποια/ος έχει χρειαστεί υπηρεσίες μετάφρασης/διερμηνείας για αμοιβαία κατανόηση τουλάχιστον μία φορά;
- Ποια/ος φίλησε ποτέ έναν άνδρα με πάθος;
- Ποια/ος φίλησε ποτέ μια γυναίκα με πάθος;
- Σε ποια/ον αρέσει να τραγουδά;
- Σε ποια/ον αρέσει να χορεύει;
- Ποια/ος πιστεύει ότι ανήκει σε μια κοινωνικά ομάδα που βιώνει διάκριση;
- Ποια/ος εργάζεται στο επάγγελμα που σπούδασε;
- Ποια/ος έχει συμμετάσχει σε εκπαιδευτική δραστηριότητα για την πρόληψη της βίας;

Αυτές οι ερωτήσεις θα πρέπει να αναπροσαρμοστούν ανάλογα με το πλαίσιο.

Ερωτήσεις για τον αναστοχασμό μετά:

- Πώς ήταν να στέκεστε μόνος από τη μία πλευρά;
- Πώς ήταν να στέκεστε από τη μία πλευρά σε μια μεγάλη ομάδα;
- Τι παρατηρήσατε συγκεκριμένα;

- Τι σας εξέπληξε;
- Ποιο ήταν το κίνητρο για να κάνετε εσείς ερωτήσεις στο τέλος;
- Όλες οι ερωτήσεις έχουν το ίδιο νόημα για τη ζωή σας;
- Υπάρχουν άλλα υπόβαθρα που δεν αγγίχθηκαν στις ερωτήσεις, αλλά έχουν ιδιαίτερο νόημα για εσάς;
- Γιατί ορισμένα χαρακτηριστικά είναι σημαντικά; Ποια χαρακτηριστικά για παράδειγμα;
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατομικών και κοινωνικών αξιολογήσεων των διαφορετικών χαρακτηριστικών και υποβάθρων;

Στόχοι της μεθόδου

- Να συστηθούν οι συμμετέχοντες μεταξύ τους
- Να αγκαλιάσουν την ποικιλομορφία που υπάρχει μεταξύ των συμμετεχόντων
- Ευαισθησία για τα αποτελέσματα της αναγνώρισης της αξίας ή της περιθωριοποίησης
- Αποδοχή πολλαπλών συσχετίσεων
- Κατανόηση των κινήτρων που έχουν οι άνθρωποι να αισθάνονται ότι ανήκουν σε διαφορετικές ομάδες

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Αυτή η μέθοδος συνεπάγεται μια διατομεακή προσέγγιση προς την ευαισθησία για το φύλο. Με αυτήν τη μέθοδο, μπορεί να αντιμετωπιστεί η «ταυτόχρονη τοποθέτηση» των μεμονωμένων συμμετεχόντων· οι διαφορετικές συσχετίσεις συνδέονται με ζητήματα πλειοψηφίας και μειονοτικών ομάδων. Ταυτόχρονα, η μέθοδος εξετάζει το ζήτημα σχετικά με το πότε οι συσχετίσεις μεταξύ των πλειοψηφικών και μειονοτικών και μειονοτήτων ομάδων είναι πραγματικά καλές ή λιγότερο καλές. Οι υποκειμενικές δυνατότητες στην αντιμετώπιση (πολλαπλών) συσχετίσεων γίνονται ορατές.

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

Υπονοώντας μια διατομεακή προσέγγιση και αναστοχασμό σε σχέση με τα μεμονωμένα υπόβαθρα και τις διαστάσεις αποκλεισμού και διακρίσεων, η μέθοδος καλεί τους συμμετέχοντες να «ανοίξουν» προς μια γενική ευαισθησία για το φύλο σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες βάσει του φύλου, της εθνικότητας, της κοινωνικοποίησης, της εκπαίδευσης, του πολιτισμού, της θρησκείας, ηλικία, κλπ. Ο αναστοχασμός πάνω στις δυνατότητες και τους περιορισμούς του ατόμου και επιπλέον, η κοινοποίηση τους στην ομάδα ακολουθεί μια προληπτική προσέγγιση βίας.

Προτάσεις και σχόλια

Πρέπει να θυμόμαστε ότι οι ερωτήσεις αφορούν πολύ προσωπικές (και πιθανώς οδυνηρές) εμπειρίες. Η μη συμμετοχή, η αποχώρηση σε μεμονωμένες ερωτήσεις πρέπει πάντα να υπάρχει ως πιθανότητα.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Αυτή η δραστηριότητα δεν απαιτεί φυσική παρακολούθηση, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών / ψηφιακών εργαστηρίων.

Αντί να σταθούν σε ένα δωμάτιο, οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να ενεργοποιήσουν τις κάμερες και να σηκώσουν ένα χέρι για την απάντηση «Εγώ». Είτε έτσι είτε αλλιώς, είναι

σημαντικό να σταματήσετε για λίγο μετά από κάθε ερώτηση και να ρίξετε μια ματιά στην ομάδα ή στα χέρια που έχουν σηκωθεί ή δεν έχουν σηκωθεί.

Πηγές

- Anti-Bias-Werkstatt e.V.
- Portal Intersektionalität: www.portal-intersektionalitaet.de
- https://www.diakonie-wuerttemberg.de/fileadmin/Diakonie/Arbeitsbereiche_Ab/Migranten_Mg/Mg_Rassismuskritische_Broschuere_vollstaendig.pdf

Μέθοδοι για την Ενότητα 2 «Φύλο & Αρρενωπότητα»

2.1 Μέθοδος «Ο Ιδανικός Άνδρας* Vs. Ο Πραγματικός Άνδρας*»

Διάρκεια
30-40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
• Αρρενωπότητα • Αρσενικά και θηλυκά στερεότυπα • Προσδοκία για το ανδρικό φύλο
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
• Φυλλάδια ερωτήσεων • Μαρκαδόρους
Υλοποίηση
4 άτομα το λιγότερο, 40 άτομα το μέγιστο
Διαδικασία
Οι συμμετέχοντες θα έχουν ένα φύλλο με τις ακόλουθες ερωτήσεις για να τις απαντήσουν σε περίπου 15 λεπτά: 1. Πώς νομίζετε ότι πρέπει να είναι ο ιδανικός άντρας* σύμφωνα με μια γυναίκα*; Ποια χαρακτηριστικά πρέπει να έχει; 2. Πώς νομίζετε ότι ο μέσος άντρας* αλληλεπιδρά με τις γυναίκες καθημερινά; Τι χαρακτηριστικά έχει; 3. Πώς νομίζετε ότι πρέπει να είναι ο ιδανικός άντρας* σύμφωνα με έναν άνδρα*; Τι χαρακτηριστικά πρέπει να έχει; 4. Πώς νομίζετε ότι ο μέσος άνδρας* αλληλεπιδρά με τους άνδρες* καθημερινά; Τι χαρακτηριστικά έχει; 5. Σκεφτείτε έναν άνδρα* που γνωρίζετε, εκτιμάτε και σέβεστε. Τι σας αρέσει σε αυτόν; Πώς θα τα πήγαινε στη σύγκριση με τον ιδανικό άνδρα* και τον μέσο άνδρα* που περιγράψατε; Στη συνέχεια, οι απαντήσεις θα συζητηθούν με ολόκληρη την ομάδα για περίπου 20-25 λεπτά
Στόχοι της μεθόδου
• Αναστοχασμός σχετικά με τον ιδανικό άνδρα* σύμφωνα με μια γυναίκα* και με έναν άνδρα*

- Αναστοχασμός σχετικά τον ιδανικό και τον πραγματικό άνδρα* και σχεδιασμός ενός νέου
- Ανακαλύπτοντας τις προσδοκίες για τους άνδρες*

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Εξετάζουμε στερεότυπα σχετικά με το ανδρικό φύλο, αλλά εστιάζουμε επίσης στο πώς αυτά τα στερεότυπα αποτελούν αποτέλεσμα προσδοκιών και πεποιθήσεων τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών*.

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

Οι άντρες* υφίστανται μια ισχυρή πολιτισμική και κοινωνική πίεση για να είναι με έναν ορισμένο, συχνά στερεοτυπικό τρόπο. Όσο πιο ισχυρή είναι αυτή η πίεση, τόσο μεγαλύτερη η ανεξαρτησία, η συναισθηματική απόσταση, η επιθετικότητα (που γνωρίζουμε ότι είναι γόνιμο έδαφος αναπαραγωγής για την έμφυλη βία) θεωρούνται ως αξίες όχι μόνο από τους άνδρες*, αλλά και από τις γυναίκες*. Η αποδόμηση ή αμφισβήτηση αυτών των κατασκευών υπονομεύει τον μύθο σε σχέση με το πώς πρέπει να είναι ένας πραγματικός άνδρας*.

Προτάσεις και σχόλια

Οι ερωτήσεις μπορούν να απαντηθούν σε ομάδα.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η δραστηριότητα μπορεί εύκολα να πραγματοποιηθεί διαδικτυακά, αρκεί οι συμμετέχοντες να έχουν τις ερωτήσεις στον υπολογιστή τους.

Πηγές

- CAM training: Module from “Operator who wants start working with perpetrators”

2.2 Μέθοδος «Έμφυλη αφήγηση (1)»

Διάρκεια
40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
• Αρρενωπότητα • Θηλυκότητα • Έμφυλα στερεότυπα • Συγκατάθεση
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
• Φυλλάδια ιστορίας • Μαρκαδόροι
Υλοποίηση
4 άτομα το λιγότερο, 40 άτομα το μέγιστο
Διαδικασία
Περιγράφεται η ακόλουθη σκηνή: <i>Ο Ρομπέρτο και η Σάρα συναντήθηκαν πρόσφατα στη δουλειά. Αρέσει ο ένας στον άλλο, βγαίνουν έξω μαζί, δειπνίζουν, διασκεδάζουν και τα πηγαίνουν καλά. Στο τέλος της βραδιάς ο Ρομπέρτο πηγαίνει τη Σάρα στο σπίτι. Ανταλλάσσουν ένα φιλή στην πόρτα: ένα μακρύ και παθιασμένο φιλή. Ο Ρομπέρτο είναι σίγουρος ότι η Σάρα θα τον αφήσει να περάσει μέσα και ότι θα κάνουν έρωτα, αλλά η Σάρα τον μπλοκάρει λέγοντας ότι είναι πολύ νωρίς. Ο Ρομπέρτο επιμένει, αλλά η Σάρα επιμένει ότι είναι πολύ νωρίς και ο Ρομπέρτο τελικά φεύγει. Είχαν μια πολύ καλή βραδιά, αλλά ο Ρομπέρτο είναι τώρα αναστατωμένος επειδή η Σάρα δεν τον άφησε να περάσει μέσα και η Σάρα είναι αναστατωμένη επειδή ο Ρομπέρτο επέμενε να κοιμηθεί μαζί της.</i> Οι συμμετέχοντες καλούνται αργότερα να απαντήσουν στις ακόλουθες καταστάσεις: • Την επόμενη μέρα, ο Ρομπέρτο θα πει στους φίλους του για το βράδυ του με τη Σάρα. Ποιος πιστεύετε ότι θα ήταν ένας στερεοτυπικός τρόπος περιγραφής της βραδιάς με τη Σάρα; Ποιος θα ήταν ένας διαφορετικός τρόπος αφήγησης της ιστορίας;

- Την επόμενη μέρα, η Σάρα θα πει στους φίλους της για το βράδυ της με τον Ρομπέρτο. Ποιος πιστεύετε ότι θα ήταν ένας στερεοτυπικός τρόπος περιγραφής της βραδιάς με τον Ρομπέρτο; Ποιος θα ήταν ένας διαφορετικός τρόπος αφήγησης της ιστορίας;

Στόχοι της μεθόδου

- Επισήμανση των έμφυλων προσδοκιών
- Επισήμανση της σημασίας της συγκατάθεσης
- Επισήμανση την αλληλεγγύη μεταξύ ανδρών και/ή γυναικών

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Το φύλο αποτελεί σημαντική μεταβλητή αναφορικά με τις εμπειρίες και τις προσδοκίες των πρωταγωνιστών της ιστορίας. Οι συμμετέχοντες στη δραστηριότητα θα πρέπει να τη λάβουν υπόψη τους προβληματισμούς και τις παρατηρήσεις τους.

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

Όταν τα θέματα συγκατάθεσης, προσδοκιών και αλληλεγγύης μεταξύ του ίδιου φύλου δεν αναγνωρίζονται ή διαχειρίζονται σωστά, μπορεί να οδηγήσουν σε βία. Ο αναστοχασμός πάνω σε αυτό θα πρέπει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σε σχέση με αυτά.

Προτάσεις και σχόλια

Είναι δυνατή η επεξεργασία της ιστορίας και η προσαρμογή της σε άλλα πλαίσια.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η δραστηριότητα μπορεί εύκολα να πραγματοποιηθεί στο διαδίκτυο, αρκεί οι συμμετέχοντες να έχουν τις ερωτήσεις στον υπολογιστή τους.

Πηγές

- CAM Training: “Operators who want to work with men who commit violence in intimate relationships”

2.3 Μέθοδος «Έμφυλη αφήγηση (2)»

Διάρκεια
40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
• Αρρενωπότητα • Θηλυκότητα • Έμφυλα στερεότυπα • Συγκατάθεση
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
• Φυλλάδια ιστορίας • Μαρκαδόροι
Υλοποίηση
4 άτομα το λιγότερο, 40 άτομα το μέγιστο
Διαδικασία
Περιγράφεται η ακόλουθη σκηνή: <i>Ο Ρομπέρτο και η Σάρα συναντήθηκαν πρόσφατα στη δουλειά. Αρέσει ο ένας στον άλλο, βγαίνουν έξω μαζί, δειπνίζουν, διασκεδάζουν και τα πηγαίνουν καλά. Στο τέλος της βραδιάς η Σάρα πηγαίνει τον Ρομπέρτο στο σπίτι. Ανταλλάσσουν ένα φιλή στην πόρτα: ένα μακρύ και παθιασμένο φιλή. Η Σάρα είναι σίγουρη ότι ο Ρομπέρτο θα την αφήσει να περάσει μέσα και ότι θα κάνουν έρωτα, αλλά ο Ρομπέρτο την μπλοκάρει λέγοντας ότι είναι πολύ νωρίς. Η Σάρα επιμένει, αλλά ο Ρομπέρτο επιμένει ότι είναι πολύ νωρίς και η Σάρα τελικά φεύγει. Είχαν μια πολύ καλή βραδιά, αλλά η Σάρα είναι τώρα αναστατωμένη επειδή ο Ρομπέρτο δεν την άφησε να περάσει μέσα και ο Ρομπέρτο είναι αναστατωμένος επειδή η Σάρα επέμενε να κοιμηθεί μαζί του.</i> Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Ζητήστε τους να απαντήσουν στις ακόλουθες καταστάσεις: • Την επόμενη μέρα, ο Ρομπέρτο θα πει στους φίλους του για το βράδυ του με τη Σάρα. Ποιος πιστεύετε ότι θα ήταν ένας στερεοτυπικός τρόπος περιγραφής της βραδιάς με τη Σάρα; Ποιος θα ήταν ένας διαφορετικός τρόπος αφήγησης της ιστορίας; • Την επόμενη μέρα, η Σάρα θα πει στους φίλους της για το βράδυ της με τον Ρομπέρτο. Ποιος πιστεύετε ότι θα ήταν ένας στερεοτυπικός τρόπος περιγραφής της βραδιάς με τον Ρομπέρτο; Ποιος θα ήταν ένας διαφορετικός τρόπος αφήγησης της ιστορίας;
Στόχοι της μεθόδου

- Επισήμανση των έμφυλων προσδοκιών
- Επισήμανση της σημασίας της συγκατάθεσης
- Επισήμανση την αλληλεγγύη μεταξύ ανδρών και/ή γυναικών

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Το φύλο αποτελεί σημαντική μεταβλητή αναφορικά με τις εμπειρίες και τις προσδοκίες των πρωταγωνιστών της ιστορίας. Οι συμμετέχοντες στη δραστηριότητα θα πρέπει να τη λάβουν υπόψη τους προβληματισμούς και τις παρατηρήσεις τους.

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

Όταν τα θέματα συγκατάθεσης, προσδοκιών και αλληλεγγύης μεταξύ του ίδιου φύλου δεν αναγνωρίζονται ή διαχειρίζονται σωστά, μπορεί να οδηγήσουν σε βία. Ο αναστοχασμός πάνω σε αυτό θα πρέπει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να είναι περισσότερο ευαισθητοποιημένοι σε σχέση με αυτά.

Προτάσεις και σχόλια

Είναι δυνατή η επεξεργασία της ιστορίας και η προσαρμογή της σε άλλα πλαίσια.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η δραστηριότητα μπορεί εύκολα να πραγματοποιηθεί στο διαδίκτυο, αρκεί οι συμμετέχοντες να έχουν τις ερωτήσεις στον υπολογιστή τους.

Πηγές

- CAM Training: “Operators who want to work with men who commit violence in intimate relationships”

2.4 Μέθοδος «ΛΟΑΤΚΙ*+ Γλωσσάρι»

Διάρκεια
30 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
ΛΟΑΤΚΙ*+ Γλωσσάρι
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
- Αντίγραφο του γλωσσαρίου. - Στυλό και μαρκαδόροι
Υλοποίηση
Δεν υπάρχει όριο στον αριθμό των συμμετεχόντων
Διαδικασία Διαβάστε και συζητήστε τους ακόλουθους όρους. Η γλώσσα που χρησιμοποιείται για την περιγραφή αυτών των όρων ποικίλλει πολύ σε όλο τον κόσμο και βασίζεται στη ηλικία, τη γλώσσα και τις πολιτισμικές αναφορές κάθε κοινότητας. Υπάρχουν μερικές φράσεις και λέξεις που χρησιμοποιούνται συνήθως από τον ΟΗΕ, ωστόσο, οι περισσότεροι από τους όρους που θα περιγράψουμε δημιουργήθηκαν στον δυτικό κόσμο. Στην πραγματικότητα, η έννοια ΛΟΑΤΚΙ+ αντιπροσωπεύει έννοιες της ταυτότητας φύλου και δεν είναι καθολική. Πρέπει να σεβόμαστε την προσωπική αυτονομία όταν περιγράφουμε την ταυτότητα κάποιου. Τέτοιες έννοιες και φαινόμενα μπορούν να εξεταστούν και σε άλλους πολιτισμούς προκειμένου να αποφευχθούν οι διακρίσεις, η καταπίεση κ.λπ. Όταν ασχολούμαστε με τις σχέσεις ΛΟΑΤΚΙ+, πρέπει να καταλάβουμε ότι η άποψή μας είναι προκατειλημμένη από τον ευρωκεντρισμό και τον πολιτισμικό σχετικισμό. ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΛΟΑΤΚΙ*: Το ακρωνύμιο περιγράφει μια διαφορετική ομάδα ανθρώπων που δεν συμμορφώνονται με τις συμβατικές ή παραδοσιακές έννοιες τους αρσενικούς και θηλυκούς έμφυλους ρόλους. Τα άτομα ΛΟΑΤΚΙ* μερικές φορές αναφέρονται επίσης ως «σεξουαλικές, έμφυλες και σωματικές μειονότητες». Είναι ένα αρκτικόλεξο για τις λεσβίες, τους γκέι, τους αμφιφυλόφιλους, τα διεμφυλικά άτομα, τα μεσοφυλικά άτομα και τα queer άτομα, η οποία χρησιμοποιείται επίσης ως συντομογραφία για τα «άτομα διαφορετικού βιολογικού φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού και ταυτότητας φύλου» Σεξουαλικός προσανατολισμός Σεξουαλικός προσανατολισμός: αναφέρεται στην ικανότητα κάθε ατόμου για συναισθηματική, ρομαντική, αισθηματική ή σεξουαλική έλξη και στενές σχέσεις με άτομα διαφορετικού ή ίδιου

φύλου ή με περισσότερα από ένα φύλα. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός μπορεί να περιλαμβάνει έλξη για το ίδιο φύλο (ομοφυλοφιλία), για διαφορετικό φύλο από το δικό σας (ετεροφυλοφιλία), τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες (αμφιφυλοφιλία), για όλα τα φύλα (πανσεξουαλικό) ή για κανένα (ασεξουαλικότητα).

Ετεροφυλόφιλο: Ένα επίθετο που περιγράφει άτομα των οποίων η μακρόχρονη ρομαντική, συναισθηματική και/ή φυσική έλξη είναι για άτομα διαφορετικού κοινωνικού ή βιολογικού φύλου (αναφέρεται επίσης ως «στρέιτ»).

Ομοφυλόφιλος: Ένα επίθετο που περιγράφει άτομα των οποίων η μακρόχρονη ρομαντική, συναισθηματική και/ή σωματική έλξη είναι για άτομα του ίδιου κοινωνικού ή βιολογικού φύλου (αναφέρεται επίσης ως «γκέι»). Σημειώστε ότι, στα Αγγλικά, πολλοί άνθρωποι θεωρούν τον όρο 'ομοφυλόφιλος' έναν ξεπερασμένο κλινικό όρο που πρέπει να αποφεύγεται.

Αμφιφυλόφιλος: Ένα επίθετο που περιγράφει άτομα που έχουν την ικανότητα ρομαντικής, συναισθηματικής ή/και φυσικής έλξης για άτομα του ίδιου κοινωνικού ή βιολογικού φύλου, καθώς και για άτομα διαφορετικού κοινωνικού ή βιολογικού φύλου. Σημειώστε ότι ο όρος «πανσεξουαλικό» περιγράφει άτομα που έχουν την ικανότητα να προσελκύουν άτομα όλων των φύλων.

Ασεξουαλικός: Ένα άτομο που μπορεί να βιώσει ρομαντική ή συναισθηματική έλξη, αλλά γενικά δεν βιώνει σεξουαλική έλξη για κανέναν.

Γκέι: Ένα επίθετο που χρησιμοποιείται για να περιγράψει έναν άνδρα του οποίου η μακρόχρονη ρομαντική, συναισθηματική και/ή φυσική έλξη είναι για άλλους άντρες. Ο όρος μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει γυναίκες που προσελκύονται από άλλες γυναίκες.

Λεσβία: Μια γυναίκα της οποίας η μακρόχρονη ρομαντική, συναισθηματική και/ή φυσική έλξη είναι για άλλες γυναίκες.

Κουήρ: Παραδοσιακά ο όρος αυτός έχει αρνητική χροιά, ο όρος κουήρ έχει επαναπροσδιοριστεί εκ νέου από ορισμένα ΛΟΑΤΚΙ άτομα για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Θεωρείται ότι περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα σεξουαλικών προσανατολισμών και ταυτοτήτων φύλου.

Same-Gender Loving (SGL): Μια φράση που χρησιμοποιείται από έγχρωμες κουήρ κοινότητες ως εναλλακτική του LGB (Λεσβίες, Γκέι, Αμφιφυλόφυλοι). Επινόηθηκε από τον ακτιβιστή Cleo Manago για να αντανάκλα καλύτερα τον πολιτισμό και τις εμπειρίες των ατόμων αφρικανικής καταγωγής.

"Οικογένεια": Ένας συνηθισμένος όρος που χρησιμοποιείται για την αναγνώριση άλλων ΛΟΑΤΚΙ* ατόμων, π.χ. "αυτό το άτομο είναι οικογένεια".

"Ex-Gay" (Πρώην Γκέι): Ένα άτομο που κάποτε είχε αναγνωριστεί ως ομοφυλόφιλο αλλά όχι πλέον. Πολλοί πέρασαν από «επανορθωτική θεραπεία» ή από τα 'TransFormation ministries', προγράμματα που ισχυρίζονται ότι «θεραπεύουν» την έλξη για το ίδιο φύλο.

Ταυτότητα φύλου

Ταυτότητα Φύλου: Αναφέρεται στην βαθιά αίσθηση εσωτερικής και ατομικής εμπειρίας φύλου κάθε ατόμου, η οποία μπορεί να αντιστοιχεί ή όχι στο βιολογικό φύλο το οποίο του αποδόθηκε κατά τη γέννηση ή στο φύλο που τους αποδίδεται από την κοινωνία. Περιλαμβάνει την προσωπική αίσθηση του σώματος (η οποία μπορεί να περιλαμβάνει, εάν επιλέγεται ελεύθερα, τροποποίηση της εμφάνισης ή της λειτουργίας με ιατρικά, χειρουργικά ή άλλα μέσα) και εκφράσεις του φύλου, συμπεριλαμβανομένων των ενδυμάτων, της ομιλίας και των συμπεριφορών.

Το Δυαδικό Φύλο: Η ταξινόμηση των φύλων σε δύο ξεχωριστές, αντίθετες μορφές αρσενικού και θηλυκού. Καθώς η κατανόηση μας για το φύλο εξελίσσεται, καθίσταται ολοένα και πιο σαφές ότι η έννοια του φύλου είναι ένα φάσμα και η δυαδική προσέγγιση αποτυγχάνει να συλλάβει τις αποχρώσεις των βιομένων έμφυλων εμπειριών..

Αρρενωπότητα/Θηλυκότητα: Κατοχή των ιδιοτήτων που σχετίζονται με τους άνδρες και τις γυναίκες, ή την αρρενωπότητα και τη θηλυκότητα, σε μια συγκεκριμένη κοινωνία μια συγκεκριμένη στιγμή.

Transgender (Διεμφυλικός): Όρος ομπρέλας που χρησιμοποιείται από άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου και η έκφραση φύλου, διαφέρει από αυτό που συνήθως συνδέεται με το βιολογικό φύλο το οποίο τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των οποίων το βιολογικό φύλο που τους αποδόθηκε είναι διαφορετικό από την ταυτότητα φύλου τους και άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου δεν είναι ούτε άνδρας ούτε γυναίκα, όπως παραδοσιακά ορίζονται. Στην αγγλική, ο όρος 'transgender' προτιμάται από το όρο 'transsexual', καθώς περιλαμβάνει διεμφυλικές και άλλες ταυτότητες φύλου.

Τρανσέξουαλ: Ένας παλαιότερος όρος που εξακολουθεί να προτιμάται από ορισμένα άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου διαφέρει από το βιολογικό φύλο που τους έχει αποδοθεί. Τα τρανσέξουαλ άτομα μπορεί να λάβουν μέτρα για να αλλάξουν τη φυσιολογία του σώματος τους μέσω ιατρικών παρεμβάσεων, όπως μέσω ορμονών, εμφυτευμάτων και χειρουργικών επεμβάσεων.

Cisgender: Περιγράφει ένα άτομο του οποίου η ταυτότητα φύλου, η έκφραση φύλου και το βιολογικό φύλο ευθυγραμμίζονται.

Genderqueer (Φυλόπαράξενο) / Τρίτο Φύλο / Μή δυαδικό: Αποτελεί έναν γενικό όρο που χρησιμοποιείται για να περιγράψει άτομα των οποίων η ταυτότητα φύλου δεν εμπίπτει στο δυαδικό αρσενικό-θηλυκό· μπορεί επίσης να περιγράψει άτομα που προσδιορίζονται ως άνδρες και γυναίκες (bigender), δεν ταυτίζονται προσδιορίζονται από κανένα φύλο (agender) ή προσδιορίζονται ως ένα μείγμα διαφορετικών φύλων (π.χ. άνδρες, γυναίκες και agender σε διαφορετικές ημέρες).

Cross-Dresser: Ενώ οποιοσδήποτε μπορεί να φορέσει ρούχα που σχετίζονται με διαφορετικό από το δικό του βιολογικό ή κοινωνικό φύλο, ο όρος cross-dresser χρησιμοποιείται συνήθως για να αναφερθούμε σε ετεροφυλόφιλους άνδρες που περιστασιακά φορούν ρούχα, μακιγιάζ και αξεσουάρ που σχετίζονται πολιτισμικά με τις γυναίκες. Αυτός ο όρος προτιμάται από τον όρο «τραβεστί»

Drag: Αναφέρεται σε άνδρες που ντύνονται ως γυναίκες, ή το αντίστροφο, για τους σκοπούς περφόρμανς ή της ψυχαγωγίας.

Μετάβαση: Η διαδικασία αλλαγής της εξωτερικού εμφάνισης φύλου κάποιου ατόμου ώστε να είναι πιο σύμφωνη με την ταυτότητα του φύλου. Πρόκειται για μια περίπλοκη διαδικασία που συμβαίνει συνήθως σε ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Η μετάβαση περιλαμβάνει μερικά ή όλα τα ακόλουθα προσωπικά, ιατρικά και νομικά βήματα: ενημέρωση της οικογένειας, των φίλων και των συναδέλφων, χρήση διαφορετικού ονόματος και νέων ανωνυμιών, αλλαγή του ντυσίματος, ορμονική θεραπεία και πιθανώς (αν και όχι πάντα) έναν ή περισσότερους τύπους χειρουργικής επέμβασης. Τα βήματα που εμπλέκονται στη μετάβαση ποικίλλουν από άτομο σε άτομο.

Δυσφορία Φύλου: Μια διάγνωση που περιέχεται στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-V). Αναφέρεται σε ένα αίσθημα αποσύνδεσης ή δυσφορίας σε σχέση με το φύλο κάποιου ατόμου που του έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση. Αντικατέστησε την παρωχημένη διάγνωση «διαταραχή ταυτότητας φύλου». Η ανάγκη για μια ψυχιατρική διάγνωση για τα διεμφυλικά άτομα ώστε να μπορέσουν να διαχειριστούν τα στοιχεία της μετάβασης, όπως η χειρουργική επέμβαση, παραμένει αμφιλεγόμενη.

Αντιμετώπιση Διεμφυλικών (τρανς) Ατόμων: Όταν αναφέρεστε σε διεμφυλικά άτομα, χρησιμοποιήστε την προτιμώμενη τους ανωνυμία ή όπου δεν εκφράζεται τέτοια προτίμηση, την ανωνυμία που συνάδει με την έκφραση ή την παρουσίαση του φύλου.

MTF/FTM: Ορισμένες διεμφυλικές γυναίκες μπορεί να αναφέρονται ως M-F ή MTF (αρσενικό-σε-θηλυκό) διεμφυλικό άτομο. Ορισμένοι διεμφυλικοί άντρες μπορεί να αναφέρονται ως F-M ή FTM (θηλυκό-σε-αρσενικό) διεμφυλικό άτομο.

Ανωνυμίες: Μια ανωνυμία είναι μια λέξη που αναφέρεται είτε στο άτομο που μιλά (εγώ ή εσύ) είτε σε κάποιον/α ή σε κάτι για το οποίο μιλάμε (αυτή, αυτός, αυτό ή αυτοί). Τα διεμφυλικά άτομα αντιμετωπίζουν δυσκολία όταν η ανωνυμία με την οποία αναγνωρίζουν τον εαυτό τους δεν ταιριάζει με το βιολογικό φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση ή την αντίληψη των άλλων σχετικά με την ταυτότητα του φύλου τους. Για παράδειγμα, μια διεμφυλική γυναίκα μπορεί να αποκαλεστεί «αυτός» από άτομα που δεν γνωρίζουν ότι αναγνωρίζει τον εαυτό της ως γυναίκα και προτιμά την ανωνυμία «αυτή», από άτομα που συγχέονται από την ταυτότητα του φύλου της ή από άτομα που προσπαθούν σκόπιμα να την βλάψουν.

Προσωπική ανάπτυξη

Εκδήλωση των σεξουαλικών προτιμήσεων ενός ατόμου (Coming Out): Μια διαδικασία αυτο-αποδοχής. Οι άνθρωποι μπορούν να αναγνωρίσουν την ταυτότητά τους πρώτα στον εαυτό τους και στη συνέχεια να τη μοιραστούν με άλλους. Για μερικούς, η εκδήλωση των σεξουαλικών προτιμήσεων μπορεί να είναι μια δια βίου διαδικασία και η έννοια της εκδήλωσης δεν είναι συγκεκριμένη για κάθε πολιτισμό.

Δημόσια αποκάλυψη (Outed/Public Outing): Η δημοσιοποίηση του φύλου, της ταυτότητας φύλου ή του σεξουαλικού προσανατολισμού ενός ατόμου με τη θέλησή του ή χωρίς να έχει

γνώση.

Προκατάληψη

Ομοφοβία, Αμφιφοβία ή Τρανσφοβία: Φόβος ή μίσος για γκέι ή λεσβίες, της ομοφυλοφιλίας, της αμφιφυλοφιλίας ή των διεμφυλικών ατόμων. Μπορεί να εκδηλωθεί σε αποκλεισμό, διάκριση ή βία.

Ετεροσεξισμός: Η προώθηση της ετεροφυλοφιλίας ως ανωτερότητα ή η υπόθεση ότι όλοι οι άνθρωποι είναι ετεροφυλόφιλοι.

Άλλοι Όροι

Τρίτο κοινωνικό φύλο/τρίτο βιολογικό φύλο: Ο όρος τρίτο φύλο χρησιμοποιείται σε ορισμένα πλαίσια σε σχέση με την ταυτότητα του φύλου περιγράφοντας κάποιον που θεωρεί τον εαυτό του ή θεωρείται, ούτε άνδρας ούτε γυναίκα από τον κοινωνικό ορισμό.

Hijra: Ένας ευρύτερος όρος που χρησιμοποιείται στη Νότια Ασία (ιδιαίτερα στην Ινδία), ο οποίος μερικές φορές αναφέρεται σε άτομα που αναγνωρίζουν τον εαυτό τους ως άνδρες ή γυναίκες, και σε άλλα πλαίσια σε άτομα με γυναικεία ταυτότητα φύλου και αρσενικό βιολογικό φύλο.

Fa'afafine: Άνθρωποι τρίτου φύλου της Σαμόα και της διασποράς της.

Ορκισμένη παρθένα: Ειδικά στη βόρεια Αλβανία, αυτός ο όρος περιγράφει άτομα που τους έχει αποδοθεί το γυναικείο φύλο, που έχουν την εμφάνιση του φύλου ή/και την ταυτότητα του αρσενικού και έχουν δώσει τον όρκο της αγαμίας.

Two-Spirit: Ο ορισμός ποικίλλει μεταξύ των ιθαγενών αμερικανικών πολιτισμών. Ένα two-spirit άτομο μπορεί να θεωρηθεί ως και να εκπληρώνει τους ρόλους που έχουν ανατεθεί τόσο στο φύλο των ανδρών όσο και των γυναικών ή μπορεί να εκπληρώνει το ρόλο ενός φύλου που διαφέρει από αυτόν που του είχε αποδοθεί κατά τη γέννηση.

Προετοιμάστε για τους συμμετέχοντες ένα μικρό ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις σχετικά με τους προηγούμενους όρους και περιγραφές, προκειμένου να αντιστοιχίσουν τους όρους με τις σωστές περιγραφές.

Ερωτηματολόγιο

Δυναδικό Φύλο

- Τα άτομα που τους αποδίδεται κατά τη γέννηση το αρσενικό και έχουν γυναικεία ταυτότητα φύλου (Νότια Ασία).

Hijra

- Φόβος ή μίσος για τους αμφιφυλόφιλους ανθρώπους

ή την αμφισεξουαλικότητα.

Αμφιφοβία

- Η ταξινόμηση του φύλου στις δύο διαφορετικές, αντίθετες μορφές αρσενικού και θηλυκού.

Fa'afafine

- Άτομα που τους έχει αποδοθεί το γυναικείο φύλο, που έχουν την εμφάνιση του φύλου ή/και την ταυτότητα του αρσενικού και έχουν δώσει τον όρκο της αγαμίας (Βόρεια Αλβανία).

Ορκισμένη
Παρθένα

- Άνθρωποι τρίτου φύλου της Σαμόα και της διασποράς της.

Στόχοι της μεθόδου

Η μέθοδος έχει τους ακόλουθους στόχους:

- Encouraging the use of correct terminology in the respective language as per international guidelines;
- Increasing knowledge of LGBTQ*
- Reducing prejudice
- Increasing inclusive and equality attitudes
- Ενθάρρυνση της χρήσης της σωστής ορολογίας στα Αγγλικά και στα Ελληνικά σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες.
- Ενίσχυση της γνώσης σχετικά με τα ΛΑΟΤΚΙ+* άτομα και κοινότητα
- Μείωση της προκατάληψης
- Αύξηση συμπεριφορών μη αποκλεισμού και ισότητας

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Το φύλο είναι το βασικό σημείο για την κατανόηση της ατομικής ταυτότητας. Η μέθοδος διδάσκει στους συμμετέχοντες μια ευαίσθητη ως προς το φύλο προσέγγιση της γλώσσας και την έννοια της ταυτότητας.

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

Η μέθοδος ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν ανοιχτά πάνω σε ευαίσθητες ως προς το φύλο προσεγγίσεις για την πρόληψη της έμφυλης βίας, πάνω στο κοινωνικό τους φύλο και/ή τη σεξουαλική ταυτότητα.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Αυτή η ενότητα δεν απαιτεί φυσική παρακολούθηση, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί μέσω διαδικτυακών/ψηφιακών εργασιών.

Πηγές

- UNHCR, Sexual or Gender Violence towards Refugees, Returnees and IDPs. Guidelines for prevention and response, May 2003).
- Working with lesbian, Gay, bisexual, transgender & intersex persons in forced displacement. 2011, United Nations High Commissioner for Refugees.

Μέθοδοι για την Ενότητα 3 «Έμφυλη Βία (GBV)»

3.1 Μέθοδος «Μορφές της Έμφυλης Βίας»

Διάρκεια
40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Εναισθητοποίηση για τις διάφορες μορφές βίας και συμπεριφορών που τις χαρακτηρίζουν
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
Διαφάνεια με μορφές βίας γραμμένες σε κύκλους: διαρθρωτική, σωματική, ψυχολογική βία και συναισθηματική κακοποίηση, οικονομική κακοποίηση, σεξουαλική και αναπαραγωγική βία. Παράρτημα 3.1: Φυλλάδιο εργασίας – <i>Μορφές της Έμφυλης Βίας</i> για κάθε συμμετέχοντα όπου αναφέρονται συγκεκριμένες συμπεριφορές που ανήκουν σε διαφορετικές μορφές βίας· οι συμμετέχοντες παίρνουν το φυλλάδιο μαζί τους μετά την ενότητα.
Υλοποίηση
Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 20
Διαδικασία
Παρουσιάστε τη διαφάνεια με λέξεις σχετικά με τις μορφές βίας που αναγράφονται σε κύκλους: διαρθρωτική, σωματική, ψυχολογική βία και συναισθηματική κακοποίηση, οικονομική κακοποίηση, σεξουαλική και αναπαραγωγική βία. Μοιράστε το φυλλάδιο εργασίας του παραρτήματος 3.1. Μορφές της Έμφυλης Βίας, όπου αναφέρονται διάφορες συμπεριφορές κάτω από τις διαφορετικές μορφές βίας, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να ακολουθούν καλύτερα τον εκπαιδευτή και να το πάρουν μαζί τους μετά την ολοκλήρωση της ενότητας. Αφού γίνει η παρουσίαση κάθε μορφής Έμφυλης Βίας, ο εκπαιδευτής καλεί μερικούς συμμετέχοντες να σχολιάσουν και να μοιραστούν τις απόψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με την αντίστοιχη μορφή βίας. - Μετά τη συστημική βία, προσκαλέστε 5 συμμετέχοντες και ζητήστε τους να αναφέρει ο καθένας/καθεμία ένα περιστατικό συστημικής βίας που έχουν παρατηρήσει και συζητήστε ποιες μπορεί να είναι οι ρίζες της διαρθρωτικής βίας σε αυτές τις περιπτώσεις - Μετά τη σωματική και μετά από ψυχολογική βία προσκαλέστε 2 έως 3 συμμετέχοντες να μοιραστούν μάρτυρες σωματικής βίας σε στενή σχέση - Μετά την οικονομική κακοποίηση καλέστε τουλάχιστον έναν συμμετέχοντα να μοιραστεί μαρτυρία υλικής βίας μεταξύ των οικογενειών που γνωρίζουν.

- Μετά τη σεξουαλική και αναπαραγωγική βία προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη σχέση της σεξουαλικής βίας με άλλες μορφές Έμφυλης Βίας

Στόχοι της μεθόδου

Η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων για τις διάφορες μορφές βίας και μια σειρά από συγκεκριμένες συμπεριφορές που αυτές ενέχουν.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η έμφυλη βία αντιμετωπίζεται ρητά καθ' όλη τη διάρκεια της ενότητας, ενώ γίνονται επίσης αναφορές στη διατομεακότητα.

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

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τη βία στις διάφορες μορφές της. Το να γνωρίζουν και να εντοπίζουν τη βία είναι απαραίτητο για την πρόληψη της. Η έμφυλη βία αντιμετωπίζεται ρητά καθ' όλη τη διάρκεια της ενότητας.

Προτάσεις και σχόλια

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

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει την υλοποίηση όλων των δραστηριοτήτων και του υλικού, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επιλέξει μόνο ένα μέρος του.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

3.2 Μέθοδος «Αναστοχασμός πάνω στη σχέση σας με την Έμφυλη Βία»

Διάρκεια
40 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Αναστοχασμός και γνώση για τη σχέση κάποιου/ας με την Έμφυλη Βία και την ευθύνη για τη βία
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
• Παρουσιάστε μία διαφάνεια με 10 δηλώσεις που αντικατοπτρίζουν στάσεις σχετικά με τη βία στις συντροφικές σχέσεις. • Παράρτημα 3.2.: - Φυλλάδιο Εργασίας «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη» που περιγράφει 5 καταστάσεις με αυξανόμενη ευθύνη και των δύο συντρόφων για ένα περιστατικό Έμφυλης Βίας, ένα για κάθε συμμετέχοντα. Ένα flipchart για να σημειωθεί το εκτιμώμενο ποσοστό ευθύνης κάθε συντρόφου. - Πίνακας Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη» (3 στήλες x 6 σειρές) που έχει σχεδιαστεί σε ένα flipchart για να σημειωθεί η, βάση της αξιολόγησης, ευθύνη για τη βία ενός άνδρα και μιας γυναίκας σε 5 βινιέτες καταστάσεων.
Υλοποίηση
Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 20
Διαδικασία
3.2.1. Δραστηριότητα: Στάσεις σχετικά με τη βία στις συντροφικές σχέσεις Παρουσιάστε μία διαφάνεια με 10 δηλώσεις σχετικά με τις συντροφικές σχέσεις που αντικατοπτρίζουν τις στάσεις που υποστηρίζουν την Έμφυλη Βία και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν πράσινα και κόκκινα χαρτόνια για να δείξουν εάν συμφωνούν (πράσινο) με τη δήλωση ή όχι (κόκκινα). Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές ζητούν κάθε φορά από μερικούς συμμετέχοντες να εξηγήσουν την άποψή τους και να δώσουν κατάλληλη ανατροφοδότηση, συμπεριλαμβανομένης της διορθωτικής. 10 Δηλώσεις: 1. Η ζήλια είναι ένδειξη αγάπης. 2. Ένας άνδρας πρέπει να πλησιάζει πρώτος τις γυναίκες και όχι το αντίστροφο. 3. Ένας άνδρας δικαιούται να γνωρίζει ανά πάσα στιγμή πού είναι η σύντροφός του και με ποιον περνάει τον χρόνο της. 4. Οι γυναίκες είναι αυτές που προσαρμόζονται στις ανάγκες και τις επιθυμίες ενός άνδρα και όχι το αντίστροφο. 5. Σε έναν γάμο, ο σύζυγος πρέπει να ξεκινήσει την πράξη του σεξ, όχι η σύζυγος 6. Είναι πιο αποδεκτό ένας σύζυγος να απατήσει τη γυναίκα του παρά να τον απατήσει αυτή.

7. Ένας σύντροφος που βιώνει βία είναι συχνά υπεύθυνος για αυτό.
8. Εάν μια γυναίκα αγαπά τον άντρα της, θα υπομείνει την κακή του συμπεριφορά απέναντί της.
9. Ένα χαστούκι μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε σχέση και μάλλον δεν θα ξανασυμβεί.
10. Τα άτομα που είναι βίαια σε μια σχέση μπορούν να μάθουν πώς να σταματήσουν να συμπεριφέρονται βίαια.

3.2.2. Δραστηριότητα: Καταλογισμός ευθυνών για την Έμφυλη Βία

Σε ένα flipchart, ετοιμάστε έναν πίνακα (3 στήλες x 6 σειρές) με τον τίτλο «Ποιος είναι υπεύθυνος» (Παράρτημα 3.2. Πίνακας «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη»). Στην πρώτη στήλη γράψτε σε κάθε σειρά αριθμούς από 1 έως 5, για να υποδείξετε τις πέντε καταστάσεις. Στην επάνω σειρά γράψτε «Άνδρας» στη δεύτερη στήλη και «Γυναίκα» στην τρίτη στήλη.

Μοιράστε το φυλλάδιο εργασίας (παράρτημα 3.2) «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη» σε κάθε συμμετέχοντα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τη σύντομη περιγραφή κάθε βίαιου περιστατικού και να γράψουν κάτω από κάθε κατάσταση σε ποσοστό (0-100) πόσο ήταν ένας άνδρας υπεύθυνος για τη βία και πόσο ήταν η γυναίκα. Αφήστε τους συμμετέχοντες να καταλάβουν ότι σε κάθε μία περίπτωση η συμπεριφορά ενός άνδρα είναι η ίδια (φωνάζοντας στη γυναίκα και χτυπώντας την στο πρόσωπο), αλλά αλλάζει η περιγραφή της κατάστασης και της συμπεριφοράς της γυναίκας.

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

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

Στόχοι της μεθόδου

Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν και να έρθουν σε επαφή με τη δική τους σχέση και στάση απέναντι στην Έμφυλη Βία.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η Έμφυλη Βία αντιμετωπίζεται ρητά καθ' όλη τη διάρκεια της ενότητας. Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται πάνω στο ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη συμπεριφορά σε μια σχέση.

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

Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται πάνω στις στάσεις τους αναφορικά με τα βίαια περιστατικά που παρουσιάζονται (Εμφυλη Βία). Αυτή η μέθοδος τονίζει ότι μόνο οι δράστες είναι αυτοί που φέρουν την ευθύνη για την βία που σημειώθηκε.

Προτάσεις και σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες και σχολιάζουν αφού παρουσιάσουν επιχειρήματα που δικαιολογούν τη στάση τους.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση.

Πηγές

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

3.3 Μέθοδος «Αναγνωρίζοντας την Έμφυλη Βία»

Διάρκεια
15 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ενδείξεις που χρησιμεύουν για την αναγνώριση της Έμφυλης Βίας
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
Διαφάνεια με δηλώσεις ενδεικτικές για την αναγνώριση της Έμφυλης Βίας.
Υλοποίηση
Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 20
Διαδικασία
Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς θα μπορούσαν να αναγνωρίσουν την Έμφυλη Βία, δηλαδή ποιες μπορεί να είναι οι ενδείξεις. Παρουσιάστε τη διαφάνεια με τις δηλώσεις και προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν και επίσης προσθέστε εάν σκέφτονται κάτι περισσότερο. Ενδείξεις: 1. Μώλωπες, πληγές και άλλα σημάδια στο σώμα που δεν είναι πιθανό να είναι από ατύχημα 2. Ένα άτομο κρύβει μέρη του σώματος που τα οποία κρατούσε συνήθως ακάλυπτα 3. Συνολικά αδύναμη σωματική εμφάνιση 4. Προβλήματα συγκέντρωσης, μνήμης 5. Απομάκρυνση από φίλους, συγγενείς 6. Έλλειψη αυτοφροντίδας και παραμελημένη εμφάνιση 7. Αποφυγή οποιασδήποτε αντιπαράθεσης με έναν σύντροφο 8. Αναζήτηση έγκρισης από τον σύντροφο για οποιαδήποτε ενέργεια 9. Όταν ζητά από τον σύντροφο να δώσει ακόμη και μικρά χρηματικά ποσά 10. Εξυπηρέτηση του συντρόφου ανά πάσα στιγμή 11. Παραμέληση της φροντίδας των παιδιών 12. Επιθετικότητα απέναντι στα παιδιά 13. Όταν ένα άτομο βλάπτει τον εαυτό του 14. Ιδεασμός αυτοκτονίας Να είστε προσεκτικός/η με σχόλια και παραδείγματα που θα δώσουν οι συμμετέχοντες τα οποία ενδέχεται να μειώσουν την έμφυλη διάσταση της βίας. Αυτή είναι η ευκαιρία να αντιμετωπίσουμε τις ρίζες της Έμφυλης Βίας όπως στηρίζονται στην πατριαρχική οικογένεια και στα κοινωνικά συστήματα.
Στόχοι της μεθόδου

Η μέθοδος ευαισθητοποιεί τους συμμετέχοντες σε σχέση με ένα φάσμα συμπεριφορών και σημαδιών που αποτελούν ενδείξεις της Έμφυλης Βίας.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

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

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

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πως να αναγνωρίζουν την έμφυλη βία.

Προτάσεις και σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες και σχολιάζουν αφού παρουσιάσουν επιχειρήματα που δικαιολογούν τη στάση τους.

Εάν ο χρόνος δεν επιτρέπει την υλοποίηση όλων των δραστηριοτήτων και του υλικού, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να επιλέξει μόνο ένα μέρος του.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Can be done online, but face to face is preferred.

Πηγές

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

3.4 Μέθοδος «Συνέπειες της Έμφυλης Βίας»

Διάρκεια
15 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Η ευαισθητοποίηση σε σχέση με τις πολλαπλές συνέπειες της Έμφυλης Βίας για τα θύματα, τους δράστες, τα παιδιά, την κοινωνία
Ομάδα-Στόχου
Πολλαπλασιαστές
Απαραίτητο Υλικό
Διαφάνεια με τίτλο «Πολλαπλές συνέπειες της Έμφυλης Βίας» με 6 κουτιά: Φυσική υγεία, Ψυχική υγεία, Συμπεριφορικές, Οικονομικές, Κοινωνικές.
Υλοποίηση
Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 20
Διαδικασία
Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με τους υπόλοιπους ποιες πιστεύουν ότι είναι οι συνέπειες της έμφυλης και ενδοοικογενειακής βίας για τα θύματα, τα παιδιά, τους δράστες, την κοινωνία. Σημειώστε αυτές τις απαντήσεις στο flipchart. Αφού τελειώσουν οι συμμετέχοντες, δείξτε τους τη διαφάνεια με τίτλο «Πολλαπλές συνέπειες της Έμφυλης Βίας» με τα 6 κουτιά: Φυσική υγεία, Ψυχική υγεία, Συμπεριφορικές, Κοινωνικές, Οικονομικές για την οικογένεια, Κοινωνία και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν εν συντομία μερικά από τα στοιχεία που μπορεί να προκύψουν ως έκπληξη. Απαντήστε στα σχόλια όπως απαιτείται. Συνέπειες: - Φυσική υγεία: μακροχρόνιες συνέπειες σωματικής υγείας λόγω τραυματισμών, αναπαραγωγική υγεία λόγω τραυματισμών, χρόνια κόπωση, γενικευμένος σωματικός πόνος, προβλήματα ακοής, χρόνιοι πονοκέφαλοι και αναπνευστικά προβλήματα, σωματική δυσπλασία και αναπηρία, ακράτεια. - Ψυχική υγεία: φόβος, άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα ντροπής, αυτοκατηγορία και αποτυχία στη ζωή, αναδρομές, δυσκολίες συγκέντρωσης και διατήρησης της εστίασης, προβλήματα μνήμης, προβλήματα ύπνου και εφιάλτες, προβλήματα με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, απόπειρες αυτοκτονίας και αυτοτραυματισμού, απώλεια σεξουαλικής επιθυμίας, χρόνιες διαταραχές ψυχικής υγείας (30-60% των ψυχιατρικών ασθενών έχουν υποστεί σοβαρή ενδοοικογενειακή κακοποίηση). Δεν είναι μόνο τα θύματα που μπορεί να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας - η ψυχική υγεία των δραστών είναι πιο κακή σε σχέση με τον πληθυσμό. - Συμπεριφορικές: διακοπή της επαφής με συγγενείς και φίλους, δυσπιστία προς τους ανθρώπους, παραμελημένη αυτο-φροντίδα, διατροφικές διαταραχές, υπερβολικό

κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών ουσιών, επιθετικές συμπεριφορές σε κοντινούς ανθρώπους.

- Κοινωνικές: εγκατάλειψη του σχολείου, χαμηλότερα εκπαιδευτικά επιτεύγματα, παιδιά που κινδυνεύουν να γίνουν θύματα ή δράστες ενδοοικογενειακής βίας, κοινωνική ντροπή και απομόνωση. Για τους δράστες οι συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν φυλάκιση, απώλεια επαφής με παιδιά κ.λπ.
- Οικονομικές: εγκατάλειψη της δουλειάς, απόκτηση λιγότερων χρημάτων, συχνές και παρατεταμένες αναρρωτικές άδειες, φτώχεια. Για τους δράστες αυτό μπορεί να περιλαμβάνει απώλεια απασχόλησης, οικονομικές επιπτώσεις.
- Κοινωνία: Μειωμένη παραγωγικότητα, έξοδα για διάφορα συστήματα (επιβολή του νόμου, δικαστικό σώμα, υγεία, εκπαίδευση, κοινωνικές υπηρεσίες), άμεσο -έμμεσο- κρυφό κόστος.

Στόχοι της μεθόδου

Η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων για μια σειρά συνεπειών (σωματική και ψυχική υγεία, συμπεριφορική, οικονομική, κοινωνική) της Έμφυλης Βίας, κυρίως για τα θύματα και τα παιδιά, αλλά και για τους δράστες, ολόκληρη την οικογένεια και την κοινωνία.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

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

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

Ενημερώνοντας τους συμμετέχοντες σχετικά με τις συνέπειες της βίας στην οικογένεια και το σπίτι, έρχονται αντιμέτωποι με τις αρνητικές συνέπειες της βίαιης δράσης. Ως εκ τούτου, η πρόληψη της βίας και η ενέργεια με έναν μη βίαιο τρόπο γίνονται ακόμη πιο σημαντικά για τους συμμετέχοντες.

Προτάσεις και σχόλια

Παρακολουθήστε την ώρα που οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες και σχολιάζουν αφού παρουσιάσουν επιχειρήματα που δικαιολογούν τη στάση τους.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί να γίνει διαδικτυακά, αλλά προτιμάται η δια ζώσης υλοποίηση.

Πηγές

- SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

Μέθοδοι για την Ενότητα 4 «Η επίδραση των μέσων (κοινωνικής δικτύωσης) και των πολιτικών στη μετανάστευση

4.1 Μέθοδος «Δραστηριότητα Προθέρμανσης/Κλεισίματος»

Διάρκεια
5-7 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ψευδείς ειδήσεις, Προπαγάνδα, Διαστρέβλωση της πληροφορίας
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, δικηγόροι)
Απαραίτητο Υλικό
Post-its
Flipchart
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν την πρώτη λέξη που έρχεται στο μυαλό τους όταν ακούνε τις λέξεις:
(παραδείγματα)
○ Διαστρέβλωση πληροφορίας ○ Ψευδείς ειδήσεις
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τεχνολογικά εργαλεία για να δημιουργήσετε ‘σύννεφα λέξεων’
Στόχοι της μεθόδου
Οι στόχοι της μεθόδου είναι
- να κατανοήσουμε ποιο είναι το επίπεδο ευαισθητοποίησης των συμμετεχόντων σχετικά με τα θέματα της διαστρέβλωσης της πληροφορίας, των ψευδών ειδήσεων και της προπαγάνδας - μετά την επανάληψη της δραστηριότητας στο τέλος της ενότητας, ο εκπαιδευτής θα είναι σε θέση να καταλάβει πόσο αποτελεσματική ήταν η εκπαίδευση
Προσαρμογή και παραλλαγή
Σε περίπτωση διαδικτυακής υλοποίησης: χρησιμοποιείτε τα εργαλεία KOBO Toolbox , www.mentimeter.com

4.2 Μέθοδος «Κουίζ Αυτό-αξιολόγησης για τη Διαστρέβλωση της Πληροφορίας»

Διάρκεια
10 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ψευδείς ειδήσεις, Προπαγάνδα, Διαστρέβλωση της Πληροφορίας (Information Disorder)
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, δικηγόροι)
Απαραίτητο Υλικό
Εκτυπωμένα Ερωτηματολόγια
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
○ Δώστε στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις ή άλλες σχετικές που θα βασίζονται στο πρόγραμμα εκπαίδευσης. ○ Ζητήστε τους να απαντήσουν σύμφωνα με όσα έχουν διδαχθεί στο πρώτο μέρος της ενότητας. ○ Αναστοχαστείτε πάνω στις σωστές απαντήσεις.
Ερωτήσεις - Αντιστοιχίστε τον όρο με τον σωστό ορισμό:
○ Πληροφορίες που βασίζονται στην πραγματικότητα, χρησιμοποιούνται για να προκαλέσουν βλάβη σε ένα άτομο, έναν οργανισμό ή μια χώρα και χρησιμοποιούνται στρατηγικά για να βλάψουν
Διαλέξτε μία:
○ Mis-information ○ Dis-information ○ Mal-information
○ Πληροφορίες των οποίων η ανακρίβεια είναι ακούσια.
Διαλέξτε μία:
○ Mis-information ○ Dis-information

- Mal-information

- Πληροφορίες που είναι σκόπιμα ψευδείς ή παραπλανητικές και οι οποίες δημιουργούνται σκόπιμα για να βλάψουν.

Διαλέξτε μία:

- Mis-information
- Dis-information
- Mal-information

Η προπαγάνδα έχει σκοπό να ... (επιλέξτε περισσότερα από ένα)

- προσεγγίσει λίγα άτομα
- ενεργοποιήσει συναισθήματα
- ενθαρρύνει την ανεξάρτητη κρίση
- προκαλέσει μια συμπεριφορά
- αλλάξει αντιλήψεις

Ποια είναι η ερώτηση που πρέπει να θέσει κάποιος σε σχέση με ένα μήνυμα;

Διαλέξτε μία:

- Το μήνυμα χρησιμοποιεί μουσική;
- Πόσο ανθεκτικό είναι το μήνυμα;
- Ποιος είναι ο επιδιωκόμενος στόχος του μηνύματος;
- Είναι το νόμιμο το μήνυμα;
- Το μήνυμα επαναλαμβάνεται;

Στόχοι της μεθόδου

Οι στόχοι της μεθόδου είναι να

- βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει μέχρι αυτή τη στιγμή
- να τους ευαισθητοποιήσει σχετικά με την ύπαρξη της διαστρέβλωσης των πληροφοριών

Προσαρμογή και παραλλαγή

Σε περίπτωση διαδικτυακής υλοποίησης: χρησιμοποιείτε τα εργαλεία [KOBO Toolbox](#) ή Zoom polls.

Πηγές

- Media and Information Disorder Master Class, Council of Europe

4.3 Μέθοδος «Να το κοινοποιήσω ή να μην το κοινοποιήσω;»

Διάρκεια
15 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ψευδείς ειδήσεις, Προπαγάνδα, Διαστρέβλωση της πληροφορίας, Αναπαραστάσεις του φύλου στα Μέσα
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, δικηγόροι)
Απαραίτητο Υλικό
Ηλεκτρονικός Υπολογιστής
Προτζέκτορα
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
Σήμερα, πολλοί άνθρωποι πατάνε «μου αρέσει» ή κοινοποιούν ένα μήνυμα μετά από μία γρήγορη ανάγνωση της επικεφαλίδας και της εικόνας. Μπορεί να επιλέξουν να κοινοποιήσουν περιεχόμενο επειδή μπορεί να είναι ευχάριστο ή τους δίνει ένα στάτους μεταξύ των κοινωνικών τους δικτύων. Ωστόσο, όταν οι άνθρωποι κοινοποιούν περιεχόμενο χωρίς πρώτα να το έχουν διαβάσει, να το έχουν δει ή να έχουν το έχουν σκεφτεί, μπορεί να συμβάλλουν στην διάδοση προπαγάνδας, ψευδών ειδήσεων και στερεοτύπων. Πρέπει να «σκεφτόμαστε πριν κοινοποιήσουμε». 1. Συγκεντρώστε κάποια παραδείγματα ψευδών ειδήσεων/προπαγάνδας ή στερεοτυπικών αναπαραστάσεων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (πρέπει να εμπλέκουν τη διάσταση φύλο - μετανάστης/πρόσφυγας) που αισθάνεστε άνετα να μοιραστείτε. 2. Παρουσιάστε τα παραδείγματα και εξηγήστε ότι πολλοί άνθρωποι δεν παίρνουν προσεκτικές αποφάσεις σχετικά με το αν «θα κοινοποιήσουν ή δεν θα κοινοποιήσουν» κάτι. Μπορεί να κοινοποιούν αυτόματα περιεχόμενο στο διαδίκτυο χωρίς να σκέφτονται πάρα πολύ. Μπορεί να κοινοποιούν κάτι, για παράδειγμα, όταν ενεργοποιούνται τα έντονα συναισθήματά τους. Πριν όμως κοινοποιήσουμε κάτι, πρέπει πρώτα να εξετάσουμε προσεκτικά το μήνυμα, να το κατανοήσουμε και να αναλογιστούμε την αξία του για εμάς και την αξία του για τους ανθρώπους στα κοινωνικά μας δίκτυα. 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ελέγξουν τα παραδείγματα και να σκεφτούν αν είναι ΠΟΛΥ πρόθυμοι να μοιραστούν με τα κοινωνικά τους δίκτυα ή ΔΕΝ πρόθυμοι και να δώσουν μια βαθμολογία στην κλίμακα «ευεργετική-επιβλαβής» (κλίμακα Likert: 0-5, 0: επιβλαβής / 5: ευεργετική). 4. Αναστοχαστείτε πάνω στα παραδείγματα: Θα μοιραζόσασταν αυτά τα παραδείγματα με το κοινωνικό σας δίκτυο; Γιατί ή γιατί όχι;

Παρουσιάστε τα στοιχεία στα παραδείγματα που δείχνουν ότι πρόκειται για αναξιόπιστες πληροφορίες και στερεοτυπικές αναπαραστάσεις.

Στόχοι της μεθόδου

Οι στόχοι της μεθόδου είναι:

- να τονίσει τη σημασία της ανάγνωσης πέρα από τις επικεφαλίδες προτού κάποιος αναπαράγει πληροφορίες και πιθανώς στερεότυπα.
- να τονίσει τη σημασία της αξιολόγησης των πληροφοριών που παίρνουμε λαμβάνοντας υπόψη τα κοινωνικά οφέλη και τις πιθανές βλάβες που μπορεί να προκαλέσουν.
- να διδάξει στους συμμετέχοντες την αναγκαιότητα ανάπτυξης ενός υγιούς σκεπτικισμού για όλες τις πληροφορίες που καταναλώνουν και πώς να σταθμίζουν την ακρίβεια των εκθέσεων, των αναρτήσεων, των ροών, των φωτογραφιών κ.λπ. στα κατάλληλα πλαίσια.
- να αναδείξει τα στοιχεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εξέταση μιας εικόνας, μιας ανάρτησης, ενός βίντεο κ.λπ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν γίνει κοινοποίηση οποιουδήποτε περιεχομένου.
- να αναδείξει τις στερεοτυπικές προσεγγίσεις της αρρενωπότητας και τις μεροληπτικές ιδέες που μπορεί να αναπαραχθούν μέσω της κοινοποίησης περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

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

Η μέθοδος βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις επιβλαβείς συνέπειες της κοινοποίησης πληροφοριών όταν δεν αξιολογούν κριτικά το περιεχόμενο σε σχέση με τη διαίωξη των έμφυλων στερεοτύπων.

Πηγές

- Media Education Lab: <https://propaganda.mediaeducationlab.com/>

4.4 Μέθοδος «Αξιολόγηση Άρθρου»

Διάρκεια
30 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Ψευδείς ειδήσεις, Προπαγάνδα, Διαστρέβλωση της Πληροφορίας, Ρητορική Μίσους
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες (ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, δικηγόροι)
Απαραίτητο Υλικό
Τυπωμένα άρθρα και φυλλάδια δραστηριότητας
Υλοποίηση
Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του κοινού
Διαδικασία
Διαβάζοντας ένα άρθρο σε ένα διαδικτυακό ή παραδοσιακό μέσο ενημέρωσης, θα βρείτε πολλές πληροφορίες, αλλά είναι αυτό το άρθρο αξιόπιστο και φερέγγυο; Σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν τη διαστρέβλωση της πληροφορίας και τις έμφυλες στερεοτυπικές προσεγγίσεις στα συγκεκριμένα παραδείγματα άρθρων και προχωρούν σε μία επαλήθευση την αξιοπιστία τους, χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που έχουν μάθει. Ζητήστε από του συμμετέχοντες να διαβάσουν τα άρθρα. Ζητήστε τους να αξιολογήσουν τα άρθρα και να βάλουν βαθμό από το 1 έως το 4 στις ακόλουθες 5 ερωτήσεις (1: αναξιόπιστο, 4: εξαιρετικά αξιόπιστο): - Επικαιρότητα: Πότε συντάχθηκε το άρθρο και πότε ενημερώθηκε η πληροφορία; - Αξιοπιστία: Από που έλαβε ο συντάκτης αυτές τις πληροφορίες; - Αυθεντία του Συντάκτη: Ποιος είναι υπεύθυνος για την πληροφορία; - Αυθεντία του Οργανισμού: Υπάρχει κάποιος αξιόπιστος οργανισμός πίσω από αυτή την πηγή; - Σκοπός/Οπτική: Οι πληροφορίες φαίνεται να παρουσιάζονται αντικειμενικά ή είναι μεροληπτικές; -

Αφού ολοκληρωθεί αυτό το βήμα, αναστοχαστείτε μαζί πάνω στα άρθρα. Διευκολύνετε τη διαδικασία χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Το μήνυμα: Ποιο είναι το θέμα ή το ενημερωτικό περιεχόμενο των πληροφοριών και ιδεών που εκφράζονται;
- Τεχνικές: Ποια σύμβολα και στρατηγικές ρητορικής χρησιμοποιούνται για να προσελκύσουν την προσοχή του κοινού και να ενεργοποιήσουν συναισθηματικές αντιδράσεις;
- Περιβάλλον: Πού, πότε και πώς συνήθως συναντούν αυτό το μήνυμα οι άνθρωποι;
- Πλαίσιο: Κρίνετε την ρητορική επικίνδυνη; Ή θα μπορούσε να υποκινήσει βία εναντίον κάποιων;
- Τα μέσα επικοινωνίας του μηνύματος και η μορφή: Ποιο είναι το είδος του μηνύματος και πώς αυτή η συγκεκριμένη μορφή επηρεάζει το κοινό;
- Υποδοχή από το κοινό: Πώς είναι πιθανό να σκέφτονται οι άνθρωποι και πόσο ελεύθερα πιστεύετε ότι είναι για να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το μήνυμα;
- Στερεότυπα: Επηρεάζει το άρθρο τον τρόπο που βλέπουμε το φύλο;
- Στόχοι της ρητορικής: Έχει σκόπιμο στόχο να προκαλέσει βλάβη σε κάποιους;

Στόχοι της μεθόδου

Στόχοι της μεθόδου είναι:

- η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων για την ύπαρξη διαστρέβλωσης πληροφορίας και στερεοτυπικών προσεγγίσεων
- η αξιολόγηση του περιεχομένου και των πληροφοριών που καλύπτονται από την ενότητα
- να διδάξει στους συμμετέχοντες την αναγκαιότητα ανάπτυξης ενός υγιούς σκεπτικισμού για όλες τις πληροφορίες που καταναλώνουν και πώς να σταθμίζουν την ακρίβεια των εκθέσεων, των αναρτήσεων, των ροών, των φωτογραφιών κ.λπ. στα κατάλληλα πλαίσια.
- να αναδείξει τα στοιχεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εξέταση μιας εικόνας, μιας ανάρτησης, ενός βίντεο κ.λπ. στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν γίνει κοινοποίηση οποιουδήποτε περιεχομένου.
- οι συμμετέχοντες να αισθανθούν τους εαυτούς τους ως μέλη μιας κοινότητας που στέκονται μαζί ενάντια στα στερεότυπα

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

Η μέθοδος βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να σκεφτούν κριτικά τη χρήση των έμφυλων στερεοτύπων σε πολλές μορφές μέσων ενημέρωσης και να χρησιμοποιήσουν δημιουργικές μορφές έκφρασης για την καταπολέμηση των επιβλαβών μηνυμάτων των μέσων.

Προσαρμογή και παραλλαγή

- Δώστε τα άρθρα πριν από το εργαστήριο και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα διαβάσουν και να κρατήσουν σημειώσεις.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια σύγκριση της γνώμης τους πριν από το εργαστήριο και αφού έχουν μάθει στους ορισμούς, τις έννοιες και τις τεχνικές.

- Χρησιμοποιήστε το KOBO Toolbox ή Zoom polls

Πηγές

- Media Education Lab:
<https://mediaeducationlab.com/sites/default/files/FINAL%20Mind%20Over%20Media%2009.17.18.pdf>
- The CRAAP TEST: Critically evaluating information sources:
<https://researchguides.ben.edu/source-evaluation>
- Ethical Journalism Network: <https://ethicaljournalismnetwork.org/Πηγές/infographics/5-point-test-for-hate-speech-english>

Μέθοδοι για την Ενότητα 5 «Πολιτισμική Ικανότητα/Ευαισθησία & Εκπαίδευση κατά του ρατσισμού»

5.1 Μέθοδος «Πολιτισμικές ικανότητες και εκπαίδευση κατά του ρατσισμού»

Διάρκεια
20 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Πολιτισμική ευαισθησία & αντιρατσισμός
Ομάδα-Στόχου
Δεν διευκρινίζεται
Απαραίτητο Υλικό
Τυπωμένο Ερωτηματολόγιο
Υλοποίηση
Παιχνίδι ρόλων, Κύκλοι αναστοχασμού/συζήτησης
Διαδικασία
Ποιες είναι οι πολιτισμικές μου προκαταλήψεις; Αμφισβητήστε την έμφυλη προκατάληψη σας. Παράδειγμα: Ο διαμεσολαβητής ζητά από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν σήματα (κονκάρδες, αυτοκόλλητα κ.λπ.) στο σώμα τους. Τα σήματα είναι σε διάφορα σχήματα και χρώματα. Στη συνέχεια, ζητάτε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες σιωπηλά. Μετά από αυτό, οι συμμετέχοντες καλούνται να διαλύσουν τις ομάδες και να σχηματίσουν νέες. Μετά από μερικούς γύρους, αποκαλύπτεται στους συμμετέχοντες ότι όλοι σχηματίζουν ομάδες με βάση τα σχήματα και τα χρώματα. Κανένας από αυτούς δεν κοίταξε πέρα από τα σήματα και ως εκ τούτου δεν σχηματίστηκαν διαφορετικές (diverse) ομάδες. Αυτό το παιχνίδι που δημιουργήθηκε από τους Fowler et al. (2006) οδηγεί σε συζήτηση και αναστοχασμό σχετικά με την προκατάληψη και την έλλειψη διαφορετικότητας. (Διαδραστικό, 15-20 λεπτά με υλοποίηση αναστοχασμού/συζήτησης μετά.) Δραστηριότητα σχετικά με την κριτική αυτογνωσία: Πείτε στους συμμετέχοντες ότι το επίκεντρο είναι η «διάκριση». Ζητήστε από την ομάδα να κάνει μια λίστα (μπορεί να γίνει μέσω post-its) σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις: - Με ποιους τρόπους μπορούν οι άνθρωποι να βιώσουν διακρίσεις;

- Γιατί υπάρχει διάκριση στην κοινότητά μας;
- Έχετε ανταποκριθεί ποτέ σε διακρίσεις/έχετε ενεργήσει; Εάν ναι πώς; Εάν όχι, τι θα κάνατε διαφορετικά;

Αφήστε την ομάδα να συλλέξει προτάσεις και λέξεις που υποδηλώνουν διάκριση και να παρουσιάσει τα αποτελέσματα σε έναν πίνακα.

Ομάδα αναστοχασμού/συζήτησης: Ποια από τις λέξεις που εμφανίζονται στον πίνακα είναι:

- Μια έκφραση προσωπικής προκατάληψης
- Μια έκφραση δυναμικής ισχύος
- Μια έκφραση κοινωνικού ελέγχου/πίεσης

Ανθρώπινη βιβλιοθήκη:

- Επόμενο βήμα: Η μέθοδος LARA. (Περισσότερες λεπτομέρειες στην Ενότητα)

Η μέθοδος Lara στοχεύει στη δημιουργία μιας γέφυρας συνομιλίας μεταξύ ανθρώπων δίνοντας την ευκαιρία να μιλήσουν για διαφορές ή διαφωνίες με μεγαλύτερη ειλικρίνεια.

Παράδειγμα της μεθόδου LARA.:

L= Ακούστε ολόψυχα

A= Επιβεβαιώστε με ευαισθησία

R= Απάντηση με σεβασμό

A= Κάντε ερωτήσεις με πραγματική πρόθεση να μάθετε και να αναπτυχθήτε

- Παιχνίδι: Ανθρώπινη βιβλιοθήκη

Χωρίστε την ομάδα σε δύο μέρη.

- Η ομάδα Α) είναι επισκέπτες βιβλιοθήκης
- Η ομάδα Β) είναι «ανθρώπινα βιβλία»

Δώστε σε κάθε μέλος της ομάδας Β) μια κάρτα με έναν ρόλο που της έχει ανατεθεί. Παραδείγματα είναι:

- Πρόσφυγας
- Μετανάστης χωρίς έγγραφα στην ΕΕ
- Άτομα με ειδικές ανάγκες
- Ένα παιδί πρώην στρατιώτης (ex-child soldier)

Στη συνέχεια, δώστε στα μέλη της ομάδας Β) 5 λεπτά για να εξοικειωθούν με τους ρόλους και στη συνέχεια τοποθετήστε τους σε καρέκλες σε διαφορετικά μέρη του δωματίου κρατώντας ένα χαρτί με τους ρόλους τους γραμμένους.

Πείτε στην Ομάδα Α να μελετήσει τη μέθοδο Lara.

Στη συνέχεια, ένα προς ένα ή σε ομάδα τα μέλη της Ομάδας Α θα πάνε σε κάθε άτομο και θα του υποβάλλουν ερωτήσεις. Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι:

- Τι σημαίνει να είσαι πρόσφυγας σε έναν δυτικό κόσμο;
- Πώς είναι η καθημερινή σου ζωή;
- Ποιες είναι οι αγωνίες σας;

Μετά από κάθε γύρο αναστοχαστείτε/πραγματοποιήστε μια ομαδική συζήτηση:

- Η ομάδα Α άκουσε προσεκτικά;
- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;

Παρουσιάστε τη μέθοδο LARA με περισσότερη λεπτομέρεια στην ομάδα:

- L = Επικυρώστε τα συναισθήματα των ομιλητών. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι επικοινωνούν μαζί σας.
- A = Χρησιμοποιήστε καταφατικές απαντήσεις: «Ακούω τι λέτε».
- R = Απαντήστε από ένα 'I-statement' για να μην κάνετε τη θέση σας καθολική αλήθεια.
- A = Κάντε ερωτήσεις για να μάθετε «Πώς σας έκανε να νιώσετε;»

Ανάθεση Λευκού Προνομίου και πώς να γίνετε αντιρατσιστής:

Ζητήστε από δύο συμμετέχοντες να διαβάσουν αυτό το παιχνίδι ρόλων δυνατά.

Φανταστείτε ότι το προνόμιο σας είναι οι ισχυροί σιδερένιοι ώμοι σας που σας εμποδίζουν να αισθάνεστε πληγωμένοι όταν χτυπάτε πάνω σε κάποιον. Και φανταστείτε ότι οι καταπιεσμένοι έχουν μικροσκοπικούς, εύθραυστους γυάλινους ώμους.

Αν πέσετε πάνω σε κάποιον με γυάλινους ώμους, το άτομο αυτό θα έλεγε «μου έσπασες τους ώμους». Πώς θα αντιδρούσες;

- «Πόσο τολμάς να με αποκαλείς κάποιον που σπάει ώμους;» (Βάζοντας τον εαυτό σας στο επίκεντρο)
- «Γιατί το κάνεις θέμα; Εμένα δεν με πειράζει όταν οι άνθρωποι με χτυπούν ». (Διαγράφοντας ή ελαχιστοποιώντας τις εμπειρίες των άλλων επειδή τις συγκρίνετε με τις δικές σας.)
- «Πρέπει να προσέχεις που περπατάς» (Κατηγορόντας το θύμα)
- «Όλοι οι ώμοι έχουν αξία» (Αρνούμενος τον αγώνα των άλλων και εστιάζοντας τον εαυτό σας)

Αναστοχαστείτε με τους συμμετέχοντες πώς αυτές οι δηλώσεις μπορούν να προκύψουν σε καθημερινά ρατσιστικά συμβάντα.

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

Αυτή η μέθοδος εστιάζει στον αγώνα των ανδρών προσφύγων όταν αντιμετωπίζουν συστημικό ρατσισμό. Η κατανόηση αυτών των δομών μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση της ομάδας στόχου και ως εκ τούτου στην εφαρμογή της πρόληψης της έμφυλης βίας σε πολλά επίπεδα.

Προτάσεις και σχόλια

Θα ήταν σκόπιμο να επιτρέψετε στους πολιτισμικούς διαμεσολαβητές να βοηθήσουν τον διευκολυντή.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Zoom Break-Up rooms

Πηγές

- Saad, Layla F. (2020). Me & White Supremacy, more information available at: <https://www.meandwhitesupremacybook.com/>
- Stanford Anti-Racism Toolkit, available at: <https://cardinalatwork.stanford.edu/manager-toolkit/engage/ideal-engage/anti-racism-toolkit>
- D' Ardenne, P., Ruaro, L., Cestari, L., Fakhoury, W., & Priebe, S. (2007). Does Interpreter-Mediated CBT with Traumatized Refugee People Work? A Comparison of Patient Outcomes in East London. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 35(3), 293-301.
- Fowler, S. M. & Pusch M. D. (2010). Intercultural Simulation Games: A Review (of the United States and Beyond). Simulation & Gaming, 41(1), 94-115.
- Shields, J., Drolet, J., & Valenzuela, K. (2016). Immigrant Settlement and Integration Services and the Role of Non-profit Service Providers. A cross-national Perspective on Trends and Issues and Evidence. RCIS Working Papers, 2016(1), available at: <https://www.ryerson.ca/centre-for-immigration-and-settlement/publications/working-papers/>
- Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. (2010). Review of refugee mental health interventions following resettlement: best practices and recommendations. The American Journal of Orthopsychiatry, 80(4), 576-585.
- UNHCR, 2016, SGBV Prevention and Response: A Training Package, available at: <https://www.unhcr.org/publications/manuals/583577ed4/sgbv-prevention-response-training-package.html>

Μέθοδοι για την Ενότητα 6 «Γλώσσα (του Σώματος)»

6.1 Μέθοδος «Τι είναι επικοινωνία;»

Διάρκεια
30 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Επικοινωνία, γλώσσα, ισχύς, διακρίσεις
Ομάδα-Στόχου
Δεν διευκρινίζεται
Απαραίτητο Υλικό
Φυλλάδιο με ερωτήσεις και flipchart
Υλοποίηση
Μπορείτε να μοιράσετε τις ερωτήσεις σε φύλλα εργασίας ή να τις γράψετε σε ένα flip chart. Σχεδιάστε το "Τρίγωνο της Δύναμης" σε ένα flip chart.
Διαδικασία
<u>Οδηγία</u>
Ζητήστε από την ομάδα να χωριστεί σε μικρότερες ομάδες (έως πέντε άτομα) και να συζητήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
• Τι είναι επικοινωνία; • Πώς επικοινωνούμε; • Τι επικοινωνούμε; • Ποια είναι τα εμπόδια στην επικοινωνία; • Πώς θα μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε καλύτερα;
Αφού τελειώσουν, ζητήστε τους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με τις άλλες ομάδες.
<i>Τι είναι επικοινωνία;</i>
Να μιλάς σε κάποιον, αλλά και να ακούς. Να συμμετάσχεις σε μια αμοιβαία διαδικασία αλληλεπίδρασης.
<i>Πώς επικοινωνούμε;</i>
Με λέξεις (προφορικά, γραπτά), τόνο φωνής, εμφάνιση, χειρονομίες, έκφραση, γλώσσα σώματος.

Τι επικοινωνούμε;

Ειδήσεις, σκέψεις, ιδέες, γεγονότα, πληροφορίες, διαθέσεις (συναισθήματα), επιθυμίες, ανάγκες, απόψεις.

Ποια είναι τα εμπόδια στην επικοινωνία;

Από την πλευρά μας: άρνηση ακρόασης άλλων, αδιαφορία για τις απόψεις και τα συναισθήματα του άλλου ατόμου, ο φόβος να μην λάβουμε την αντίδραση που θέλουμε, αβεβαιότητα σχετικά με το τι είναι αυτό που θέλουμε να επικοινωνήσουμε (αποκομμένοι από τα συναισθήματά μας), ο φόβος της γελοιοποίησης, απόρριψης, απαίτηση αντί για ερώτηση, αυθαίρετα συμπεράσματα.

Παρανοήσεις; το αίσθημα της άδικης μεταχείρισης: «κανείς δεν με καταλαβαίνει». Κάνοντας το λάθος πράγμα: «Νόμιζα ότι ήθελες να το κάνω αυτό!», και έπειτα εμπλέκοντας το άλλο άτομο στο λάθος.

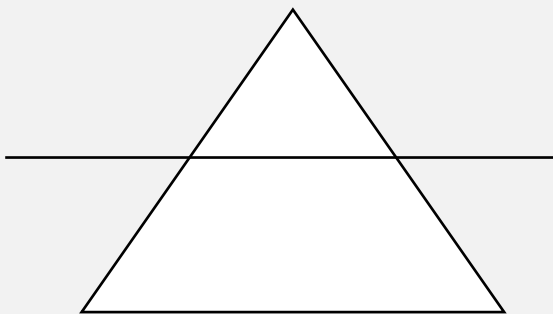
Από την πλευρά του άλλου ατόμου: φόβος για το τι θα μπορούσαμε να κάνουμε σε αυτόν/ή εάν πει το «λάθος» πράγμα, προσπαθώντας να προβλέψουμε πώς θα αντιδράσουμε, η εμπειρία κατά την οποία δεν ακούμε και ως εκ τούτου το να μιλήσουμε δεν έχει κανένα νόημα, αρνητικές συνέπειες για την κοινωνική κατάσταση του ατόμου.

Πώς θα μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε καλύτερα;

Ακούμε, νοιαζόμαστε, ακούμε τα συναισθήματα και τη γλώσσα του σώματος του άλλου ατόμου, μαθαίνουμε να εκφράζουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, αποδοχή του «όχι» ως απάντηση, αναρωτιόμαστε αν είμαστε «σωστοί», έχουμε θετικές συνομιλίες με τον εαυτό μας, αναστοχαζόμαστε σε θέματα εξουσίας και προνομίων.

Συζήτηση

Συζητήστε με την ομάδα πώς οι σχέσεις εξουσίας μέσα σε μια κοινωνία επηρεάζουν την καθημερινή μας επικοινωνία. Το «τρίγωνο της δύναμης» (σχεδιάστε το σε ένα flipchart) πρέπει να εμφανίζει την ανισότητα μεταξύ των κοινωνικών θέσεων. Οι άνθρωποι στο πάνω μέρος του τριγώνου έχουν περισσότερα προνόμια και πόρους ισχύος από τους ανθρώπους στο κάτω μέρος.



- Ποιος κατέχει τις θέσεις στην κορυφή; Ποιος τοποθετείται στο κάτω μέρος; Ποια

χαρακτηριστικά έχουν;

- Πώς επηρεάζει η ανισότητα δύναμης τις σχέσεις μεταξύ των φύλων;
- Ποιοι είναι οι **έγχρωμοι άνθρωποι**; Πώς τοποθετούνται σε μια κοινωνία της Λευκής Δύσης;
- Ποιος ο ρόλος της γλώσσας; Ποια ονόματα χρησιμοποιούμε για περιθωριοποιημένες κοινότητες; Γιατί η ίδια η γλώσσα μπορεί να είναι διακριτική και αποκλειστική;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ εξουσίας και βίας; Ποιος ορίζει τι είναι η βία; Ποιος το νομιμοποιεί για να το χρησιμοποιήσει εναντίον άλλων ανθρώπων (π.χ. έμφυλη βία)

Στόχοι της μεθόδου

Αυτή η μέθοδος στοχεύει στην ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τον γενικό ορισμό της επικοινωνίας και της γλώσσας. Επιπλέον, επικεντρώνεται στις προκλήσεις, αλλά και στις δυνατότητες επικοινωνίας. Οι σχέσεις εξουσίας και η κοινωνική ανισότητα θα πρέπει να γίνουν ορατές και να αξιολογηθούν ως πρόκληση για την ευαίσθητη στο φύλο εργασία με άνδρες μετανάστες και πρόσφυγες. **Θα πρέπει να εκτεθούν οι διεργασίες δημιουργίας των «άλλων».**

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Αυτή η μέθοδος ακολουθεί μια ευαίσθητη στο φύλο προσέγγιση, εκθέτοντας άνισες σχέσεις εξουσίας μεταξύ των φύλων. Η συζήτηση θα πρέπει να συμβάλει στην αποδοχή της ποικιλομορφίας των ταυτοτήτων των φύλων, αλλά και στην αντιμετώπιση των τυφλών σημείων επικοινωνίας μέσω διαρθρωτικών διακρίσεων.

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

Η έκθεση των σχέσεων ανάμεσα στη δύναμη και την επικοινωνία δημιουργεί την ευκαιρία να συζητηθούν οι επιπτώσεις της έμφυλης βίας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να προβληματιστούν σχετικά με τα προνόμιά τους, τη χρήση της γλώσσας και τη γενική τους επικοινωνιακή συμπεριφορά. Επιπλέον, αυτή η μέθοδος ακολουθεί μια διατομεακή προσέγγιση όταν συζητάμε για τις δυνατότητες βελτίωσης της επικοινωνίας μας και επομένως, αποτρέπει την αναπαραγωγή της βάσης των διαρθρωτικών διακρίσεων.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Η μέθοδος δεν απαιτεί φυσική συμμετοχή. Επομένως, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί επίσης μέσω διαδικτυακών/ψηφιακών εργαστηρίων.

Πηγές

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

6.2 Μέθοδος «Ο Προσωπικός μου Χώρος»

<u>Διάρκεια</u>
30 λεπτά
<u>Θεματικές της Μεθόδου</u>
Γλώσσα σώματος, προσωπικός χώρος, εγγύτητα/απόσταση, καθορισμός ορίων
<u>Ομάδα-Στόχου</u>
Συμμετέχοντες άνω των 16 ετών
<u>Απαραίτητο Υλικό</u>
Προαιρετικά: Κολητική ταινία, πανιά για να δέσετε τα μάτια και flip chart
<u>Υλοποίηση</u>
Αριθμός συμμετεχόντων από 6 έως 20
<u>Διαδικασία</u>
<u>Οδηγία</u> Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια που στη συνέχεια αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον σε δύο σειρές στο δωμάτιο σε απόσταση περίπου πέντε μέτρων. Τα ζευγάρια κοιτιούνται μεταξύ τους. Κάντε σήμα στην πρώτη πλευρά κάθε σειράς να περπατήσει προς το αντίστοιχο του άτομο. Ο καθορισμός της ταχύτητας περπατήματος γίνεται από τους ίδιους. Το αντίθετο άτομο αποφασίζει λέγοντας δυνατά «ΣΤΟΠ» πόσο μακριά ο σύντροφος θα περπατήσει προς αυτόν! Όταν όλοι μείνουν ακίνητοι, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν για μια στιγμή και να κοιτάξουν στα μάτια του απέναντι τους. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν επίσης πόσο μακριά ή κοντά βρίσκεται ο ένας από τον άλλο. Όταν ολοκληρωθεί η άσκηση, ζητήστε τους να επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης. Τώρα η άλλη πλευρά μπορεί να αρχίσει να περπατά και όσοι έχουν περπατήσει ήδη μπορούν να πουν «ΣΤΟΠ»! <u>Αναστοχασμός</u> • «Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της άσκησης;» • «Τι παρατήρησες;» • «Υπήρχε διαφορά στα άλλα ζευγάρια;» • «Υπήρχε κάποια κατάσταση που ήταν δυσάρεστη/άβολη για σένα;» • «Πώς θα αξιολογούσατε τα όριά σας πριν από την άσκηση;»

- «Μάθατε κάτι νέο (για τον εαυτό σας);»

Συζήτηση

Κάθε άτομο έχει την προσωπική του προτιμητέα απόσταση. Αυτή η απόσταση διασφαλίζει ότι αισθάνεται άνετα και συνυπάρχει καλά με τους άλλους μακροπρόθεσμα.

Ο σεβασμός στα όρια και η ισορροπία μεταξύ εγγύτητας και απόστασης απαιτούνται σε κάθε τομέα της ζωής. Ειδικά τα παιδιά έχουν τα δικά τους όρια, τα οποία είναι πολύ διαφορετικά από τους εφήβους ή τους ενήλικες, καθώς το οπτικό τους πεδίο είναι πολύ μικρότερο. Η από κοινού συμφωνημένη απόσταση διασφαλίζει την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια μεταξύ των ενηλίκων και των παιδιών.

Η γλώσσα του σώματος (ο τρόπος που κινούμαστε και προσεγγίζουμε ο ένας τον άλλον) είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ατομική άνεση σε διαπροσωπικές καταστάσεις. Η (υπάρχουσα / μη υπάρχουσα) σχέση μεταξύ των δύο προσώπων επηρεάζει σημαντικά τον καθορισμό των ορίων. Εξάλλου, η κουλτούρα και η κοινωνικοποίηση ορίζουν αυτά που φανταζόμαστε ως προσωπικό χώρο και κατάλληλες αποστάσεις.

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- «Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα όριά μας και να σεβόμαστε αυτά της οικογένειας, των φίλων, των συναδέλφων, των πελατών κ.λπ.;»
- «Πόσο μεγάλες είναι οι διαφορές στην απόσταση μεταξύ οικείων, φιλικών, περιστασιακών και επίσημων συναντήσεων;»
- «Αντιμετωπίσατε πολιτισμικές διαφορές στη γλώσσα του σώματος και στον προσωπικό χώρο;»
- «Ποιον αντίκτυπο έχει το φύλο στον καθορισμό των ορίων; (π.χ. ανδρική* εξάπλωση, σεξουαλικές επιθέσεις)»
- «Πώς εκδηλώνεται η βία μέσω παραβίασης της απόστασης και του χωρικού ελέγχου;»
- «Ποια επαγγελματικά όρια δεν πρέπει να ξεπεραστούν; Πόσο «ιδιωτική» μπορεί να είναι η επαφή με τους πρόσφυγες και τους μετανάστες;»
- «Συζητούνται θέματα όπως η εγγύτητα και η απόσταση, η ισχύς και η εξάρτηση κατά την παρακολούθηση και την επίβλεψη;»

Στόχοι της μεθόδου

Ο ευαίσθητος χειρισμός των ορίων κάποιου, της εγγύτητας και της απόστασης αποτελεί σημαντική προϋπόθεση για την ευημερία του και την κοινωνική ζωή. Αυτή η μέθοδος εισάγει τα θέματα του σεβασμού των ορίων και της παραβίασης των ορίων. Στόχος της είναι να συζητήσει τις διάφορες παραμέτρους που αφορούν κοινωνικές καταστάσεις (προσωπικός χώρος, ατομική ευημερία, γλώσσα του σώματος, φύλο, σχέση, πολιτισμός, κοινωνικοποίηση). Αυξάνει την ευαισθητοποίηση για τις διαφορετικές αποστάσεις στις κοινωνικές καταστάσεις. Στοιχεύει επίσης στην αποδοχή της σημασίας του καθορισμού των ορίων και του σεβασμού τους.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Προωθείται μια αναστοχαστική προσέγγιση για τους ρόλους, τις ικανότητες και τα όρια του φύλου. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να είναι σε θέση να μιλούν για συναισθήματα και θέματα που

σχετίζονται με το σώμα και να εισάγουν τη δική τους συναισθηματικότητα με τον κατάλληλο τρόπο.

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

Η μέθοδος προάγει τη σημασία του καθορισμού και του σεβασμού των ορίων όσον αφορά την πρόληψη της βίας και την αυτο-φροντίδα. Παρουσιάζει τα ζητήματα που αφορούν στις σχέσεις μεταξύ των φύλων αναφορικά με τη χωρική ευαισθητοποίηση και την επικοινωνία γενικά.

Προτάσεις και σχόλια

Προαιρετικές προσαρμογές:

- Η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει με κλειστά μάτια, η απόσταση μεταξύ των ατόμων και η ταχύτητα προσέγγισής τους θα αλλάξει σίγουρα (αντίκτυπος της οπτικής επαφής και της όρασης).
- Πάρτε μια κολλητική ταινία για να μετρήσετε την απόσταση κάθε ζεύγους και τοποθετήστε τη σε ένα flip chart. Για τη συζήτηση, τα διαφορετικά μήκη των ταινιών μπορούν να αναλυθούν για να τονιστεί η ποικιλία των προσωπικών χώρων και των ατομικών ορίων.
- Όταν σταθούν, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν μεταξύ τους. Στη συνέχεια, κάντε την ίδια άσκηση ξανά, αλλά θα πρέπει να σταματήσουν νωρίτερα και να μιλήσουν ξανά μεταξύ τους. Για τη συζήτηση, ρωτήστε τους τι παρατήρησαν μεταξύ των δύο καταστάσεων σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και την ένταση της φωνής τους.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Αυτή η μέθοδος μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο όταν είναι παρόντες οι συμμετέχοντες.

Πηγές

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Steirischer Dachverband der Offenen Jugendarbeit & Hazissa – Prävention sexualisierter Gewalt, https://www.hazissa.at/files/6115/7286/5029/Leitfaden_Schutzkonzept_Jugendarbeit-1.pdf
- https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Methodenbausteine_fuer_Grundkurse_FR.pdf

Μέθοδοι για την Ενότητα 7 «Πρόληψη της Βίας»

7.1 Μέθοδος «Μαθαίνοντας να είμαι (πραγματικός) άνδρας»

(η εκμάθηση της μεθόδου και η προσαρμογή έγινε από τον Roberto Garda)

Διάρκεια
40 – 45 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Κριτικός αναστοχασμός σχετικά με τη διαδικασία απόκτησης αρσενικών πρακτικών που σχετίζονται με το "να είναι (πραγματικοί) άνδρες" στο περιβάλλον / καθημερινή ζωή των συμμετεχόντων.
Η αποκάλυψη της πρακτικής της βίας και του γεγονότος ότι είναι αόρατη καθώς τα αγόρια μεγαλώνουν και γίνονται άνδρες.
Συζήτηση αναφορικά με τη σχέση ανάμεσα στην έκφραση ή προσκόλληση στην παραδοσιακή αρρενωπότητα και την ενσωμάτωση της χρήσης βίας στην πρακτική συσχέτισης κάποιου με τους άλλους.
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες
Απαραίτητο Υλικό
Φυλλάδια εργασίας για τους συμμετέχοντες (διαφορετική εκδοχή για τους άνδρες -Α- και για τις γυναίκες -Θ-) και στυλό ή μολύβια, ένας πίνακας και μαρκαδόροι για τη συλλογή των βασικών σημείων
Υλοποίηση
Αριθμός συμμετεχόντων από 6 έως 20
Διαδικασία
Εξηγήστε ότι θα κάνετε μια άσκηση για το πώς οι άνδρες μαθαίνουν να είναι (πραγματικοί) άνδρες μέσα από διαφορετικές στιγμές της ζωής τους: ως (νεαρά) αγόρια, έφηβοι και (ενήλικες) άνδρες.
1. Δώστε ένα φύλλο εργασίας σε κάθε συμμετέχοντα (βλέπε παράρτημα 7.1.β .: εκδοχή Α για άνδρες συμμετέχοντες, εκδοχή Θ για γυναίκες συμμετέχοντες) και ζητήστε τους να συμπληρώσουν τις τρεις στήλες βάσει της δικής τους εμπειρίας και μνήμης (τι κάνουν τα νεαρά αγόρια/οι έφηβοι/ οι ενήλικες άνδρες για να αποδείξουν ότι είναι «πραγματικοί» άνδρες;). 10 λεπτά.
2. Χωρίστε την ομάδα σε τρεις υποομάδες και ζητήστε τους να ορίσουν έναν εκπρόσωπο που θα σημειώσει τα κύρια σημεία που θα συζητηθούν και τα αποτελέσματα. Αντιστοιχίστε κάθε ομάδα σε μία από τις φάσεις ανάπτυξης που χρησιμοποιούνται στο φύλλο εργασίας: 1) νεαρά

- αγόρια, 2) έφηβοι και 3) ενήλικες άνδρες.
3. Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει τα πράγματα που κάνουν τα αγόρια/άνδρες για να δείξουν ότι είναι (πραγματικοί) άνδρες που έχουν αναφερθεί από τους συμμετέχοντες, να τα ομαδοποιήσουν σε κατηγορίες (π.χ.: «λήψη κινδύνων», «σπορ», «δεν δείχνουν συναισθήματα») και να μετρήσουν (περίπου) τον αριθμό των αναφορών κάθε κατηγορίας από τους συμμετέχοντες στην ομάδα. 10 λεπτά.
 4. Ζητήστε από κάθε ομάδα/εκπροσώπους (σε ηλικιακή διαβάθμιση) να εξηγήσει εν συντομία τα αποτελέσματα και να συμπληρώσει στις αντίστοιχες στήλες στον πίνακα (όπως στο φύλλο εργασίας). Εάν υπάρχει χρόνος, προσκαλέστε μέλη από άλλες ομάδες να προσθέσουν πρακτικές. 10 λεπτά.
 5. Ζητήστε από ολόκληρη την ομάδα να εξετάσει τις διαφορετικές πρακτικές του να είναι κανείς (πραγματικός) άνδρας και να εντοπίσει επαναλαμβανόμενα μοτίβα ή θέματα και τις αλλαγές που πραγματοποιούνται με την πάροδο του χρόνου. Συνήθως, οι ακόλουθοι πυλώνες (μερικοί από αυτούς) της παραδοσιακής αρρενωπότητας εμφανίζονται σε τουλάχιστον δύο ή και τα τρία στάδια: διαχωρισμός από τα κορίτσια/γυναίκες, παίζουν αθλήματα (ποδόσφαιρο, κ.λπ.), ανταγωνισμός/αγώνας για επιτυχία/στάτους, ανάληψη κινδύνων (συμπεριλαμβανομένων των ναρκωτικών ουσιών) /παραβίαση νόρμας ή κανόνων, μη εκδήλωση συναισθημάτων, προστατευτικότητα, μη συμμετοχή σε δραστηριότητες του νοικοκυριού/φροντίδας των παιδιών, επίδειξη σεξουαλικής δραστηριότητας/επιτυχίας/πρωτοβουλιών, παρενόχληση κοριτσιών/γυναικών. Συχνά, η χρήση δύναμης και βίας εμφανίζεται σε νεαρά και έφηβα αγόρια, αλλά εξαφανίζεται στην ηλικία των ενηλίκων, όπου φαίνεται να γίνεται αόρατο/η να εξαφανίζεται. Συζητήστε αυτά τα στοιχεία των παραστάσεων της παραδοσιακής αρρενωπότητας και πώς συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τη χρήση βίας. 10 λεπτά.
 6. Ολοκληρώστε αναφέροντας ότι αυτοί οι παραδοσιακές νόρμες του ανδρικού φύλου εξακολουθούν να είναι αρκετά διαδεδομένες και να επηρεάζουν (όπως δείχνει η άσκηση στις ζωές και τα περιβάλλοντα των συμμετεχόντων), παρ' όλες τις αλλαγές και τις προσπάθειες για την αλλαγή προς την ισότητα των φύλων.

Στόχοι της μεθόδου

Η απεικόνιση των τρόπων με τους οποίους οι παραδοσιακοί νόρμες του ανδρικού φύλου τείνουν να ενσωματώνονται στις πρακτικές της ζωής των αγοριών και των ανδρών καθιστώντας τη χρήση της βίας μια αποδεκτή επιλογή.

Κατανόηση των τρόπων με τους οποίους η χρήση της βίας τείνει να είναι κρυφή και να μην αναφέρεται (πια) ως ανδρική πρακτική στην ενήλικη ζωή.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Αυτή η άσκηση βοηθά στην κατανόηση του πώς οι διαφορετικές πτυχές των παραδοσιακών νορμών του ανδρικού φύλου ενσωματώνονται στις πρακτικές διαβίωσης και συσχέτισης αγοριών και ανδρών και συγκεκριμένα, πώς η χρήση βίας είναι συχνά μέρος των παραδοσιακών ανδρικών ταυτοτήτων ή παραστάσεων.

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

Επιτρέπει την κριτική σκέψη σχετικά με τη διαδικασία της ανδρικής κοινωνικοποίησης που διευκολύνει τη χρήση της βίας και των τομέων εξουσίας και ελέγχου στις σχέσεις με άλλους.

Επομένως, ανοίγει ένα χώρο για την αποστασιοποίηση από τις βίαιες πρακτικές και των ταυτοτήτων που βασίζονται στην ανισότητα, την εξουσία και τον έλεγχο και προσφέρει τη δυνατότητα για συσχέτιση με άλλους ανθρώπους από μια θέση σεβασμού, αποδοχής και αναγνώρισης.

Προτάσεις και σχόλια

Άτομα που δεν αναγνωρίζονται ως άνδρες ή γυναίκες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την εκδοχή Θ του φύλλου εργασίας: τι έκαναν/κάνουν τα αγόρια/άντρες γύρω μου για να αποδείξουν ότι είναι (πραγματικοί) άνδρες;

Προσαρμογή και παραλλαγή

Μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί σε μια διαδικτυακή μορφή, στην οποία τα φύλλα εργασίας με τις οδηγίες για τους άνδρες και τις γυναίκες (ή μη ανδρικές ταυτότητες) συμμετέχοντες μπορούν να κοινοποιηθούν στη συνομιλία/να σταλούν μέσω email ή να εμφανίζονται στην οθόνη και να συλλέγονται αποτελέσματα από μικρές ομάδες σε PPT ή κάτι παρόμοιο.

7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το θυμό»

Διάρκεια
50 - 65 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Κατανόηση του συναισθήματος του θυμού στην προσοχή, τη γνωστική, παρακινητική, συμπεριφορική, αισθητηριακή και φαντασιακή διάσταση του, ώστε να είναι σε θέση οι συμμετέχοντες να τον αναγνωρίσουν το συντομότερο δυνατόν και να αποφευχθεί η δράση με τη μορφή βίας..
Κατανόηση της λειτουργίας του θυμού και των επιπτώσεων του στο μυαλό και σώμα (διάγραμμα αράχνης).
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες
Απαραίτητο Υλικό
Καρτέκλες, στυλό, ένα αντίγραφο του «διαγράμματος αράχνης» (παράρτημα 2) για κάθε συμμετέχοντα, ένας πίνακας ή ένα flipchart (με το παράδειγμα του διαγράμματος της αράχνης, παράρτημα 1)
Υλοποίηση
Δεν διευκρινίζεται
Διαδικασία
<u>Εισαγωγή (5 λεπτά)</u>
Το συναίσθημα του θυμού εξηγείται ως ένα από τα τυπικά συναισθήματα που σχετίζονται με τη χρήση βίας. Για να αποφύγουμε την έκφραση του με τη μορφή βίας, πρέπει να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τον θυμό μας και να μάθουμε να τον εκφράζουμε εποικοδομητικά. Τι είναι ο θυμός; • Ο θυμός είναι μια αμυντική αντίδραση στις απειλές που αναπτύχθηκε στους προγόνους μας εδώ και εκατομμύρια χρόνια και έχει σχεδιαστεί για να μας προστατεύει από απειλές. • Τείνουμε να βιώνουμε τον θυμό ως συναίσθημα ή αίσθημα που έχουμε ως αντίδραση σε καταστάσεις που μας απειλούν ή εμποδίζουν την επιδίωξη αυτού που θέλουμε. • Τείνουμε να αισθανόμαστε θυμό όταν βλέπουμε αδικία, όταν εμποδίζεται η κίνηση μας προς κάτι που θέλουμε ή όταν αντιλαμβανόμαστε ότι άλλοι ενεργούν για να μας βλάψουν. • Συνήθως, δεν επιλέγουμε να αισθανόμαστε θυμό σε αυτές τις καταστάσεις. απλώς εμφανίζεται μέσα μας όταν αισθανόμαστε να απειλούμαστε - αυτός είναι ο εγκέφαλός μας που προσπαθεί να μας προστατεύσει όταν αισθανόμαστε ανασφαλείς. • Λόγω των πρώιμων μαθησιακών μας εμπειριών, όλοι διαφέρουν ως προς το ποιες καταστάσεις μας απειλούν και μας κάνουν να νιώθουμε θυμωμένοι, οπότε είναι καλό να μάθουμε σε ποιες καταστάσεις το σύστημα απειλών μας είναι εξαιρετικά ευαίσθητο. Εάν

έχουμε υποστεί βία ή άλλες τραυματικές και δύσκολες καταστάσεις, όπως διακρίσεις και αδικίες, μπορεί να αισθανόμαστε απειλή και να θυμώνουμε πιο εύκολα.

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

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Διερευνώντας τον θυμό μας (20 λεπτά)

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

Δείξτε το παράδειγμα του Διαγράμματος της Αράχνης (βλ. Παράρτημα 7.2) της εμπειρίας του θυμού όταν η σύντροφός μας επιστρέφει στο σπίτι μια ώρα πιο αργά από τη δουλειά χωρίς να σας ειδοποιήσει ούτε απαντά στις κλήσεις και τα μηνύματά μας. Εξηγήστε τις διάφορες διαστάσεις του τρόπου με τον οποίο ο θυμός επηρεάζει το σώμα και το μυαλό μας, την προσοχή μας, τις σκέψεις (εσωτερικός διάλογος), τις φαντασιώσεις και τη φαντασία, τα κίνητρα και τέλος, τις πράξεις μας.

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

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

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

Η εμπειρία του θυμού στο σώμα μας

- Τι συνέβη στο σώμα σας όταν εμφανίστηκε ο θυμός στην κατάσταση;
- Πώς ξέρατε ότι είστε θυμωμένος/η;
- Τι παρατηρήσατε για πρώτη φορά στο σώμα σας και καταλάβατε ότι θυμώσατε;
- Ποιες ήταν οι αισθήσεις στο σώμα σας όταν ο θυμός έγινε ισχυρότερος;

Επιδράσεις του θυμού στην προσοχή μας

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

Επιδράσεις του θυμού στη σκέψη και την αιτιολόγηση μας

- Σε τι επικεντρώθηκαν οι σκέψεις σας; Τι σκεφτόσασταν?

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

Επιδράσεις του θυμού στις φαντασιώσεις και τη φαντασία μας

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

Επιδράσεις του θυμού στο κίνητρό μας

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

Επιδράσεις του θυμού στη συμπεριφορά μας

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

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Διάγραμμα Αράχνης (25 λεπτά)

Τώρα, παρακαλώ συγκεντρωθείτε σε ζευγάρια ή σε ομάδες τριών ατόμων και μοιραστείτε σύντομα τις καταστάσεις θυμού και την εμπειρία σας όντας θυμωμένος/η. Επιλέξτε μια κατάσταση στην οποία μπορείτε να συσχετιστείτε και οι δύο (ή έχετε ζήσει με παρόμοιο τρόπο) και συμπληρώστε από κοινού το διάγραμμα αράχνης ανάλογα με την κοινή σας εμπειρία. Εάν υπάρχουν διαφορές σε κομμάτια της εμπειρίας σας, παρακαλώ, σημειώστε τις στο διάγραμμα. Έχετε 10 λεπτά για αυτό.

(μοιράστε ένα κενό διάγραμμα αράχνης - βλ. παράρτημα 2 - σε κάθε ομάδα)

Μετά από 10 λεπτά, προσκαλέστε έναν εκπρόσωπο μιας ομάδας να αναφέρει σύντομα, εξηγώντας την κατάσταση και τις διάφορες διαστάσεις της εμπειρίας του θυμού. Γράψτε τα στο διάγραμμα της αράχνης στο flipchart ή στον πίνακα. Ζητήστε από τις επόμενες ομάδες να εξηγήσουν εν συντομία την κατάσταση και να προσθέσουν μόνο νέες διαστάσεις της εμπειρίας θυμού στο διάγραμμα της αράχνης.

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

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

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

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

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

Πρόσθετη ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Άλλα συναισθήματα παράλληλα/πίσω από τον θυμό (αν υπάρχει χρόνος - 15 λεπτά)

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

Γράψτε τις απαντήσεις στο flipchart/πίνακα.

Εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται στην ονομασία άλλων συναισθημάτων, μπορείτε να κάνετε κάποιες προτάσεις.

Μπορεί επίσης να νιώθουμε:

- | | |
|-----------------|---------------|
| • Φόβο | • Ανίκανοι |
| • Ανήμποροι | • Ατυχημένοι |
| • Ανίσχυροι | • Μοναχικοί |
| • Εκτός ελέγχου | • Απόρριψη |
| • Εξουθενωμένοι | • Κριτική |
| • Αγχωμένοι | • Κατακριτέοι |
| • Πληγωμένοι | • Προδομένοι |

- *Άχρηστοι*
- *Ανήσυχτοι*
- *Υποβαθμισμένοι*
- *Κακοποίηση*
- *Απόρριψη*
- *Τραυματισμένοι*

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

- *Γιατί συχνά δεν αναγνωρίζουμε κάποια από τα άλλα συναισθήματα που εμφανίζονται παράλληλα ή πίσω από τον θυμό; Μπορεί να έχει σχέση με το πώς μάθαμε να είμαστε («πραγματικοί») άνδρες;*
- *Τι διαφορά θα έκανε εάν επιλέξατε να εστιάσετε και να εκφράσετε τα συναισθήματα που εμφανίζονται παράλληλα ή πίσω από τον θυμό;*
- *Τι διαφορά θα παρατηρούσαν τα άλλα άτομα (ο σύντροφός/τα παιδιά σας) για εσάς και πώς θα επηρέαζε τη σχέση σας μαζί τους;*

Στόχοι της μεθόδου

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

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

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

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

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

συναίσθημα μέσα στην ανθρώπινη υποκειμενικότητα, αλλά αυτό πρέπει να ερμηνευθεί και να κατανοηθεί σωστά.

Προσαρμογή και παραλλαγή

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

Πηγές

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

7.3 Μέθοδος «Άσκηση: Μπουκάλι Αναψυκτικού»

Διάρκεια
40-55 λεπτά
Θεματικές της Μεθόδου
Διάκριση του συναισθήματος του θυμού από τη βία ως δράση που επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε. Διερεύνηση τρόπων αποφυγής της χρήσης βίας ακόμα και όταν θυμώνουμε, ηρεμώντας το μυαλό και το σώμα μας και χρησιμοποιώντας το "time out" εάν είναι απαραίτητο.
Ομάδα-Στόχου
Επαγγελματίες
Απαραίτητο Υλικό
• Ένα (γεμάτο, κλειστό) μπουκάλι Coca Cola, • Ένα φύλλο εργασίας «Μπουκάλι Αναψυκτικού» για κάθε συμμετέχοντα (βλ. Παράρτημα) • Flipchart/Πίνακας με σχέδιο του μπουκαλιού (όπως στο φύλλο εργασίας)
Διαδικασία
<u>Δραστηριότητα 1: το αφρισμένο ανθρακικό (5 λεπτά)</u> Πάρτε ένα μπουκάλι αναψυκτικού και ανακινήστε το. Παραδώστε το σε έναν από τους συμμετέχοντες/δείξτε το στην ομάδα και ζητήστε να ανοίξει το μπουκάλι. Πιθανότατα θα αρνηθούν και θα πουν όχι. Ρωτήστε τους γιατί. Πιθανότατα θα πουν ότι δεν θέλουν να χυθεί αναψυκτικό παντού/πάνω τους. Παρουσιάστε τη μεταφορά του κουνημένου μπουκαλιού αναψυκτικού και του αφρισμένου ανθρακικού ως το θυμό και το άνοιγμα του καπακιού ως τη χρήση βίας, κάτι που δημιουργεί χάος για τους ανθρώπους γύρω σας το οποίο θα πρέπει να «καθαρίσουν». Αυτή η μεταφορά προσπαθεί να τονίσει ότι ενώ ο θυμός είναι ανθρώπινο και απαραίτητο (από εξελικτικής απόψεως) συναίσθημα, όπως έχουμε δει στη δραστηριότητα «Διερευνώντας το θυμό» μέσω του διαγράμματος αράχνης, εκτονώνοντας τον και αφήνοντάς τον να ξεχυθεί με τη μορφή βίας ή κακοποίησης είναι πάντα μια επιλογή και πρέπει να αποφεύγεται. Προτείνετε ότι ο θυμός είναι το αφρισμένο ανθρακικό στην κορυφή του μπουκαλιού που ξεχειλίζει εάν ανοίξει, αλλά ότι το μαύρο υγρό από κάτω είναι συχνά γεμάτο με άλλα συναισθήματα που μπορεί να είναι πιο δύσκολο να αναγνωριστούν και να εκφραστούν όπως έχουμε δει στην προηγούμενη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 2: ενίσχυση του καπακιού και καθίζηση του αφρισμένου ανθρακικού (25 λεπτά)

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

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

- Τι έκαναν για να μην ενεργήσουν βίαια ή/και να ηρεμήσουν τον θυμό τους;
- Πώς κατεύθυναν την προσοχή τους, άλλαξαν τη σκέψη ή τη φαντασίωση τους, ηρέμησαν το σώμα τους, επηρέασαν τα κίνητρά τους και ενήργησαν χωρίς βία;
- Πώς άλλαξε αυτό το αποτέλεσμα της κατάστασης και τις συνέπειες για τους άλλους και τη σχέση μαζί τους;

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στα ίδια ζευγάρια/μικρές ομάδες με τη δραστηριότητα του διαγράμματος αράχνης και να συλλέξουν από κοινού όλες τις πιθανές στρατηγικές για την αποφυγή της βίαιης ή καταχρηστικής συμπεριφοράς στην κατάσταση «τους». Πώς θα μπορούσαν να γνωρίζουν το νωρίτερο δυνατό για τον θυμό τους; Πώς θα μπορούσαν να ηρεμήσουν το σώμα τους; Πώς θα μπορούσαν να έχουν αλλάξει τον εσωτερικό διάλογο ή τις σκέψεις τους και να ανακατευθύνουν την προσοχή και τη φαντασία τους; Πώς θα μπορούσαν να είχαν ενεργήσει διαφορετικά; Δώστε 15 λεπτά για να εργαστούν οι ομάδες σε αυτό και ζητήστε από τον εκπρόσωπο να μοιραστεί τις κύριες ιδέες με ολόκληρη την ομάδα αργότερα.

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

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

Όταν συζητάτε για το "time out" ως έσχατη λύση για την αποφυγή μιας βίαιης συμπεριφοράς, χρησιμοποιήστε την εικόνα του μπουκαλιού του αναψυκτικού (ανακινήστε ξανά το μπουκάλι για να δημιουργήσετε αφρό και τοποθετήστε το για να ηρεμήσει το ανθρακικό) για να εξηγήσετε πώς να αφήσει κανείς την "ανακουνημένη" κατάσταση να καταλαγιάσει έως ότου είναι πάλι ήρεμος/η

(χωρίς αφρισμένο ανθρακικό - θυμός) χωρίς να δράσει και να βλάψει κανέναν (χύνοντας το αναψυκτικό παντού).

Επίσης, εξηγήστε τη σημασία του δευτέρου μέρους του “time out” - όταν έχει επέλθει ξανά ηρεμία (χωρίς αφρισμένο ανθρακικό - χωρίς θυμό) επιστρέφουμε στην κατάσταση/άτομο/σύντροφος και μοιραζόμαστε το «μαύρο υγρό» μας - εξηγήστε τι μας έκανε να θυμώσουμε και γιατί, τα υποκείμενα συναισθήματα και ανάγκες μας, ζητήστε και προσπαθήστε να κατανοήσετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του άλλου ατόμου και προσπαθήστε να βρείτε μια λύση στην πιθανή σύγκρουση.

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

Δραστηριότητα 4: Μήνυμα σε ένα μπουκάλι αναψυκτικού (15 λεπτά ή ως εργασία στο σπίτι)

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

Εάν υπάρχει χρόνος (15 λεπτά), προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το φυλλάδιο με το μπουκάλι αναψυκτικού κατά τη διάρκεια της ενότητας. Εάν όχι, αυτό μπορεί να γίνει στο σπίτι μέχρι την επόμενη ενότητα.

Στόχοι της μεθόδου

Στόχος της άσκησης είναι

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

Προσαρμογή και παραλλαγή

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

Πηγές

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

Μέθοδος για την Ενότητα 8 «Αυτοφροντίδα»

8.1 Μέθοδος «Πιάνο της Αυτοφροντίδας»

<u>Διάρκεια</u>
30 λεπτά
<u>Θεματικές της Μεθόδου</u>
Αυτοφροντίδα, στρατηγικές αντιμετώπισης, ψυχική υγεία
<u>Ομάδα-Στόχου</u>
Επαγγελματίες που δουλεύουν με πρόσφυγες και μετανάστες
<u>Απαραίτητο Υλικό</u>
Εκτυπώστε τα πλήκτρα του πιάνου και μοιράστε τα στην ομάδα (βλ. Παράρτημα). Δώστε στυλό και ένα flipchart.
<u>Υλοποίηση</u>
Μέγεθος ομάδας έως 25 συμμετέχοντες
<u>Διαδικασία</u>
<u>Οδηγία</u> Ask the participants the following questions: • Τι κάνετε για να αντιμετωπίσετε το άγχος, το αίσθημα ανικανότητας και αδυναμίας; • Τι σας βοηθά να αντιμετωπίσετε τις αποτυχίες στον τομέα εργασίας σας; • Τι σας δίνει ενέργεια και τι σας βοηθά να νιώσετε καλύτερα; Μοιράστε τα ασπρόμαυρα πλήκτρα πιάνου τυπωμένα σε χαρτί. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν τις στρατηγικές αυτοφροντίδα που ακολουθούν στα λευκά πλήκτρα του πιάνου. Μόλις οι συμμετέχοντες σημειώσουν στα πλήκτρα, τοποθετείτε στη σειρά τα φύλλα χαρτιού με τη μορφή ενός μεγάλου πιάνου. Στη συνέχεια, όλες οι στρατηγικές συζητούνται (πιθανώς μεταφράζονται) και συλλέγονται σε ένα flipchart. <u>Αναστοχασμός</u> • Τι παρατηρείτε όταν κοιτάτε το πιάνω; • Μάθατε νέες στρατηγικές; Σας είναι κάποια από αυτές οικεία;

- *Πώς μπορείτε ως συνεργάτες να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον, όταν αισθάνεστε αβοήθητοι λυπημένοι ή είστε σε κακή διάθεση;*

Όποτε οι συμμετέχοντες αισθάνονται εξαντλημένοι ή αδύναμοι, μπορούν να «παίξουν ένα διαφορετικό τραγούδι» στο πιάνο τους. Δεν χρειάζεται πάντα να πιέζουν τα ίδια πλήκτρα, αλλά να μαθαίνουν νέες στρατηγικές αυτο-φροντίδας από τους συναδέλφους τους ή να ανακαλύπτουν νέες μόνοι τους.

Στόχοι της μεθόδου

Αυτή η μέθοδος στοχεύει στην αποδοχή της διαφορετικότητας των στρατηγικών αντιμετώπισης. Αυξάνει τη συνείδηση γύρω από τη σημασία της αυτο-φροντίδας και της καλής μεταχείρισης του εαυτού. Οι συμμετέχοντες σκέφτονται την ευημερία και την ψυχική τους υγεία και μοιράζονται τις στρατηγικές για να τις διατηρήσουν.

Ποια σημασία έχει το φύλο σε αυτήν τη μέθοδο;

Η μέθοδος ζητά από τους συμμετέχοντες να ανοιχτούν σχετικά με τα συναισθήματα και τα αισθήματα τους και να μοιραστούν τους τρόπους με τους οποίους τα αντιμετωπίζουν. Μαθαίνουν για τη σημασία της αυτό-φροντίδας και τους πόρους υποστήριξής τους όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις ή ακόμη και προσωπικές κρίσεις.

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

Αντί να διαβάσετε τις ερωτήσεις δυνατά, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια φανταστική ιστορία για να υπενθυμίσετε στην ομάδα των δύσκολων εμπειριών (π.χ. αποτυχίες στη συνεργασία με μετανάστες και πρόσφυγες, νομικές και κοινωνικές συνθήκες για τους εξυπηρετούμενους τους). Στη συνέχεια, ζητείται από την ομάδα να γράψει τις στρατηγικές τους, πώς καταφέρνουν να καθαρίσουν το κεφάλι τους, να ανακτήσουν ενέργεια και να αντιμετωπίσουν τέτοιες καταστάσεις εκ των υστέρων.

Προσαρμογή και παραλλαγή

Αντί να τοποθετήσετε τα χαρτιά στο πάτωμα, μπορείτε να συλλέξετε τις απαντήσεις σε ένα ηλεκτρονικό φύλλο (εάν είναι δυνατόν, συμπεριλαμβανομένης μιας απεικόνισης των πλήκτρων του πιάνου) και να το μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες.

Πηγές

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

Παράρτημα

Παράρτημα 3.1 Μέθοδος «Μορφές της Έμφυλης Βίας»

Φυλλάδιο: Μορφές της Βίας

Συστημική βία

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

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

Σωματική βία

Σωματικές πράξεις με τις οποίες απειλείται, περιορίζεται ή βλάπτεται ένα άλλο άτομο

- σπρωξιές, χτυπήματα, χαστούκια
- πνιγμός, στραγγαλισμός
- τσίμπημα, γρατσούνισμα
- τράβηγμα μαλλιών
- δάγκωμα
- ταρακούνημα
- σβήσιμο τσιγάρων πάνω στο σώμα κάποιου ατόμου
- σωματικός περιορισμός ενός ατόμου
- στόχευση και απειλή με όπλο
- μαχαίρωμα
- σκίσιμο των ρούχων ενός ατόμου
- κλείδωμα ενός ατόμου σε ένα δωμάτιο ή σπίτι
- απομάκρυνση ενός ατόμου από το σπίτι
- καταστροφή πραγμάτων
- ρίψη αντικειμένων σε ένα άτομο

- περιορισμός ή άρνηση τροφής, φροντίδας, ιατρικής βοήθειας

Ψυχολογική βία και συναισθηματική κακοποίηση

Συμπεριφορές που προκαλούν φόβο και συναισθηματική δυσφορία στα θύματα

- απειλή, τρομοκρατία
- προσβολή, υποτίμηση, name-calling, εξευτελισμό
- παρενόχληση, εξαναγκασμό
- αδιαφορία
- εκβιασμός
- κοινωνική απομόνωση
- καταδίωξη, έλεγχος
- ανάγνωση προσωπικής αλληλογραφίας, έλεγχος κινητού τηλεφώνου
- όταν ένα άτομο κατηγορεί τον/τη σύντροφο για τη δική του βίαιη συμπεριφορά
- απειλή αυτοκτονίας
- καταστροφή αντικειμένων που είναι σημαντικά ή πολύτιμα για άλλους ανθρώπους

Οικονομική κακοποίηση

Συμπεριφορές για τον έλεγχο της πρόσβασης ενός ατόμου σε οικονομικούς πόρους, καθιστώντας το οικονομικά εξαρτημένο, ανίκανο να υποστηρίξει τον εαυτό του

- άρνηση υλικών αγαθών
- επιτρέπεται η πρόσβαση σε πολύ περιορισμένο χρηματικό ποσό
- αυστηρός έλεγχος του τρόπου με τον οποίο ξοδεύονται τα χρήματα
- εξαναγκασμός ενός ατόμου να ικετεύσει για τα χρήματα
- παρεμπόδιση ενός ατόμου από την απασχόληση
- άρνηση της πρόσβασης στα χρήματα που κερδίζει
- παρεμπόδιση της πρόσβασης ενός ατόμου στην εκπαίδευση ή την κατάρτιση
- δημιουργία χρεών στο όνομα ενός ατόμου

Σεξουαλική και αναπαραγωγική βία

Συμπεριφορές που προσβάλλουν ή βλάπτουν κάποιον με σεξουαλικό τρόπο και περιλαμβάνουν ανεπιθύμητες σεξουαλικές δραστηριότητες ή την απειλή αυτών των δραστηριοτήτων

- ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια
- ταπεινωτικές παρατηρήσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα ενός ατόμου
- σεξουαλική επίθεση
- χρήση βίας για την πραγματοποίηση της σεξουαλικής πράξης, βιασμός
- εξαναγκασμός κάποιου/ας να εμπλακεί σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές πράξεις
- σεξουαλική επαφή ενώ το άτομο κοιμάται ή δεν είναι σε θέση να δώσει τη συγκατάθεσή του
- σκόπιμη μετάδοση μιας σεξουαλικά μεταδιδόμενης ασθένειας ή μη ενημέρωση του ατόμου για αυτόν τον κίνδυνο
- εξαναγκασμός κάποιου να δει πορνογραφικό υλικό
- εξαναγκασμός κάποιου να κάνει σεξουαλική φωτογράφιση

- δεν επιτρέπεται στις γυναίκες να έχουν τον έλεγχο της αναπαραγωγικής τους αυτονομίας, η εγκυμοσύνη ενάντια στις επιθυμίες τους, η υπονόμευση της αντισύλληψης, ο εξαναγκασμός σε άμβλωση ή να μην επιτρέπεται σε γυναίκες να κάνουν άμβλωση

Παράρτημα 3.2 Μέθοδος «Αναστοχασμός πάνω στη σχέση σας με την Έμφυλη Βία»

Μπορείτε να βρείτε το παρακάτω υλικό στις ακόλουθες σελίδες:

- Φυλλάδιο εργασίας «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίατη πράξη;»
- Πίνακας «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίατη πράξη;»

Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη;

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

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

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

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

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

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

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

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

5. Ο άνδρας έρχεται σπίτι. Είναι σε πολύ κακή διάθεση, γιατί είχε μια διαμάχη με το αφεντικό του. Το σπίτι είναι χάος και το μωρό κλαίει. Παίρνει μια μπύρα από το ψυγείο και κάθεται. Εκείνη

αρχίζει να του φωνάζει ότι μόνο αυτή πρέπει να φροντίζει τα παιδιά και το νοικοκυριό και ότι είναι κακός σύζυγος, δεν κερδίζει αρκετά. Είναι προφανές ότι η γυναίκα έπινε. Του πετάει ένα άδειο μπουκάλι μπύρας. Εκείνος αρχίζει να βρίζει, να φωνάζει ότι πάντα παραπονιέται και τη χαστουκίζει στο πρόσωπο.

Ο άνδρας είναι υπεύθυνος

100% ----- 0%

Η γυναίκα είναι υπεύθυνη

100% ----- 0%

Προετοιμασία από: Anja Meulenbelt

Πίνακας «Ποιος είναι υπεύθυνος για τη βίαιη πράξη;»

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

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

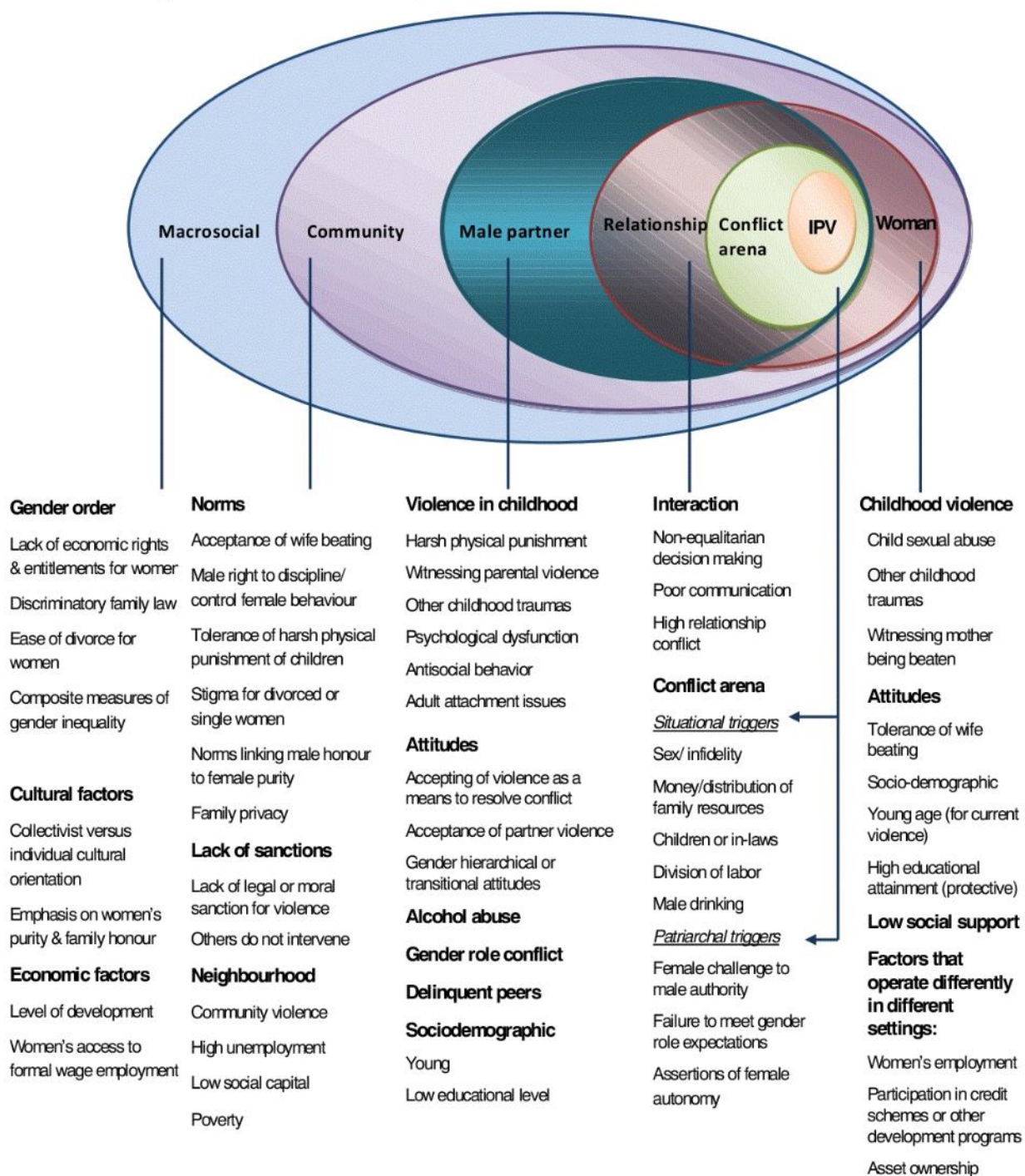
Παράρτημα 7.1 Μέθοδος «Μαθαίνοντας να είμαι (πραγματικός άνδρας) (Α)

Μπορείτε να βρείτε το παρακάτω υλικό στις ακόλουθες σελίδες:

- Διαφορετικοί παράγοντες κινδύνου έμφυλης βίας μεταξύ συντρόφων σύμφωνα με το οικολογικό μοντέλο (Heise, 2011)
- Οι παράγοντες που προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε εστιάζοντας στις προσπάθειες πρόληψης σχετικά με την μετατροπή των παραδοσιακών κανόνων του ανδρικού φύλου και στη βελτίωση τους συναισθηματικού ελέγχου και της επικοινωνίας σε συγκρουσιακές καταστάσεις.

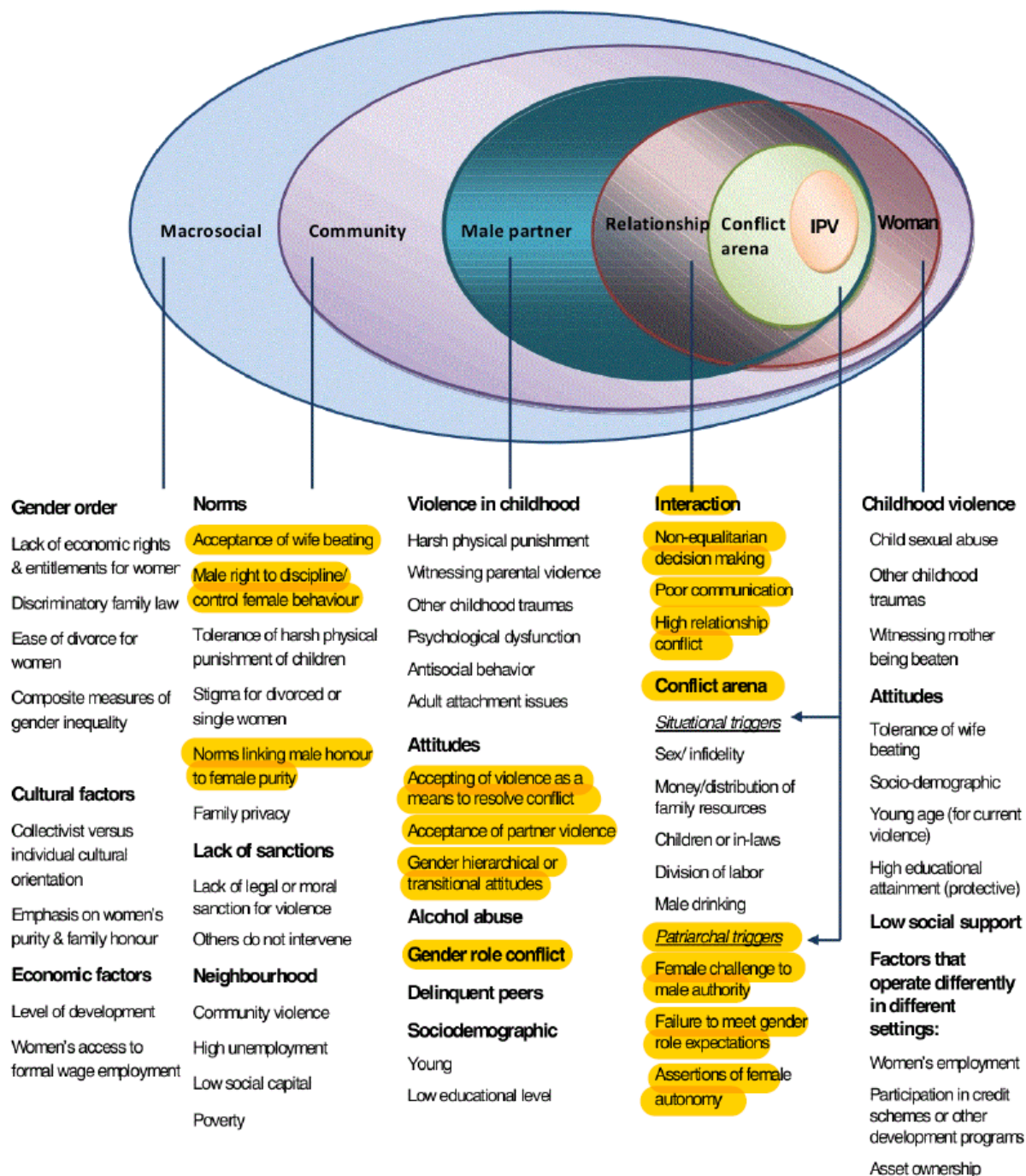
Διαφορετικοί παράγοντες κινδύνου έμφυλης βίας μεταξύ συντρόφων σύμφωνα με το οικολογικό μοντέλο
 (Heise, 2011)

Figure 1.2 Revised Conceptual Framework for Partner Violence



Οι παράγοντες που προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε εστιάζοντας στις προσπάθειες πρόληψης σχετικά με την μετατροπή των παραδοσιακών κανόνων του ανδρικού φύλου και στη βελτίωση τους συναισθηματικού ελέγχου και της επικοινωνίας σε συγκρουσιακές καταστάσεις.

Figure 1.2 Revised Conceptual Framework for Partner Violence



Παράρτημα 7.1 Μέθοδος «Μαθαίνοντας να είμαι (πραγματικός άνδρας)» (B)

Μπορείτε να βρείτε το παρακάτω υλικό στις ακόλουθες σελίδες:

- Φυλλάδιο εργασίας «Μαθαίνοντας να είσαι (πραγματικός) άνδρας» έκδοση Α (άνδρες/άτομα που αναγνωρίζουν τον εαυτό τους ως αρσενικά)
- Φυλλάδιο εργασίας «Μαθαίνοντας να είσαι (πραγματικός) άνδρας» έκδοση Θ (γυναίκες / άτομα που δεν αναγνωρίζουν τον εαυτό τους ως αρσενικά)

A1	A2	A3
Όταν ήμουν αγόρι, τι έκανα για να αποδείξω ότι ήμουν (πραγματικός) αγόρι/άνδρας	Όταν ήμουν έφηβος, τι έκανα για να αποδείξω ότι ήμουν (πραγματικός) αγόρι/άνδρας;	Επί του παρόντος, τι πρέπει να κάνω για να αποδείξω ότι είμαι (πραγματικός) άνδρας;

Θ1	Θ2	Θ3
Όταν ήμουν μικρό κορίτσι, τι έκαναν τα αγόρια γύρω μου (αδέλφια, συμμαθητές, φίλοι, γείτονες) για να αποδείξουν ότι ήταν (πραγματικά/οι) αγόρια/άνδρες;	Όταν ήμουν έφηβη, τι έκαναν τα έφηβα αγόρια γύρω μου (αδέλφια, συμμαθητές, φίλοι, ...) για να αποδείξουν ότι ήταν (πραγματικά/οι) αγόρια/άνδρες;	Επί του παρόντος, τι κάνουν οι άνδρες γύρω μου (αδέλφια, συμμαθητές, συνάδελφοι, φίλοι, σύντροφοι) για να αποδείξουν ότι είναι (πραγματικοί) άνδρες;

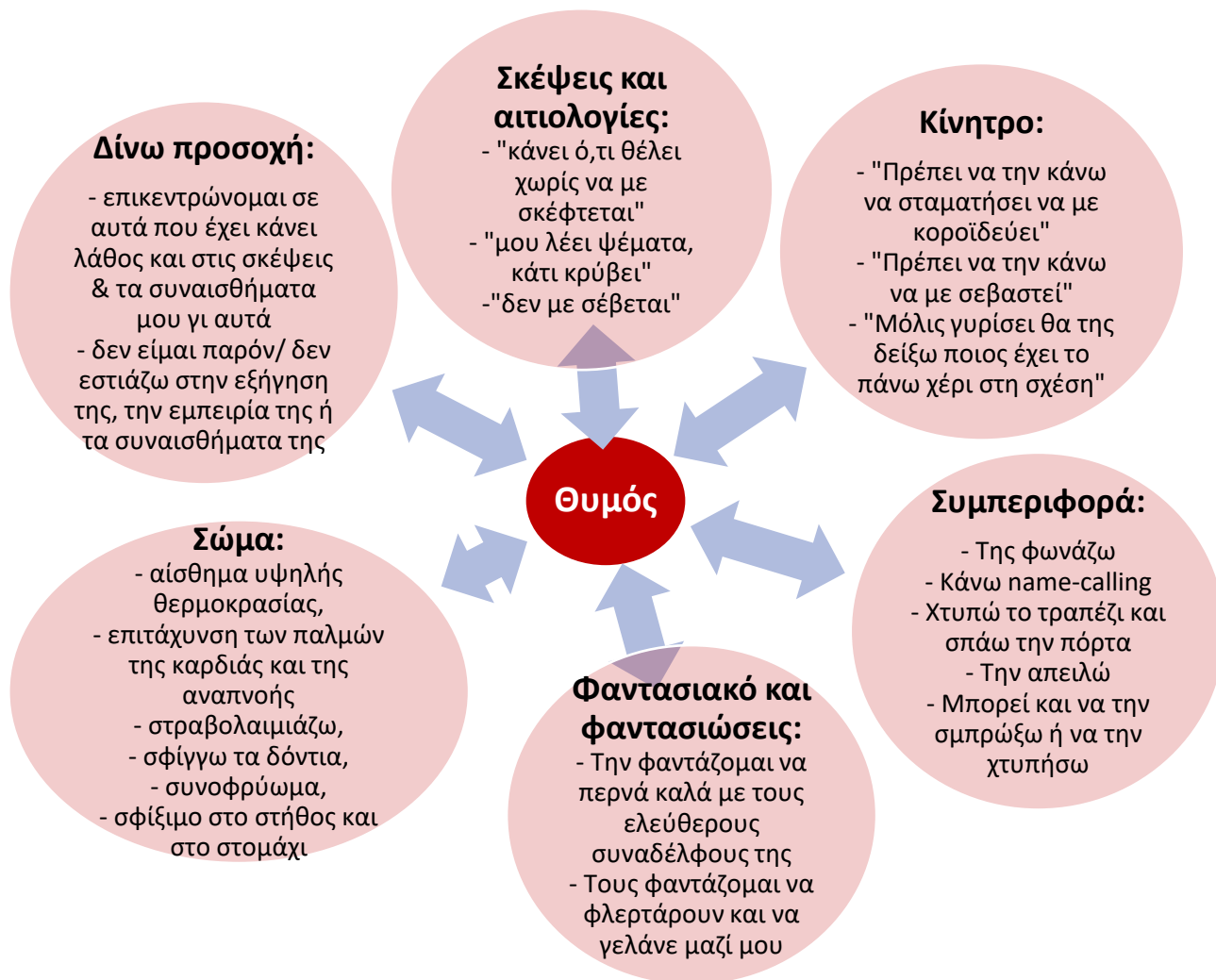
Παράρτημα 7.2 Μέθοδος «Διερευνώντας το θυμό»

Μπορείτε να βρείτε το παρακάτω υλικό στις ακόλουθες σελίδες:

- Παράδειγμα του φυλλαδίου εργασίας: Διάγραμμα Αράχνης (για τη δραστηριότητα «Διερευνώντας το θυμό»)
- Φυλλάδιο Εργασίας: Διάγραμμα Αράχνης (για τη δραστηριότητα «Διερευνώντας το θυμό»)

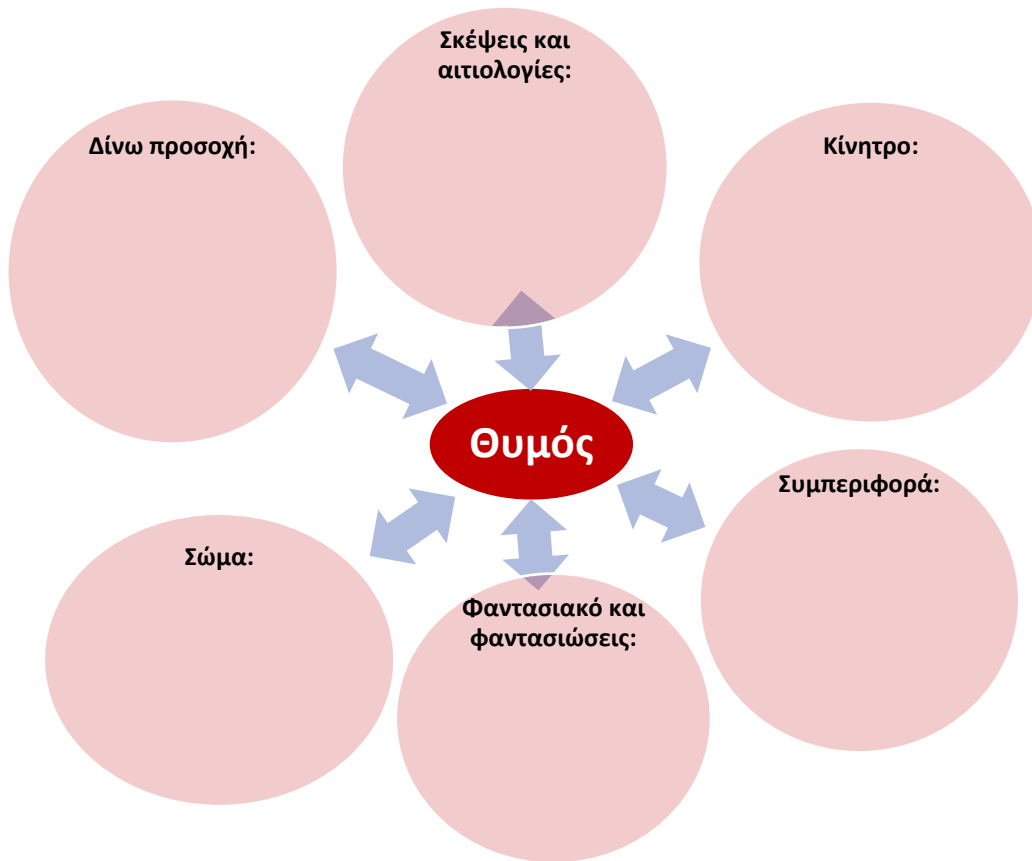
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΧΝΗΣ Παράδειγμα

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



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ SPIDER

Κατάσταση:



Παράρτημα 7.3 Μέθοδος «Άσκηση: Μπουκάλι Αναψυκτικού»

Φυλλάδιο «Μπουκάλι Αναψυκτικού»

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

Παράρτημα 8.1 Μέθοδος «Πιάνο της Αυτοφροντίδας»

Τυπώστε τα πλήκτρα του πιάνου και μοιράστε τα στην ομάδα!

