

Prevencija rodno uvjetovanog nasilja u radu s muškim izbjeglicama

Metode i alati Programa za izobrazbu stručnjaka



Projekt: FOMEN: Fokus na muškarcima: Prevencija rodno uvjetovanog nasilja u radu s muškim izbjeglicama i migrantima (REC-RDAP-GBV-AG-2018 –856614)

Veljača 2021.

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

Ova publikacija je nastala uz financijsku potporu Programa o pravima, jednakosti i građanstvu Europske Unije sporazumom o dodjeli bespovratnih sredstava br. 856614. Projekt je sufinanciran od strane Ureda pokrajine Štajerske za društvena pitanja, rad i integraciju u Republici Austriji i Ureda za udruge u Republici Hrvatskoj.

Punu odgovornost za sadržaj ove publikacije snosi FOMEN projektni tim i on ni na koji način ne odražava stavove Europske komisije, Ureda pokrajine Štajerske za društvena pitanja, rad i integraciju u Republici Austriji i Ureda za udruge u Republici Hrvatskoj.



Uvod

Program za izobrazbu stručnjaka (eng. CBP ili *Capacity Building Program*) usmjeren je na pružanje rodno osjetljivih preventivnih usluga. Program za izobrazbu je razvijen kao dio europskog projekta FOMEN (2019.-2021.) uz sufinanciranje Ureda za udruge u Republici Hrvatskoj i Ureda pokrajine Štajerske za društvena pitanja, rad i integraciju (eng. *Province of Styria – Social Affairs, Work and Integration*) Republike Austrije. Projektni tim se sastoji od partnera iz 6 europskih zemalja: Austrije, Hrvatske, Njemačke, Grčke, Italije i Španjolske. Osmišljeni su moduli te metode i alati za izobrazbu stručnjaka s fokusom na rodnu osjetljivost i prevenciju rodno uvjetovanog nasilja kroz interseksionalni pristup.

Metode i alati predstavljeni u ovom priručniku sastavni su dio Programa za izobrazbu stručnjaka. Izobrazba je namijenjena podučavanju stručnjaka koji rade s izbjeglicama i migrantima. Ciljana grupa uključuje učitelje, trenere, savjetovatelje, radnike na terenu, pružatelje prvog smještaja, psihologe, socijalne radnike, edukatore i ostale koji su uključeni u neposredni rad s izbjeglicama i migrantima.

Cilj izobrazbe jest sposobiti stručnjake za provođenje rodno osjetljivog rada na prevenciji rodno uvjetovanog nasilja s muškim izbjeglicama. Analizom potreba provedenom u sklopu projekta FOMEN utvrđeno je da postoji potreba za dalnjom izobrazbom i razvijanjem kapaciteta za rad s izbjeglicama: „Mali broj sudionika smatra da su dovoljno educirani i pripremljeni na rad s muškarcima* za program prevencije nasilja, iako su tu potrebu izrazili svojim rukovoditeljima“ (FOMEN Needs Analysis 2020: 43). Mnogim stručnjacima nedostaju znanje, vještine i kompetencije, te osjećaju potrebu za podizanjem svijesti o temama migracija i nediskriminacije, patrijarhata i muževnosti. Stoga je razvijen ovaj program izobrazbe o ovim i povezanim pitanjima.

Opisane metode i alati dio su osam modula Programa za izobrazbu koji je probno proveden u svim državama iz kojih su partneri projekta FOMEN, a usmjerena je na:

- podizanje svijesti o potrebi pristupa koji je usmjeren na rodnu osjetljivost i prevenciju nasilja u radu s muškim izbjeglicama i migrantima,
- poticanje razmišljanja o rodnim stereotipima, tradicionalnim konceptima muževnosti i časti,
- podizanje razine znanja o prevenciji nasilja i alternativa nasilju
- pružanje metoda i alata za rad s muškim izbjeglicama usmjerenih na prevenciju nasilja
- poboljšavanje stručne prakse u radu s muškim izbjeglicama i migrantima.

Program za izobrazbu sadrži ažurne informativne materijale, uključuje saznanja iz recentnih istraživanja te interaktivne metode poput igre uloga i studija slučaja. Izobrazbu o ovim temama važno je provesti na način koji će poticati osjećaj sigurnosti kod stručnjaka koji u programu sudjeluju te im približiti proces vođenja grupe.

Program za izobrazbu je utemeljen na FOMEN standardima kvalitete, koji su razvijeni na temelju već spomenute analize potreba sa skupinom korisnika kojima je projekt namijenjen (muškarci* migranti i izbjeglice te stručnjacima koji s njima rade u obrazovanju i drugim područjima). Moduli od kojih je program sastavljen pomažu stručnjacima pri pripremi odgovarajućih uvjeta za provedbu rodno osjetljive izobrazbe u svim državama sudionicama projekta, ali i drugim državama.

Napomene:

- "Jedinice" se odnose na vremenski format od 45 minuta (tj. školski sat).
- Većina modula može se provesti mrežno: više detalja je dano u opisima modula. Na temelju našeg iskustva s mrežnim formatima, predlažemo da se uključe potrebne pauze kako bi se održala koncentracija i postigli željeni ishodi izobrazbe: nikad nemojte održavati više od dvije jedinice za redom bez barem jedne kraće ili duže pauze između njih.
- Provedba programa s muškim migrantima često iziskuje posredovanje prevoditelja. Iznimno je važno ulogu prevoditelja shvatiti ozbiljno i obratiti pozornost na točnost, kulturnu osjetljivost i ostala pitanja vezana uz sadržaj. Čak i naizgled male nepravilnosti u prijevodu mogu dovesti do velikih nesporazuma, pogotovo s obzirom na to da se one često razjasne tek kada su već dovele do komunikacijskih i emocionalnih poteškoća.
Stoga, ako su uključene usluge prevođenja, FOMEN preporučuje temeljite upute za prevoditelje kako bi se osigurao adekvatan prijevod sadržaja.

Metode programa

Metode za 1. Modul “Dobrodošli”	3
1.1 Metoda Ja / Ja ne	3
Metode za 2. Modul “Rod i muževnost”.....	6
2.1 Metoda Idealan muškarac* nasuprot stvarnog muškarca*	6
2.2 Metoda Priča o rodu (1)	8
2.3 Metoda Priča o rodu (2)	10
2.4 Metoda Pojmovnik LGBTIQ*+ termina	12
Metode za 3. Modul „Nasilje i rod“	18
3.1 Metoda Oblici rodno uvjetovanog nasilja	18
3.2 Metoda Razmatranje vlastitih stavova prema RUN-u.....	20
3.3 Metoda Prepoznavanje RUN-a.....	22
3.4 Metoda Posljedice rodno uvjetovanog nasilja	24
Metode za 4. Modul „Utjecaj (društvenih) medija i migracija“	26
4.1 Metoda za procjenu promjene znanja o utjecaju medija	26
4.2 Metoda „Samovrednujući kviz o informacijskom poremećaju i govoru mržnje“	27
4.3 Metoda „Dijeliti ili ne dijeliti“	30
4.4 Metoda „Evaluacija članaka“	32
Metoda za 5. Modul „Kulturalna osjetljivost“	34
5.1 Kulturalna kompetencija i suzbijanje rasizma.....	34
Metode za 6. Modul „Komunikacija i govor (tijela)“	37
6.1 Metoda „Što je komunikacija?“	37
6.2 Metoda „Moj osobni prostor“.....	40
Metode za 7. Modul „Prevencija nasilja“	43
7.1 Metoda „Kako biti (pravi) muškarac“ (<i>prilagođeno prema Robertu Gardi</i>).....	43
7.2 Metoda „Poznavanje svoje srdžbe“	45
7.3 Metoda „Boca Coca Cole“	51
Metode za 8. Modul „Briga o sebi“	54
8.1 Metoda „Klavir brige o sebi“	54
Prilog	56
Prilog 3.1 Metoda “Oblici rodno uvjetovanog nasilja”.....	56
Prilog 3.2 Metoda „Promišljanje vlastitog stava o RUN-u“	58
Prilog 7.1 Metoda „Kako biti pravi muškarac?“ (A).....	61
Prilog 7.1. Metoda „Kako biti (pravi) muškarac (B).....	64
Prilog 7.2 Metoda „Prepoznavanje svoje srdžbe“	67
Prilog 7.3 Metoda „Boca Coca Cole“	70
Prilog 8.1 Metoda „Klavir brige o sebi“	71

Metode za 1. Modul “Dobrodošli”

1.1 Metoda Ja / Ja ne

Trajanje

40 minuta

Sadržaj metode

- Međusobno upoznavanje sudionika
- Različitost – prikazivanje karakteristika različitih društvenih skupina
- Interseksionalnost

Potrebni materijali

Blok *flipchart* papira ili bilo kakav drugi papir na kojemu piše „Ja“ i „Ja ne“ za označivanje dvije strane prostorije.

Provedba

- Grupa može imati između 10 i 25 ljudi. Potrebno je prethodno uspostaviti povjerenje među sudionicima i trenerima
- Iako se metoda čini vrlo jednostavnom, bavi se osobnim pitanjima. Važno je imati ovo na umu i po potrebi odgovore sudionika staviti u njihov društveni kontekst.

Postupak

Upute:

Metoda „Ja – Ja ne“ koristi osobna pitanja na koja je ponekad teško dati istinit odgovor. Istaknite da je „laganje“ predviđeni dio metode. Bitno je da je prije provođenja stvorena ugodna atmosfera (sigurni i hrabri prostori).

Predstavite vježbu koja omogućuje međusobno upoznavanje sudionika i predstavljanja raznolikosti.

Označite jednu stranu sobe papirom „Ja“ i drugu s papirom „Ja ne“.

Sudionici se trebaju postaviti na jednu od dvije strane ovisno o njihovim odgovorima na postavljena pitanja. Istaknite da moraju odabrati jedan ili drugi odgovor (nema sredine), ali da je laganje dopušteno.

Zatim počnite s prvim pitanjem (vidi pitanja ispod). Nakon svakog pitanja bitno je da sudionici ostanu u rasporedu koji su zauzeli shodno njihovom odgovoru. Promotrite tko je u „Ja“ i „Ja ne“ podgrupi. Navedite sudionike da prate promjene u sastavima podgrupa nakon svakog pitanja. Pitajte ih kako se njihovi osjećaji mijenjaju s obzirom na postavljeno pitanje i grupacije sudionika. Po strukturi podgrupa moguće je razaznati pripadnosti određenoj društvenoj skupini.

Kada ste završili s postavljanjem pitanja, sudionici imaju priliku postaviti vlastita pitanja. Istaknite da grupa mora prihvati pitanje te da ono mora biti primjerenog.

Kako bi se održala pažnja ne bi trebalo postaviti previše pitanja.

Primjeri pitanja za metodu „Ja – Ja ne“:

- *Tko je učio svirati glazbeni instrument kao dijete?*
- *Tko je državljanin države u kojoj živi?*
- *Tko ima više od dvoje braće ili sestara?*
- *Tko može sa sigurnošću isplanirati svoju profesionalnu i finansijsku budućnost za sljedećih pet godina?*
- *Tko je odrastao u kućanstvu koje je posjedovalo više od 50 knjiga?*
- *Tko svakodnevno koristi društvene medije?*
- *Tko je jednom ili više puta koristio narkotike?*
- *Tko ide na godišnji odmor svake godine?*
- *Tko je barem jednom pozvao policiju zbog obiteljskog nasilja u susjedstvu?*
- *Tko govori više od tri jezika?*
- *Tko je barem jednom ovisio o uslugama prevodenja za međusobno razumijevanje?*
- *Tko je barem jednom strastveno poljubio muškarca*?*
- *Tko je barem jednom strastveno poljubio ženu*?*
- *Tko voli pjevati?*
- *Tko voli plesati?*
- *Tko se osjeća kao da pripada društveno diskriminiranoj grupi?*
- *Tko radi u profesiji za koju se školovao?*
- *Tko je već sudjelovao u edukaciji za prevenciju nasilja?*

Pitanja je potrebno preoblikovati sukladno kontekstu.

Pitanja za promišljanje nakon metode:

- Kako ste se osjećali kada ste bili sami na jednoj strani?
- Kako ste se osjećali kada ste bili u velikoj grupi?
- Jeste li zamijetili nešto posebno?
- Što vas je iznenadilo?
- Što Vas je motiviralo da postavite sebi i drugima pitanja na kraju vježbe?
- Jesu li sva pitanja otkrivala informacije jednake važnosti za Vaš život?
- Postoji li neka kategorija pitanja koja nije spomenuta, a za Vas ima posebno značenje?
- Zašto su neke karakteristike koje se spominju u metodi posebno značajne i koje su to?
- Postoje li razlike između individualne i društvene evaluacije različitih karakteristika i osobnih povijesti?

Ciljevi metode

- Međusobno upoznavanje sudionika
- Prihvatanje raznolikosti u osobnih povijesti
- Osjetljivost za vrednovanje ili marginalizacije određenih društvenih skupina
- Prihvatanje pripadnika različitih skupina
- Shvaćanje motivacije i želje za pripadnošću određenoj skupini ljudi

Kakav značaj ima rod u ovoj metodi?

Metoda implicira interseksionalni pristup u razmatranju rodne osjetljivosti. Korištenjem metode moguće je odrediti nekoliko međusobno povezanih stajališta pojedinačnog sudionika: pripadnosti različitim podgrupama ukazuju na ključna pitanja vezana za većinske i manjinske skupine ljudi. Metoda pokazuje kada se pripadnici većinskih i manjinskih skupina osjećaju dobro ili loše, ali i individualne razlike između sudionika postaju vidljive.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Korištenjem interseksionalnog pristupa i razmatranjem osobnih povijesti i dimenzija diskriminacije i isključivanja, sudionicima se predstavlja pristup zasnovan na općenitoj osjetljivosti prema osobnim životnim iskustvima povezanih s rodom, državljanstvom, društvenim položajem, obrazovanjem, kulturom, religijom, dobi, itd. Razmišljanje o vlastitim kapacitetima i ograničenjima i, nadalje, dijeljenje istih s grupom slijedi dovodi do prevencije nasilja.

Prijedlozi i komentari

Potrebno je imati na umu da metoda uključuje osobna pitanja na koje odgovor može biti intiman ili čak bolan. Istaknite da odgovaranje na svako pitanje nije obavezno.

Prilagodbe i varijacije

Metoda „Ja – Ja ne“ ne zahtijeva fizičku prisutnost. Umjesto da se pozicioniraju u fizičkom prostoru, sudionici mogu uključiti kamere i podići ruku u slučaju da je njihov odgovor pozitivan. Potrebno je nakon svakog pitanja primjetiti raspored grupiranja, tj. tko od sudionika i koliko sudionika je diglo ruku ili nije.

Izvori

- 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

Metode za 2. Modul “Rod i muževnost”

2.1 Metoda Idealan muškarac* nasuprot stvarnog muškarca*

Trajanje
30-40 minuta
Sadržaj metode
<ul style="list-style-type: none">• Koncept muževnosti• Stereotipi o muškarcima* i ženama*• Rodne uloge muškaraca*
Potrebni materijali
<ul style="list-style-type: none">• Radni listovi s pitanjima• Flomasteri
Provedba
Najmanje 4 osobe, najviše 40
Postupak
Sudionici imaju 15 minuta za odgovaranje na sljedeća pitanja:
<ol style="list-style-type: none">1. Što mislite kako bi žena* opisala idealnog muškarca*? Koje osobine treba imati?2. Opišite osobine prosječnog muškarca* s kojim žene* dolaze u dodir svakodnevno.3. Šta mislite kako bi muškarac* opisao idealnog muškarca*? Koje osobine treba imati?4. Opišite osobine prosječnog muškarca* s kojim muškarci* dolaze u dodir svakodnevno.5. Prisjetite se nekog muškarca* kojeg poznajete i poštujete. Šta cijenite kod njega? Usporedite ga s idealnim muškarcem* i prosječnim muškarcem* koje ste opisali.
Predviđeno vrijeme za raspravu o odgovorima je 20-25 minuta.
Ciljevi metode
<ul style="list-style-type: none">• Razmatranje modela idealnog muškarca* po mišljenju žena* i muškarca*• Usporedba idealnog i stvarnog muškarca* i promišljanje o alternativnim modelima muževnosti• Otkrivanje iznimki o muškarcima*
Značaj roda u metodi
Istražuju se stereotipi o muškom rodu ali i njihova uvjetovanost u očekivanjima i uvjerenjima muškaraca* i žena*.
Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja
Muškarci* pate od snažnog kulturnog i društvenog pritiska da se ponašaju na određen, često stereotipan način. Što je ovaj pritisak jači, to se samostalnost, emocionalna udaljenost i agresija (temelj rodno uvjetovanog nasilja) smatraju poželjnijim vrijednostima muževnosti, i od

muškaraca* i žena*. Preispitivanje uvriježenih vrijednosti muževnosti pomaže u dekonstrukciji mita o idealnom / pravom muškarcu*.

Prijedlozi i komentari

Na pitanja se može odgovarati u grupama

Prilagodbe i varijacije

Metodu je jednostavno izvesti mrežno; potrebno je da sudionici prate materijale na ekranu.

Izvori

- Modul iz “Operator who wants [to] start working with perpetrators”, CAM Training

2.2 Metoda Priča o rodu (1)

Trajanje

40 minuta

Sadržaj metode

- Muževnost
- Ženstvenost
- Stereotipi o rodu
- Pristanak (eng. *consent*)

Potrebni materijali

- Radni materijali s pričama
- Flomasteri

Provedba

Najmanje 4 osobe, najviše 40

Postupak

Opis događaja:

Robert i Sara su se nedavno upoznali na poslu. Svide se jedno drugome i odluče zajedno otići na večeru, na kojoj se dobro provedu. Na kraju večeri Robert odveze Saru doma. Poljube se na pragu, dugo i strastveno. Robert je siguran da će ga Sara pozvati unutra i da će voditi ljubav, no Sara ga zaustavi i kaže mu da je prerano. Robert ustraje, no Sara je odlučna u mišljenju da je prerano i Robert konačno ode. Lijepo su se proveli na večeri, no Robert je sada uzrujan jer ga Sara nije pozvala unutra, a Sara je uzrujana jer je Roberto ustrajao na seksu.

Od sudionika se traže odgovore na sljedeća pitanja:

- Robert će dan poslije svojim prijateljima ispričati kako mu je bilo na večeri sa Sarom. Koji je stereotipan način da im ispriča događaj? Postoji li drugačiji način pričanja o događaju iz muške perspektive?
- Sara će dan poslije svojim prijateljicama ispričati kako joj je bilo na večeri s Robertom. Koji je stereotipan način da im ispriča događaj? Postoji li drugačiji način pričanja o događaju iz ženske perspektive?

Ciljevi metode

- Prikazivanje rodnih očekivanja
- Prikazivanje važnosti pristanka
- Prikazivanje muške i/ili ženske solidarnosti

Značaj roda u metodi

Rod je ključna kategorija u proučavanju iskustava i očekivanja glavnih likova u priči. Sudionici ga trebaju uzeti u obzir u svojim razmišljanjima i opažanjima.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Do nasilja može dovesti kada se koncepti pristanka, očekivanja i solidarnosti između muškaraca i žena zanemaruju ili upotrebljavaju s nerazumijevanjem. Promišljanje o njima pomaže sudionicima u podizanju svijesti o važnim dimenzijama prevencije rodno uvjetovanog nasilja.

Prijedlozi i komentari

Priču je moguće prilagoditi kontekstu.

Prilagodbe i varijacije

Sudionici radne materijale mogu primiti mrežno za digitalno održavanje metode.

Izvori

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

2.3 Metoda Priča o rodu (2)

Trajanje

40 minuta

Sadržaj metode

- Muževnost
- Ženstvenost
- Rodni stereotipi
- Pristanak

Potrebni materijali

- Radni materijali s pričom
- Flomasteri

Provedba

Najmanje 4 osobe, najviše 40

Postupak

Opis događaja:

Robert i Sara su se nedavno upoznali na poslu. Svide se jedno drugome i odluče zajedno otići na večeru, na kojoj se dobro provedu. Na kraju večeri Sara odveze Roberta doma. Poljube se na pragu, dugo i strastveno. Sara je sigurna da će ju Roberto pozvati unutra i da će voditi ljubav, no Robert ju zaustavi i kaže joj da je prerano. Sara ustraje, no Robert je odlučan u mišljenju da je prerano i Sara konačno ode. Lijepo su se proveli na večeri, no Sara je sada uzrujana jer ju Robert nije pozvao unutra, a Robert je uzrujan jer je Sara ustrajala na seksu.

Podijelite sudionike u manje grupe kako bi odgovorili na sljedeća pitanja. Nakon 20 minuta dijele svoje odgovore s ostatkom grupe.

- Robert će dan poslije svojim prijateljima ispričati kako mu je bilo na večeri sa Sarom. Koji je stereotipan način da im ispriča događaj? Postoji li drugačiji način pričanja o događaju iz muške perspektive?
- Sara će dan poslije svojim prijateljicama ispričati kako joj je bilo na večeri s Robertom. Koji je stereotipan način da im ispriča događaj? Postoji li drugačiji način pričanja o događaju iz ženske perspektive?

Ciljevi metode

- Prikazivanje i razmatranje rodnih očekivanja
- Prikazivanje i razmatranje važnosti pristanka
- Prikazivanje i razmatranje muške i/ili ženske solidarnosti

Značaj roda u metodi

Rod je ključna kategorija u proučavanju iskustava i očekivanja glavnih likova u priči. Sudionici ga trebaju uzeti u obzir u svojim opažanjima.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Koncepti pristanka, očekivanja i rodne solidarnosti otvaraju prostor za raspravu. Ako ih zanemaruјemo ili umanjuјemo njihov značaj, dolazi do mogućnost nasilja u odnosima. Promišljanjem o navedenim konceptima sudionici će uvidjeti kako oni mogu biti uključeni u nasilje.

Prijedlozi i komentari

Priču je moguće prilagoditi kontekstu.

Prilagodbe i varijacije

Sudionici radne materijale mogu primiti mrežno za digitalno održavanje metode.

Izvori

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

2.4 Metoda Pojmovnik LGBTIQ*+ termina

Trajanje

30 minuta

Sadržaj metode

Pojmovnik LGBTIQ* termina

Potrebni materijali

- Slajd s pojmovnikom i kopije pojmovnika
- Kemikske i flomasteri

Provedba

Nema ograničenja broja sudionika

Postupak

Raspravite sa sudionicima pojmove iz Pojmovnika:

Način na koji koristimo LGBTIQ* terminologiju ovisi o dijelu svijeta u kojem živimo, kao i našoj dobi, jeziku i društvenim normama zajednice kojoj pripadamo. Postoji nekoliko termina koji se upotrebljavaju u UN dokumentima, međutim većinu pojmove koje ćemo ovdje obrazložiti potječe iz zapadnog svijeta. Kratica LGBTIQ+ odnosi se na koncepte koji nisu univerzalni. Moramo poštovati osobnu autonomiju kada opisujemo nečiji identitet. Ovakvi koncepti i fenomeni trebaju biti istraženi i u ostalim kulturama kako bismo izbjegli diskriminaciju, ugnjetavanje, itd. Kada se bavimo LGBTIQ+ odnosima moramo prihvatići da na naše stajalište utječu eurocentrizam.

LGBTIQ*: Akronim opisuje raznoliku grupu ljudi čiji se rodni ili seksualni identitet ne uklapa u stereotipno ili tradicionalno poimanje muških i ženskih rodnih uloga. Pripadnike LGBTIQ* skupina ponekad opisujemo i kao „seksualne i rodne manjine i manjine po tjelesnim obilježjima“. Akronim uključuje pripadnike lezbijske, homoseksualne i biseksualne seksualne orientacije, transrodne, interseksualne i queer ljude; ponekad se koristi i kao skraćeni oblik definicije „osobe raznih spolova, seksualnih orientacija i rodnih identiteta“.

Seksualna orijentacija

Seksualna orijentacija (eng. *Sexual Orientation*): Odnosi se na osobni kapacitet za emocionalnu, romantičnu, afektivnu ili seksualnu privlačnost, te za intimne odnose s pojedincima različitog, istog ili više od jednog roda. Seksualna orijentacija može uključivati privlačnost prema osobi istog roda (homoseksualnost), različitog roda (heteroseksualnost), istog i različitog roda (biseksualnost), svih rodova (panseksualnost) ili nijednog roda (aseksualnost).

Heteroseksualan/na (eng. *Heterosexual*): Pridjev koji opisuje osobe s trajnom romantičnom, emocionalnom i/ili fizičkom privlačnošću prema osobama različitog spola (drugi naziv je „strejt“, eng. *straight*).

Homoseksualan/na (eng. *Homosexual*): Pridjev koji opisuje osobe s trajnom romantičnom, emocionalnom i/ili fizičkom privlačnošću prema osobama istog spola (drugi naziv je „gej“, eng.

gay). Majte na umu da mnogi smatraju da je engleski pojам *homosexual* zastarjeli/klinički termin kojeg treba izbjegavati.

Biseksualan/na (eng. *Bisexual*): Pridjev koji opisuje osobe s kapacitetom za romantičnu, emocionalnu i/ili fizičku privlačnost prema osobama istog i različitog spola ili roda. Majte na umu da pojам „panseksualac/ka“ opisuje osobe s kapacitetom za privlačnost prema osobama svih rodnih identiteta.

Asekualan/na (eng. *Asexual*): Pridjev koji opisuje osobe koje mogu osjećati romantičnu ili emocionalnu privlačnost, ali u pravilu ne osjećaju seksualnu privlačnost.

„Gej“ (eng. *Gay*): Termin za muškarca s trajnom romantičnom, emocionalnom i/ili fizičkom privlačnošću prema drugim muškarcima. Može se koristiti i za žene koje privlače druge žene.

Lezbijka (eng. *Lesbian*): Termin za ženu s trajnom romantičnom, emocionalnom i/ili fizičkom privlačnošću prema drugim ženama.

Queer: Tradicionalno se smatra pejorativnim terminom, no danas ga neki pripadnici LGBTIQ* skupina ponovno koriste kako bi opisali svoj rodni/seksualni identitet. Smatra se opsežnim terminom koji uključuje širok raspon seksualnih orijentacija i rodnih identiteta.

Same-Gender Loving (SGL): Fraza koja se koristi u queer afričko-američkim zajednicama kao alternativa LGB terminu. Osmislio ju je aktivist Cleo Manago kako bi bolje oslikao kulturu i iskustva osoba afričkog podrijetla.

„Obitelj“ (eng. *Family*): Kolokvijalan termin koji se koristi za prepoznavanje drugih pripadnika LGBTIQ* skupina, npr. „ta osoba je dio obitelji“.

„Ex-Gay“: Osoba koja se nekada identificirala kao „gej“, ali to više ne čini. Mnogi su prošli reparativnu odnosno konverzivnu terapiju, programe koje navodno „liječe“ istospolnu privlačnost.

Rodni identitet

Rodni identitet (eng. *Gender Identity*): Odnosi se na unutarnje i individualno iskustvo roda pojedinca koje se ne mora poklapati sa spolom koji je pripisan rođenjem ili rodom koje pripisuju društvene norme. Uključuje osobni osjećaj prema tijelu (što može uključivati, ako su odabrane slobodnom voljom, modifikacije izgleda ili tjelesnih funkcija medicinskim, kirurškim ili ostalim zahvatima) i način na koji izražavamo rod, uključujući odijevanje, govor i manirizme (navika/specifičnost u ponašanju ili govoru koju nismo osvijestili).

Rodna binarnost (eng. *The Gender Binary*): Klasifikacija roda u dva zasebna i oprečna oblika muževnosti i ženstvenosti. Unaprjeđivanjem našeg razumijevanja roda postaje očito da je rod spektar te da ovakav binarizam nije dostatan za obuhvaćanje svih nijansi životnih iskustava roda.

Muževnost/Ženstvenost (eng. *Masculinity/Femininity*): Posjedovanje kvaliteta koje povezujemo s muškarcima i ženama ili muževnošću i ženstvenošću u određenom društvu i određenom vremenskom razdoblju.

Transrodan/na (eng. *Transgender*): Zajednički pojam za ljude čiji se rodni identitet i izražavanje roda ne poklapaju s tradicionalno postavljenim idejama o spolu koji im je pripisan rođenjem. Ovo uključuje ljude čiji se pripisani spol razlikuje od rodnog identiteta i one čiji rodni identitet nije ni muški ni ženski po njegovoј tradicionalnoј definiciji. Pojmu „transrodan/na“ se daje prednost nad pojmom „transseksualan/na“ s obzirom na to da on obuhvaća i transeksualnost i druge rodne identitete.

Transseksualan/na (eng. *Transsexual*): Stariji termin kojeg još uvijek koriste neki ljudi čiji rodni identitet odudara od njihovog pripisanog spola. Transseksualne osobe mogu poduzeti mjere za fizičko mijenjanje svojeg tijela medicinskim intervencijama, uključujući hormone, implantate i operacije.

Cisrodan (eng. *Cisgender*): Opisuje osobu čiji se rodni identitet, rodno izražavanje i spol podudaraju.

Genderqueer/Treći rod/Nebinaran/na (eng. *Third Gender/Non-binary*): Zajednički pojam koji opisuje osobe čiji se rodni identitet ne uklapa u muško-ženski binarizam; također može opisivati osobe koje se određuju kao pripadnici muškog i ženskog roda („birodne“, eng. *bigender*), ne određuju kao pripadnici nijednog roda („arodne“, eng. *agender*) ili određuju kao pripadnici različitih rodova (npr. muški, ženski ili „arodni“, ovisno o danu).

Cross-dresser: Iako bilo tko može nositi odjeću koja se povezuje s određenim spolom ili rodom, ovaj pojam se koristi za heteroseksualne muškarce koji ponekad nose odjeću, šminku i modne dodatke koji se tradicionalno smatraju ženskima. Daje mu se prednost nad pojmom „transvestit“.

Drag: Odnosi se na muškarce koji se oblače kao žene ili obrnuto u svrhu nastupa ili zabave.

Tranzicija (eng. *Transition*): Postupak mijenjanja vanjskih spolnih obilježja kako bi pristajali vlastitom rodnom identitetu. Ovo je složen, uglavnom dugotrajan postupak. Tranzicija uključuje neke ili sve od sljedećih osobnih, medicinskih i pravnih koraka: iskazivanje potrebe da obitelj, prijatelji i suradnici koriste drugačije ime ili osobne zamjenice u oslovljavanju, drugačije oblačenje, hormonska terapija i ponekad (ali ne uvijek) jedna ili više vrsta operacija. Koraci koji se poduzimaju u tranziciji ovise od osobe do osobe.

Rodna disforija (eng. *Gender Dysphoria*): Dijagnoza koja se nalazi u Dijagnostičkom i statističkom priručniku mentalnih poremećaja, peto izdanje (Američka psihijatrijska udruga, DSM-5). Odnosi se na osjećaj otuđenosti od ili nelagode prema spolu koji je pripisan rođenjem. Zamjenio je zastarjelu dijagnozu „poremećaja rodnog identiteta“. Preduvjet da transrodne osobe imaju psihijatrijsku dijagnozu kako bi mogle poduzeti korake tranzicije poput operacije je kontroverzan.

Oslovljavanje transrodnih ljudi: Kada se obraćate transrodnim ljudima koristite njihove željene zamjenice. Kada takva sklonost nije izražena dobro je koristiti zamjenice koje su dosljedne njihovom rodnom izražavanju ili rodnom predstavljanju.

MuŽ/ŽuM (eng. *MTF/FTM*): Neke transrodne žene se izjašnavaju kao M u Ž ili MuŽ (muškarac-u-ženu) transrodne osobe. Neki transrodnici se izjašnavaju kao Ž u M ili ŽuM (žena-u-muškarca) transrodne osobe.

Zamjenice (eng. *Pronouns*): Zamjenica je riječ koja upućuje ili na osobu koja priča (ja ili ti) ili na nekoga ili nešto o kome/čemu se priča (on, ona, oni ili ono). Transrodni ljudi se suočavaju s poteškoćama kada se zamjenica s kojom oni opisuju sami sebe ne poklapa sa spolom koji im je pripisan rođenjem ili s tuđim viđenjem njihovog rodnog identiteta. Na primjer, transrođnoj ženi se drugi mogu obraćati s „on“ ako su nesvjesni činjenice da se određuje ženskim rodom i daje prednost zamjenici „ona“, ako su zぶnjeni njezinim rodnim identitetom ili ju namjerno žele povrijediti.

Osobni razvoj

„Izaći iz ormara“ (eng. *Coming Out*): Postupak samoprihvaćanja. Ljudi mogu prvo priхватiti svoj identitet i zatim ga podijeliti s ostalima. Za neke postupak „izlaženja“ traje cijeli život. Koncept nije uvriježen u svim kulturama.

„(Javno) Izbaciti iz ormara“ (eng. *Outed/Public Outing*): Kada su nečiji spol, rodni identitet ili seksualna orijentacija otkriveni javnosti protiv njihove želje ili znanja.

Predrasude

Homofobija, bifobija ili transfobija (eng. *Homophobia, Biphobia, Transphobia*): Strah ili mržnja prema ljudima „gej“, lezbijske, homoseksualne ili biseksualne seksualne orijentacije ili transrodnim pojedinacima. Može se očitovati kao isključivanje, diskriminacija ili nasilje.

„Heteroseksizam“ (eng. *Heterosexism*): Promicanje heteroseksualnosti kao superiorne seksualne orijentacije ili prepostavljanje da su svi ljudi heteroseksualni.

Drugi termini

Treći rod/Treći spol (eng. *Third Gender/Third Sex*): Termin treći rod/spol se u nekim kontekstima koristi za rodne identitete pojedinaca koji sami sebe ne određuju ili ih se ne određuje ni kao muškarce ni kao žene po društveno determiniranim definicijama tih pojmove.

Hijra: široki termin koji se koristi u južnoj Aziji (osobito u Indiji), a koji se ponekad odnosi na pojedince koji se ne identificiraju ni kao muškarci ni kao žene, može se odnositi i na pojedince koji se identificiraju kao žene, a pripisan im je muški spol.

Fa'afafine: ljudi trećeg spola na području Samoe i njezine dijaspore.

Zaklete djevice (eng. *Sworn virgins*): ovaj termin, specifičan za područje sjeverne Albanije, opisuje osobe kojima je pripisan ženski spol, a imaju mušku spolnu reprezentaciju i/ili identitet te su se zaklele na zavjet celibata.

Dvostruki duh (eng. *Two-Spirit*): definicija se razlikuje među domorodačkim američkim kulturama. Pojedinac dvostrukog duha može se snatrati i ispunjavati uloge i muškog i ženskog spola ili, pak, ispunjavati uloge spola koji se razlikuje od onog koji je osobi dodijeljen rođenjem.

Pripremite za sudionike kratki upitnik s prethodno navedenim terminima kako bi ih mogli spojiti s točnim definicijama.

Upitnik

Rodna binarnost	- Osobe kojima je dodjeljen muški spol pri rođenju s ženskim rodnim identitetom (južna Azija)
Hijra	- Strah ili mržnja od biseksualnih osoba ili biseksualnosti
Bifobija	- Klasifikacija spola u dva jasno odvojena, suprotstavljena oblika maskulinosti i femininosti.
Fa'afafine	- Pojedinci kojima je pripisan ženski spol, ali imaju mušku spolnu reprezentaciju ili identitet i zaklinju se na zavjet celibata (sjeverna Albanija)
Sworn Virgin	- Osobe trećeg spola u Samoi i njenoj dijaspori

Ciljevi metode

- Poticanje korištenja točne terminologije na odgovarajućem jeziku po internacionalnim smjernicama
- Podizanje znanja o LGBTQ* skupinama i terminima
- Smanjivanje predrasuda
- Poticanje stavova utemeljenih na prihvaćanju različitosti i jednakosti

Značaj roda u metodi

Rod i rodni identiteti su ključne teme ove metode. Metoda potiče sudionike da jeziku i konceptima identiteta pristupaju s rodnom osjetljivošću.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Metoda potiče sudionike da promišljaju o rodno osjetljivom pristupu kako bi prevenirali nasilje koje je usmjereni prema ljudima određene rodne i seksualne orientacije zbog njihovog rodnog/seksualnog identiteta ili načina na koji ga iskazuju.

Prilagodbe i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičku prisutnost, može se provoditi putem mrežnih/digitalnih radionica.

Izvori

- 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

Metode za 3. Modul „Nasilje i rod“

3.1 Metoda Oblici rodno uvjetovanog nasilja

Trajanje

40 minuta

Sadržaj metode

Predstavljanje različitih oblika nasilja i ponašanja koja ih opisuju

Potrebni materijali

Slajd s oblicima nasilja napisanim u krugovima: strukturalno, fizičko, psihološko nasilje i emocionalno zlostavljanje, ekonomsko zlostavljanje, seksualno i reproduktivno nasilje.

Prilog 3.1: Radni list - Oblici nasilja za svakog sudionika u kojem su navedena konkretna ponašanja koja pripadaju različitim oblicima nasilja; sudionici nose podijeljene materijale sa sobom nakon sastanka.

Provđba

Maksimalan broj sudionika trebao bi biti 20.

Postupak

Prikažite slajd s pojmovima koji se odnose na različite oblike nasilja zabilježenim u krugovima: strukturalno, fizičko, psihološko nasilje i emocionalno zlostavljanje, ekonomsko zlostavljanje, seksualno i reproduktivno nasilje.

Podijelite radne materijale na kojima su navedeni različiti obrasci ponašanja ispod određene vrste nasilja (Prilog 3.1) kako bi vas sudionici mogli lakše pratiti i ponijeti popis sa sobom.

Nakon što predstavite svaki oblik RUN-a, potaknite nekoliko sudionika da ih komentiraju i da podijele svoja stajališta i iskustva vezana za pojedinačne oblike nasilja.

- Nakon uvoda u strukturalno nasilje potaknite 5 sudionika da navedu jedan primjer strukturalnog nasilja kojem su bili svjedok i da rasprave o njegovim potencijalnim korijenima
- Nakon uvoda u fizičko i psihološko nasilje potaknite 2 do 3 sudionika da navedu primjere fizičkog i psihološkog nasilja u bliskim odnosima kojemu su svjedočili
- Nakon uvoda u ekonomsko zlostavljanje potaknite barem jednog sudionika da podijeli primjer materijalnog nasilja u obiteljima koje poznaje
- Nakon uvoda u seksualno i reproduktivno nasilje potaknite sudionike na razmišljanje o odnosu između seksualnog nasilja i ostalih oblika RUN-a.

Ciljevi metode

Upoznati sudionike s različitim oblicima nasilja i obrascima ponašanja koje vežemo uz njih.

Značaj roda u metodi

Metoda se izričito bavi rodno uvjetovanim nasiljem uz pozivanje na interseksionalni pristup.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Sudionici uče prepoznavati različite oblike nasilja. Poznavanje i prepoznavanje nasilja nužni su za njegovu prevenciju. Osim toga, metoda se izričito bavi rodno uvjetovanim nasiljem.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme dok sudionici dijele vlastita iskustva i komentiraju određene oblike nasilja. Uzmite u obzir da neki sudionici neće htjeti ili moći razgovarati o svojim iskustvima. Budite obzirni i nemojte očekivati da svaka osoba dijeli svoja iskustva.

Ako zbog vremenskih ograničenja nije moguće provesti sve aktivnosti i proći kroz sve materijale, trebate odabrati jedan dio metode.

Prilagodbe i varijacije

Može se provesti mrežno, no daje se prednost izvođenju licem-u-lice.

Izvori

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

3.2 Metoda Razmatranje vlastitih stavova prema RUN-u

Trajanje

40 minuta

Sadržaj metode

Razmatranje vlastitih stavova prema RUN-u i odgovornosti za nasilje

Potrebni materijali

- Slajd s 10 izjava koje prikazuju stavove o nasilnom ponašanju u partnerskim odnosima:
- Prilog 3.2:
 - Radni list „Tko je odgovoran za nasilan čin“ koji opisuje 5 situacija rodno uvjetovanog nasilja s promjenjivom razinom odgovornosti muškarca i žene za nasilje, jedan za svakog sudionika; *flipchart* papir za zapisivanje procijenjenih postotaka odgovornosti svakog partnera.
 - Radni list „Tablica za vježbu 'Tko je odgovoran za nasilan čin'“ (3 stupca x 6 redaka), nacrtan na *flipchart* papiru za zapisivanje procijenjenog postotka muške ili ženske odgovornosti za nasilje u 5 opisanih situacija.

Provjeda

Maksimalan broj sudionika trebao bi biti 20.

Postupak

3.2.1. Aktivnost: Stavovi o nasilju u partnerskim odnosima

Prikažite slajd s 10 izjava koje prikazuju stavove o partnerskim odnosima. Zatražite od sudionika da koriste zelene i crvene kartone kako bi pokazali slažu li se s izjavom (zeleni) ili ne (crveni). Zatim pitajte nekoliko sudionika da objasne svoje stajalište i uzvraćajte im s primjerenim komentarom, uključujući korektivni po potrebi.

10 izjava:

1. Ljubomora je znak ljubavi.
2. Muškarac je taj koji treba prići ženi, a ne obrnuto.
3. Muškarac ima pravo znati gdje je njegova partnerica u svakom trenutku i s kim provodi vrijeme.
4. Žena je ta koja se mora prilagoditi potrebama i željama muškarca, a ne obrnuto.
5. Muškarac treba inicirati spolni odnos u braku, a ne žena.
6. Prihvatljivije je da muž vara ženu nego obrnuto.
7. Osoba koja iskusi nasilje u partnerskom odnosu je često odgovorna za to.
8. Ako žena voli svog muža podnosit će njegovo loše ponašanje.
9. Šamar se može dogoditi u bilo kakvom odnosu i vjerojatno se neće ponoviti.
10. Ljudi koji su nasilni u partnerskom odnosu mogu naučiti kako prestati biti nasilni.

3.2.2. Aktivnost: Pripisivanje odgovornosti za GBV

Pripremite tablicu (3 stupca x 6 redaka) na *flipchart* papiru s naslovom „Tko je odgovoran“ (Prilog 3.2 „Tablica za vježbu 'Tko je odgovoran za nasilan čin'“). U prvi stupac zapišite brojeve od 1 do 5 za opise situacija, svaki u posebnom retku. U drugom stupcu prvog retka napišite „Muškarac“, a u trećem stupcu „Žena“.

Podijelite radni list „Tko je odgovoran za nasilan čin“ (Prilog 3.2) svakom sudioniku. Nakon što pročitaju opis svake situacije, sudionici trebaju napisati svoju procjenu (u postotcima od 0 do 100) do koje je razine muškarac odgovoran za nasilje, a do koje je žena. Dopustite sudionicima da sami otkriju da je u svakoj situaciji ponašanje muškarca isto (vikanje na ženu i šamaranje), ali da se opis situacije i ponašanje žene mijenja.

Kada su završili, zatražite od nekoliko sudionika da pročitaju svoje postotke odgovornosti muškarca i žene u prvoj situaciji – njih zapišite u tablicu na *flipchart*. Postupak se ponavlja s četiri preostale situacije. Kada su svi postotci prikupljeni, izračunajte prosjek postotka muške i ženske odgovornosti. Uobičajeno se postotak odgovornosti muškarca (koji je nasilan na jednak način u svim situacijama) smanjuje što je žena gore prikazana (kao loša majka i partnerica).

Ideja ove vježbe je pokazati da je odgovornost oba partnera da se suzdrže od nasilja, bez obzira na situaciju. Oba partnera su odgovorna za izbjegavanje korištenja nasilja i pronalaženje drugog načina za pokazivanje svojeg nezadovoljstva ili svojih potreba.

Ciljevi metode

Sudionici će razmotriti vlastiti stav prema RUN-u i doći u dodir sa svojom odgovornosti za RUN.

Značaj roda u metodi

Metoda se izričito bavi rodno uvjetovanim nasiljem. Sudionici razmišljaju o tome tko je odgovoran za nasilno ponašanje u vezi.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Sudionici promišljaju o svojim stavovima prema opisanim incidentima rodno uvjetovanog nasilja. Ovom metodom osvještava se da su počinitelji nasilja isključivo odgovorni za njegovu pojavu.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme dok sudionici daju argumente za svoje stavove.

Prilagodbe i varijacije

Može se provesti mrežno, no daje se prednost izvođenju licem-u-lice.

Izvori

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

3.3 Metoda Prepoznavanje RUN-a

Trajanje

15 minuta

Sadržaj metode

Pokazatelji za prepoznavanje RUN-a

Potrebni materijali

- Slajd s pokazateljima za prepoznavanje RUN-a

Provedba

Maksimalan broj sudionika trebao bi biti 20.

Postupak

Pitajte sudionike kako mogu prepoznati RUN, tj. koji su pokazatelji RUN-a.

Prikažite slajd s pokazateljima i potaknite sudionike da ih prokomentiraju ili dodaju nove.

Pokazatelji:

1. Masnice, rane i drugi tjelesni tragovi za koje postoji mala vjerojatnost da su rezultat nezgode/nesreće
2. Skrivanje dijelova tijela koji su inače otkriveni
3. Sveukupno slabašan izgled
4. Problemi sa sjećanjem i koncentracijom
5. Povlačenje od prijatelja i rodbine
6. Zanemarivanje izgleda i brige o sebi
7. Izbjegavanje bilo kakvog sukoba s partnerom
8. Traženje pristanka od partnera za bilo kakvu radnju
9. Primoranost na traženje čak i vrlo malih količina novaca od partnera
10. Neprekidna briga o partnerovim željama/potrebama
11. Zanemarivanje brige o djetetu
12. Agresija prema djeci
13. Samoozljeđivanje
14. Suicidalne ideje

Pripazite na komentare i primjere sudionika koji umanjuju rodnu dimenziju nasilja. Ovo je prilika za isticanje činjenice da je RUN utemeljen u patrijarhalnim obiteljskim i društvenim sustavima.

Ciljevi metode

Ovom metodom sudionici osviještavaju različita ponašanja i pokazatelje karakteristične za RUN.

Značaj roda u metodi

Metoda se izričito bavi rodno osjetljivom perspektivom.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Sudionici uče kako prepoznati rodno uvjetovano nasilje.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme dok sudionici komentiraju. Ako zbog vremenskih ograničenja nije moguće proći kroz sve materijale, trener treba odabrat jedan dio.

Prilagodba i varijacije

Može se provesti mrežno, no daje se prednost izvođenju licem-u-lice.

Izvori

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

3.4 Metoda Posljedice rodno uvjetovanog nasilja

Trajanje

15 minuta

Sadržaj metode

Podizanje svijesti o mnogostrukim posljedicama RUN-a za žrtve, počinitelje, djecu, društvo

Potrebni materijali

Slajd „Višestruke posljedice RUN-a“ sa 6 polja: fizičko zdravlje, psihičko zdravlje, ponašajne, socijalne, finansijske, društvene posljedice

Provedba

Maksimalni broj sudionika je 20

Postupak

Potaknite sudionike da podijele što misle o posljedicama RUN-a i obiteljskog nasilja za žrtve, djecu, počinitelje, društvo. Zapišite odgovore na flipchart papir.

Kada su sudionici završili, prikažite slajd naslovljen „Višestruke posljedice RUN-a“ sa 6 polja: fizičko zdravlje, psihičko zdravlje, ponašajne, socijalne, finansijske posljedice za obitelj, društvene posljedice. Tražite sudionike da ukratko prokomentiraju neke od sadržaja koji ih iznenađuju.

Odgovarite na komentare po potrebi.

Posljedice:

- Fizičko zdravlje: dugotrajne posljedice za fizičko i reproduktivno zdravlje zbog ozljeda, kroničan umor, opća bol u tijelu, problemi sa sluhom, kronične glavobolje, problemi s disanjem, tjelesne deformacije i invaliditet, inkontinencija.

- Psihičko zdravlje: strah, anksioznost, depresija, nisko samopouzdanje, osjećaj srama, okrivljavanje samog sebe i životni neuspjesi; prisjećanje na neugodne događaje, problemi s koncentracijom i zadržavanjem pažnje, loše pamćenje; problemi sa spavanjem i noćne more; problemi sa samoregulacijom osjećaja; pokušaji samoubojstva i samoozljeđivanje; gubitak seksualne želje; kronični poremećaji mentalnog zdravlja (30-60% pacijenata psihijatrijskih ustanova žrtve su teškog obiteljskog nasilja). Žrtve nasilja nisu jedine kod kojih se pojavljuju problemi s mentalnim zdravljem - mentalno zdravlje počinitelja je u prosjeku slabije od onog ostatka populacije.

- Ponašajne posljedice: prekidanje kontakta sa rodbinom i prijateljima, nepovjerenje prema ljudima, zanemarivanje brige o sebi, poremećaji prehrane; prekomjerno pušenje, konzumiranje kofeina i alkohola, korištenje narkotika; agresivno ponašanje prema bliskim osobama.

- Socijalne posljedice: napuštanje škole, slabija obrazovna postignuća, dijete u riziku od podnošenja ili činjenja obiteljskog nasilja; ponižavanje u društvu i izolacija. Za počinitelje posljedice mogu uključivati zatvorsku kaznu, gubitak kontakta s djecom, itd.

- Finansijske posljedice za obitelj: davanje otkaza, zarađivanje manje novaca, češća i dugotrajna bolovanja; siromaštvo. Za počinitelje ovo može uključivati dobivanje otkaza, finansijske gubitke, itd.

- Društvene posljedice: smanjena produktivnost, troškovi za različite sustave (provedba zakona, pravosuđe, zdravstvo, obrazovanje, socijalne usluge), izravne – neizravne – skriveni troškovi.

Ciljevi metode

Podizanje svijesti sudionika o mnogostrukim posljedicama nasilja (na fizičko i psihičko zdravlje, ponašajne, financijske, društvene) uglavnom za žrtve i djecu, ali i za počinitelje, cijelu obitelj i društvo.

Značaj roda u metodi

Metoda se izričito bavi RUN-om.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Informirajući ih o posljedicama nasilja na obitelj i dom, sudionici se upoznaju s negativnim posljedicama nasilnih ponašanja. Na taj način prevencija nasilja i nenasilno ponašanje sudionicima postaju važniji.

Prijedlozi i komentari

Pratite vrijeme dok sudionici komentiraju

Prilagodbe i varijacija

Može se provesti mrežno, no daje se prednost izvođenju licem-u-lice.

Izvori

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

Metode za 4. Modul „Utjecaj (društvenih) medija i migracija“

4.1 Metoda za procjenu promjene znanja o utjecaju medija

Trajanje
5-7 minuta
Sadržaji metode
Lažne vijesti, propaganda, informacijski poremećaj
Ciljana grupa
Stručnjaci (psiholozi, sociolozi, društveni radnici, odvjetnici)
Potrebni materijali
Umnoženi upitnici
Provjedba
Odgovoriti na potrebe sudionika
Postupak
Tražite sudionike da Vam kažu prvu riječ koja im padne na pamet kada čuju sljedeće:
<ul style="list-style-type: none">• Informacijski poremećaj• Lažne vijesti
Ciljevi metode
Procjenjivanje razine osviještenosti sudionika o pitanjima informacijskog poremećaja, lažnih vijesti i propagande. Nakon ponavljanja aktivnosti na kraju sastanka, moći ćete procijeniti učinkovitost obuke.
Prilagodba i varijacije
U slučaju mrežnog provođenja koristite KOBO Toolbox , www.mentimeter.com .

4.2 Metoda „Samovrednujući kviz o informacijskom poremećaju i govoru mržnje“

Trajanje

10 minuta

Sadržaji metode

Lažne vijesti, propaganda, informacijski poremećaj

Ciljana grupa

Stručnjaci (psiholozi, sociolozi, društveni radnici, odvjetnici)

Potrebni materijali

Umnoženi upitnici

Provedba

Odgovoriti na potrebe sudionika

Postupak

1. Dajte sudionicima iduća pitanja ili druga koja odgovaraju kontekstu.
2. Uputite ih da odgovore sukladno onome što su naučili u prvom dijelu modula.
3. Raspravite o točnim odgovorima.

Pitanja: povežite pojam s njegovom definicijom:

1. Informacije koje se temelje na realitetu, a strateški se koriste radi nanošenja štete osobi, organizaciji ili zemlji su:

Odaberite jedan odgovor:

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

2. Informacije čija netočnost nije namjerna su:

Odaberite jedan odgovor:

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

3. Informacije koje su namjerno netočne ili zavaravajuće i nastale radi namjernog nanošenja štete su:

Odaberite jedan odgovor:

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

Što možete učiniti kako biste podržali odgovorno korištenje društvenih mreža (više od jednog odgovora je točno):

- Identificirati manipulaciju
- Izbjegavati drugačije perspektive
- Kritički vrednovati informacije
- Poticati dijalog
- Poticati jednostrane prikaze

Koja pitanja postaviti o širitelju vijesti?

Odaberite jedan ili više odgovora:

- Koja je ciljana publika?
- Tko je širitelj vijesti, politička stranka, novinska agencija, obavještajna agencija i sl.?,
- Ima li širitelj vijesti iskustva u promoviranju vijesti i informacija?
- Ima li širitelj vijesti tendeciju prenositi zabavne sadržaje ?
- Koja je motivacija širitelja vijesti?

Koje pitanje postaviti o poruci?

Odaberite jedan odgovor:

- Koristi li poruka glazbu?
- Koliko poruka traje?
- Kome je poruka namijenjena?
- Je li poruka zakonita?
- Ponavlja li se poruka?

Ciljevi metode

Ciljevi metode su:

- pomoći sudionicima u vrednovanju dosad stečenog znanja
- podići svijest o postojanju informacijskog poremećaja

Prilagodba i varijacije

U slučaju mrežnog provođenja koristite [KOBO Toolbox](#), ili Zoom ankete.

Izvori

- Media and Information Disorder Master Class, Council of Europe
- <https://ethicaljournalismnetwork.org/tag/fake-news/page/4>

4.3 Metoda „Dijeliti ili ne dijeliti“

Trajanje

15 minuta

Sadržaji metode

Lažne vijesti, propaganda, informacijski poremećaj, pogledi na rod u medijima

Ciljana grupa

Stručnjaci (psiholozi, sociolozi, društveni radnici, odvjetnici)

Potrebni materijali

Projektor i laptop

Provđenja

Odgovoriti na potrebe sudionika

Postupak

Danas mnogi ljudi „lajkaju“ ili dijele poruke već nakon brzog pregledavanja naslova i slike. Često to čine jer im pruža zadovoljstvo ili jer na taj način ostvaruju status među svojom socijalnom mrežom. Međutim, kada ljudi dijele sadržaje prije nego što su ih pročitali, pregledali ili o njima razmislili, mogu doprinijeti širenju propagande, lažnih vijesti i stereotipa. Potrebno je razmisliti prije nego što dijelimo sadržaje.

1. Prikupite nekoliko sadržaja s društvenih mreža koji su primjeri propagande/lažnih vijesti ili stereotipnog prikazivanja (moraju imati dimenziju rod – migrant/izbjeglica), a koje ste spremni podijeliti.

2. Predstavite primjere i objasnite kako mnogi ljudi ne odlučuju pažljivo o tome treba li ovakve sadržaje „dijeliti ili ne“. Često takve sadržaje dijele automatski, bez razmišljanja. Mogu dijeliti i, primjerice, kada im se javi snažni osjećaji. Međutim, prije dijeljenja potrebno je pažljivo pregledati poruku, razumjeti ju i razmisliti o njezinoj vrijednosti za nas i ljude u našoj socijalnoj mreži.

Zamolite sudionike da pregledaju ove primjere i razmisle jesu li ZAISTA spremni podijeliti ih sa svojom socijalnom mrežom ili NE te ocijene objavu na skali „korisno-štetno“ (Likertova skala 0-5, 0: štetno / 5: korisno)

Rasproatite o primjerima i iskustvima sudionika. Zašto su neki primjeri štetni? Zašto su neki korisni? Kome su korisni ili štetni? Jeste li ikad podijelili nešto zbog čega ste kasnije zažalili? Ukažite na elemente u primjerima koji ukazuju na nepouzdane informacije i stereotipne prikaze.

Ciljevi metode

Ciljevi metode su:

- naglasiti važnost čitanja cijelih članaka (a ne samo naslova) prije dijeljenja informacije i mogućih stereotipa.

- naglasiti važnost vrednovanja informacija koje primamo, uzimajući u obzir njihovu potencijalnu društvenu korist i štetu
- poučiti sudionike zdravom skepticizmu prema svim informacijama koje primaju te kako mogu procijeniti istinitost izvještaja, postova, feedova, fotografija itd. u primjerenom kontekstu.
- promisliti o elementima koje treba uzeti u obzir prilikom ispitivanja slike, objave, videa itd. na društvenim mrežama prije nego što podijelimo bilo kakav kontekst

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Metoda pomaže sudionicima razumjeti štetne učinke dijeljenja informacija bez kritičkog vrednovanja utjecja sadržaja na održavanje rodnih stereotipa.

Izvori

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

4.4 Metoda „Evaluacija članaka“

Trajanje

30 minuta

Sadržaji metode

Lažne vijesti, propaganda, informacijski poremećaj, govor mržnje

Potrebni materijali

Umnoženi članci i listovi za aktivnost

Provedba

Odgovoriti na potrebe sudionika

Postupak

Kada pročitate članak na internetu ili u tradicionalnim medijskim izvorima, pronaći ćete mnogo informacija, ali jesu li one vjerodostojne i pouzdane?

U ovoj aktivnosti sudionici prepoznaju informacijski poremećaj i stereotipni pristup rodu pomoću danih primjera članaka. Također provjeravaju njihovu vjerodostojnost, koristeći tehnike koje su prethodno naučili.

Zamolite sudionike da pročitaju članke.

Zamolite ih da vrednuju članke i ocijene svako od idućih pet pitanja na skali od 1 (nepouzdano) do 4 (odlično):

- Ažurnost: kada je informacija napisana i zadnji puta uređena?
- Pouzdanost: gdje je autor dobio ovu informaciju?
- Autoritet autora: tko je odgovoran za informaciju?
- Autoritet organizacije: je li ugledna organizacija u pozadini izvora?
- Svrha/gledište: je li informacija pravedno predstavljena ili je pristrana?

Nakon što su izvršili ovaj korak, zajednički prokomentirajte članke. Koristite sljedeća pitanja:

- Poruka: što je tema ili informativni sadržaj informacije i ideja koje su izražene?
- Tehnike: koji simboli i retoričke strategije kako bi privukle pažnju publike i potaknule njihove emocionalne odgovore?
- Okruženje: gdje, kada i kako ljudi obično nalaze ovu poruku?
- Kontekst: je li govor opasan? Može li potaknuti nasilje prema drugima?
- Sredstva komunikacije i format: koji je žanr poruke i kakav utjecaj takav specifičan oblika ima na publiku?
- Osjetljivost publike: kako će ljudi vjerojatno misliti i koliku slobodu imaju prihvati ili odbiti informacije?
- Stereotipi: utječe li ovaj članak na doživljaj roda?
- Ciljevi govora: postoji li namjera nanošenja štete drugima?

Ciljevi metode

Ciljevi metode su:

- podizanje svijesti o postojanju informacijskog poremećaja i stereotipnih pristupa
- vrednovanje sadržaja i informacija prikazanih u modulu
- poučiti sudionike zdravom skepticizmu prema svim informacijama koje primaju te kako mogu procijeniti istinitost izvještaja, postova, feedova, fotografija itd. u primjerenom kontekstu
- ukazati na elemente koje treba razmotriti prilikom pregledavanja članka
- doživljaj sudionika kao zajednice koja će se zajednički usprotiviti stereotipima

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Metoda pomaže sudionicima razumjeti i kritički razmislati i upotrebi rodnih stereotipa u različitim oblicima medija. Također ih potiče na korištenje kreativnih oblika izražavanja u borbi protiv štetnih medijskih poruka.

Prilagodba i varijacije (s obzirom na COVID-19)

- podijelite članke prije radionice te potaknite sudionike da ih pročitaju i naprave bilješke.
- zamolite sudionike da usporedbe svoje mišljenje prije radionice i nakon što su se upoznali s definicijama, konceptima i tehnikama.
- koristite Kobo Toolbox ili Zoom ankete.

Izvori

- Media Education Lab:
<https://mediaeducationlab.com/sites/default/files/FINAL%20Mind%20Over%20Media%209.17.18.pdf>
- The CRAAP TEST: Critically evaluating information sources:
<https://researchguides.ben.edu/source-evaluation>
- Ethical Journalism Network:
<https://ethicaljournalismnetwork.org/resources/infographics/5-point-test-for-hate-speech-english>

Metoda za 5. Modul „Kulturalna osjetljivost“

5.1 Kulturalna kompetencija i suzbijanje rasizma

Trajanje

20 minuta

Sadržaji metode

Kulturalna osjetljivost i antirasizam

Potrebni materijali

Umnožen upitnik

Provedba

Igranje uloga, promišljanje / rasprava

Postupak

Vježba: Kritička svijest o diskriminaciji

Tražite od sudionika da odgovore na sljedeća pitanja (mogu ih zapisati na *post-it* papiriće):

- *Na koje načine ljudi doživljavaju diskriminaciju?*
- *Zašto diskriminacija postoji u našoj zajednici?*
- *Jeste li ikad reagirali na diskriminaciju? Ako da, kako? Ako ne, biste li sada postupili drugačije i kako?*

Rezultate zapišite na ploču i potaknite raspravu o tome koje zapisane riječi pokazuju:

- osobne predrasude
- dinamiku odnosa moći
- društvenu kontrolu / pritisak.

Vježba: „Knjižnica ljudi“:

Objasnite LARA metodu¹:

Cilj LARA metode je uspostavljanje komunikacijskog mosta između ljudi, a koji im daje priliku da iskrenije razgovaraju o svojim razlikama i neslaganjima.

- L (*Listen*) = Potvrdite osjećaje govornika. Pokušajte razumjeti ono što Vam govore. Slušajte svim srcem

- A (*Affirm*) = Koristite potvrđne odgovore: „Razumijem Vas“, „slušam Vas“. Budite pozitivni i osjećajni
- R (*Respond*) = Odgovarajte s poštovanjem i „Ja-porukama“ kako Vaš odgovor ne bi zvučao kao univerzalna istina.
- A (*Ask*) = Pitajte kako biste naučili: „Kako ste se osjećali zbog/oko toga“? Postavljajte pitanja s iskrenom željom za učenjem i razvojem

Podijelite grupu u dvije podgrupe:

- Grupa A) su „ljudske knjige“
- Grupa B) su posjetitelji knjižnice

Dajte svakom članu grupe A) karticu s ulogom. Primjeri su:

- Izbjeglica
- Nedokumentirani migrant u EU
- Hendikepirana osoba
- Dijete bivši vojnik

Dajte im 5 minuta da se upoznaju sa svojim ulogama. Postavite stolice u različite dijelove sobe na koje članovi grupe A) sjednu i drže u krilu papir na kojem piše njihova uloga.

Članovi grupe B) će ići pojedinačno ili u skupini od osobe do osobe iz grupe A) i postaviti im pitanja poput:

- Kako je to biti izbjeglica u državama zapadnog svijeta?
- Kako izgleda Vaš svakodnevni život?
- S čime se borite?

Nakon što prođu sve ili većinu članova grupe A) započnite raspravu:

- Je li grupa B) pomno slušala?
- Što mogu promijeniti?

Vježba: Bjelačke privilegije i kako postati antirasist

Pročitajte na glas: Zamislite da su Vaše privilegije poput snažnih, metalnih ramena koje Vas štite od ozljeda kada se sudarite s nekim. Zamislite da potlačeni imaju sićušna i krhka ramena od stakla. Kada biste se sudarili s nekim sa staklenim ramenima ta osoba bi rekla „slomili ste mi ramena“.

Kako biste reagirali:

- „Kako se usuđujete nazivati me 'slamačem ramena'?“ (Stavljanje sebe u centar pažnje)
- „Zašto radiš slona od mušice? Meni ne smeta kada se drugi sudare sa mnom.“ (Brisanje ili umanjivanje tuđih iskustava kroz usporedbu sa svojima)
- „Trebaš paziti kuda hodaš“ (Okrivljavanje žrtve)

- „Sva ramena su bitna“ (Negiranje izazova s kojima se suočavaju drugi i stavljanje sebe u centar pažnje)

Razmotrite sa sudionicima značenje ovih izjava i kako se mogu prenijeti u kontekst svakodnevnog rasizma.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

U središtu metode su izazovi s kojima se suočavaju muške izbjeglice, posebice oni koje uzrokuje sustavni rasizam. Razumijevanje struktura na kojima je izgrađen sustavni rasizam pomaže nam u razumijevanju ciljane grupe i provedbi prevencije RUN-a.

Prijedlozi i komentari

Predlaže se da kulturni posrednici sudjeluju u provedbi metode.

Prilagodbe i varijacije

U slučaju mrežnog provođenja metode, predlaže se korištenje funkcije *breakout rooms* na Zoomu.

Izvori

- 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>

Metode za 6. Modul „Komunikacija i govor (tijela)“

6.1 Metoda „Što je komunikacija?“

Trajanje
30 minuta
Sadržaj metode
Komunikacija, jezik, moć, diskriminacija
Potrebni materijali
Radni materijal s pitanjima i <i>flipchart</i>
Provedba
Podijelite radne materijale s pitanjima ili pitanja zapišite na <i>flipchart</i> . Nacrtajte „Trokut moći“ na <i>flipchart</i> .
Postupak
Podijelite sudionike u manje grupe (do 5 osoba) i razmotre sljedeća pitanja:
<ul style="list-style-type: none">• <i>Što je komunikacija?</i>• <i>Kako komuniciramo?</i>• <i>Što je sadržaj komunikacije?</i>• <i>Koje prepreke postoje u komunikaciji?</i>• <i>Kako možemo bolje komunicirati?</i>
Kada su gotovi, tražite podgrupe da podijele svoje odgovore s ostatkom grupe.
Što je komunikacija?
Pričati s nekim, ali i slušati nekoga. Sudjelovati u zajedničkom postupku interakcije.
Kako komuniciramo?
Riječima (izgovorenim, napisanim), intonacijom, pogledom, gestama, izrazima lica, tijelom.
Što dijelimo za vrijeme komunikacije?
Vijesti, zamisli, ideje, činjenice, informacije, raspoloženja (osjećaje), želje, potrebe, mišljenja.
Koje prepreke postoje u komunikaciji?
S naše strane: ne slušanje drugih, ravnodušnost prema tuđim osjećajima i mišljenjima, strah od neželjene reakcije, nesigurnost oko vlastitih osjećaja i tema koje želimo razmotriti, strah od ismijavanja ili da nećemo biti prihvaćeni, zahtijevanje umjesto da upitamo, brzanje sa zaključcima.
Nesporazumi: osjećaj da drugi nisu pravedni prema nama: „Nitko me ne razumije“;

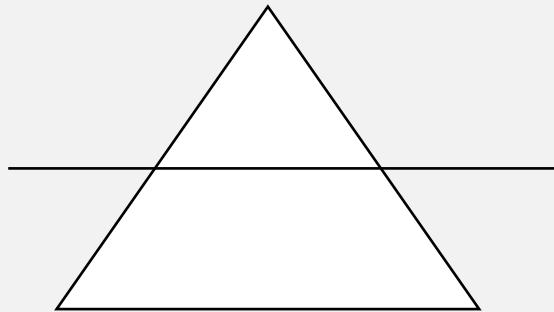
pogreške u postupanju: „Mislio/la sam da želiš da ovo napravim!“ i svaljivanje krivnje na drugoga.

Sa strane sudionika u komunikaciji: strah od toga što ćemo učiniti njemu ili njoj ako kaže nešto „krivo“; pokušavanje predviđanja naše reakcije; osjećaj kao da ga/ju ne slušamo i da to što govori nije važno; strah od negativnih posljedica za socijalni status.

Kako možemo bolje komunicirati?

Slušanjem; pažnjom; brigom za tuđe osjećaje i praćenjem govora tijela; pažljivim iskazivanjem vlastitih osjećaja; prihvaćanjem „ne“ kao odgovora; preispitivanjem jesmo li u pravu ili ne; sviješću o pitanjima moći i privilegija.

Rasprava: Razmotrite s grupom kako odnosi moći u društvu utječu na našu svakodnevnu komunikaciju. „Trokut moći“ prikazuje nejednakosti različitih društvenih slojeva. Ljudi na vrhu trokuta imaju više privilegija i resursa od onih u osnovici trokuta.



- Tko zauzima pozicije na vrhu? Tko je na dnu? Koje su njihove osobine?
- Kako nejednakosti moći utječu na rodne odnose?
- Tko su ne-bijelci (eng. *People of Colour ili POC*)? Koje mjesto oni zauzimaju u zapadnom, bjelačkom svijetu?
- Koju ulogu igra jezik? Koje nazive koristimo za marginalizirane zajednice? Zašto jezik može u isto vrijeme biti i diskriminativan i isključiv?
- Što je poveznica između moći i nasilja? Tko definira što je nasilje? Tko legitimira korištenje nasilja protiv drugog (npr. rodno uvjetovano nasilje)?

Ciljevi metode

Promišljanje o definiciji komunikacije i jezika. Usredotočena je na izazove ali i prilike koje nam jezik pruža. Odnosi moći i društvena nejednakost postaju vidljivi i u načinu komuniciranja i izazov su u rodno osjetljivom radu s muškim izbjeglicama.

Značaj roda u metodi

Doprinosi prihvaćanju raznolikosti rodnih identiteta i razmatra „slijepo točke“ komunikacije u sklopu sustavne diskriminacije.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Prikazivanje odnosa između moći i komunikacije stvara priliku za raspravljanje o implikacijama RUN-a. Sudionike se potiče da promišljaju o svojim privilegijama, korištenju jezika i sveukupnom ponašanju za vrijeme komunikacije. Nadalje, metoda prati intersekcionalni pristup kroz raspravu o mogućnostima za unaprjeđivanje naše komunikacije i za sprječavanje reproduciranja temeljnih značajki sustavne diskriminacije.

Prilagodbe i varijacije

Metoda ne zahtijeva fizičku prisutnost sudionika; može se održavati u digitalnom obliku.

Izvori

- 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 Metoda "Moj osobni prostor"

Trajanje

30 minuta

Sadržaj metode

Govor tijela, osobni prostor, postavljanje granica tjelesne blizine/razmaka

Potrebni materijali

Po izboru: Ljepljiva traka, povezi za oči, *flipchart*

Provedba

Od 6 do 20 sudionika

Postupak

Vježba veličina osobnog prostora:

Tražite sudionike da se podijele u parove. Poredajte sudionike u dva reda tako da stoje jedan nasuprot drugome na daljini od otprilike pet metara. Odaberite jednu stranu koja će početi hodati prema drugoj i označite početak kretanja. Sudionici sami odabiru brzinu hoda.

Osoba u redu koji se ne kreće odlučuje s glasnim „stani“ kada će njegov partner prestati hodati.

Kada svi stoje na mjestu, tražite od sudionika da stoje trenutak duže i gledaju u oči svojih partnera. Neka primijete koliko su blizu ili daleko jedni od drugih stali drugi parovi.

Kada su gotovi, tražite ih da se vrate u početni položaj. Sada strana koja je stajala hoda, a ona koja je hodala govori „stani“!

Pitanja za raspravu nakon vježbe:

- *Kako ste se osjećali za vrijeme vježbe?*
- *Što ste primijetili?*
- *Je li postojala razlika u razmaku između parova?*
- *Je li neka situacija bila neugodna za Vas?*
- *Kako biste procijenili veličinu Vašeg osobnog prostora prije vježbe?*
- *Jeste li naučili nešto novo (o sebi)?*

Svaka osoba ima svoje granice što se tiče veličine osobnog prostora. Održavanje određene blizine/razmaka osigurava njihovu ugodu i omogućuje da se dobro slažu sa svojim sugovornicima.

Poštivanje granica i održavanje dobre ravnoteže između blizine i razmaka su potrebni u više dimenzija svakodnevnog života. Ovo je posebno bitno u interakciji s djecom, s obzirom na to da se njihove granice uvelike razlikuju od onih u adolescenata ili odraslih ljudi. Međusobno dogovoren razmak stvara osjećaj povjerenja i sigurnosti u djetetu.

Govor tijela (kako se pomičemo i gestikuliramo) također čini bitan faktor stvaranja ugode u međuljudskim interakcijama. Interakcija između poznanika iziskuje različite granice od one

osoba koje se ne poznaju. Nadalje, naša kultura i društveni kontekst određuju način na koji percipiramo osobni prostor i primjereni razmak.

Razmotrite sljedeće sa sudionicima:

- Zašto je bitno poznavati vlastite granice osobnog prostora i poštivati granice naših prijatelja, članova obitelji, kolega, klijenata, itd.?
- Koliko su velike razlike u razmaku kod intimnih, prijateljskih, opuštenih i službenih interakcija?
- Jeste li primijetili razlike u kulturi kod govora tijela i osobnog prostora?
- Kakav utjecaj ima rod na postavljanje granica? (npr. muško zauzimanje prostora u javnom prijevozu, spolno uznemiravanje)
- Kako se nasilje manifestira kroz narušavanje primjereno razmaka i kontroliranje osobnog prostora?
- Koje profesionalne granice ne smijemo prijeći? Koliko blizu smijemo prići izbjeglicama u našem kontaktu s njima?
- Raspravlja li se o temama kao što su bliskost i razmak, moć i ovisnost u interviziji i superviziji?

Ciljevi metode

Bitan preduvjet za održavanje vlastite dobrobiti i za uspješno sudjelovanje u društvenom životu jest razumijevanje naših granica što se tiče osobnog prostora. Metoda uvodi temu poštivanja i nepoštivanja tjelesnih granica. Obrazovni cilj metode je rasprava o različitim parametrima društvenih situacija (osobni prostor, pojedinačna dobrobit, govor tijela, rod, međuljudski odnosi, kultura, socijalizacija), kao i podizanje svijesti o primjerenoosti određenih tjelesnih razmaka u društvenim situacijama. Podučava važnost postavljanja i poštivanja granica.

Značaj roda u metodi

Potiče se refleksivan pristup prema vlastitim rodnim ulogama, mogućnostima i granicama. Od stručnjaka se očekuje primjerena svijest o pitanjima vezanim za tjelesni aspekt osobe.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Potiče svijest o značaju postavljanja i poštivanja granica u svrhu prevencije nasilja i kvalitetnije brige o sebi. Uvodi pitanje rodnih odnosa u dimenzije prostorne osjetljivosti i općenito komunikacije.

Prijedlozi i komentari

Prilagodbe:

- Vježba se može provesti tako da sudionici imaju zaklopjene oči. Razmak između osoba i njihova brzina hodanja će zasigurno biti drugačija nego da su im oči bile otvorene (pokazuje se utjecaj vida i kontakta očima).
- Izmjerite udaljenost svakog para ljepljivom trakom i zalijepite ju na *flipchart*. Za vrijeme rasprave moguće je analizirati različite dužine ljepljive trake kako bi istaknula raznolikost u osobnim granicama.
- Kada parovi stoje, zamolite ih da počnu razgovarati. Zatim ponovite vježbu, ali tako da parovi stanu na većem razmaku i ponovno počnu razgovarati. Za vrijeme rasprave ih upitajte kakve su razlike primijetili u ove dvije situacije što se tiče govora tijela i jačine glasa.

Prilagodbe i varijacije

Vježba o veličini osobnog prostora se može održati samo licem-u-lice.

Izvori

- Stadlbauer, J., Scambor, E. (2019) Men Talk. 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-diozesanstelle/Kinderschutz/Methodenbausteine_fuer_Grundkurse_FR.pdf

Metode za 7. Modul „Prevencija nasilja“

7.1 Metoda „Kako biti (pravi) muškarac“ (prilagođeno prema Robertu Gardi)

Trajanje

45 minuta

Sadržaj metode

Promišljanje o postupku usvajanja muških praksi za postizanje „prave muževnosti“ u svakodnevnom životu i okruženju sudionika.

Razotkrivanje korištenja nasilja i njihove neprimjetnosti u odrastanju dječaka.

Razmatranje odnosa između ispunjavanja ili priklanjanja tradicionalnim normama muževnosti i ugradnje nasilnih praksi u međuljudske odnose.

Potrebni materijali

Radni listovi za sudionike (različita inačica za muškarce (M) i žene (Ž)), olovke ili kemijske, *flipchart* i flomasteri za bilježenje ključnih pojmljiva

Provedba

Od 6 do 20 sudionika

Postupak

Predstavite vježbu koja proučava kako muškarci uče kako biti (pravi) muškarci u različitim trenutcima života: kao dječaci, adolescenti i (odrasli) muškarci.

1. Podijelite radni list svakom sudioniku (Prilog 7.1.b: inačica M za muške sudionike, inačica Ž za ženske sudionike) i zamolite da ispune tri stupca na temelju svojih uspomena i iskustava (što dječaci/adolescenti/muškarci rade kako bi dokazali da su „pravi“ muškarci?). Trajanje: 10 minuta.
2. Podijelite sudionike u tri podgrupe i tražite da odaberu jednog predstavnika koji će zapisivati ključne dijelove i rezultate rasprave. Svaka grupa će se baviti jednom od faza razvoja na radnom listu: 1) dječaci, 2) adolescenti i 3) odrasli muškarci.
3. Neka svaka podgrupa razmotri što su sudionici naveli kao radnje koje dječaci / adolescenti / muškarci poduzimaju kako bi pokazali da su (pravi) dječaci / adolescenti / muškarci i svrsta ih u kategorije (npr. „rizično ponašanje“, „sportske aktivnosti“, „skrivanje osjećaja“). Ugrubo izbrojite koliko puta sudionici navode primjere za određenu kategoriju. Trajanje: 10 minuta.
4. Neka svaka podgrupa ukratko predstavi rezultate i zapise ih u odgovarajuće stupce na *flipchart* (kao i na radnom listu), u redoslijedu po fazama razvoja. Ako imate vremena, tražite od pripadnika drugih podgrupa da nadodaju prakse muževnosti u stupce. Trajanje: 10 minuta.
5. Neka cijela grupa razmotri radnje koje opisuju „pravog“ muškarca i odrede poveznice između radnji i tema koje se ponavljaju, kao i njihovih promjena kroz faze razvoja. U pravilu se većina od sljedećih značajki tradicionalne muževnosti pojavljuje u barem dvije ili sve tri faze: odvajanje od djevojčica/žena, sportske aktivnosti (nogomet, itd.), natjecanje/težnja za uspjehom i statusom, rizično ponašanje (uključujući narkotike), kršenje normi ili pravila, skrivanje osjećaja, preuzimanje zaštitničke / skrbničke uloge, nesudjelovanje u kućanskim

- poslovima i brizi za kućanstvo, isticanje seksualne aktivnosti/uspjeha/inicijative, uznemiravanje djevojčica/žena. Djecaci i adolescenti često koriste silu i nasilje, a takvo ponašanje postaje nevidljivo ili prividno nestaje u odrasloj dobi. Raspravite ove značajke tradicionalnih normi muževnosti i kako su izravno ili neizravno povezane s korištenjem nasilja. Trajanje: 10 minuta.
6. Zaključak: tradicionalne norme muževnosti još uvijek su raširene i utjecajne (ovo dokazuju primjeri iz života i okruženja sudionika), bez obzira na sve promjene i nastojanja da se uvede rodna jednakost.

Ciljevi metode

Prikazati kako su tradicionalne norme muževnosti ugrađene u životnu praksu dječaka i muškaraca i promiču nasilje kao prihvatljiv način ophođenja u međuljudskim odnosima.

Razmatranje činjenice da je nasilje skriveno i ne spominje se kao dio muške prakse u odrasloj dobi.

Značaj roda u metodi

Metoda potiče razumijevanje različitih značajki tradicionalnih normi muževnosti i njihovu integraciju u svakodnevnu praksu dječaka i muškaraca te načine na koje oni uspostavljaju međuljudske odnose. Posebno proučava korištenje nasilja kao dio muškog identiteta ili ponašanja.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Omogućava kritičko promišljanje o muškoj socijalizaciji koja potiče korištenje nasilja i o dimenzijama moći i kontrole u međuljudskim odnosima.

Otvara prostor za udaljavanje od praksi nasilja i identiteta utemeljenih na nejednakosti, odnosima moći i kontrole i pruža mogućnosti uspostavljanja međuljudskih odnosa uz usvajanje stavova o poštovanju, prihvaćanju i afirmaciji.

Prijedlozi i komentari

Osobe koje se ne određuju kao pripadnici nijednog spola mogu koristiti verziju Ž radnog lista: što su dječaci/muškarci iz moje sredine radili ili još uvijek rade kako bi dokazali da su (pravi) muškarci?

Prilagodbe i varijacije

Metoda se može prilagoditi za mrežno izvođenje tako da se radni listovi s uputama za muškarce i žene mogu se podijeliti u chatu, poslati putem e-maila ili prikazati na ekranu. Doprinosi podgrupa mogu se prikupiti u *PowerPoint* prezentaciji.

7.2 Metoda „Poznavanje svoje srdžbe“

Trajanje

50 - 65 minuta

Sadržaji metode

Razumijevanje osjećaja srdžbe i aspekta srdžbe povezanih s mislima, motivacijom, pažnjom, ponašanjem i maštom kako bismo ju mogli što prije prepoznati i izbjegći eskalaciju u nasilje. Razumijevanje kako srdžba utječe na naš um i naše tijelo („Paukov“ dijagram, Prilog 7.2).

Potrebni materijali

Stolice, olovke, kopija dijagrama iz Priloga 7.2 za svakog sudionika, *flipchart* s pripremljenim dijogramom iz Priloga 7.2

Postupak

Uvod (5 min)

Osjećaj srdžbe jedan je od karakterističnih osjećaja kojeg vežemo s nasiljem. Kako bismo mogli izbjegći eskalaciju srdžbe u nasilje, moramo razumjeti našu srdžbu i naučiti ju izraziti na konstruktivan način.

Što je srdžba?

- Srdžba je obrambeni mehanizam koji se razvijao u našim precima tijekom milijuna godina, a namjena mu je da nas zaštiti od opasnosti.
- Srdžba je osjećaj kojeg osjećamo kao odgovor na situacije koje percipiramo kao prijetnju ili koje nas sprječavaju da dođemo do vlastitih ciljeva.
- Osjećamo srdžbu kada svjedočimo nekoj nepravdi, kada ne možemo postići naše ciljeve, kada nam se čini da nas drugi žele povrijediti ili osramotiti.
- Osjećanje srdžbe uglavnom nije naš odabir – to je kemijska reakcija koju pokreće naš mozak kako bi nas zaštito u situacijama koje u nama izazivaju nesigurnost. Situacije koje percipiramo kao prijeteće i koje u nama izazivaju srdžbu ovise o našim ranim životnim iskustvima – zato je dobro moći raspozнатi situacije na koje je naš sustav za suzbijanje prijetnji posebno osjetljiv. Oni koji su već jednom iskusili nasilje ili slične traumatske situacije (poput nepravde ili diskriminacije) mogu biti osjetljiviji te se stoga lakše razljutiti.
- Ponekad su ove prijetnje fizičke, ponekad društvene („Ne sviđam mu se“) ili povezane sa statusom („Pokušava me ocrniti“) i povezane sa sukobima s drugim ljudima. Često se svode na prepreke koje nas sprječavaju da postignemo ciljeve ili utječu na naša očekivanja od drugih ljudi, što uzrokuje frustraciju.

1. Aktivnost: Preispitivanje srdžbe (20 min)

Svaki sudionik će saznati što je više moguće o vlastitoj srdžbi, kako ju osjećamo i kako utječe na nas. Pomoći će nam u ranom prepoznavanju srdžbe i razumijevanju kako bismo se mogli umiriti i izbjegići nasilne reakcije. „Paukov“ dijagram se koristi za prepoznavanje i zapisivanje različitih faktora iskustva srdžbe.

Prikažite dijagram (Prilog 7.2) osjećaja srdžbe s primjerom partnerice koja dolazi doma s posla sat vremena kasnije bez obavijesti ili odgovaranja na pozive i poruke muškarca. Objasnite različite aspekte utjecaja srdžbe na tijelo ili um, pažnju, misli (unutarnji dijalog), maštu i konačno naše ponašanje.

Neka svaki sudionik sjedne u ugodan položaj i razmisli o situaciji gdje su se toliko naljutili da su postali nasilni prema nekome ili nečemu ili su bili blizu toga.

- O kakvoj se situaciji radi? Koju ste prijetnju osjećali?
- Je li ovo tipična situacija ili vrsta situacije koja Vas potiče na srdžbu?

Zatim prođite kroz različite aspekte osjećaja srdžbe u odabranoj situaciji prateći „paukov“ dijagram.

Fizički osjećaj srdžbe

- Na koji način ste osjetili srdžbu u tijelu?
- Kako ste znali da ste srditi?
- Koji ste fizički osjećaj srdžbe prvo osjetili?
- Što se osjetili kada Vam se srdžba pojačala?

Utjecaji srdžbe na pažnju

- Na što Vam je bila usmjerena pažnja?
- Jeste li se mogli usredotočiti na više stvari odjednom ili Vam je pažnja bila kratkotrajna i usmjerena na jednu stvar?
- Jesu li postojali određeni aspekti situacije kojih niste bili svjesni ili ih niste primijetili?

Utjecaji srdžbe na razmišljanje i zaključivanje

- Na što su bile usredotočene vaše misli? O čemu ste razmišljali?
- Jeste li se prisjetili nečega dok ste bili srditi? Čega?

- Što se događa s Vašim mislima kada ste srditi. Promišljate li duboko o nečemu? Čini li Vam se da Vaše misli dolaze brzo? Je li ih lako ili teško kontrolirati?
- Razmotrite kako razmišljanje uzajamno djeluje s Vašim srdžbom. Povećavaju li misli srdžbu ili ju smiruju?

Utjecaji srdžbe na maštu

- Što zamišljate kada ste srditi?
- Smiruju li Vam ove misli srdžbu ili ju potiču?
- Olakšavaju li Vam situaciju ili ju pogoršavaju?

Utjecaj srdžbe na motivaciju

- Kako srdžba utječe na ono što želite reći?
- Kako srdžba utječe na ono što želite napraviti?

Utjecaji srdžbe na ponašanje

- Kako se ponašate kada ste srditi?
- Je li takvo ponašanje odraz Vaše prave ličnosti?
- Ima li takvo ponašanje utjecaj na druge ljude i Vaš odnos s njima?

2. Aktivnost: Zajednički „paukov“ dijagram (25 minuta)

Neka se sudionici svrstaju u parove ili grupe od troje ljudi i ukratko razmotre situacije u kojima su se rasrdili kao i njihovo iskustvo s osjećajem srdžbe. Neka odaberu jednu situaciju s kojom se oboje / svi članovi grupe mogu poistovjetiti (u kojoj su imali slična iskustva) i zajednički ispune dijagram. Ako su neki dijelovi njihovog iskustva različiti, neka i njih zapišu u dijagram. Trajanje: 10 minuta.

(Podijelite prazni „paukov“ dijagram (Prilog 7.2) svakom paru / grupi)

Nakon 10 minuta, neka predstavnik jedne grupe ukratko predstavi zapisanu situaciju i različite aspekte iskustva srdžbe. Zapišite ih u dijagram na *flipchartu*. Zatražite od narednih podgrupa da ukratko predstave svoju situaciju i nadodaju nove aspekte iskustva srdžbe u kućice dijagrama.

U sklopu vježbe razmatraju se vrste situacija koje potiču srdžbu, kao i prijetnje koje osjećamo za vrijeme tih situacija. Osjećamo li srdžbu zbog određene osobe, situacije koja može ugroziti naš svakodnevni život ili zbog sukoba s drugim ljudima?

Jesu li ove situacije i naše iskustvo srdžbe povezani s načinom na koji smo socijalizirani (kao muškarci), s našim (neispunjеним) očekivanjima od drugih ljudi (partnerice, djece) i od nas samih, s našim ponosom ili osjećajem da imamo pravo na nešto? Kako smo naučili kako osjećati srdžbu i koristiti ju u obliku nasilja u prethodno opisanim situacijama? Kakve posljedice je to imalo za nas i za druge?

Vježba ističe kako srdžba utječe na naš um i otežava nam da se povežemo s drugim ljudima, razumijemo njihove potrebe i budemo spremni saslušati ih, kako pretvara svaki sukob u crnobijelu situaciju gdje su nam drugi ljudi ili prijatelji ili neprijatelji.

U prikupljanju iskustva sa srdžbom na *flipchartu* trener treba istaknuti kako mentalni aspekti srdžbe (pažnja, razmišljanje, mašta) uglavnom uključuju postupak negativnog unutarnjeg dijaloga ili rasplamsavanja vlastite srdžbe (razmišljanje o negativnim osobinama osobe na koju smo srditi, prisjećanje na druga negativna iskustva s njima i zanemarivanje pozitivnih, itd.) što stvara opak ciklus u kojem nam srdžba samo raste i raste dok ne eskalira u želju za nasiljem i njegovo ostvarenje.

Razmotrite kako srdžba utječe na različite aspekte našeg iskustva. Ovo možemo uvidjeti kroz utjecaj srdžbe na naše fiziološke i mentalne postupke te međuljudske odnose. Analizira se evolucijska funkcija osjećaja srdžbe (uklanjanje prepreka ili obrana od prijetećih osoba/predatora) ali i problematičnost reagiranja sa srdžbom u teškim situacijama, pogotovo međuljudskim sukobima. Pokazuje se da srdžba može imati teške posljedice za naš osobni razvoj i međuljudske odnose u svakodnevnom životu.

Dodatna aktivnost: Emocije koje osjećamo istovremeno sa srdžbom / koje ne primjećujemo zbog srdžbe (uz višak vremena – trajanje 15 minuta)

Upitajte grupu jesu li ikad primijetili emocije koje osjećamo istovremeno sa srdžbom ili ih ne primjećujemo zbog srdžbe u situaciji u kojoj su koristili nasilje (ili skoro koristili nasilje)?

Zapišite odgovore na *flipchart*.

Ako sudionici imaju poteškoća u navođenju ovih emocija, dajte im prijedloge. Također se možemo osjećati:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Prestrašeno• Bespomoćno• Nemoćno• Izvan kontrole• Izmorenno | <ul style="list-style-type: none">• Nesposobno• Tužno• Usamljeno• Odbijeno• Kritizirano |
|---|---|

- Pod stresom
- Povrijeđeno
- Bezvrijedno
- Anksiozno
- Osramoćeno
- Osuđeno
- Izdano
- Zlostavljanje
- Odbačeno
- Traumatizirano

Učenjem kako imenovati svoje osjećaje muškarci postaju svjesniji svojeg emocionalnog stanja i svojih potreba, što ojačava njihovu sposobnost da se konstruktivno nose sa srdžbom. Također im daje način da izraze svoje osjećaje i potrebe i osnaže razinu intimnosti, bliskosti, sigurnosti i povjerenja prema ljudima koji su im bliski. Ovo može biti značajno otkriće za mnoge muškarce.

1. Zašto muškarci često ne prepoznaju osjećaje koji su skriveni ispod srdžbe ili ih osjećaju istovremeno sa srdžbom? Je li to povezano s naučenim ponašanjima za iskazivanje „prave“ muževnosti?
2. Ako se muškarci usredotoče i na druge osjećaje osim srdžbe, što će biti drugačije?
3. Bi li ljudi oko Vas (partnerica / djeca) primijetili da je nešto drugačije i kako bi to utjecalo na Vaš odnos s njima?

Ciljevi metode

Učenje o srdžbi i prepoznavanje situacija u kojima ju osjećamo. Upoznavanje evolucijskih funkcija srdžbe i shvaćanje njezinih pozitivnih uloga. Prihvatanje nove perspektive o srdžbi kroz razumijevanje različitih aspekata srdžbe i mogućih posljedica. Učenje o emocijama koje su skrivene ispod srdžbe ili ih osjećamo istovremeno s njom. Izgradnja zdravog odnosa prema vlastitoj srdžbi na temelju razumijevanja funkcije te emocije.

Značaj roda u metodi

Sudionici će uvidjeti lakoću izražavanja srdžbe kao i neke poveznice srdžbe s tipičnim aspektima tradicionalnih norma muževnosti. Jasno se očituju značajke muške rodne socijalizacije kroz izražavanje srdžbe i njezin utjecaj u nasilnim činovima, kao i kroz poteškoću prepoznavanja i izražavanja emocija koje muškarci osjećaju istovremeno sa srdžbom ili su skrivene ispod nje.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Metoda potiče razumijevanje štetnih utjecaja srdžbe i načina na koji se srdžba normalizira i potiče u postupcima rodne socijalizacije. Metoda potiče i razmatranje činjenice da srdžba, kada ju ne razumijemo, onemogućava konstruktivno razrješavanje međuljudskih sukoba jer često završava s nasiljem. Srdžba se promatra kao prirodan ljudski osjećaj kojeg je potrebno primjereno tumačiti i razumjeti.

Prilagodbe

Metoda se može izvoditi online. Sudionici trebaju isprintati ili nacrtati „paukov“ dijagram za sudjelovanje u drugoj aktivnosti.

Izvori

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

7.3 Metoda „Boca Coca Cole“

Vrijeme

40-55 minuta

Sadržaj metode

Razlikovanje osjećaja srdžbe od nasilja kao postupka kojeg odabiremo u određenoj situaciji. Načini za izbjegavanje nasilja čak i kad smo srditi, tehnike smirivanja uma i tijela i povlačenje iz situacije (eng. „*time out*“) po potrebi.

Potrebni materijali

(Puna i zatvorena) boca Coca Cole

Radni list „Moja boca Coca Cole“ za svakog sudionika (Prilog 7.3)

Flipchart s crtežom boce Coca Cole (kao i na radnom listu)

Postupak

1. Aktivnost: pjena (5 minuta)

Uzmite bocu Coca Cole i protresite ju. Dajte ju jednom od sudionika / pokažite grupi i zatražite ih da otvore bocu. Vjerojatno će odbiti. Pitajte ih zašto. Vjerojatno će odgovoriti da ne žele da se Coca Cola posvuda razlije ili po njima. Uvedite metaforu protresene boce Coca Cole, gdje je pjena simbol za srdžbu, a otvaranje čepa iskazivanje srdžbe koje stvara nered koji drugi ljude moraju „počistiti“.

Metafora pokušava istaknuti činjenicu da, iako je srdžba urođena ljudska emocija s evolucijskom svrhom (kao što pokazuje „paukov“ dijagram iz metode „Upoznavanje srdžbe“), dopuštanje da naša srdžba rezultira nasiljem ili zlostavljanjem odabir je kojeg uvijek trebamo izbjegavati.

Prikažite srdžbu kao pjenu na vrhu boce koja se prelije ako je boca otvorena. Crna tekućina ispod čepa predstavlja mješavinu ostalih osjećaja koje je često teško odrediti i izraziti, kao što je vidljivo iz prethodne metode.

2. Aktivnost: ojačavanje čepa i smirivanje pjene (25 minuta)

Nakon što su sudionici proučili što nas „protresa“ (čini srditim), kako osjećamo „pjenu“ (srdžbu), od čega se sastoji naša „crna tekućina“ (koje emocije i potrebe skriva srdžba), u drugoj aktivnosti uče kako „ojačati vlastiti čep“ i kako smiriti „pjenušavost“ (kako ne uzvratiti nasiljem i kako smiriti um i tijelo).

Tražite od sudionika da se prisjete situacija (poput onih u vježbi „Upoznavanje srdžbe“) kada su se rasrdili, no uspjeli ne reagirati nasiljem ili zlostavljanjem, smiriti um i tijelo, ublažiti srdžbu i / ili izraziti ju na konstruktivan način kako bi razriješili mogući sukob.

- Što su učinili kako bi spriječili nasilnu reakciju i /ili umirili srdžbu?
- Kako su preusmjerili pažnju, promijenili svoje razmišljanje ili maštu, smirili tijelo, utjecali na svoju motivaciju i reagirali nenasilno?
- Kako je ovo promijenilo ishod situacije, posljedice za druge i njihov odnos s njima?

Neka se sudionici svrstaju u iste parove / podgrupe kao i za vježbu stvaranja zajedničkog „paukovog“ dijagrama kako razmijenili strategije izbjegavanja nasilnog ponašanja u zajednički opisanim situacijama. Kako su mogli prije osvijestiti srdžbu? Kako su mogli smiriti tijelo? Kako su mogli promijeniti svoj unutarnji dijalog ili misli i preusmjeriti svoju pažnju i maštu? Što su mogli drugačije učiniti? Dajte podgrupama 15 minuta da porade na ovoj aktivnosti i da zatim podijele ključne dijelove rasprave s ostatkom grupe.

Upišite sve strategije različitih grupa na *flipchart* ploči pod kategorijama „smirivanje tijela“, „smirivanje uma“ i „drugačije ponašanje u situaciji“. Pobrinite se da su najvažnije strategije prikazane – po potrebi ih dodajte sami. Istaknite da je napuštanje situacije ili „*time out*“ krajnja mjera za izbjegavanje nasilja kada se ne možemo umiriti drugim strategijama.

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

Kada raspravljate napuštanje situacije kao krajnju mjeru za izbjegavanje nasilne reakcije, koristite bocu Coca Cole (ponovno ju protresite kako bi stvorili pjenu te ju odložite da se smiri) kako biste objasnili da je potrebno napustiti situaciju koja nas „protresa“ kako bismo se smirili (smirivanje pjene) i izbjegli uzvraćanje nasiljem i ozljeđivanje drugoga (prolijevanje Coca Cole).

Također objasnite značaj drugog dijela napuštanja situacije – kada ste ponovno mirni (nema pjene / srdžbe) ponovno se posvetite situaciji / osobi / partneru i podijelite sadržaj svoje crne tekućine – objasnite što Vas čini srditim i zašto, podijelite osjećaje i potrebe koje čine temelj Vaše srdžbe, pokušajte razumjeti osjećaje i potrebe druge osobe kako biste razriješili mogući sukob.

Razjasnite da je napuštanje situacije metoda izbjegavanja nasilja, ali ne i sukoba.

4. Aktivnost: Poruka u boci (15 minuta ili domaća zadaća)

Podijelite radni materijal „Moja boca Coca Cole“ (Prilog 7.3) kako bi sudionici mogli sažeti ključne dijelove sastanka (iz ove metode i metode „Upoznavanje srdžbe“): što ih „protresa“ (čini srditim), kako što ranije prepoznati elemente srdžbe i osvijestiti ih, kako da im „čep“ ostane zatvoren i izbjegnu nasilje, što je u njihovoj „crnoj tekućini“ (koji su osjećaji uključeni u sukob osim srdžbe, koje od njih je teško izraziti i zašto, na koje nam potrebe ukazuju)?

U slučaju viška vremena (15 minuta), potaknite sudionike da ispune radni materijal „Moja boca Coca Cole“ za vrijeme sastanka. Ako je vrijeme potrošeno, radni list im možete dati kao domaću zadaću do sljedećeg sastanka.

Ciljevi metode

- Proučavanje sukoba, srdžbe i nasilja kroz vizualnu metaforu
- Iстicanje nasilja kao vlastitog odabira, proučavanje i prikupljanje strategija za izbjegavanje nasilja kroz smirivanje tijela i uma te napuštanje situacije po potrebi
- Podizanje svijesti o osjećajima koji čine temelj srdžbe i poticanje njihovog konstruktivnog izražavanja

Prilagodbe i varijacije

Vježba „Boca Coca Cole“ može biti prilagođena za online format, no izgubit će dio učinka bez fizičkog protresanja boce Coca Cole i dijeljenje pića kada se pjena smiri.

Izvori

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

Metode za 8. Modul „Briga o sebi“

8.1 Metoda „Klavir brige o sebi“

Trajanje

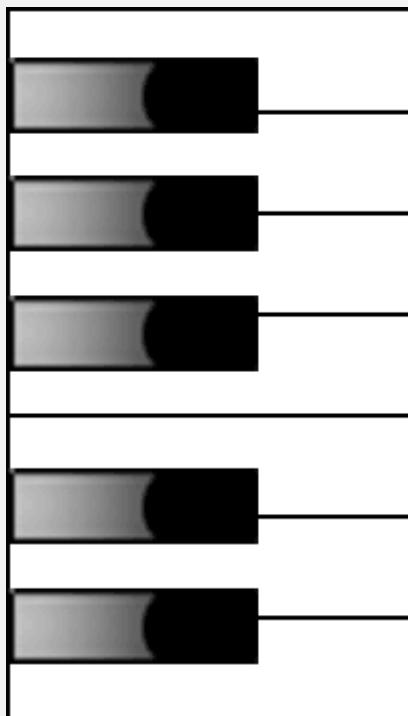
30 minuta

Sadržaj metode

Briga o sebi, strategije za suočavanje s osjećajima, mentalno zdravlje

Potrebni materijali

Isprintajte tipke klavira i podijelite ih sudionicima (Prilog 8.1). Osigurajte olovke i *flipchart*.



Provedba

Do 15 sudionika

Postupak

Pitajte sudionike sljedeće:

- Što radite kako biste se nosili s osjećajima stresa, bespomoćnosti i nemoći?
- Što Vam pomaže u suočavanju s preprekama u profesionalnom životu?
- Što Vam daje energiju i pomaže Vam da se bolje osjećate?

Podijelite crne i bijele tipke klavire isprintane na papiru.

Neka sudionici zapišu svoje strategije za brigu o sebi na bijele tipke klavira. Kada je svaki sudionik ispunio tipke, skupite papire i poredajte ih u obliku dugačkog klavira. Zatim razmotrite strategije i upišite ih na *flipchart*.

Promišljanje

- *Što primjećujete kada pogledate u klavir?*
- *Jeste li naučili neke nove strategije? Jesu li Vam neke poznate?*
- *Kao suradnici, kako se možete međusobno podupirati kada se osjećate tužno, bespomoćno ili ste loše volje?*

Kad god se sudionici osjećaju izmoreno ili bespomoćno, mogu „promijeniti glazbu“ na svojem klaviru. Ne moraju uvijek stisnuti iste tipke, nego mogu naučiti o novim strategijama brige o sebi od svojih kolega ili ih otkriti sami.

Ciljevi metode

Prihvaćanje raznolikosti strategija za suočavanje s osjećajima. Podiže svijest o važnosti brige o sebi i pažljivog postupanja sa sobom. Sudionici promišljaju o svojem mentalnom stanju i dijele strategije za održavanje dobrog mentalnog zdravlja.

Značaj roda u metodi

Sudionici će naučiti kako biti iskren o svojim osjećajima i kako podijeliti vlastite načine za suočavanje s osjećajima. Naučit će važnost brige o sebi i prepoznavanja vlastitih resursa za dobivanje podrške u izazovnim situacijama ili čak osobnim krizama.

Metoda i rodno osjetljiva perspektiva u sklopu prevencije nasilja

Umjesto da trener na glas čita pitanja u prvom dijelu postupka, može koristiti izmišljenu priču kako bi sudionike podsjetio na izazove u radu (npr. prepreke u radu s migrantima i izbjeglicama; utjecaj legalnih i društvenih faktora na klijente). Sudionici mogu zapisati strategije za razbistravanje uma, obnavljanje energije i suočavanje sa sličnim situacijama u budućnosti.

Prilagodbe i varijacije

Umjesto redanja tipki klavira u prostoru, možete napraviti mrežni popis (po mogućnosti s ilustracijom tipki klavira) i podijeliti ga sa sudionicima

Izvori

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

Prilog

Prilog 3.1 Metoda “Oblici rodno uvjetovanog nasilja”

Oblici nasilja

Strukturalno nasilje

Strukturalno nasilje se odnosi na iskustva uzrokovana nejednakim životnim šansama, bilo zbog podrijetla, pripadanja različitim društvenim grupama, rodne pripadnosti, dobi, seksualne orientacije ili statusa državljanstva.

- nejednak pristup resursima i uslugama (obrazovanje, zaposlenje, zdravlje, socijalna skrb)
- nejednako i ponižavajuće postupanje
- diskriminacija
- nejednaka plaća za isti posao, uskraćivanje mogućnosti za stručno napredovanje
- društvena izolacija i neprihvaćanje
- nazivanje pogrdnim imenima i vrijeđanje

Fizičko nasilje

Fizički činovi kojima je druga osoba ugrožena, ograničena u fizičkom kretanju ili ozlijeđena

- guranje, udaranje, šamaranje
- gušenje
- štipanje, grebanje
- povlačenje kose
- ujedanje
- drmanje
- paljenje cigaretom
- fizičko ograničavanje kretanja ili nepoštivanje osobnog prostora
- prijetnja vatrenim ili hladnim oružjem
- probadanje
- trganje odjeće
- držanje osobe u zaključanoj prostoriji
- izbacivanje osobe iz doma
- uništavanje privatnog vlasništva
- gađanje osobe predmetima
- ograničavanje ili uskraćivanje hrane, skrbi, zdravstvene pomoći

Psihološko nasilje i emocionalno zlostavljanje

Vrste ponašanja koje uzrokuju strah i emocionalnu bol

- prijeteće ponašanje, zastrašivanje
- vrijeđanje, omalovažavanje, nazivanje pogrdnim imenima, sramoćenje
- uznemiravanje, prisila
- zanemarivanje
- ucjenjivanje
- društvena izolacija
- uhodenje, nadziranje
- čitanje osobnih prepiski, kontroliranje mobilnog telefona
- okrivljavanje partnera za vlastito nasilno ponašanje
- prijetnje samoubojstvom
- uništavanje vrijednih ili voljenih predmeta

Ekonomsko zlostavljanje

Kontrola nad pristupom ekonomskim resursima, financijsko podčinjavanje osobe i oduzimanje mogućnosti da se brinu sami za sebe

- uskraćivanje materijalnih dobara
- dopuštanje pristupa maloj količini novaca
- stroga kontrola nad načinom trošenja novaca
- prisiljavanje drugoga da moli za novac
- sprječavanje osobe da se zaposli
- uskraćivanje pristupa zarađenim novcima
- sprječavanje osobe da se obrazuje
- zaduživanje u ime druge osobe

Seksualno i reproduktivno nasilje

Seksualna ponašanja koja uznemiruju ili nanose fizičku štetu, a uključuju neželjene seksualne aktivnosti ili prijetnju ovim aktivnostima

- neželjeni seksualni komentari
- sramotni komentari u vezi nečije seksualnosti
- seksualno napastovanje
- korištenje sile za spolni odnos, silovanje
- prisiljavanje na neželjene seksualne radnje
- spolni kontakt s nesvjesnom ili nesuglasnom osobom
- namjerno prenošenje spolno prenosivih bolesti ili spolni kontakt bez prethodnog obavješćivanja osobe o tome
- prisiljavanje osobe na gledanje pornografskog sadržaja
- prisiljavanje osobe na seksualno fotografiranje
- uskraćivanje kontrole žene nad njezinom reproduktivnom samostalnošću, oplodnja bez suglasnosti, sabotaža kontracepcije, prisiljavanje na abortus ili uskraćivanje prava na abortus

Prilog 3.2 Metoda „Promišljanje vlastitog stava o RUN-u“

Možete naći sljedeće materijale na idućim stranicama:

- radni list Tko je odgovoran za nasilan čin?
- radni list s tablicom Tko je odgovoran za nasilan čin?

Tko je odgovoran za nasilan čin?

1. Muškarac dolazi doma. Veoma je loše volje jer se posvađao sa šefom. Žena ga upita kako mu je prošao dan i ponudi ga čašom pive. Nakon što mu doneće čašu pive, on odgovara da nije dovoljno hladno te gurne čašu na pod. Čaša se razbije. Ona mu kaže da mora počistiti nered. On počne psovati, zadere se na nju da uvijek prigovara i ošamari ju.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

2. Muškarac dolazi doma. Veoma je loše volje jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i beba plače. Traži ženu da mu doneće čašu pive. Ona odgovori: „Ne vidiš li da se brinem za bebu? Molim te uzmi si pivo iz hladnjaka“. On počne psovati, zadere se na nju da uvijek prigovara i ošamari ju.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

3. Muškarac dolazi doma. Veoma je loše volje jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i beba plače. Traži ženu da mu doneće čašu pive. Ona odgovori: „Uzmi si ju sam! Nisam tvoja sluškinja, ne zarađuješ dovoljno i ne mogu se brinuti za ovo domaćinstvo kako spada“. On počne psovati, zadere se na nju da uvijek prigovara i ošamari ju.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

4. Muškarac dolazi doma. Veoma je loše volje jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i beba plače. Uzme pivo iz frižidera i sjedne. Ona se počne derati na njega: „Ti si loš muž! Lijen si! Ne zarađuješ dovoljno! Dosta mi te je!“. On počne psovati, zadere se na nju da uvijek prigovara i ošamari ju.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

5. Muškarac dolazi doma. Veoma je loše volje jer se posvađao sa šefom. Kuća je u neredu i beba plače. Uzme pivo iz frižidera i sjedne. Ona se počne derati na njega da je ona jedina koja se brine za djecu i za domaćinstvo i da je on loš muž koji ne zarađuje dovoljno. Očito je da je pod utjecajem alkohola. Baci praznu bocu pive na njega. On počne psovati, zadere se na nju da uvijek prigovara i ošamari ju.

Muškarac je odgovoran

100% ----- 0%

Žena je odgovorna

100% ----- 0%

Tablica za „Tko je odgovoran za nasilan čin?“

(Tablica koju treba nacrtati na *flipchart* u Metodi 3.2 kako bi se skupili doprinosi sudionika)

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

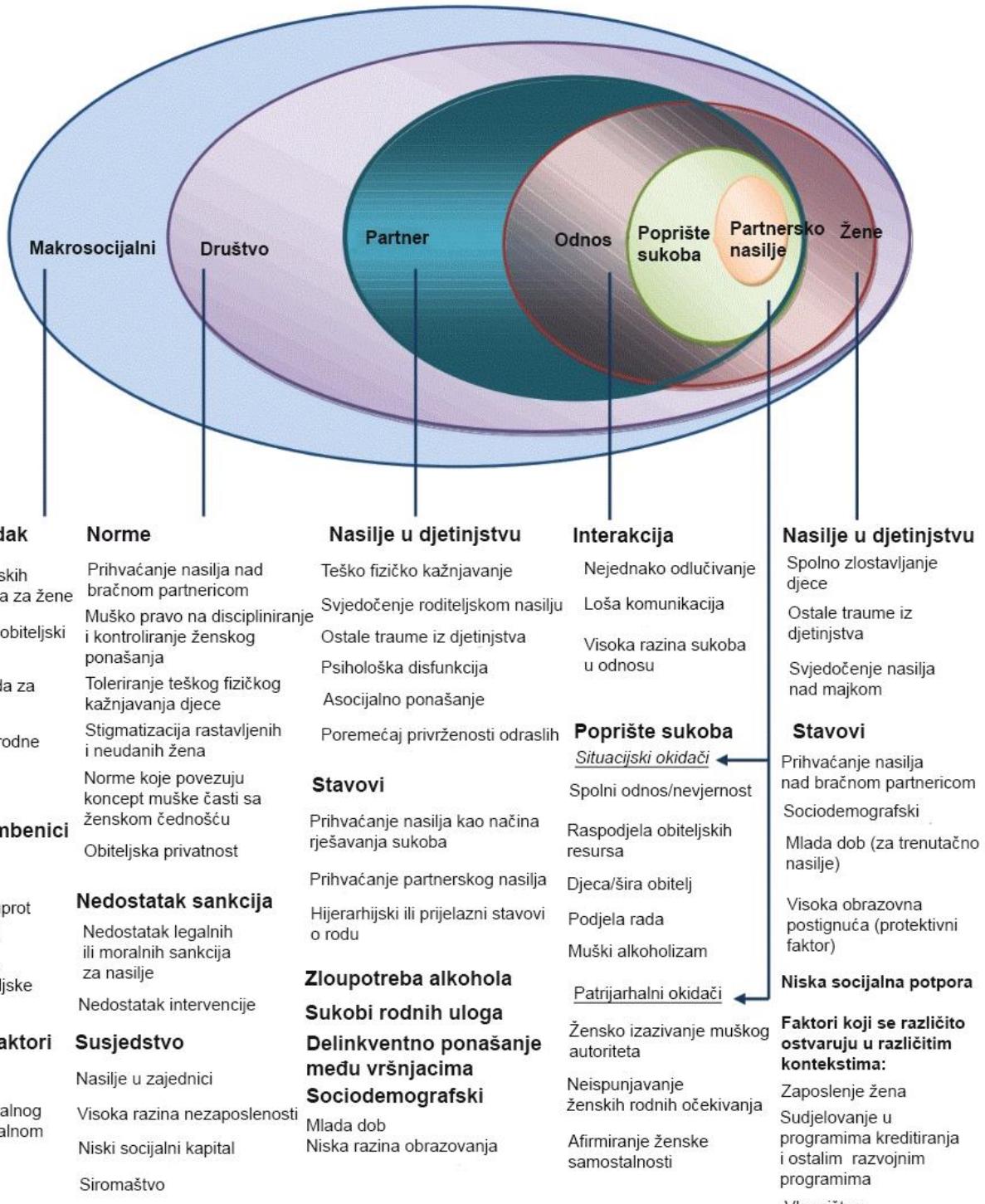
Prilog 7.1 Metoda „Kako biti pravi muškarac?“ (A)

Možete naći sljedeće materijale na idućim stranicama:

- Faktori rizika rodno uvjetovanog partnerskog nasilja u sklopu ekološkog modela (Heise, 2011)
- Faktori na koje pokušavamo preventivno djelovati kako bi transformirali tradicionalne norme muževnosti i unaprijedili regulaciju osjećaja i komunikaciju za vrijeme sukoba

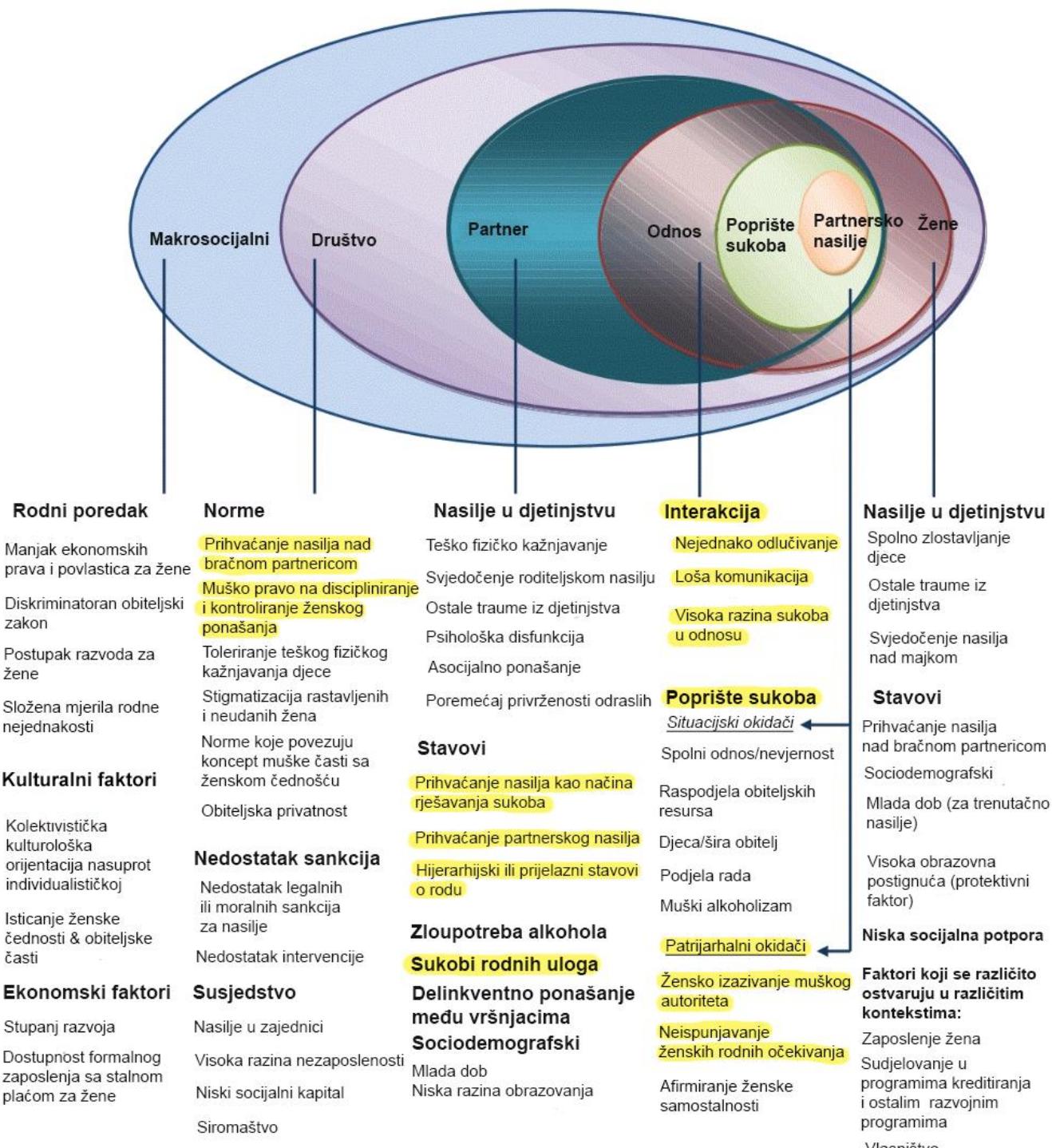
Faktori rizika rodno uvjetovanog partnerskog nasilja u sklopu ekološkog modela (Heise, 2011)

1.2 Revidiran konceptualni okvir partnerskog nasilja



Faktori na koje pokušavamo preventivno djelovati kako bi transformirali tradicionalne norme muževnosti i unaprijedili regulaciju osjećaja i komunikaciju za vrijeme sukoba:

1.2 Revidiran konceptualni okvir partnerskog nasilja



Prilog 7.1.Metoda „Kako biti (pravi) muškarac (B)

Možete naći sljedeće materijale na idućim stranicama:

- „Kako biti (pravi) muškarac“ inačica M (muškarci / osobe koje se određuju kao pripadnici muškog roda)
- „Kako biti (pravi) muškarac“ inačica Ž (žene / osobe koje se određuju kao pripadnici ženkskog roda)

„Kako biti (pravi) muškarac“ inačica M (muškarci / osobe koje se određuju kao pripadnici muškog roda)

M1

Kada sam bio dječak, što sam radio kako
bih dokazao da sam (pravi) dječak /
muškarac?

M2

Kada sam bio adolescent, što sam radio
kako bih dokazao da sam (pravi) dječak /
muškarac?

M3

Što radim sada kako bih dokazao da sam
(pravi) muškarac?

„Kako biti (pravi) muškarac“ inaćica Ž (žene / osobe koje se ne određuju kao pripadnici muškog roda)

Ž1

Kada sam bila djevojčica, što su dječaci iz moje sredine (braća, učenici iz razreda, prijatelji, susjedi) radili kako bi dokazali da su (pravi) dječaci / muškarci?

Ž2

Kada sam bila adolescentica, što su adolescenti iz moje sredine (braća, učenici iz razreda, prijatelji, ...) radili kako bi dokazali da su (pravi) dječaci / muškarci?

Ž3

Što muškarci iz moje sredine (braća, kolege, prijatelji, partneri) sada rade kako bi dokazali da su (pravi) muškarci?

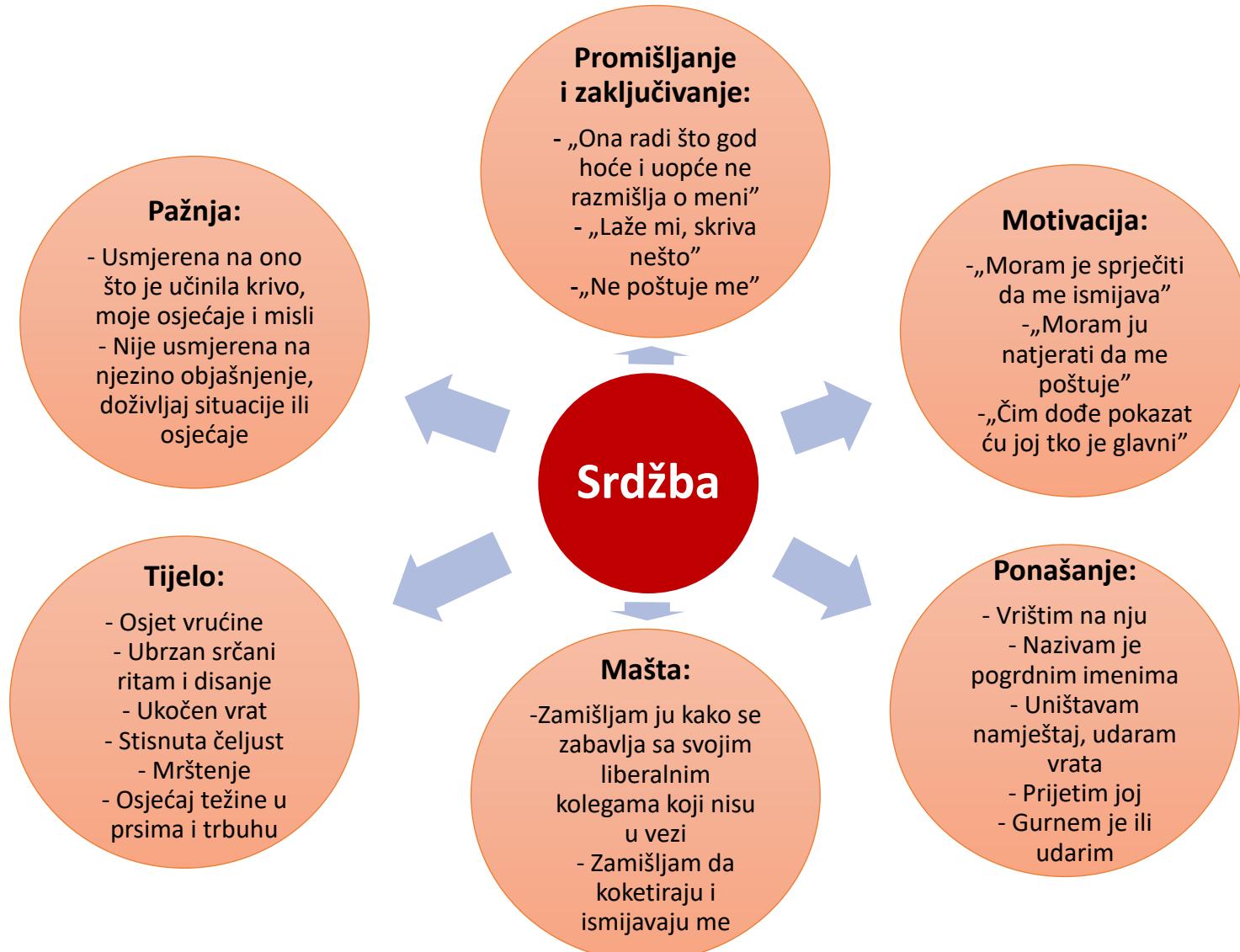
Prilog 7.2 Metoda „Prepoznavanje svoje srdžbe“

Možete pronaći sljedeće materijale na idućim stranicama:

- Radni list Paukov dijagram - Primjer (za aktivnost „Prepoznavanje svoje srdžbe“)
- Radni list Paukov dijagram (za aktivnost „Prepoznavanje svoje srdžbe“)

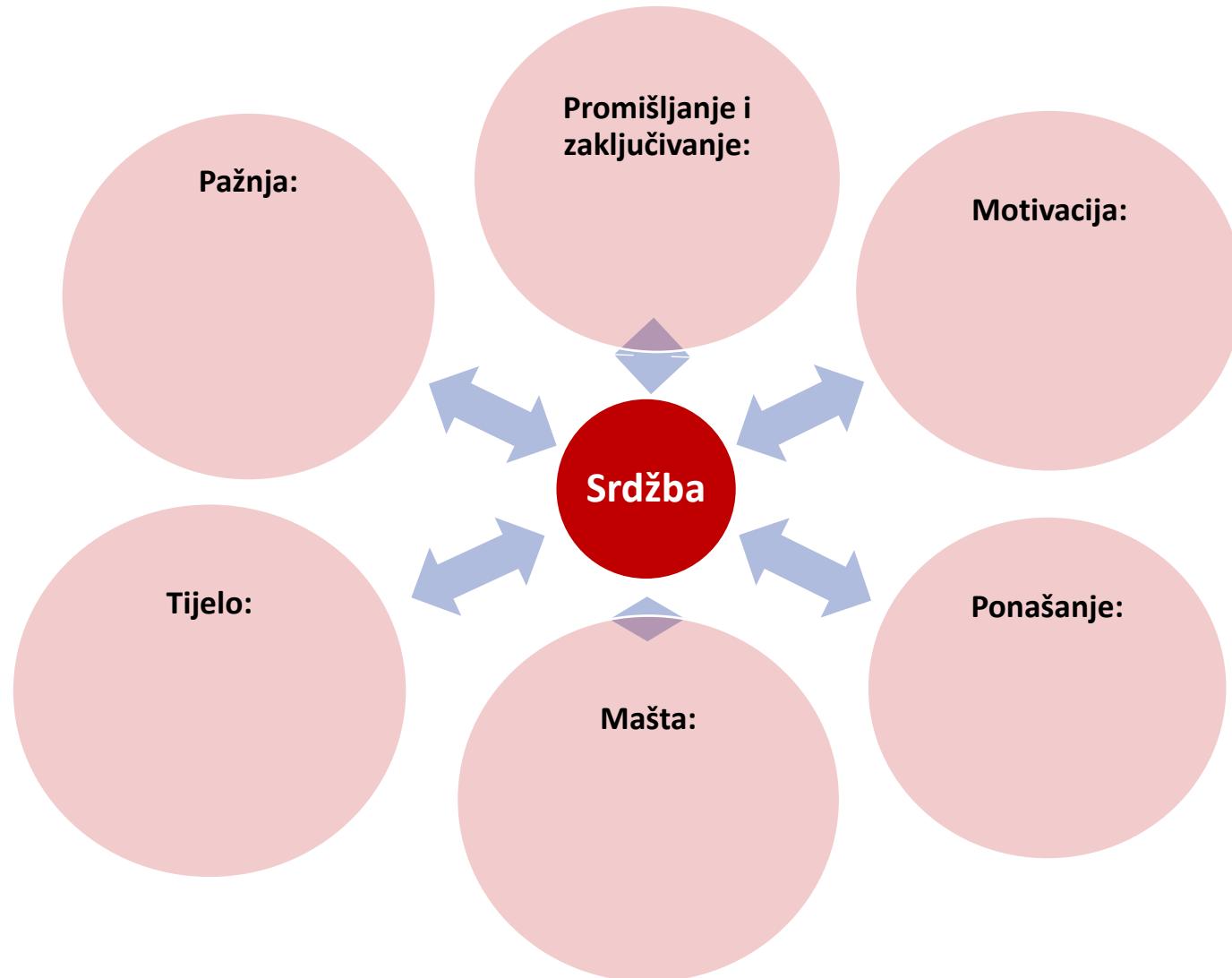
PAUKOV DIJAGRAM - Primjer

Situacija: Moja partnerica (žena / djevojka) dolazi doma sat vremena kasnije s posla bez obavijesti ili odgovaranja na moje pozive ili poruke.



PAUKOV DIJAGRAM

Situacija:



Prilog 7.3 Metoda „Boca Coca Cole“

- Radni list „Moja boca Coca Cole“

	<p>Čep: Kako ga mogu zadržati zatvorenim i izbjjeći nasilno ponašanje kada se osjećam srdito? Kako mogu smiriti tijelo i um?</p>	
	<p>Pjena: Što me „protresa“ i čini „pjenušavim“ (srditim)? Kako mogu primijetiti tjelesne i psihološke aspekte srdžbe i što prije ih osvijestiti?</p>	
	<p>Crna tekućina: Koji osjećaji su skriveni ispod srdžbe ili ih osjećamo istovremeno s njom? Je li teško izraziti neke od njih? Zašto?</p>	
	<p>Crna tekućina: Na koje potrebe ukazuju ovi osjećaju? Kako mogu izraziti te potrebe i ispuniti ih na odgovarajući način?</p>	

Prilog 8.1 Metoda „Klavir brige o sebi“



Isprintajte tipke klavira i podijelite ih grupi.