



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

Opis programa

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

Siječanj 2021

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

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

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



Uvod

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

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

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

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

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

Napomena:

- "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 obrazovanja: nikad nemojte održavati više od dvije jedinice za redom bez barem jedne kraće ili duže pauze između njih.
- Provedba programa često zahtijeva pomoć prevoditelja. Iznimno je važno ulogu prevoditelja shvatiti ozbiljno i obratiti pozornost na točnost, kulturalnu osjetljivost i

ostala pitanja vezana uz sadržaj. Čak i naizgled male nepravilnosti u prijevodu mogu dovesti do velikih nesporazuma, pogotovo s obzirom na to da se one često razjasne tek kada su već dovele do komunikacijskih i emocionalnih poteškoća.

Stoga, ako su uključene usluge prevođenja, FOMEN preporučuje temeljite upute za prevoditelje kako bi se osigurao adekvatan prijevod sadržaja. Ciljevi rada i moguće poteškoće (uključujući i primjeri) trebaju biti jasni prevoditeljima. Na važne teme određenih modula potrebno je ukazati prije provedbe tih modula, a važno je osigurati i Listu za provjeru (check listu) za prevoditelje.

Raspored modula

1. Modul: Dobrodošlica.....	1
2. Modul: Migracije.....	4
3. Modul: Rod i maskulinitet.....	10
4. Modul: Društvene i intimne veze.....	19
5. Modul: Briga o sebi.....	27
6. Modul: Nasilje.....	34
7. Modul: Prevencija nasilja.....	42
8. Modul: Zaključivanje.....	47

1. Modul: Dobrodošlica

Trajanje

2 jedinice

Teme

Uvod:

- Pozadina projekta
- Voditelji i tumači
- Sudionici

Pravila i očekivanja

Edukacijski ciljevi

Cilj prvog modula jest stvoriti bliskost u grupi muškaraca i s voditeljima. Sudionike treba informirati o pozadini i ciljevima projekta. Također treba razraditi jednostavna pravila grupe o tome kako bi grupa voljela da se sastanci održavaju i kako treba strukturirati suradnju. Ovaj proces ima za cilj osnažiti sudionike i pružiti im početni osjećaj zajedništva i pripadanja.

Opis korak po korak

Početna anketa

Objasnite o čemu se radi u anketi i zašto nam je potrebna. Budite jasni u pogledu dobivanja pristanka sudionika za popunjavanje ankete. Podijelite anketu nakon predstavljanja projekta FOMEN i programa radionica.

Predstavljanje

- Predstavite se grupi i predstavite im projekt FOMEN. Da biste stvorili povjerenje, potrebno je vrlo jasno navesti s kojom ste institucijom povezani kako bi sudionici razlikovali ovaj program od ostalih situacija iz svakodnevnog života (npr. kontakti s vlastima, policijom).
- Uloga prevoditelja kao "posrednika neutralnog jezika" koji sve prevodi (uključujući i čavljanja među sudionicima) također treba biti jasna.
- Ukratko predstavite zašto je važno razgovarati o rodnim ulogama, obiteljskim ulogama, odnosima i (rodno utemeljenom) nasilju.
- Pripremite flipchart i zapišite teme svakog susreta, kao i datum i vrijeme. Ostavite malo dodatnog vremena za prijevod. Dobro je odvojiti vrijeme za navođenje sadržaja modula i njihovo objašnjavanje pomoću primjera ili crtanjem slika na flipchartu. Objasnite kako planirate strukturirati grupne susrete.

- Uvodni krug upoznavanja: Zamolite sudionike da navedu svoja imena i osobine koje smatraju važnima i žele da ih drugi sudionici znaju. Međutim, kao izvoditelji možete se odlučiti koristiti i kreativnije načine za međusobno upoznavanje. To najviše ovisi o samoj grupi, poznaju li se sudionici od prije ili se prvi puta međusobno sastaju.

Pravila

Pitajte sudionike što im je potrebno kako bi se osjećali ugodno radeći u grupi

Primjeri:

- *Što vam je važno da biste slobodno govorili u ovoj grupi i osjećali se sigurno?*
- *Koja bismo pravila trebali imati kako bi se osjećali ugodno u grupi?*
- *Kako možemo zajedno voditi dobre razgovore?*
- *Trebamo li podići ruku kad želimo nešto reći?*
- *Što bismo mi kao voditelji trebali učiniti ako netko od vas govori puno ili netko ne govori ništa?*
- *Koliko bi ono što ovdje podijelite s nama trebalo ostati isključivo u granicama grupe?*
- *Možemo li se složiti da se ne slažemo ako u grupi postoje različita mišljenja. Ako se ne slažete, imajte na umu da se međusobno uvažavamo kad formulirate svoju izjavu.*

Napišite ključne riječi na flipchart i ostavite dovoljno mjesta za prijevod (prijevod bi trebao biti u drugoj boji). Ključne pojmove ponovite usmeno. Korisno je pitati što vi kao voditelj možete učiniti ako je nekoga potrebno prekinuti. Mogli biste o tome razmisliti unaprijed i dati prijedloge, ali moguće je i da sudionici daju vlastiti doprinos. Najbolje je ako sudionici u velikoj mjeri sami kreiraju pravila grupe - ovaj postupak stoga treba minimalno kontrolirati. To će pridonijeti koheziji grupe i dovest će do veće samoregulacije kada započnu grupne rasprave. Ipak, trebali biste se pobrinuti za primjenu pravila grupe, temeljenih na konceptu sigurnog / hrabrog prostora:

- „Slažemo se da se ne slažemo” i uljudna rasprava: Prihvaćaju se različita mišljenja, na uljudan način se raspravlja o porijeklu različitih pozicija sudionika.
- „Prihvaćanje namjera i učinka“: Namjera radnje odvojena je od njezinog učinka, otvoreno se raspravlja o slučajevima gdje je povrijeđena emocionalna dobrobit drugih.
- „Izazov po izboru“: Sudionici sami odlučuju kada će se uključiti ili napustiti raspravu.
- „Poštovanje“: Sudionici pokazuju poštovanje prema drugima i razmišljaju o tome kako ga pokazuju.
- „Bez napada“: Sudionici se slažu da ne povrijede druge, da ne odbacuju kritike ili ponašanja kao navodne napade i da su otvoreni za kritiku.

Očekivanja

Podijelite sudionike u male skupine jednake veličine (3-4 osobe) i dajte im zadatak:

- *"O čemu želite razgovarati, naučiti više na sljedećim sesijama?"*
- *„Postoje li teme koje biste već sada željeli podijeliti s grupom?"*

Male skupine imaju 5-10 minuta za raspravu o pitanjima. Zamolite ih da izvijeste cijelu grupu o čemu su razgovarali. Zapišite njihove odgovore i pitanja na flipchart.

Na kraju sažmite teme i najavite sljedeće module, gdje će biti mogućnosti detaljnijeg razgovora o njima.

Edukativni materijal

Flipchart, flomasteri u 2 boje

Očekivani ishodi učenja

Sudionici će dobiti pregled o opsegu i sadržaju programa. Uče o svojoj ulozi u grupi.

Vještine

Izražavanje i formuliranje potreba, razmišljanje o tome što činiti, a što ne treba činiti u grupi, dijeljenje očekivanja grupe, dijeljenje potreba u malim podgrupama

Znanja

Koncept i teme edukativnog programa projekta FOMEN, pokazatelji sigurnog i hrabrog prostora (vidi gore), strategije prevođenja

Stavovi

Otvorenost za siguran i hrabar prostor u grupnom radu s muškarcima

Prilagodba i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičko prisustvo. Kada se izvodi online, trebao bi se usredotočiti na stvaranje što boljih sigurnih i hrabrih (mrežnih) prostora (privatnost, bez snimanja, isključivanje mikrofona itd.).

Resursi

- Ali, D. (2017) Safe Spaces and Brave Spaces. Historical Context and Recommendations for Student Affairs Professionals. NASPA Policy and Practice Series, 2.
- Stadlbauer, J., Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG

2. Modul: Migracije

Trajanje

4 jedinice

Teme

Migracije, azil i međunarodna zaštita, nacionalni propisi, mogućnosti u zajednici

Obrazovna svrha

Modul ima ove ciljeve:

1. Težnje i mišljenja izbjeglica smještena su unutar granica legalnih i institucionalnih okvira međunarodne zaštite te njihove primjene u Europskoj uniji. Iskustva bespomoćnosti koja iz njih proizlaze treba shvatiti ozbiljno. Treba razviti svijest da ovi osjećaji imaju snažan utjecaj na ponašanje i mogu voditi nasilju. Grupa treba promisliti koja životna iskustva vezana uz migracije su dovela do osjećaja bespomoćnosti i što im je pomoglo u prilagodbi na trenutačno okruženje.
2. Informirati o načinima na koji se legalni i institucionalni okviri azila primjenjuju u Hrvatskoj, a s ciljem pružanja znanja koja omogućuju uspješniju integraciju u zemlji koja pruža azil.
3. Razmijeniti informacije o strategijama suočavanja kako bi se sudionike osvijestilo o značajnu svojih rekacija.

Opis korak po korak

Uvod:

- “Aktivnost za zagrijavanje”: započnite upoznavanjem sudionika s temom samo-refleksije o njihovim iskustvima kao muškarcima izbjeglicama/migrantima (“ovdje/tamo”).

Ideja ove aktivnosti je uspostavljanje prijateljskog i sigurnog okruženja u kojem će se sudionici osjećati spremnima za aktivno sudjelovanje u modulu.

1. Napišite na ploču pitanja (ako se provodi mrežno, voditelj prikazuje pitanja na zaslonu, a sudionici odgovaraju putem *chata*):
 - “Kako se zoveš?”
 - “Koliko imaš godina?”
 - “Odakle si?”
 - “Jesi li oženjen? Imaš li djece?”
 - “Zašto si se doselio u ovaj grad i koliko dugo u njemu živiš?”
 - “Jesi li imao ikakva poznanstva/veze prije nego što si došao u ovaj grad?”

2. Voditelj zapisuje odgovore uz pomoć prevoditelja.
 3. Podijelite sudionike u grupe i potaknite ih da razmisle o idućim pitanjima (u online provedbi podijelite ih u *breakout* sobe)
 - “*Koje je zajedničko obilježje vaših priča?*”
 - “*Koje se razlike mogu uočiti??*”
 4. Prozovite jednu osobu iz svake grupe koja će iznijeti elemente koje su definirali kao slične i međusobno različite.
 5. Raspravite o odnosima između priča ljudi, prilika koje imamo i naših osobnih identiteta, te identiteta naših obitelji, zajednica i nacija.
- Skup tema i pitanja koje su navedene (npr. pitanja o obrazovanju, kvalificiranosti, tržištu rada, prijavama za preseljenje obitelji, boravišnim dozvolama, pozitivnim/negativnim odlukama, procesu traženja azila – razlike među nacionalnostima)
 - Pravni sustav u Hrvatskoj: zakonodavstvo, administrativna i sudska struktura, dužnosti, odgovornosti

Budući da sudionici mogu pokazati opravdane osjećaje ljutnje i nepravde, imenujte takve osjećaje i reagirajte na njih. Kasnije se možete referirati na ovo iskustvo u modulima o brizi o sebi i prevenciji nasilja.

Azil i međunarodna zaštita

Omogućite sudionicima razumijevanje temeljnih ljudskih prava i demokratskih vrijednosti koja se koriste u praksi.

- Definicije
 - Izbjeglica: osoba prisiljena na bijeg iz države zbog progona (Ženevska konvencija)
 - Interno raseljeni: osobe prisiljene na bijeg, ali koje pri tome ne napuštaju granice vlastite države.
 - Tražitelj azila: izbjeglica koji traži zaštitu, ali nijedna država nije do tog trenutka odredila zadovoljava li osoba definiciju izbjeglice.
 - Migrant: osoba koja se, obično dobrovoljno, seli kako bi živjela ili radila drugdje. Može i ne mora preći granice.
- Ključni termini
 - Prijave za međunarodnu zaštitu ili azil su prijave za državnu zaštitu. Osoba prijavom želi steći status izbjeglice, u skladu sa Ženevskom konvencijom.

- Osoba koja se prijavljuje za međunarodnu zaštitu ili traži azil je državljanin treće zemlje ili osoba bez državljanstva koja na ulasku u neku državu pred tamošnjim nacionalnim vlastima usmeno ili pisano izjavljuje kako traži azil ili supsidijarnu zaštitu u toj zemlji ili zahtijeva sprječavanje deportacije u matičnu zemlju zbog straha od progona koji se temelji na rasi, religiji, nacionalnosti, političkim uvjerenjima ili pripadnosti specifičnoj socijalnoj grupi, u skladu sa Ženevskom konvencijom.
- Supsidijarna zaštita je termin kojim nacionalna vlast priznaje status državljanina treće zemlje ili osobe bez državljanstva kao korisnika zaštite. Supsidijarnu zaštitu dobivaju osobe koje ne udovoljavaju kriterijima za status izbjeglice, ali imaju stvarne razloge prema kojima će, ako se vrate u zemlju podrijetla, odnosno u slučaju osobe bez države u državu u kojoj su prethodno prebivali, biti izloženi riziku ozbiljne povrede a) smrtnoj kazne ili smaknuću b) mučenju, nehumanom ili degradirajućem tretmanu ili kazni, ili c) ozbiljnoj ili osobnoj prijetnji životu ili tjelesnom integritetu zbog neselektivnog korištenja nasilja u međunarodnim ili unutarnjim oružanim sukoba.
- Boravišnu dozvolu dodjeljuju nacionalne vlasti, a koja državljanima treće zemlje ili osobama bez državljanstva dopušta boravak u toj državi.
- Izbjeglica dobiva boravišnu dozvolu u trajanju od pet godina, a koja se na zahtjev može produžiti.
- Korisnik supsidijarne zaštite dobiva boravišnu dozvolu u trajanju od tri godine, a koja se na zahtjev može produžiti.
-
- Postupak prijave za međunarodnu zaštitu
 - Predaja zahtjeva za međunarodnu zaštitu za sebe i članove obitelji ako su u Hrvatskoj
 - Gdje: prilikom obavljanja granične kontrole na graničnom prijelazu, u svakoj policijskoj upravi, odnosno postaji te u Prihvatnom centru za strance ako se nalazi na teritoriju Republike Hrvatske, u izvanrednim okolnostima radi omogućavanja pristupa postupku međunarodne zaštite namjera se može izraziti u Prihvatilištu za tražitelje međunarodne zaštite, namjeru za dijete izražava zakonski zastupnik
 - Uzimanje fotografija i otisaka prstiju (europski sustav za usporedbu otisaka prstiju podnositelja zahtjeva za azil EURODAC)
 - Saslušanje i ispitni postupak
- Pozadina Ženevske konvencije
- Primjena konvencije u nacionalnom zakonu

Zakonska prava, dužnosti i obveze

Pružite pregled lokalnih usluga koje pružaju pomoć i podršku oko pravnih pitanja.

- Državni izvještaji i njihov utjecaj na odluke
- Proces traženja azila: mogući ishodi i posljedice

Lokalni uvjeti za izbjeglice/migrante:

- Radna dozvola, socijalno osiguranje, zdravstvena zaštita
- Boravišna dozvola
- Mogućnosti obrazovanja/treninga/kvalifikacije
- Stanovanje
- Pravo na rad i zapošljavanje
- COVID-19 i učinak na radnike migrante

Aktivnost

Navedite nacionalne i lokalne aktere i objasnite njihove odgovornosti i dužnosti (razlika između državnih i ne-državnih aktera; nevladine organizacije, pravne vlasti i sudovi).

- Koristite upitnik “Ispitivanje percepcija o integraciji” za ovaj postupak.

Zaključivanje

Započnite završni krug i potaknite sudionike da podijele svoje iskustvo učenja:

- *Koje su najvrednije ideje i uvidi koje će ponijeti s ovog modula?*
- *Koje izazove očekuju u primjeni znanja stečenih u ovom modulu?*
- *Koje koristi očekuješ?*

Također, usmjerite se na dobrobit sudionika nakon ove sesije:

- *Kako se osjećate nakon što ste dobili informacije (o pravnim pitanjima)?*
- *Želite li nešto podijeliti s grupom (mišljenja, gledišta...)?*

Zaključak ponovno nudi mogućnost uviđanja kako zakonske procedure o kojima se raspravljalo mogu biti “nepravedne”. Raspravite sa sudionicima kako se mogu suočiti s ovim dojmom nakon sesije. Također, upoznajte sudionike s ostalim susretima na kojima je moguće koristiti ovu temu.

Edukativni materijal

- Laptop
- Projektor
- PowerPoint prezentacija
- Videi, posebno: <https://vimeo.com/442306785> (pravna situacija u Grčkoj)
- Flipchart
- Markeri

- Post-it papirići

Očekivani ishodi učenja

Na kraju modula sudionici će moći:

- Razumijeti definiciju izbjeglice.
- Razumijeti lokalni i nacionalni kontekst.
- Razumijeti aktere, veze i mreže.

Sudionici će jedni od drugih naučiti koje su strategije korisne i mogu pomoći. Dijeljenjem vlastitih iskustava o teškim situacijama, također mogu procijeniti korist pričanja i slušanja kao načina pružanj podrške.

Vještine

Razumijevanje okvira i konteksta, institucija, razmjena iskustava, slušanje, razgovor o znanju, imenovanje snaga i resursa

Znanja

Razumijevanje novog okruženja, strategije suočavanja, post-traumatski stres, integracija

Stavovi

Norme, zakoni, strategije suočavanja i prakse

Komentari i sugestije

- Uspostavite hrabro i sigurno okruženje
- Prilagodite se stvarnosti sudionika, upoznajte trendove i uključite se u razgovor
- Osvijestite vlastite vrijednosti i implicitni identitet. Procijenite vlastitu sposobnost za samorefleksiju, kritičko mišljenje i emocionalnu otpornost.
- NE ulazite u dubinu događaja koje su sudionici doživjeli. Rasprava bi trebala ostati na površini kako bi se kod sudionika spriječilo da ponovo proživljavaju traumatske situacije. Moguća je pojava fizičkih ili psihičkih reakcija. Potaknite sudionike da kažu STOP ako im postane previše.

Komuniciranje sa sudionicima

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

Postavljajte otvorena pitanja

- Potičite sudionike da govore
- Nemojte prekidati govornika
- Ponovite teme koje je sudionik spomenuo

- Uključite sudionike u razgovor, npr. pitanjem: „Što mislite?“
- Dajte povratne informacije

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

Adaptacije i varijacije

Online prezentacije od najviše 10 minuta, nakon kojih slijede rad u grupama (Zoom platforma). U svakoj grupi sudjeluje najviše 7 osoba koje sudjeluju u moderiranoj raspravi o predstavljenj temi, pitanjima i odgovorima.

Izvori

- UNHCR. (n.d.). Emergency Handbook. Version: 1.9. Dostupno na <https://emergency.unhcr.org/entry/55772/refugee-definition>
- UNHCR. (2011). Who is a Refugee? Session 3 Manual [UNHCR Protection Training Manual for European Border and Entry Officials]. Dostupno na <https://www.unhcr.org/4d944c319.pdf>
- <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/0ad09926-a8b1-11e7-837e-01aa75ed71a1>
- <https://belgium.iom.int/equalcity>
- <https://www.iom.int/covid-19-emerging-immigration-consular-and-visa-needs-recommendations>
- https://micicinitiative.iom.int/sites/default/files/guideline_06.pdf
- <http://eur-human.uoc.gr/module-4-3/>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/notebooks-educational-tools/>
- <https://vimeo.com/442306785>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/overall-policy-particular-policies-on-migration-and-asylum/>
- <http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/05/30/policy-brief-european-courts-conclude-in-a-rights-safety-net-for-refugees-and-asylum-seekers/>
- <https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>

3. Modul: Rod i maskulnost

Trajanje

4 jedinice

Teme

- Rodni odnosi / Rodne uloge („Ovdje / Tamo“)
- Ravnopravnost spolova
- LGBTIQ*
- Raznolikost maskulnosti
- Dominantna / hegemonijska maskulnost

-

Obrazovni ciljevi

Obrazovni ciljevi su:

- Upoznavanje razlike između roda i spola
- Istraživanje vlastitog razumijevanja roda
- Promišljanje o rodnim odnosima i rodnim ulogama iz kulturne perspektive i jednakih prava.
- Promišljanje o prednostima rodne ravnopravnosti za žene i muškarce, za zajednicu.
- Promišljanje o različitim oblicima maskulnosti, društvenim konstrukcijama maskuliniteta, krhkoj muževnosti i toksičnoj muževnosti i njihovim učincima na svakodnevni život
- Razumijevanje kako krute norme o maskulnosti mogu ugroziti njih i članove njihove obitelji
- Promicanje sigurnog okruženja za razgovor o temi i razmjenu mišljenja
- Uvođenje i normaliziranje teme LGBTIQ *, opisivanje prava i propisa. Također, predstavljanje da LGBTIQ * nisu samo europsko pravo već i univerzalno (a to također postoji u njihovoj zajednici.)
- Otvorenost za nove ideje i načine razmišljanja.
- Razviti informirane, etičke stavove o složenim pitanjima.
- Primijeniti kritičko razmišljanje u novom kontekstu

Opis korak po korak

Uvod

Ako je potreban prijevod, povedite računa o prevođenju važnih termina prije susreta tako da svatko točno zna o čemu se priča.

Započnite susret kratkim uvodnim krugom. Ponovite pravila grupe i ukratko predstavite današnji sadržaj.

U današnje vrijeme često govorimo o "rodu". Što znači "rod"? Što znači "spol"? Postoje veze između riječi "rod" i "spol". Ti se pojmovi često koriste kao jednako značne, ali u stvarnosti nisu.

Riječ "spol" odnosi se na biološke karakteristike s kojima se rađaju muškarci i žene. To su univerzalne karakteristike, obično trajne, na primjer muškarci ne mogu rađati djecu.

Riječ "rod" odnosi se na uloge i odgovornosti koje društvo dodjeljuje ženama i muškarcima. Muškarci i žene u zajednici uče kako bi trebali izgledati, odijevati se, govoriti, ponašati se ili razmišljati promatrajući rođake, prijatelje i kolege. Ova vrsta ponašanja, nazvane rodne uloge, oblikovane su u našoj kulturi i mogu se s vremenom mijenjati. Na primjer, žene su se godinama uglavnom brinule o djeci i kući te uopće nisu radile, a danas se i muškarci brinu i o kućanstvu, dok su žene ušle na tržište rada.

"Spol" i "rod"

Pripremite mali upitnik s pitanjima o spolu i spolu kako bi razumjeli razliku između tih pojmova

Pitanja	Spol	Rod
Žene rađaju djecu.		
Muškarci su snažni.		
Žene trebaju dobrog muža, dok muškarci trebaju dobar posao.		
Žene doje.		
Žene se brinu o kući.		
Muškarci su na poslu bolje plaćeni od žena.		

Razgovarajte o sljedećim pitanjima u grupi kako biste bolje razumjeli odnos prema spolu i rodu u kulturama iz kojih su došli sudionici.

- *Kako se postupa s muškom djecom čim se rode u vašoj zajednici a kako s djevojčicama?*
- *Kakve uloge muškarci i žene obično imaju u zajednici ili mjestu porijekla i je li se to promijenilo i pod kojim utjecajima?*
- *Tko zauzima istaknuta mjesta u zajednici?*
- *Tko je i kako uključen u udruženja koja vodi zajednica?*
- *Tko je odgovoran za skrb o članovima obitelji i u zajednici?*
- *Postoji li sada više kućanstava o kojima brinu žene ili muškarci sada preuzimaju nove odgovornosti za brigu o kući (nor. tsunami 2004.)?*

- *Koji su razlozi za te razlike? Na primjer, tradicija, zakoni, kultura?*
- *Je li se razgovaralo i s muškarcima i sa ženama?*

Kao voditelj možete govoriti o rodnim razlikama u vlastitoj zemlji (npr. boja odjeće za dječake ili djevojčice; različite igračke za dječake i djevojčice itd.). Iznesite više primjera koji prikazuju razlike u obrazovanju muške i ženske djece i kako ove navike definiraju društvenu ulogu u zajednici.

Usredotočite se na raspravu o promjenama koje su se dogodile u različitim zajednicama, uključujući i vašu zemlju.

Aktivnosti o rodnim odnosima („Rodna kutija“ / “Rodna šetnja”)

Ove aktivnosti pomažu sudionicima uočiti razlike između muškaraca i žena i promišljati o prednostima i nedostacima za oboje.

Ako planirate koristiti metodu „Rodna kutija“ (Metoda 3.1 opisana u Metodama i alatima), mogli biste koristiti sljedeća pitanja za daljnju raspravu:

- *Što će se dogoditi ako se ne mogu uklopiti u ove kvadrate?*
- *Koja su ograničenja s kojima se suočavam zbog svog roda?*
- *Utječe li moj rod na moju ljubavnu vezu? Na koji način?*
- *Ako se ne uklapam u ideju "muškarca", što mi se može dogoditi?*

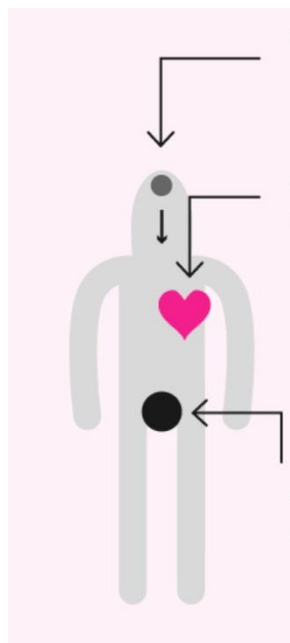
Kao voditelj možete razgovarati o svojim osobnim iskustvima, na primjer o situaciji u kojoj vas je rod ograničio u mogućnostima. Na taj bi način sudionici mogli započeti postupak identifikacije koji povećava njihovu svijest o ograničenjima uzrokovanim rodom. Također, u liku muškog voditelja mogu pronaći saveznika. S druge strane, kao voditeljica također možete podijeliti svoja osobna iskustva. To pomaže sudionicima da upoznaju "novi model žene" koji stupa u razgovor s njima, razvija odnos s njima, ali je tijekom svog života iskusila drugačija ograničenja. Iz tog se razloga preporučuje vođenje radionice s parom voditelja različitog spola.

Cilj aktivnosti je shvatiti kako nam rod postavlja granice u izražavanju i zapitamo što se događa ako ne uspijemo ostati u granicama karakteristika koje nam pruža "rodni okvir".

U Europi, i u ostatku svijeta, unatoč mnogim napretcima na području jednakih mogućnosti i prava muškaraca i žena, "tradicionalne" ili "krute" rodne uloge i dalje su raširene, kako među odraslima, tako i među mladima. Rodne uloge mogu biti toliko ukorijenjene da ih ljudi često prihvaćaju kao "jedini pravi način" i ne prepoznaju moć koju one imaju u utjecaju na očekivanja i ponašanje. Rodne uloge definiraju često nepravedna prava i dužnosti muškaraca i žena. Kultura i društvo definiraju rodne uloge za žene i muškarce, ali

te su definicije samo stereotipi, rodni okvir koji smo do sada opisivali. Stereotipi opisuju maskulnost i femininost i stvaraju nam pritisak da budemo modeli kakve društvo očekuje.

LGBTQ+

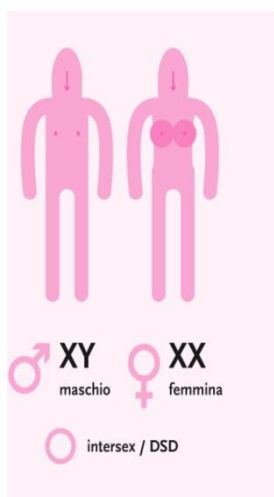


RODNI IDENTITET

**SEKSUALNA ILI
ROMANTIČNA
ORIJENTACIJA**

SPOL KOD ROĐENJA

MUŠKO



ŽENSKO

INTERSEKSUALNA OSOBA
ima fizičke karakteristike oba spola.

Možete prikazati obje slike i razgovarati tome što je seksualna orijentaciji.

Nakon rasprave pitajte sudionike znaju li značenje LGBTQ +.

(LGBTQ +: Kratica koja se odnosi na lezbijke (L), homoseksualce (G) ili biseksualce (B). Često se za oblik LGB dodaje i T za Transrodne i Transeksualne osobe. Možda ćete vidjeti i QQIA što bi značilo Queer, Questioning, Intersex i Allies)

Aktivnost “Mogu li govoriti?” (Metoda 3.3)

Vidi opis među metodama.

Članak 13. Ugovora o Europskoj uniji

Objasnite i raspravite članak 13. Ugovora o Europskoj uniji: Diskriminacija na temelju seksualne orijentacije zabranjena ovim ugovorom i Poveljom EU-a o temeljnim pravima. Međutim, u Europskoj uniji i dalje postoje poteškoće oko prihvatanja lezbijskih, homoseksualnih, biseksualnih, transeksualnih i transrodnih (LGBT) osoba u društvu.

Pokrenite raspravu oko osjećaja tjeskobe koji proizlazi iz isključenosti.

Ključne poruke:

- Diskriminacija osobe zbog njezine seksualne orijentacije predstavlja kršenje ljudskih prava.
- Adresiranje homofobije u zajednici može izazvati kulturne norme, ali može stvoriti mirnije i prihvatljivije okruženje.
- Osoba može biti homoseksualna, trans i nebinarna i musliman ili kršćanin. Vjera i seksualna orijentacija se međusobno ne isključuju.

Aktivnost o raznolikosti maskuliniteta

Nastavite raditi na konceptima muževnost i potaknite razmišljanje oko nekih izjava. Stavite na zid prostorije tri natpisa: *Slažem se, Ne slažem se, Nisam siguran*. Pročitajte izjave u nastavku i zamolite sudionike da stanu u blizinu natpisa koji odražava njihovo mišljenje o izjavi.

Napomena: Podsjetite da je ovo siguran / hrabar prostor i da svatko ima pravo na svoje mišljenje. Osuđivanje se ne potiče.

- Sljedeće izjave pročitajte naglas:
 - 1) Muškarac treba biti snažan i izdržljiv.
 - 2) Muškarac ne bi trebao biti osjećajan.

- 3) Plakanje je znak slabosti.
 - 4) Muškarac bi trebao biti čuvar kuće.
 - 5) Ponekad muškarac treba staviti ženu / kćer gdje im je i mjesto.
 - 6) Ako muškarac vidi da drugi muškarac napada ženu, on bi trebao intervenirati.
 - 7) Biti pravi muškarac znači biti glavni.
 - 8) Žena treba slušati muškarca.
- Pitajte sudionike kako po njihovom mišljenju ove izjave utječu na njih u njihovom svakodnevnom životu kao muškarca. *Kako se zbog njih osjećaju?*
 - Osigurajte prostor u kojem sudionici mogu kritički sagledavati vlastite vrijednosti.
 - Zatim na ploči nacrtajte okvir koji predstavlja “očekivanja o tradicionalnom muškarcu”, dok se prostor izvan okvira odnosi na očekivanja koja ne pripadaju kućici.
 - Na flipchartu napravite dvije kolone. Iznad prve stoji "očekivanja tradicionalnog muškarca", a iznad druge "izvan okvira".
 - Zamolite sudionike da navedu uloge koje su "izvan okvira" i obično su povezane sa ženskim osobinama.
 - Predstavite osobine toksične maskuliniteta (definirajte je prvo):
 - Potiskivanje emocija.
 - Imati diskriminatorne osobine.
 - Promicanje heteroseksualnosti kao nepromjenjive norme i pokazivanje homofobnih osobina.
 - Biti nasilan, ljut ili agresivan.
 - Biti dominantan u ponašanju prema ženama i prekidati ih u razgovoru (nametanje vlastitog mišljenja bez pitanja).
 - Biti seksualno agresivan prema ženama.
 - Vidjeti emocije kao znak slabosti.
 - Raspravite o učincima toksične maskuliniteta na muškarce. Toksična maskulinitet može imati sljedeće negativne posljedice na muškarce:
 - Potiskivanje emocija i negacija osjećaja: Izražavanjem samo ljutnje oni su spriječeni da dođu u kontakt sa svojim osjećajima, što može utjecati na njihov odnos s partnericama i djecom.
 - Pod dodatnim pritiskom: Konstantno “biti muškarac” iscrpljujuće je i može imati ozbiljne učinke na njihovo mentalno i tjelesno blagostanje.
 - Ne tražiti pomoć kad je potrebno: Usamljenost i beznade.
 - Odobravanje kulture seksualne prisile.

- Mizoginija: Prezir prema ženama (mržnja prema ženama). To može utjecati na njihove odnose sa suprugama, partnericama i kćerima,
- Nasilje prema bliskim osobama.
- Loše obiteljsko funkcioniranje.
- Grupna diskusija: Neka svaki sudionik doprinese odgovorom na sljedeće pitanje:
Kako se možemo osloboditi toksične maskuliniteta?

Prijedlozi:

- Otvorite se emocijama. Izrazite svoje osjećaje.
- Budite uzor svom sinu i zajednici (Pitajte ih: Kako možete biti uzor u svojoj zajednici?)
- Naučite svoje sinove da izražavaju svoje osjećaje.

Zaključivanje:

Započnite završni krug i pozovite sudionike da podijele svoje iskustvo učenja:

- *Koje su najvažnije ideje i uvidi koje ćete ponijeti sa sobom s ovog modula?*
- *Koje izazove očekujete u primjeni ideja koje ste razvili u ovom modulu?*
- *Koje koristi očekujete?*

Edukativni materijali

- Flipchart i ploča za vizualni prikaz
- Video materijali koji se dotiču rodne nejednakosti iz perspektive žena iz vlastitog mjesta porijekla
- Markeri
- Projektor
- Post-it papirići
- Laptop

Očekivani ishodi učenja

Sudionici će naučiti o osobnoj refleksiji o rodu i maskulinitetu, ali također će se informirati o društvenim normama Europe kada je u pitanju ova tema, kao i pravilima, pravima i propisima. Posljedice učenja će im pomoći da razmisle o tome kako bi rodne nejednakosti i osobine muževnosti mogle utjecati na njih / dovesti ih u nepovoljan položaj u njihovom obiteljskom / svakodnevnom životu i naučiti tehnike kako prevladati takve društveno izgrađene barijere za rod i maskulinitet.

Nadalje, sudionici bi trebali moći:

- Razumjeti značenje pojma LGBTQ + i njihova prava u EU.
- Konfrontirati neke od postojećih mitova i predrasuda oko LGBTQ+ osoba
- Shvatiti zašto je važno normalizirati LGBTQ+

Vještine

Naučiti kako razmišljati o temama i osobinama za koje su smatrali da su norma zbog kulturnih ograničenja, naučiti kako normalizirati „tabu teme“, podijeliti iskustva i međusobno učenje i slušanje.

Znanja

Ravnopravnost spolova u Europi, kritičko promišljanje o maskulinitetu, informiranje i normalizacija LGBTQI *

Stavovi

Kritična samorefleksija, tolerancija, uočavanje muške privilegiranosti

Komentari i sugestije

- Ove teme treba obraditi s visokim stupnjem kulturne osjetljivosti. Pružanje mogućnosti sudionicima da razmisle o društvenim konstrukcijama moglo bi biti vrlo korisno, međutim, važno je biti pažljiv prema kulturnim razlikama i ne promicati europsku kulturu kao „onu pravu“.
- Osigurajte da prevoditelji pravilno prevode i da ih ne vode kulturalne pristranosti.
- Dajte sudionicima priliku da izraze svoje granice i zonu ugone.

Adaptacije i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičko prisustvo, može se izvoditi online. Što se tiče rodni aktivnosti, svaki od voditelja može voditi jednu skupinu sudionika. Svaka će grupa prikupiti karakteristike idealnog muškarca ili idealne žene. Nakon rada u grupama i prikupljanja informacija o stavovima muškaraca i žena, grupe se objedinjuju kako bi razgovarali i razmislili o rezultatima. Ključna pitanja će služiti kao nit vodilja u raspravi.

Izvori

- Jewkes, R., Flood, M., Lang, J. (2015) From Work with Men and Boys to Changes of Social Norms and Reduction of Inequities in Gender Relations: A Conceptual Shift in Prevention of Violence against Women and Girls, Lancet.
- International Rescue Committee (2013) Men through Accountable Practice.
- CARE, (2013) Gender Equity and Diversity Module Five: Engaging Men and Boys for Gender Equality.

- De Jong, A (2003) Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) refugees and asylum seekers: ICAR navigation guide.
- From Rainbow project
http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.html

4. Modul: Društvene i intimne veze

Trajanje

4 jedinice

Teme

- Seksualnost (spolni odgoj)
- Očinstvo i obitelj
- Prijateljstvo i partnerstvo
- Zajednica i društvo (uloge, očekivanja, ...)

Edukacijski cilj

- Promišljanje o seksualnosti
- Promišljanje o društvenim normama vezanim uz ljubavne veze, seksualni pristanak i ponašanja u vezama.
- Podizanje svijesti o kulturnim običajima u seksualnim vezama i ponašanja prema ženama (ili muškarcima).
- Smanjivanje rizičnih ponašanja muškaraca
- Poticanje sudionika na veću svjesnost i aktivnost u okvirima vlastitog seksualnog zdravlja i seksualnog zdravlja svojeg partnera
- Prevladavanje stigma vezane uz seksualnost, usluge zdravstvenog sustava i obiteljske usluge.
- Kritično promišljanje o društveno nametnutim ulogama i očekivanjima te poticanje sudionika da prošire vidike /“gledaju izvan okvira”
- Pregled spolno prenosivih infekcija, prava na pobačaj i zdravstvenih usluga
- Poticanje sudionika na očinske aktivnosti te upoznavanje s mogućnostima kroz preuzimanje odgovornosti i aktivno sudjelovanje

Opis korak po korak

Uvod

Seksualnost je često pogrešno shvaćena i teško ju je objasniti i artikulirati. Postoji mnogo različitih ideja i koncepata o tome što je seksualnost i što znači.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira seksualnost na idući način:

Seksualnost je “...središnji aspekt čovjekovog postojanja tijekom života, a uključuje seksualne aktivnosti, rodne identitete i uloge, seksualnu orijentaciju, eroticizam,

zadovoljstvo, intimnost i reprodukciju. Seksualnost se ostvaruje i izražava putem misli, fantazija, želja, vjerovanja, stavova, vrijednosti, ponašanja, običaja i veza. Iako seksualnost može uključivati sve od ovih dimenzija, postoje uvjeti u kojima se neke od njih ne doživljavaju ni izražavaju. Seksualnost je pod utjecajem interakcije bioloških, psiholoških, socijalnih, ekonomskih, političkih, kulturnih, zakonskih, povijesnih, religioznih i duhovnih čimbenika. Eksplicitna i implicitna pravila koja nameće društvo, a koja su definiraju spolom, dobi, ekonomskim statusom i drugim čimbenicima, utječu na čovjekovu seksualnost.”

Seksualnost može imati različita značenja za ljude u različitim razdobljima života te postoje razlike po pitanju roda, dobi, kulture i seksualne orijentacije. Priroda čovjekove seksualnosti je jedinstvena: nastala je kao rezultat kombinacije bioloških i kulturnih čimbenika i mijenja se tijekom vremena. Socijalno je konstruirana zbog čega postoje velike razlike između kultura, etničkih grupa itd. Kada ljudi vide pojam “seksualnost”, često pomisle na spolni odnos ili druge seksualne aktivnosti. Seksualnost je puno više od toga. Važan je dio osobnog identiteta. Uključuje misli, osjećaje, ponašanja tipična za muškarce, odnosno žene, kao i veze koje uključuju seksualnu intimnost.

Seksualnost je ljudsko pravo. Svatko ima pravo i odgovornost omogućiti drugima ostvarivanje njihovih seksualnih želja na načine na koje oni to žele – dokle god takve želje ne ugrožavaju tuđa prava i nisu ilegalne. Seksualna prava jamče ljudima mogućnost izražavanja vlastite seksualnosti bez prisile, diskriminacije i nasilja, a uključuju međusobni pristanak i poštovanje. Seksualna prava obuhvaćaju ljudska prava koja su priznata nacionalnim zakonima, dokumentima o međunarodnim ljudskim pravima. Ona podrazumijevaju da, uz odsutnost prisile, diskriminacije i nasilja, svi ljudi imaju pravo na:

- Traženje, primanje i dijeljenje informacije vezanih uz seksualnost
- Seksualno obrazovanje
- Poštovanje tjelesnog integriteta
- Odabir partnera
- Odluku žele li biti spolno aktivni ili ne
- Odluku žele li i kada imati djecu
- Brak bez prisile
- Najviši mogući standard seksualnog zdravlja, uključujući pristup seksualnim i reproduktivnim zdravstvenim uslugama.
- Odgovorna provedba ljudskih prava zahtijeva da svi ljudi poštuju prava drugih.

Aktivnost

Potaknite grupu na razmišljanje o svim riječima koje se vežu uz pojam seksualnosti. Sudionici ispisuju riječi na manje papire i smještaju ih na pod, dok voditelj potiče na dosjećanje dodatnih riječi. Sudionici također mogu nacrtati svoje riječi. Riječi se mogu odnositi na karakteristike, imena, pridjeve itd. Možete ih potaknuti na dosjećanje idućim pitanjima:

- *Kakav je odnos između društva i seksualnosti? Postoje li neki oblici (seksualnog) života koji su marginalizirani, isključeni, zabranjeni...od strane društva?*
- *Odakle potječu naše ideje o seksualnosti?*

Kada skupina potroši sve riječi, pustite sudionike da neko vrijeme gledaju riječi ili crteže na podu. Na pod postavite „krugove seksualnosti“ s nazivom svakog kruga (senzualnost, intimnost, spolno zdravlje i reprodukcija, seksualni identitet, spolna moć nad drugima → aktivnost u Metodi 4.1). Sve što je povezano s ljudskom seksualnošću može pripadati jednom ili više krugova. Objasnite definiciju svakog kruga i zatražite primjere seksualnih pojmova, misli ili ponašanja koja bi odgovarala pojedinom krugu.

Podijelite grupu u manje skupine od 4-5 osoba. Od njih zatražite da pregledaju papire s riječima u vezi seksualnosti i da ih stave u odgovarajući krug na podu. Kada završe, formirajte veliki krug i započnite raspravu. Ključna su pitanja:

- *S kojim se krugovima povezuje najviše riječi? Zašto?*
- *Je li uobičajeno da se riječ „seksualnost“ povezuje samo s određenim krugovima, dok druge ignoriramo?*
- *Koji se od pet krugova seksualnosti vama čini najpoznatijim? Koji vam je najmanje poznat? Što mislite, zašto je to tako?*
- *Postoje li određeni krugovi o kojima vam je više ili manje ugodno razgovarati? Što mislite, o kojima se od njih najviše šuti i najteže je pričati? Zašto?*
- *Postoji li neki dio ovih pet krugova koji nikada prije niste smatrali seksualnim? Objasnite.*
- *Možete li zamisliti da o njima razgovarate sa svojom djecom? Sa svojim roditeljima? Sa svojim vršnjacima?*

Potaknite raspravu o novim temama koje se mogu javiti. Također upitajte sudionike:

- *Kako je seksualnost povezana s moći?*
- *Tko određuje odgovorno ponašanje?*
- *Što seksualna prava znače u vašem kontekstu?*
- *Često se spominje argument da naša kultura, religija ili društvo neće tolerirati otvoreni razgovor o seksualnosti. To je snažan argument. Je li valjan? Što možemo učiniti da to promijenimo?*

Aktivnost o prijateljstvu i partnerstvu

Ljudi su socijalna bića. Ovisimo o socijalnim interakcijama i vezama. Postoji mnogo različitih načina kako se možemo ponašati u prijateljstvima, partnerstvima ili bilo kojoj vrsti veza.

- Potaknite grupu na razmišljanje o uvjerenjima vezanim uz socijalne i intimne veze te kako možemo poboljšati njihovu kvalitetu.
- Odredite dva kuta sobe kao “Slažem se” i “Ne slažem se” kut, te prostor između njih kao “Ne znam”. Pročitajte naglas iduće rečenice i uputite sudionike da odgovore tako da se približe dijelu sobe koji odgovara njihovom mišljenju. (Donje rečenice su primjeri. Možete odabrati nekoliko ili dodati nove ovisno o vremenu kojim raspolazete. Možete i dodati rečenice koje su prikladnije vašem kontekstu.)
 - *Ako vidim lijepu djevojku na ulici, slobodno joj mogu povikati “Prelijepa si” ili joj zazviždati.*
 - *Imam pravo na seks sa svojom ženom.*
 - *Nikada ne bih imao gej prijatelja.*
 - *Žene koje sa sobom imaju kondome su “lake”.*
 - *Mušakarac bi trebao imati posljednju riječ o odlukama u svome domu.*
 - *Kupanje i hranjenje djece su majčinske odgovornosti.*
 - *Muškarci i žene ne mogu biti prijatelji.*
 - *Najbolji prijatelj muškarca je muškarac.*
 - *Prije započinjanja intimne/seksualne aktivnosti, trebam s partnericom pričati o kontracepciji.*
 - *Trebao bih otvoreno pričati s partnericom o seksualnom zdravlju (prevenciji spolno prenosivih infekcija i bolesti).*
 - *Kao muškarac trebao bih redovito posjećivati liječnika i provjeriti svoje seksualno zdravlje.*
 - *Žena je odgovorna za kontracepciju i prevenciju trudnoće.*

Potaknite raspravu o odabiru odgovora u pojedinim pitanjima. Nakon rasprave, upitajte sudionike žele li promijeniti svoju poziciju ili uvjeriti druge da promijene svoju poziciju.

Zajednica i društvo

“Mit o djevičanstvu”

Prodiskutirajte sljedeća pitanja:

- *Zbog čega vjerujemo da se vrijednost žene temelji na njezinu djevičanstvu?*
- *Zašto djevičanstvo simbolizira čistoću? Raspravite druge pojmove čistoće osim djevičanstva.*

Čistoća može biti, na primjer: čin dobrote, naklonost djeteta, zagrljaj prijatelja, prijateljstvo sa životinjom itd. Upitajte sudionike: Kako se svi spomenuti aspekti mogu opisati istom riječju kao i društveno nametnuto djevičanstvo žene?

“Snaga seksualnog samoodređenja”

Na ploču postavite dva post-it papirića. Na jednom piše, “stvari koje želim za svoje tijelo / seksualnost / ljubavni život”, a na drugom “kako društvo želi da bude moje tijelo / seksualnost / ljubavni život”.

Neka sudionici napišu vlastite odgovore na post-it papiriće i stave ih na ploču.

Raspravite o odgovorima sudionika i dodajte sljedeće rečenice za raspravu:

- *Sam želim odlučiti što je najbolje za moje tijelo*
- *Moj seksualni život / seksualnost / veze moja su privatna stvar i ne tiču se moje obitelji ili zajednice*
- *Moje tijelo je samo moje*
- *Trebali bismo živjeti prema vlastitim željama, a ne prema onome što društvo očekuje od nas.*

Očinstvo

Put unutarnjeg djeteta:

- Zamolite sudionike da sjednu u udoban položaj (primjerice, položaj za meditaciju, na tlo se mogu postaviti jastuci.)
- Odradite nekoliko vježbi disanja sa sudionicima.
- Pročitajte tekst o putovanju unutarnjeg djeteta.
- Omogućite sudionicima trenutak odmora / trenutak šutnje. Zatim odmah nastavite sa sljedećom vježbom.

Rad na empatiji:

Podijelite sudionicima olovku i papir. Zamolite ih da napišu:

- Pismo sinu / kćeri
- Pismo svom ocu

Zamolite sudionike da dobrovoljno pročitaju svoja pisma. Otvorite raspravu: *Kako se zbog toga osjećate? Kako možemo izgraditi mostove do svoje djece?*

Informacije o zaštiti djece u Europi

- Prezentirajte temu zaštite djece u Europi pomoću slajdova.
- Tražite od sudionika alternativne načine discipliniranja djeteta osim nasilja. Prikupite sve odgovore i stavite ih na ploču.
- Raspravite o posljedicama zlostavljanja djece. Postavite pitanje: Kako možemo izgraditi odnos utemeljen na povjerenju sa svojom djecom?
- Objasnite koncept dualnosti: djeca s migracijskim podrijetlom koja odrastaju u Europi često imaju krizu identiteta. Navedite primjere zašto im je potrebno razumijevanje. Kako možemo zadržati svoju kulturu, ali i omogućiti djeci da pronađu svoj put?
- Koji su vaši strahovi? Primjeri bi mogli biti:
 - Da naša djeca izgube vezu sa svojim korijenima.
 - Da se naša djeca ponašaju nepromišljeno i naštete sebi.
 - Da naša djeca poprime zapadnjačka obilježja koja smatramo štetnima.
 - Da se naša djeca nikada neće u potpunosti moći integrirati.
 - Da naša djeca neće steći dobro obrazovanje.

Zajednički razmislite o načinima kako sudionici mogu prevladati te strahove.

Aktivnost „Živjeti kroz svoje dijete”

Sudionici mogu na papir napisati sljedeće:

- *“Što želite da su vaši roditelji učinili za vas?”*
- *“Što želite za svoje dijete?”*

Usporedite odgovore i razmislite o njima. Upitajte / prodiskutirajte:

- *Kako mogu svom djetetu dati više slobode da se razvija i postane vlastita osoba?*

Zaključivanje

Pozovite sudionike da podijele svoje iskustvo učenja:

- *Koje su najvažnije ideje i uvidi koje ćete ponijeti sa sobom s ovog modula?*
- *Koje izazove očekujete u primjeni naučenoga u ovom modulu?*
- *Koje koristi očekujete?*

Edukacijski materijali

- Flipchart i ploča za vizualni prikaz
- Markeri
- Projektor
- Post-it papirići
- Laptop
- Vizualni materijali (videi) kako bi se objasnile spolno prenosive bolesti
- Dodaci s metodama i papiri
- Jastuci

Očekivani ishodi učenja

- Sposobnost razlikovanja socijalnih normi i rodnog samoodređenja.
- Znanje o spolno prenosivim bolestima. Spolni odgoj i zdravstvene usluge.
- Znanje o tome kako se s poštovanjem odnositi prema ženama u i izvan partnerstva.
- Razumijevanje pristanka i njegovih pravnih posljedica u Europi ako se ne slijedi.
- Razumijevanje zakona o zaštiti djeteta
- Razumijevanje discipliniranja djece bez nasilja
- Vještine kako se postupati s djecom kroz rad na empatiji.
- Pregled i razumijevanje seksualnih prava u Europskoj uniji.

Vještine

Vještine promišljanja, sposobnost propitivanja društveno uspostavljenih normi, povezivanje oca i djeteta

Znanja

Informiranje o seksualno zdravstvenim uslugama, Razumijevanje značenja i važnosti pristanka, razumijevanje primjerenog ponašanja prema ženama

Stavovi

Veća otvorenost prema spolnom samoodređenju, , poštovanje i razumijevanje seksualnih granica žena, postizanje empatije i strpljenja prema djeci

Komentari i sugestije

- Budite eksplicitni u vezi s pravima sudionika na povjerljivost: Tema seksualnog zdravlja kulturno je osjetljiva, zbog čega je važno osigurati sudionicima da se njihovi podaci i iznesene informacije neće prosljeđivati.
- Obavijestite sudionike o uslugama dijeljenjem letaka. Pružite im razumljiv osvrt na usluge vezane uz seksualno zdravlje.

- Provjerite je li prevoditelj siguran i iskusan sa seksualno utemeljenim rječnikom, naročito na farsiju i arapskom jeziku kod kojih je ograničen rječnik vezan uz spol i seksualno zdravlje.
- Poštujte granice i kulturne barijere sudionika.
- Upotrijebite PowerPoint prezentaciju da biste prikazali definiciju seksualnih prava, prema WHO-u

Adaptacije i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičko prisustvo, može se izvoditi kao online radionica. Možete prikazati prezentaciju online. Prikupite doprinose sudionika kroz prezentaciju uživo ili online.

Što se tiče krugova seksualnosti, umjesto postavljanja papira na pod, voditelji mogu prikupiti odgovore sudionika online (ako je moguće uključujući ilustraciju definicija i slike krugova seksualnosti) i podijeliti ih sa sudionicima. Što se tiče aktivnosti o prijateljstvu i partnerstvu, umjesto kreiranja dva kuta, sudionici mogu svoje slaganje / neslaganje izraziti online.

Izvori

- Immigration controls, the family and the welfare state Cohen S (Jessica Kingsley Publishers, 2004) A handbook of law, theory, politics and practice for local authority, voluntary sector and welfare state workers and legal advisors.
- Briddon, D. et al (2005) Sexual health training course for interpreters.
www.newcastlepct.nhs.uk
- Exploring ethnicity and sexual health. A qualitative study of the sexual attitudes and lifestyles of five ethnic minority communities in Camden and Islington Elam G et al (National Centre for Social Research, 1999) A qualitative study looking at sexual attitudes and behaviours among Jamaican, Black African and South Asian people living in North London. Available from www.natcen.ac.uk
- Elam, G., Fenton K. (2003) Researching sensitive issues and ethnicity: lessons from sexual health, Ethnicity and Health, 8 (1), 15–27. www.tandf.co.uk
- Blake, S., Katrak, Z. 2002) Sex Education Forum, National Children's Bureau
<https://advocatesforyouth.org/>
- <https://www.care.org>

5. Modul: Briga o sebi

Trajanje
4 jedinice
Teme
Briga o sebi, emocije, maskulinitet, mentalno zdravlje
Edukacijski ciljevi
<ol style="list-style-type: none"> 1. Iskustva nemoći i bespomoćnosti treba shvatiti ozbiljno te stvoriti svijest da ti osjećaji mogu snažno utjecati na akcije i reakcije te mogu dovesti do nasilja. Razmisliti koja iskustva nemoći i bespomoćnosti sudionici donose iz svoje životne povijesti i što im je pomoglo.. 2. Informacije o reakcijama i psihičkim poteškoćama koja ljudi mogu doživjeti nakon traumatičnih iskustava. Razvoj svijesti da to mogu biti normalne reakcije na teške događaje bi trebali pružiti olakšačje onima koji su s njima suočeni. Također, cilj je razmijeniti informacije o strategijama suočavanja nakon traumatičnih iskustava kako biste spriječili ljude da zanemaruju vlastite reakcije. 3. Promišljanje o očekivanjima rodne uloge (tradicionalna maskulinitet) i stvarne (dostižne) maskuliniteta (brižna maskulinitet)
Opis korak po korak
<p><u>Uvod</u></p> <p>Biti muškarac u našem društvu ne znači samo imati i pokazati muško tijelo, već i zauzeti određeno mjesto kao muškarac. Ponekad to može značiti da se muškarci ograđuju od stvari koje su povezane sa ženama (npr. obavljanje kućanskih poslova, guranje dječjih kolica ili čak briga o sebi). Biti muško - što to znači? Biti neranjiv? Biti neustrašiv, samopouzdan i hrabar čovjek? Ta i slična očekivanja pred muškarce postavljaju visoku ljestvicu - ponekad nedostižno visoku. Neispunjavanje ovih očekivanja može dovesti do nesigurnosti te rijetko tko o tome govori. Umjesto toga, mnogi muškarci potvrđuju svoju muževnost sebi i drugima - ponekad preuzimajući rizike kojima bi mogli ugroziti vlastiti život. Za muškarce to može postati opasno ako se potvrđivanje muževnosti postiže npr. nasiljem.</p> <p>Suzdržanost i strah od procjenjivanja, pokazivanja i življenja vlastitih potreba vrlo su visoki, posebno pred zahtjevima tradicionalnih koncepata maskuliniteta, kao što istraživanja pokazuju. Pritisak da se prilagode određenim slikama tradicionalne maskuliniteta može dovesti do nedostatka socijalnih vještina u ophođenju sa sobom i drugima. To se vidi, na primjer, u nemogućnosti stvaranja trajnih prijateljstava i odnosa, nepriznavanja potrebe za pomoći niti traženje iste, življenja života prema vlastitim željama i još mnogo toga.</p>

Umjesto toga, u dječaćkim / muškim skupinama pokazuje se bahatost i izbjegavajuće ponašanje.

Brižna maskulinitet muškarcima stvara mogućnosti za produblјivanje bliskih odnosa s drugima te doprinosi zdravijem i brižnijem društvu. To zauzvrat ima pozitivne učinke na muškarce, kao i na postojeći rodni poredak i rodnu ravnopravnost.

Vježba/Metoda “Lijevak ljutnje” (Metoda 5.1)

- Zamolite sudionike da navedu sve emocije koje im padnu na pamet.
- Ako imaju poteškoća, možete se referirati na njihova osobna iskustva
 - Kako se osjećate kad vas prijatelj razočara?
 - Kako se osjećate kad se svađate s dragom osobom?
 - Kako se osjećate u vezi svog trenutnog statusa kao izbjeglice?
 - Koje su bile Vaše emocije tijekom migrantskog/izbjegličkog putovanja?

(Napomena: Teško je uravnotežiti izričito priznanje iskustva migranata i izbjeglica, a da se ne zadire u osjećaje. Ostanite na površini tih iskustava!)

- Zapišite osjećaje na flipchart papir na kojem je nacrtan lijevak ljutnje. Emocije se zapisuju u lijevak. Izvan lijevka navode se sva ograničenja koja „pravi muškarac“ treba ispuniti u svom ponašanju.

Muškarci se od rane dobi suočavaju s prisilama i očekivanjima prema kojima ne smiju biti „slabići“ ili „kukavice“ te da pravi muškarci ne smiju plakati, već uvijek moraju biti muškarčine i mačo. Lijevak prikazuje kako se mnoštvo emocija u svakodnevnom životu ne prepoznaje i stoga zanemaruje te da potisnute emocije samo izlaze kroz uzak vrat lijevka u obliku ljutnje. Na taj se način sudionicima pokazuje kako je većina muškaraca naučena da zaboravi emocije, potisne ih ili ih se srami.

Kada se muškarci osjećaju bespomoćno ili nemoćno, tradicionalni koncepti muškosti govore im da ih prevladaju ignoriranjem ili brisanjem tih osjećaja.

Briga o sebi i bespomoćnost

Nemoć i bespomoćnost su nešto što možemo iskusiti kada se suočavamo sa situacijama u kojima ne možemo pronaći rješenja za svoje probleme, kada iskusimo stvari koje nam nisu poznate, kada se ne možemo obraniti ili zaštititi, ili kad ne znamo što učiniti.

Na primjer, ljudi se mogu osjećati nemoćno kad:

- su spriječeni da čine ono što žele
- drugi ih ne čuju ili razumiju
- ne mogu razumijeti što se događa oko njih
- se osjećaju napušteno
- ih se vrijeđa ili omalovažava
- su nepravedno tretirani
- su isključeni
- i još mnogo toga ...

Ljudi se mogu osjećati nemoćno i bespomoćno kada su izloženi nepredvidivim situacijama.

Ljudi mogu vrlo različito reagirati kad se osjećaju nemoćno i bespomoćno.

Prije susreta na flichart nacrtajte figure koje su naznačene u opisu materijala (vidi dolje).

Ovdje su primjeri situacija u kojima se osoba može osjećati bespomoćno:

- *Otac se može osjećati bespomoćno kad njegovo dijete plače, pokušava sve da ga umiri, ali ništa ne pomaže.*
- *Muškarac se može osjećati bespomoćno kad njegova supruga ne želi ispuniti njegova očekivanja.*
- *Izbjeglica se može osjećati bespomoćno kad razmišlja o budućnosti, koja je neizvjesna, ne znajući kako će postupak dobivanja azila završiti.*
- *U vrijeme rata ljudi se mogu osjećati bespomoćno, jer nikad ne znaju kada će se dogoditi napadi.*

Prvo što želimo naglasiti jest da se ljudi obično mogu prilagoditi situacijama (otpornost). Nakon iskustava straha, boli ili tuge, nakon nekog vremena reakcije popuste ili prođu. Mnogi također doživljavaju da kasnije mogu više cijeniti pozitivne stvari, nakon što su proživjeli traumatske i loše stvari.

Sasvim je normalno da ljudi na strašne događaje reagiraju na neočekivan način. Tijelo i mozak u takvim situacijama pohranjuju i obrađuju puno osjetnih podataka. To se događa kako bismo se brže mogli zaštititi ako ponovno dođemo u takvu situaciju. Kad kasnije doživimo nešto što nas podsjeća na dramatično iskustvo, tijelo može reagirati uspostavljanjem zaštitnog stanja. Male stvari mogu biti pokretači da tijelo reagira ili da se mi sjetimo tih iskustava. Na primjer, zvuk sirena, zvuk aviona ili helikoptera, miris dima

itd. Neki ljudi doživljavaju da je njihovo tijelo cijelo vrijeme u tom zaštitnom stanju; čak i tijekom spavanja imaju noćne more o prošlim iskustvima. Neki ljudi također doživljavaju da im sjećanja dolaze danju i da ih vide poput filma koji im se odvija pred očima. Ljudi počinju drhtati i znojiti se, otežano dišu ili osjećaju lupanje srca, postaju tjeskobni ili u strahu.

Ljudi koji proživljavaju takve reakcije često žele izbjeći vraćanje uspomena. Ako se to dogodi, osoba se može činiti vrlo odsutnom i možda neće moći pratiti što se oko nje događa. Drugi pak mogu postati agresivni ili nasilni prema ljudima oko sebe ili prema sebi.

Ako imamo takve reakcije, to nije znak da smo „ludi“. Normalno je reagirati na dramatične događaje u životu. Ako imamo ove reakcije dulje vrijeme i one ne prođu same od sebe, preporučljivo je potražiti pomoć od ljudi koji znaju kako ih tretirati (savjetovališta). Možemo naučiti nositi se s tim. Lijekovi mogu pomoći, ali ne mogu izbrisati iskustvo.

Vježba/ Metoda

U ovom zadatku zamolite grupu da razmisli o tome kako se nose s nemoći ili bespomoćnošću koje doživljavaju u svom životu.

- Omogućite im 10 minuta da razmisle o sljedećim stvarima:
 - *Što za mene znači bespomoćnost ili nemoć?*
 - *Kad sam se osjećao bespomoćno ili nemoćno?*
 - *Jesam li ikad imao osjećaj gubitka kontrole ili kao da ludim?*
 - *Što mi to znači?*
 - *Što sam učinio u vezi toga?*
 - *Je li ti to pomoglo?*
- Napišite pitanja na flipchart da ih svi vide, a prevoditelj neka ih napiše na materinjem jeziku polaznika.

Diskusija/ Refleksija

Razgovarajte s grupom što možemo učiniti kad se osjećamo bespomoćno i nemoćno:

- *Što radite kako biste se nosili s nemoći, bespomoćnosti i lošim uspomnama?*
- *Što vam pomaže?*
- *Što odmaže?*
- *Kako možete pomoći osobama koje se tako osjećaju?*

- Što Vam pomaže kako biste živjeli s tim uspomenama?
- Što radite u svakodnevnom životu?
- Što vam daje energiju i što vam pomaže da život učinite vrijednim življenja?

Cilj je ojačati strategije za suočavanje s tim situacijama. Ako sudionici ne znaju što reći o tome kako se nositi s njima u svakodnevnom životu, dobro je ako voditelji daju prijedloge kako to učiniti; poput zdrave prehrane, dovoljno sna, tjelesne aktivnosti, razgovora o tome, druženja, glazbe, stručne pomoći.

Opcionalna vježba/Metoda: “Klavir brige o sebi” (Metoda 5.2)

Uz prethodnu vježbu i refleksiju, ova vježba pomaže ilustrirati različite strategije u obliku klavira.

- Podijelite crno-bijele klavirske tipke isprintane na listu papira (vidi metodu).
- Sudionici trebaju zapisati vlastite strategije brige o sebi na bijele klavirske tipke.
- Kad svaki sudionik označi tipke, papiri se poredaju i slože u obliku dugog klavira.
- Nakon toga se rasprave sve strategije (po mogućnosti i prevedene) i zapišu na flipchart papir.

Cilj metode je prihvatiti raznolikost strategija nošenja s izazovnim situacijama. Kada god se sudionici osjećaju iscrpljeno ili bespomoćno, mogu „svirati drugu pjesmu“ na svom klaviru. Ne moraju uvijek pritiskati iste tipke, nego učiti o novim strategijama brige o sebi od svojih vršnjaka ili ih sami otkrivati.

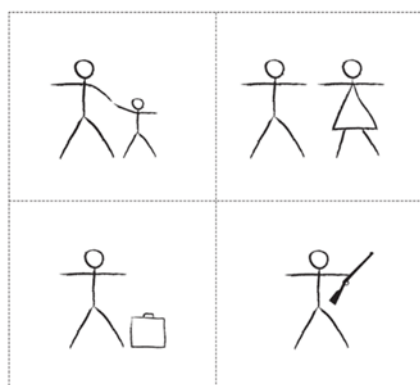
Zaključivanje

Započnite završni krug i pozovite sudionike da podijele svoje iskustvo učenja:

- *Koje su najvažnije ideje i uvidi koje ćete ponijeti sa sobom s ovog modula?*
- *Koje izazove očekujete u primjeni znanja iz ovog modula?*
- *Koje koristi očekujete?*

Edukacijski materijali

Prije susreta nacrtajte figure na flipchart papiru, kako su ovdje prikazane. Ovo su primjeri situacija u kojima možemo iskusiti bespomoćnost.



Isprintajte tipke klavira i podijelite ih grupi. Osigurajte olovke i flipchart.

Očekivani ishodi učenja

Sudionici bi trebali naučiti o svojim tehnikama i snagama na temu brige o sebi. Od drugih sudionika mogu naučiti koje su strategije korisne. Dijeleći svoja iskustva u teškim situacijama, mogu naučiti da to pomaže. Uz to, sudionici bi trebali naučiti zašto su briga o sebi i podizanje svijesti o pitanjima mentalnog zdravlja važni za zdraviji život.

Vještine

Razmjena iskustava, slušanje, razgovor o osjećajima i emocijama, imenovanje snaga i resursa

Znanje

Mentalno zdravlje, emocije, posttraumatski stress

Stavovi

Briga o sebi, razgovor o mentalnom zdravlju

Komentari i sugestije

NEMOJTE duboko ulaziti u situacije koje su sudionici doživjeli. Priče i rasprave trebaju biti površne kako bi se spriječilo da sudionici ponovno proživljavaju osjećaje koje su doživjeli. Može doći do fizičkih ili psihičkih reakcija. Potaknite sudionike da kažu DOSTA ako im to postane previše za podnijeti. Ako sudionik pokaže vrlo snažne reakcije, treba koristiti metode uzemljenja (metoda 5.4) ili uspostaviti kontakt s terapijskom ustanovom (npr. putem mreže partnera).

Adaptacije i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičku prisutnost sudionika, stoga ga je moguće primijeniti online.

Voditelji mogu pripremiti sliku lijevka, kako bi ilustrirali efekt izbijanja negativnih emocija. Također mogu prikupiti priloge sudionika na list koji dijele preko ekrana ili u prezentaciji uživo.

Što se tiče metode klavira, umjesto da poredaju papire na pod, voditelji mogu prikupiti doprinose koristeći mrežni dokument (koji će, ako je moguće, uključivati ilustraciju klavirskih tipki) te ih podijeliti sa sudionicima.

Izvori

- Huber, M. (2003) Trauma und die Folgen, Teil 1, Junfermann., sowie Dies.: Wege der Traumabehandlung, Teil 2.
- Preitler, B. (2016) An ihrer Seite sein. Psychosoziale Betreuung von traumatisierten Flüchtlingen, StudienVerlag.
- Stadlbauer, J., Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Zito, D., Martin, E. (2016) Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche, BELTZ Juventa.

6. Modul: Nasilje

Trajanje

Otpriblike 4 jedinice

Teme

1. Razumijevanje i prepoznavanje što je nasilje
2. Oblici nasilja
3. Stavovi vezani za rodno utemeljeno nasilje
4. Prepoznavanje rodno utemeljenog nasilja
5. Posljedice rodno utemeljenog nasilja
6. Pravna zaštita od rodno utemeljenog nasilja

Edukacijski cilj

1. Razumijeti što je nasilje i prepoznati različite oblike nasilja, njihove karakteristike i međusobne odnose
2. Potaknuti razmišljanje i dijalog o različitim oblicima nasilja i vlastitom odnosu prema njima
3. Razumijeti korijene i manifestacije rodno utemeljenog nasilja (RUN) i prisilne kontrole
4. Prepoznati posljedice nasilja za žrtve i počinitelje
5. Razumijeti da je pribjegavanje nasilju kazneno djelo i s tim povezan pravni okvir

Opis korak po korak

1. Razumijevanje što je nasilje (45 min)

Obavijestite sudionike da će tema biti „Što je nasilje“ i pitajte jesu li ikad doživjeli nasilje. Zatim objasnite da je nasilje dio svačijeg životnog iskustva - tijekom djetinjstva, adolescencije, odrasle dobi. Potaknite sudionike na dijeljenje nekoliko osobnih primjera u kojima su sudionici bili žrtve i u kojima su počinili nasilje; pokušajte imati primjere iz različitih razdoblja njihova života (*ali nemojte ulaziti u detalje*).

Prikažite definiciju nasilja (WHO): *Namjerno korištenje fizičke snage i moći prijetnjom ili akcijom prema samome sebi, prema drugoj osobi, ili prema grupi ljudi ili čitavoj zajednici, što bi moglo rezultirati ili rezultira ozljedom, smrću, psihološkim posljedicama, nerazvijenosti ili deprivacijom (Svjetska zdravstvena organizacija, 2002).*

Pozovite sudionike da ukratko komentiraju sadržaj ove definicije i povežu je sa svojim osobnim iskustvom ili iskustvom u zajednici. Imajte na umu da se ova definicija odnosi samo na uporabu fizičke sile ili snage.

Prijeđite na razumijevanje rodno utemeljenog nasilja. Prezentirajte definiciju rodno utemeljenog nasilja i podatke o čestini koji pokazuju da su žrtve nasilja u partnerskim odnosima, posebno teškog nasilja, većinom žene, što ga čini rodno specifičnim fenomenom. Naglasite da se rodno utemeljeno nasilje događa u različitim društvenim okruženjima, ali da je većina povezana s intimnim partnerima i obiteljskim kontekstom.

Međutim, neka nasilna djela mogu biti prihvatljiva (legitimna) ili neprihvatljiva (nelegitimna), ovisno o pravnom okviru, društvenim normama i kontekstu. Da biste angažirali sudionike u razmišljanju o tome, upotrijebite 12 vinjeta sa slučajevima, od kojih je svaka napisana na zasebnom papiru (Metoda 6.1. - Razumijevanje pojma nasilja). Nakon što prevoditelj naglas pročita svaku vinjetu, sudionici podižu ili crveni karton (što znači: nelegitimno, neprihvatljivo, ilegalno nasilno ponašanje) ili zeleni (legitimno, prihvatljivo korištenje nasilja). Nakon svakog slučaja, pozovite dva sudionika da objasne svoje suprotno ili isto opravdanje. Dajte točan odgovor (npr. zakonski definiranu perspektivu u Hrvatskoj) i dajte komentare.

2. Oblici nasilja (45 minuta)

Sudionicima pokažite krugove s upisanim riječima: strukturno, fizičko, psihičko nasilje i emocionalno zlostavljanje, ekonomsko zlostavljanje, seksualno i reproduktivno nasilje (Metoda 6.2. – Oblici nasilja). Sudionicima podijelite papire na kojima su navedeni razni oblici ponašanja svrstani pod različite oblike nasilja kako bi lakaše pratili voditelja i zadržali taj popis nakon sesije (Dodatak 6.2. – Oblici nasilja).

Ukratko predstavite sve oblike nasilja, pokazujući ih na ploči i referirajući se na papir s navedenim nasilnim oblicima ponašanja.

Strukturalno nasilje odnosi se na iskustva nejednakih životnih mogućnosti ljudi koja su rezultat njihovog podrijetla, pripadanja različitim grupama, spola, dobi, seksualne orijentacije, migranata ili domicilnog stanovništva. Očituje se u različitoj dostupnosti sredstvima i uslugama (obrazovanje, posao, zdravstvo, socijalne usluge) ili nejednakom i uvredljivom tretmanu (diskriminacija, nejednaka plaća za isti posao, nejednake prilike za unaprjeđenje, socijalno odbacivanje i izolacija, nazivanje pogrđnim imenima i uvrede).

Potaknite sudionike da svaki od njih navede primjer strukturalnog nasilja kojeg su oni sami ili njihove obitelji iskusile u zemlji domaćinu. Nakon slušanja tih primjera, voditelj

zauzima jasan stav kojim osuđuje takve okolnosti, iskazuje suosjećanje i ispričava se u ime članova zajednice domaćina.

Fizičko nasilje je oblik nasilja na koji se najčešće pomisli kad se govori o nasilju. Ono uključuje fizičke čine poput prijetnji, ograničavanja ili ozljeđivanja druge osobe, npr. prijetnja oružjem, zadržavanje u ograničenom prostoru sobe, šamaranje, udaranje, davljenje, povlačenje za kosu, spaljivanje opušcima, korištenje noža ili drugog oružja, zatvaranje osobe u sobi ili kući, izbacivanje osobe iz kuće itd. Ograničavanje ili uskraćivanje hrane, brige i medicinske pomoći također su oblici fizičkog nasilja. Raspon fizičkog nasilja može se kretati od blagog do ozbiljnog i podrazumijeva psihičke posljedice po žrtvu. U odnosu na druge oblike nasilja, fizičko nasilje lakše je prepoznati. Ako su vidljivi tjelesni tragovi, lakše ga je dokazati u istrazi.

Fizičko kažnjavanje djece i drugi oblici ponižavajućeg ponašanja prema djeci u svrhu njihovog discipliniranja isto se ubrajaju u nasilje.

Potaknite dva do tri sudionika da podijele vlastita iskustva s fizičkim nasiljem u bliskom odnosu.

Psihološko nasilje i emocionalno zlostavljanje uključuje ponašanja koja izazivaju strah i emocionalnu uznemirenost, poput zastrašivanja, vrijeđanja, ponižavanja, uznemiravanja, prisile, ignoriranja, ucjenjivanja, socijalne izolacije, uhođenja, kontroliranja, opetovanih napada na osjećaj vrijednosti osobe, uništavanja predmeta koji su važni ili vrijedni drugim osobama, dijeljenja sramotnih fotografija osobe itd. Psihološko zlostavljanje tipično se povećava tijekom vremena i može postati normalizirano zbog čega ga žrtve možda neće ni prepoznati kao takvo. Tijekom vremena može prerasti u fizičko nasilje. Prijetnja fizičkim nasiljem ima snažan psihološki učinak na uspostavljanje kontrole, osobito ako se u prošlosti već događalo.

Psihološko i emocionalno nasilje dio je prisile kojom se nastoji uspostaviti kontrola nad drugom osobom (tipično intimnim partnerom) koristeći se obrascem napada, prijetnji, poniženja, zastrašivanja i drugih tipova zlostavljanja, izoliranjem od podrške, iskorištavanjem, ograničavanjem neovisnosti ili reguliranjem svakodnevnog ponašanja žrtve. Zlostavljač koristi ovakav obrazac ponašanja kako bi narušio žrtvin osjećaj neovisnosti i samopoštovanja. Nakon što je uspostavljena visoka razina kontrole nad žrtvom, izvana se ova ponašanja ne moraju niti primijetiti. Strah zbog prethodnih slučajeva nasilja i narušeno samopoštovanje mogu biti dovoljni za uspostavljanje potpune kontrole nad partnericom.

Potaknite dva do tri sudionika da podijele svjedočanstva o psihološkom nasilju u bliskom odnosu.

Ekonomsko zlostavljanje odnosi se na kontrolu nad pristupom ekonomskim resursima zbog čega su osobe financijski ovisne, ne mogu se samostalno uzdržavati. Uključuje ponašanja poput uskraćivanja materijalnih dobara, ograničavanje pristupa novcu, stroge kontrole nad potrošnjom novca, prisiljavanja osobe da moli za novac, sprječavanja da se osoba zaposli, onemogućavanja pristupa novcu kojeg je osoba zaradila, sprječavanja obrazovanja ili usavršavanja osobe, zaduživanja u ime osobe. S vremenom ovakva ponašanja mogu postati sve više kontrolirajuća i ograničavajuća, pri čemu se koristi opravdanje da osoba nije sposobna za upravljanje vlastitim novcem.

Potaknite barem jednu osobu da podijeli svjedočanstvo o materijalnom nasilju kod obitelji koje poznaju.

Seksualno i reproduktivno nasilje odnosi se na ponašanja kojima se drugu osobu vrijeđa ili joj se nanosi šteta na seksualiziran način, a uključuje neželjene seksualne aktivnosti ili prijatnu takvim aktivnostima, npr. upućivanje neželjenih seksualiziranih komentara, prisiljavanje osobe na sudjelovanje u neželjenim seksualnim činovima, ponižavajući komentari o seksualnosti osobe, seksualni kontakt dok osoba spava ili nije u stanju izraziti pristanak, namjerno prenošenje spolno prenosivih bolesti ili izostanak informiranja osobe o ovome riziku, prisiljavanje na gledanje pornografije, prisiljavanje na seksualizirano fotografiranje, seksualni napad, korištenje sile da bi se ostvario seks, silovanje.

Ovaj oblik nasilja uključuje prisile vezane uz reproduktivno zdravlje, poput onemogućavanja kontrole žena nad vlastitom reproduktivnom autonomijom, trudnoće protivno ženinim željama, sabotiranja kontracepcije, prisiljavanja na pobačaj ili njegovog onemogućavanja.

Pozovite sudionike da rasprave smatraju li se ti oblici ponašanja seksualnim nasiljem u njihovim zemljama.

3. Stavovi o rodno utemeljenom nasilju (45 minuta)

Potaknite sudionike na dijeljenje dominantnih stajališta o nasilju nad ženama i djevojčicama u njihovim državama, odnosno koja se ponašanja smatraju prihvatljivim i neprihvatljivim, neformalno i zakonski kažnjivim. Znaju li kakva je situacija po tom pitanju u zemlji domaćinu?

Prezentirajte 10 izjava o partnerskim odnosima koji odražavaju podržavajuće stavove prema rodno utemeljenom nasilju (Metoda 6.3. – Stavovi o rodno utemeljenom nasilju). Neka sudionici koriste zelene i crvene kartice kako bi pokazali slažu li se (zelene) ili ne (crvene) s ovim izjavama. Nakon što prevoditelj pročita naglas pojedinu izjavu, sudionici

podizhu odgovarajuću karticu. Potom prozovite nekoliko sudionika koji trebaju objasniti svoje stajalište na koje voditelj daje odgovarajuću povratnu informaciju, uključujući i korektivnu (npr. zakonski definirana perspektiva u zemlji domaćinu).

Na flipchart papiru nacrtajte tablicu u koju ćete upisivati procijenjeni postotak odgovornosti muškarca i žene za nasilje u pojedinoj situaciji koju ćete opisati (Dodatak 6.3.1.). Podijelite svakom sudioniku papir Dodatak 6.3.2. – “Tko je odgovoran za nasilno djelo”? Ovaj papir opisuje pet situacija rodno utemeljenog nasilja. Nakon što pročita opis svake situacije, svaki sudionik bilježi svoju procjenu (u postocima, 0-100) o tome koliko je muškarac odgovoran za nasilje, te kolika je odgovornost žene. Pustite sudionike da sami uvide kako je u svakoj situaciji ponašanje muškarca isto (vikanje na ženu i šamaranje), dok se opis situacije i ponašanja žene mijenjaju. Pozovite sudionike da kažu svoje postotke za muškarca I za ženu u pojedinoj situaciji, što će prevoditelj bilježiti u odgovarajućoj kućici u tablici. Tipično se odgovornost muškarca (koji je jednako nasilan u svim situacijama) smanjuje usporedno s opisima žene kao lošije majke i partnerice.

Cilj je ove vježbe pokazati kako oba partnera snose punu odgovornost za nenasilje, neovisno o situaciji koja im se možda ne sviđa ili što se osjećaju izazvanima. Oba partnera trebaju izbjegavati nasilno ponašanje i pronaći druge načine na koje će komunicirati svoje nezadovoljstvo ili potrebe (o čemu će se govoriti u Modulu 7).

4. Prepoznavanje rodno uvjetovanog nasilja (15 min)

Pitajte sudionike prepoznaju li ljudi u njihovim zemljama rodno uvjetovano nasilje i na koje načine to čine. Zatim podijelite papir s pokazateljima rodno uvjetovanog nasilja (Dodatak 6.4. – Kako prepoznati rodno uvjetovano nasilje?), te potaknite sudionike na komentare i navođenje dodatnih pokazatelja, ako ih se mogu dosjetiti.

Budite osjetljivi na komentare i primjere sudionika kojima se umanjuje snaga rodne dimenzije u nasilju. Ovo je prilika da ukažete na korijene rodno utemeljenog nasilja koji potječu iz patrijarhalnih obitelji i društvenih sustava. Sudionici taj materijal odnose sa sobom.

5. Posljedice rodno uvjetovanog nasilja (15 min)

Pitajte sudionike što misle da su posljedice nasilja u obitelji za žrtve, djecu i počinitelje. Voditelj bilježi ove odgovore i nakon što sudionici dovrše svoj unos, pokazuje flipchart papir s naslovom " Posljedice rodno uvjetovanog nasilja " s 5 okvira: fizičko zdravlje, mentalno zdravlje, ponašanje, društvo, financije (Dodatak 6.5. – Posljedice rodno uvjetovanog nasilja) i sažima odgovore sudionika koje upisuje u odgovarajuća polja.

- Fizičko zdravlje: dugoročne posljedice po tjelesno zdravlje zbog ozljeda, reproduktivno zdravlje, kronični umor, opća tjelesna bol, problemi sa sluhom,

kronična glavobolja i problemi s disanjem, tjelesna unakaženost i invaliditet, inkontinencija.

- Mentalno zdravlje: strah, tjeskoba, depresija, nisko samopoštovanje, osjećaj srama, samooptuživanje i životni neuspjeh; poteškoće s koncentracijom i zadržavanjem fokusa, zaboravljanje; problemi sa spavanjem i noćne more; problemi s emocionalnom samoregulacijom; pokušaji samoubojstva i samoozljeđivanje; gubitak seksualne želje; kronični poremećaji mentalnog zdravlja (30-60% psihijatrijskih pacijenata doživjelo je ozbiljno obiteljsko zlostavljanje). Probleme s mentalnim zdravljem ne mogu razviti samo žrtve - mentalno zdravlje počinitelja lošije je nego ostatka populacije.
- Ponašanje: prekid kontakta s rodbinom i prijateljima, nepovjerenje prema ljudima, zanemarena briga o sebi, poremećaji prehrane; pretjerano pušenje, pijenje kave i alkohola, konzumacija droga; agresivno ponašanje prema bliskim ljudima
- Društvo: napuštanje škole, niža obrazovna postignuća, djeca kojima prijeti opasnost da postanu žrtva ili počinitelj obiteljskog nasilja; socijalna sramota i izolacija. Posljedice za počinitelje može biti odlazak u zatvor, gubitak kontakta s djecom, itd.
- Financije: napuštanje posla, zarađivanje manje novca, česta i dulja bolovanja; siromaštvo. Za počinitelje to može uključivati gubitak posla, financijske gubitke.

Dalje, podijelite Dodatak 6.5. - Posljedice rodno uvjetovanog nasilja i traži od sudionika da ukratko komentiraju, reagirajući prema potrebi. Sudionici taj materijale odnose sa sobom.

6. Pravna zaštita od rodno utemeljenog nasilja (15 min)

Pitajte sudionike jesu li upoznati s pravnom zaštitom od nasilja općenito, a posebno nasilja u bliskim odnosima, obitelji i partnerstvu u zemlji domaćinu. Pratite odgovore i po potrebi pružite kratka pojašnjenja.

Zatim pružite kratak pregled načela na kojima se temelji pravni okvir EU-a, kao što su: jednakost prava i odgovornosti između partnera, jednaka odgovornost obaju roditelja za djecu, pravo svakog partnera na vlastite profesionalne i ekonomske odluke, pravo na osobnu imovinu u braku, održavanje društvenih odnosa izvan partnerstva; da je svaki oblik nasilja prema partneru ili djeci zabranjen i kažnjiv; da najbolji interesi djece imaju prednost nad željama roditelja. Od sudionika se traži da daju svoje komentare i pitaju voditelja za pojašnjenja.

U završnom se krugu objašnjavaju postupci u slučaju rodno utemeljenog nasilja i obiteljskog nasilja, uključujući policijske i kaznenopravne postupke, službe koje se mogu uključiti, kazne i alternative. To se posebno radi za zemlju domaćina, dok se zajedničke vrijednosti EU-a spominju kao osnova nacionalnog zakonodavstva.

Zaključivanje: (5 min)

Sažmite teme o kojima je bilo riječi u modulu i tražite povratnu informaciju od sudionika o procesu i onome što su naučili. Zahvalite im na sudjelovanju i slično.

Edukacijski materijali

- Flipchart papir s definicijom nasilja (WHO)
- Flipchart papir s definicijom rodno uvjetovanog nasilja
- Flipchart papir s vinjetama s opisom 12 scena koje uključuju nasilno ponašanje, svaka na zasebnoj listi papira
- Zeleni i crveni kartoni za “glasanje”
- Flipchart papir s oblicima nasilja zapisanima u krugove
- Dodatak 6.2. – Oblici nasilja
- Flipchart papir s 10 izjava koje odražavaju stavove o nasilju u partnerskim odnosima
- Dodatak 6.3.1. – „Tko je odgovoran za nasilno djelo?”
- Flipchart papir s izjavama o rodno utemeljenom nasilju
- Dodatak 6.4. – Kako prepoznati rodno utemeljeno nasilje?
- Flipchart papir s naslovom „Posljedice rodno utemeljenog nasilja“ i pet polja: fizičko zdravlje, mentalno zdravlje, ponašanje, društvo, financije
- Dodatak 6.5. – Posljedice rodno utemeljenog nasilja, po jedan za svakog sudionika

Očekivani ishodi učenja

1. Sudionici će znati i moći prepoznati različite vrste nasilja i ponašanja koja ukazuju na rodno utemeljeno nasilje i znakove prisilne kontrole.
2. Razumjet će posljedice nasilja, kao i to da uporaba nasilja može biti štetna za njihove interese.
3. Uvidjet će pravne posljedice korištenja nasilja u rodnim odnosima.

Vještine

Sudionici će moći razmisliti o vlastitom ponašanju s elementima nasilja.

Znanja

Sudionici će znati da je korištenje rodno utemeljenog nasilja štetno za njihove odnose s drugima, prepoznat će njegove destruktivne posljedice, kao i činjenicu da je ono nezakonito i kažnjivo.

Stavovi

Sudionici će razviti stav da je nasilje neprihvatljiv oblik rješavanja sukoba i ostvarivanja vlastitih ciljeva, te da je nasilje u obitelji štetno za njihove odnose i dobrobit bližnjih, kao i njih samih.

Prijedlozi i komentari

Prilikom razmjena iskustava povezanih s nasiljem ne bi trebalo ulaziti u detalje kako bi se izbjegle snažne emocionalne reakcije sudionika. Potaknite sudionike da kažu STOP ako im postane previše. Ako sudionik pokaže vrlo snažne reakcije, upotrijebite metode uzemljenja.

Ako vrijeme ne dozvoljava prolazak kroz sve aktivnosti i materijale, odaberite samo dio njih.

Prilagodba i varijacije

Modul bi se prvenstveno trebao odvijati licem u lice, samo alternativno mrežnim putem.

Izvori:

- Ajduković, D., Ajduković, M., Cesar, S., Kamenov, Ž., Löw, A., Sušac, N. (2010) Prevenirica nasilja u mladenačkim vezama. Zagreb: DPP
- Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M., Vrban, I. (2010) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji. Zagreb: DPP
- Stadlbauer, J., Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG

7. Modul: Prevencija nasilja

Trajanje

4 jedinice

Teme

Prevencija nasilja kroz

- razumijevanje osjećaja bijesa kako bi ga se što prije moglo prepoznati i izbjeći nasilna ponašanja
- biti svjestan da je uporaba nasilja izbor
- upoznavanje načina za izbjegavanje upotrebe nasilja čak i u trenucima bijesa ili stresa, smirivanjem emocija i tijela (i napuštanjem situacije ako je potrebno) i nenasilnim prenošenjem osjećaja i potreba

Edukacijski cilj

Cilj je sedmog modula je da sudionici nauče kako spriječiti upotrebu nasilja, posebno u vlastitim vezama, čak i u situacijama bijesa ili stresa. Istražujući svoje iskustvo bijesa (i drugih osjećaja) u situacijama u kojima su koristili nasilje (ili su to namjeravali učiniti) u različitim aspektima (kognitivni, motivacijski, bihevioralni, senzorni i imaginativni) trebali bi ga naučiti prepoznati prije i razumjeti kako ljutnja utječe i ograničava funkcioniranje naših umova i tijela.

U drugom koraku sudionici će naučiti da je upotreba nasilja uvijek izbor, te će podijeliti i razgovarati o različitim strategijama za izbjegavanje upotrebe nasilja, poput smirivanja emocija (izbjegavanje eskalacije kroz negativan auto-razgovor), smirivanjem tijela (npr. kontrolom disanja), napuštanjem konfliktne situacije („time out“) ili nenasilnim komuniciranjem svojih osjećaja i potreba.

Opis korak po korak

Uvod

Ukratko predstavite današnji sadržaj.

Vježba “Umirujuće ritmičko disanje” (Dodatak 7.1)

Ova metoda omogućuje stvaranje prostora za raspravu o osobnim pitanjima i služi kao primjer i tehnika kako se smiriti u situacijama bijesa ili stresa.

Objasnite sudionicima da će u ovoj vježbi naglasak biti na našoj sposobnosti usmjeravanja pažnje na disanje na umirujući način.

Da bi se to postiglo, potrebno je zauzeti udoban sjedeći položaj, staviti oba stopalana pod i osloniti ruke na noge, istegnuti kralježnicu i izbaciti prsa prema van kako bi se olakšalo izvođenje vježbe.

Upute: (davati ih umirujućim, ali odlučnim glasom, izgovorom i intonacijom):

- *Sada vas želim upoznati s vježbom koja se zove umirujuće ritmičko disanje. Ova vježba uključuje usporavanje naših tijela i misli pomoću našeg disanja. Konkretno, usporit ćemo disanje i usredotočiti misli na taj osjet usporavanja.*
- *Započet ćemo tako što ćemo sjesti uspravno, staviti obje noge na pod i po mogućnosti sklopiti ruke u krilu. Glava stoji uspravno, u ponositom, ali opuštenom položaju. Kako budete stjecali iskustvo s vježbom, moći ćete je koristiti u raznim situacijama i s raznim položajima tijela, no započet ćemo ovako, u finom, udobnom i uspravnom položaju.*
- *Ako želite, možete zatvoriti oči i svoju pažnju usmjeriti na osjet kako vaš dah ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Samo primijetite taj osjet disanja. (Napravite stanku od deset do dvadeset sekundi.)*
- *Sada ćemo usporiti disanje. Dozvolite da se vaše disanje uspori, udišite svakih četiri do pet sekundi, napravite kratku stanku, a zatim izdišite četiri do pet sekundi. Duboko udahnite 1—2—3—4. (Napravite kratku stanku.) Zatim polagano izdahnite 1—2—3—4.*
- *Dišimo tako nekoliko minuta. Dok to radimo, usredotočimo se na osjet usporavanja tijela, usporavanja misli. Ako vam je ova brzina disanja prespora, pokušajte pronaći brzinu koja će vama biti ugodna i umirujuća. Cilj je disati usporeno, na način koji vas umiruje.*

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

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

Možete prokomentirati što je iskustvo umirujućeg disanja značilo članovima skupine, kako primjećuju svoje tijelo i kako im je bilo izvoditi tu vježbu (lagano, teško itd.).

Pozovite ih da svakodnevno izvode tu vježbu te im se objašnjava da se radi o jednom od alata koje će koristiti za svoju dobrobit i zdravlje.

Što je ljutnja?

Ljutnja je obrambena emocionalna reakcija na prijetnju koja se razvila kod naših predaka tijekom milijuna godina sa svrhom zaštite od prijetnji. Ljutnju doživljavamo u situacijama koje nam prijete ili nas ometaju u postizanju onoga što želimo. Skloni smo ljutnji kao odgovor na situacije kada vidimo nepravdu, kada nam je blokiran put prema nečemu što želimo ili kad opazimo da drugi djeluju na način koji nam škodi.

Obično se u tim situacijama ne odlučimo osjećati ljutito; ona se pojavi nama kada se osjećamo ugroženo... to je način na koji nas naš mozak pokušava zaštititi kad se osjećamo nesigurno.

Zbog svojih ranih iskustava učenja svi se razlikujemo u pogledu situacija koje nam prijete i zbog kojih se osjećamo ljutito, pa je dobro naučiti na koje je situacije naš sustav prijetnji posebno osjetljiv. Ako smo pretrpjeli nasilje ili druge traumatske i teške situacije, poput diskriminacije i nepravde, mogli bismo se osjećati ugroženo i lakše naljutiti. Ponekad te prijetnje mogu biti fizičke, ponekad su društvene ("Ne sviđam mu se") ili su povezane sa statusom ("Pokušava okaljati moj ugled"), prijetnjama i sukobima s drugim ljudima, ali često su jednostavno prepreke do onoga što želimo učiniti ili očekujemo od drugih, što uzrokuje frustraciju.

Aktivnost „Preispitivanje ljutnje” (Dodatak 7.2) (Trajanje oko 80 min.)

Ljutnja je tipična emocija povezana s upotrebom nasilja. Da bi se izbjeglo iskaljivanje ljutnje u obliku nasilja, moramo upoznati i razumjeti svoju ljutnju i naučiti je izraziti konstruktivno.

Preispitivanje ljutnje pomaže istražiti iskustvo ljutnje (i drugih osjećaja) u situacijama u kojima smo koristili nasilje u različitim aspektima (kognitivni, motivacijski, bihevioralni, senzorni i imaginativni).

Aktivnost „Vježba s bocom Coca-Cole” (Dodatak 7.3) Trajanje 60-70 min)

Vježba s bocom Coca-Cola grafički ilustrira odgovornost da se ne koristi nasilje i pomaže istražiti različite strategije.

Opis pronađite u dokumentu s materijalima i dodacima.

Zaključivanje

Započnite sa završnim krugom i pozovite sudionike da podijele svoje iskustvo učenja:

- *Koje su najvažnije ideje i uvidi koje ćete ponijeti sa sobom s ovog modula?*
- *Koje izazove očekujete u provedbi kompetencija koje ste razvili u ovom modulu?*
- *Koje koristi očekujete?*

Ako je ostalo vremena, vježbu “Umirujuće ritmičko disanje” možete ponoviti i na kraju.

Edukacijski materijali

- Flipchart papir / Bijela ploča
- Papiri s dijagramom u obliku pauka za svakog sudionika
- Papiri za vježbu s bocom Coca Cole za svakog sudionika
- Boca Coca Cole (puna, neotvorena) i nekoliko čaša

Očekivani ishodi učenja

Sudionici će moći spriječiti upotrebu nasilja, posebno u vezama, čak i u situacijama bijesa ili stresa.

Sudionici će naučiti da je upotreba nasilja uvijek izbor i moći koristiti različite strategije za izbjegavanje nasilja.

Vještine

Samosvijest i promišljanje u situacijama bijesa, prepoznavanje različitih znakova ljutnje, korištenje strategija nenasilnog postupanja i smirivanja tijela i uma.

Znanja

Ljutnja kao ljudska emocija i njezini učinci na naš um i tijelo, nasilje kao izbor čak i kad smo bijesni, strategije za smirivanje; odnos bijesa i uporabe nasilja.

Stavovi

Odgovornost za odabir nenasilja, otvorenost za suosjećajno samopromatranje i samosvijest.

Adaptacije i varijacije

Ovaj modul može biti prilagođen za online održavanje. Umirujuće ritmičko disanje može se vježbati i online, premda praćenje toga izvode li sudionici vježbu i je li im vježba ugodna može predstavljati izazov. Preispitivanje ljutnje može se prilagoditi tako sudionici nacrtaju dijagram u obliku pauka.

Vježba s bocom Coca-Cole može se prilagoditi izvedbi online, ali bez fizičke prisutnosti (protresene) boce Coca-Cole s pjenušom i konačnog dijeljenja Coca-Cole sa sudionicima

nakon smirivanja pjene, aktivnost će u određenoj mjeri izgubiti učinak. Dodaci bi trebali biti poslani kao elektronski dokumenti i ispirintani od strane sudionika.

Izvori

- Gilbert, P. (2009). The Compassion Mind. London: Robinson.
- 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.
- "Take a time-out!" from the Respect Phonenumber. Dostupno na <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

8. Modul: Zaključivanje

Trajanje

2 jedinice

Teme

Zaključivanje, povratne informacije, certifikati i evaluacija

Edukacijski cilj

Refleksija i pregled sadržaja radionice, perspektive za budućnost

Opis korak po korak

Uvod

Objasnite zašto je važno odvojiti vrijeme za rastanak te proživjeti iskustva i preneseno znanje iz programa.

Pregled

Pripremite sve prikupljene materijale (flipcharte, slike itd.) iz svakog modula i stavite ih na zid. Sudionici mogu prošetati i pogledati materijal uz prisjećanje na svaku sesiju. Od skupine možete zatražiti da rekonstruira sadržaj radionica. Možete ih podržati dodavanjem svojih sjećanja kao voditelja.

Povratne informacije

Završni krug:

- *“Željeli bismo čuti što vam je bilo najvažnije što ćete ponijeti sa sobom nakon ovih susreta.”*
- *“Postoji li nešto što je nedostajalo, o čemu biste željeli razgovarati?”*
- *“Čega ćete se sjećati za godinu dana?”*
- *“Biste li preporučili ovakvo sudjelovanje ostalim članovima vaše zajednice? Postoje li druge osobe za koje mislite da bi im koristio ovaj program? Ako je odgovor da, koji točno aspekti programa?”*
- *“Prije nego što završimo danas, htjeli bismo čuti od svakoga od vas kako vam je bilo sudjelovati u ovoj grupi.”*

Ako se nitko iz grupe ne javi za riječ, možete započeti. Ako grupa puno razgovara, na kraju možete podijeliti svoja iskustva sa sudionicima. Dobro je unaprijed razmisliti o tome što je bilo posebno impresivno i koji su bili ishodi učenja iz vaše perspektive voditelja.

Post-Evaluacija

Podijelite upitnik za post-evaluaciju. Objasnite čemu je upitnik namijenjen i zašto su nam potrebni odgovori sudionika. Jasno naglasite važnost pristanka sudionika na ispunjavanje upitnika.

Završite susret dodjelom potvrda i/ili certifikata o sudjelovanju.

Oproštajna proslava

Grupa će možda biti zainteresirana za završni ručak/večeru (catering) kako bi se zajednički oprostili u ugodnom i prijateljskom okruženju.

Edukacijski materijal

- Svi prikupljeni materijali s pojedinih susreta (flipchartovi, handouti itd.)
- Post-evaluacijski upitnik
- Certifikati

Očekivani ishodi učenja

Sudionici dijele svoja iskustva s radionica i prisjećaju se njihovog sadržaja. Uče o dojmovima drugih članova grupe (“što je njima bilo važno i što je meni bilo važno”).

Vještine

Povratne informacije, refleksija, socijalne vještine

Znanje

Prisjećanje sadržaja radionica

Stavovi

Otvorenost, buduća perspektiva

Prilagodbe i varijacije

Ovaj modul ne zahtijeva fizičku prisutnost.

Pripremite online prezentaciju, sumirajući sve module i susrete.

Potrebno je pripremiti online-post-evaluacijski upitnik.

Certifikate treba sudionicima poslati poštom ili na elektroničku adresu.

Izvori

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