

stay
safe

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΓΙΑ ΓΥΝΑΪΚΕΣ ΠΟΥ
ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΑΝΑΠΗΡΙΑ

GRANT AGREEMENT NUMBER — 881693 — STAY SAFE



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship Programme (RE
Programme of the European Union

Call: REC-AG-2019

Action grants 2019: RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP WORK PROGRAMME



Έγγραφο που συντάχθηκε στο πλαίσιο των επιχορηγήσεων για τις Δράσεις του 2019:
Πρόγραμμα εργασίας για τα δικαιώματα, την ισότητα και την ιθαγένεια "Stay Safe: Πρόληψη
και αντιμετώπιση της σεξουαλικής βίας κατά των γυναικών με αναπηρία" Αριθμός έργου:
881693



Ανατρέξτε στην [άδεια χρήσης](#) του εγγράφου

Το περιεχόμενο της παρούσας έκθεσης αντιπροσωπεύει αποκλειστικά τις απόψεις του συντάκτη και αποτελεί αποκλειστική ευθύνη αυτού. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για τη χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται.

Σύνταξη:

Η σύμπραξη για το έργο Stay Safe υπό το συντονισμό της ΕΔΡΑΣ (Ελλάδα).

Πίνακας Περιεχομένων

Προσέγγιση/Μεθοδολογία/Μέθοδοι εκμάθησης.....	2
Τεχνικές δημιουργικού δράματος	2
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	4
Το περιεχόμενο του προγράμματος εκπαίδευσης.....	4
ΕΝΟΤΗΤΑ Α- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ/ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ.....	7
ΕΝΟΤΗΤΑ Β - ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ.....	25
ΕΝΟΤΗΤΑ Γ- Αναγνώριση μιας κακοποιητικής κατάστασης.....	33
ΕΝΟΤΗΤΑ Δ- Λέγοντας όχι.....	47
ΕΝΟΤΗΤΑ Ε- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ/ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ	55

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για γυναίκες που πάσχουν από ψυχοκοινωνική αναπηρία

Οι μαθησιακοί στόχοι του προγράμματος για τις γυναίκες με ψυχοκοινωνική αναπηρία

Τα μαθησιακά αποτελέσματα του εκπαιδευτικού προγράμματος που απευθύνεται σε γυναίκες με ψυχοκοινωνική αναπηρία βασίζονται στις ικανότητες που ανέδειξε η χαρτογράφηση κατά την τελευταία έρευνα του Stay Safe.

Οι ικανότητες που προέκυψαν από την έρευνα του Stay Safe σε γυναίκες με ψυχοκοινωνική αναπηρία καθορίζουν την προτεραιότητα σε τέσσερις εκπαιδευτικούς άξονες που θεωρούνται και οι πιο σημαντικοί για τις ίδιες τις γυναίκες: **Συναίνεση • Αναγνώριση επικίνδυνων/κακοποιητικών καταστάσεων • Ικανότητα του να λέμε "όχι" • Έκκληση για βοήθεια και καταγγελία**

Οι εκπαιδευόμενες στο τέλος του σκέλους της εφαρμογής θα είναι σε θέση:

- Να κατανοήσουν τι είναι η σεξουαλική βία και οι συνέπειές της
- Να αναγνωρίζουν, να αντιδρούν και να καταγγέλλουν περιστατικά σεξουαλικής παρενόχλησης.
- Να κατανοούν τι είναι η "συναίνεση" και ότι έχουν το δικαίωμα να λένε "όχι" σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές επαφές
- Να αναγνωρίζουν το ρόλο των επαγγελματιών και των υπηρεσιών στον τομέα της πρόληψης και της θεραπείας που μπορεί να τους βοηθήσουν και να τους υποστηρίξουν καθώς και να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους για καταγγελία.

Προσέγγιση/Μεθοδολογία/Μέθοδοι εκμάθησης

Προτείνεται να χρησιμοποιηθεί η δια ζώσης εκπαίδευση ως προτιμώμενη μεθοδολογία για τις γυναίκες, ενώ θα αναπτυχθούν κι ανοικτοί εκπαιδευτικοί πόροι σε ψηφιακή μορφή για να διασφαλιστεί η περαιτέρω προβολή των βασικών μηνυμάτων και διευκολυνθεί η πρόσβαση από το ευρύτερο κοινό.

Κατά τη διάρκεια των δια ζώσης συνεδριών συνιστάται η χρήση των τεχνικών του δημιουργικού δράματος, οι οποίες θα επιτρέψουν στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα σε σχέση με τις διαλέξεις το μήνυμα που μεταφέρεται, να εξασκήσουν τις δεξιότητες που αποκτώνται μέσω των προσομοιώσεων (ιδιαίτερα χρήσιμες σε περίπτωση που η ψυχοκοινωνική αναπηρία συνδέεται, όπως συμβαίνει κάποιες φορές, και με νοητική αναπηρία) και να δημιουργήσουν ένα ανοιχτό και ασφαλές περιβάλλον για την ανταλλαγή απόψεων.

Τεχνικές δημιουργικού δράματος

Το δημιουργικό δράμα είναι ένα είδος θεάτρου που χρησιμοποιείται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και βοηθά στην πρακτική κοινωνικών δεξιοτήτων αλλά και ακαδημαϊκών θεμάτων με τη χρήση θεατρικών παιχνιδιών και αυτοσχεδιασμών υπό την καθοδήγηση ενός εκπαιδευμένου δασκάλου. Παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον για τους εκπαιδευόμενους ώστε να εξερευνήσουν τις συμπεριφορές, τις ιδέες, τη δημιουργικότητα αλλά και τα σχολικά μαθήματα. Τελικά, το δημιουργικό δράμα είναι μια μη συμβατική προσέγγιση στη μάθηση που εμπλέκει τη φαντασία, τη συγκέντρωση και την αισθητηριακή αντίληψη σε ένα θεατρικό περιβάλλον (Δημιουργικό δράμα: Ορισμός και Παράδειγμα).

Το δημιουργικό δράμα βασίζεται στα στοιχεία του παιχνιδιού για τη δημιουργία μιας εκπαιδευτικής ατμόσφαιρας που στοχεύει στην κοινωνική ανάπτυξη αλλά και την ακαδημαϊκή βελτίωση.

Οι εκπαιδευόμενες μπορούν να κάνουν ασκήσεις με παιχνίδια ρόλων ώστε να μάθουν πράγματα για τον εαυτό τους και τους άλλους σε κοινωνικό επίπεδο και η δραματοποίηση μιας ιστορίας επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να ανακαλύψουν διάφορες εναλλακτικές

και να πάρουν αποφάσεις. Το δημιουργικό δράμα δεν έχει επίσημο χαρακτήρα και δεν χρησιμοποιούνται γραπτά σενάρια. Ο διάλογος που χρησιμοποιείται στις ασκήσεις στηρίζεται στον αυτοσχεδιασμό και βασίζεται σε ιστορίες και θέματα που συζητήθηκαν και αναπτύχθηκαν από τους συμμετέχοντες.

Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν την αυτοπειθαρχία, την αυτοεκτίμηση αλλά και τις σχέσεις με τους άλλους. Η τέχνη του δημιουργικού δράματος έγκειται στην τεχνική του και οι διάφορες ασκήσεις εξερευνούν τη φαντασία, τη δραματική τεχνική, την αισθητηριακή αντίληψη και τη συγκέντρωση.

Το δημιουργικό δράμα συμπεριλαμβάνει τις ακόλουθες τεχνικές:

- Η τεχνική της **Παντομίμας**. Η παντομίμα είναι η έκφραση της μη λεκτικής επικοινωνίας που επιδεικνύει το πόσα πολλά μπορούμε να πούμε χωρίς να μιλήσουμε και πόσα πολλά μπορούμε να επικοινωνήσουμε με χειρονομίες.
- Η τεχνική του **Αυτοσχεδιασμού**. Οι αυτοσχεδιασμοί είναι σκηνές που σχεδιάζονται εκ των προτέρων, αλλά η δράση και ο διάλογος εκτελούνται αυθόρμητα εκείνη τη στιγμή.
- Η τεχνική του **Παιχνιδιού ρόλων**. Στο παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες υποδύονται διαφορετικούς ρόλους σε ένα σενάριο για ένα πρόβλημα της ζωής.
- Τεχνική **Αυτοσχεδιασμού μνήμης και αίσθησης**. Στον αυτοσχεδιασμό μνήμης και αίσθησης, οι ασκήσεις επικεντρώνονται στις πέντε αισθήσεις - όραση, όσφρηση, ακοή, αφή και γεύση - και δουλεύεται επίσης η ηχητική και οπτική αντιληπτική ικανότητα. Βιώνουμε τη ζωή μέσω των αισθήσεών μας, και η όραση και η ακοή είναι βασικά εργαλεία για την κατανόηση της ανάγνωσης.
- **Συναισθήματα**. Οι συμμετέχοντες με αυτές τις ασκήσεις ενθαρρύνονται στο να εκφράσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους. Έχουν ένα ασφαλές μέρος για να εξερευνήσουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων μέσα από τα παιχνίδια ρόλων.
- Οι αυτοσχεδιασμοί δημιουργίας **Χαρακτήρων** διδάσκουν τις ομοιότητες και τις διαφορές των ανθρώπων, όπως η σωματική διάπλαση, η κουλτούρα, η ηλικία, η θρησκεία και η εθνικότητα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν για πραγματικούς

ανθρώπους και χαρακτήρες της λογοτεχνίας και να βιώσουν πώς μπορούν να σκέφτονται, να αισθάνονται, να κινούνται και να συμπεριφέρονται όπως ο χαρακτήρας τον οποίον υποδύονται.

- **Διάλογος.** Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το διάλογο για να εκφράσουν τις σκέψεις, τις ιδέες και τα συναισθήματά τους. Μπορούν να συζητήσουν και να οργανώσουν τους διαλόγους στις σκηνές που δραματοποιούνται και στη συνέχεια, μετά την εκτέλεση των σκηνών, να εκφράσουν τις αντιδράσεις τους στις σκηνές αυτές.
- **Δραματοποίηση Ιστορίας.** Οι συμμετέχοντες δραματοποιούν ιστορίες που έχουν γράψει, ιστορίες που τους αρέσουν ή που έχουν ακούσει στο παρελθόν. Μπορούν επίσης να δημιουργήσουν ιστορίες για να τις δραματοποιήσουν σε μικρές ομάδες.

Εκπαιδευτικά αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι εκπαιδευόμενες θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν τη διαφορά μεταξύ υγιών σχέσεων και σχέσεων βίας
- Να κατανοούν τι σημαίνει το να παρέχει κανείς τη συγκατάθεσή του σε μια ερωτική σχέση / σεξουαλική επαφή
- Να κατανοούν ποιες είναι οι συνέπειες της έλλειψης συναίνεσης
- Να κατανοούν πώς μπορούν να αναγνωρίζουν μια βίαιη/επικίνδυνη κατάσταση
- Να εντοπίζουν τα σημάδια μιας βίαιης/επικίνδυνης κατάστασης
- Να εξασκούν την ικανότητά του να λένε "όχι"
- Να κατανοούν ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια σε περίπτωση που πέσουν θύματα κακοποίησης
- Να μάθουν σε ποιον μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση που χρειαστούν βοήθεια

Το περιεχόμενο του προγράμματος εκπαίδευσης

Εισαγωγή στη σεξουαλική βία/ παρενόχληση

Πρόκειται για μια εισαγωγική ενότητα που βοηθάει τις γυναίκες να κατανοήσουν με πρακτικούς όρους του τι είναι αυτό που ονομάζεται σεξουαλική βία/ παρενόχληση (συμπεριλαμβανομένων για παράδειγμα φωτογραφιών, ιστοριών, μηνυμάτων...) και να εντοπίζουν τα χαρακτηριστικά των υγιών/ επιθυμητών σχέσεων έναντι των βίαιων (για παράδειγμα, πως να διακρίνει το φλερτ από την παρενόχληση). Σε αυτή τη συνεδρία οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν επίσης να βοηθηθούν με το να αναλογιστούν τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει η κακοποίηση σε αυτούς.

Συναίνεση

Στόχος αυτής της ενότητας θα πρέπει να είναι η κατανόηση ότι κάθε σεξουαλική επαφή μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο εάν και τα δύο μέρη συναινούν πραγματικά σε αυτήν. Οι συμμετέχοντες βοηθιούνται να συζητήσουν τι σημαίνει για αυτούς η συναίνεση και να προβληματιστούν αναφορικά με τα προσωπικά τους όρια. Θα μπορούσε επίσης να γίνει εισαγωγή της έννοιας ότι το σώμα μας ανήκει σε εμάς.

Αναγνώριση βίαιων καταστάσεων

Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται στην ενεργοποίηση των συμμετεχόντων στην αναγνώριση σημαδιών μιας βίαιης κατάστασης: τι είναι αυτό που θα πρέπει να τους κάνει να σκεφτούν ότι μπορεί να κινδυνεύουν και την εφαρμογή ενός σχεδίου προστασίας.

Λέγοντας όχι

Αυτή η συνεδρία είναι αφιερωμένη στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων σχετικά με το γεγονός ότι έχουν το δικαίωμα να λένε "όχι" σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές σχέσεις και να τους εκπαιδεύσει να έχουν αποφασιστικότητα στο να λένε "όχι".

Αναζήτηση βοήθειας

Αυτή η συνεδρία είναι αφιερωμένη στην ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να μοιραστούν με κάποιον που εμπιστεύονται καταστάσεις για τις οποίες αισθάνονται άβολα ή τους θέτουν σε κίνδυνο. Θα πρέπει να μεταφερθεί το μήνυμα ότι μπορούμε να μιλάμε για θέματα που σχετίζονται με το σεξ, καθώς και το γεγονός ότι υπάρχουν θέματα που μπορούμε να κρατήσουμε μυστικά, αλλά και άλλα που πρέπει να αποκαλυφθούν.

Σχέδιο μαθημάτων και ώρες μάθησης

Η διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι συνολικά 10- 12 ώρες συνολικά (5 ενότητες διάρκειας περίπου 2 ωρών η καθεμιά).

ΕΝΟΤΗΤΑ Α- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ/ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

Θέμα	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ/ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ
Σκοπός(-οί) και στόχοι	<p>Πρόκειται για μια εισαγωγική ενότητα που βοηθάει τις γυναίκες να κατανοήσουν με πρακτικούς όρους του τι είναι αυτό που ονομάζεται σεξουαλική βία/ παρενόχληση (συμπεριλαμβανομένων για παράδειγμα φωτογραφιών, αφηγημάτων, μηνυμάτων...) και να εντοπίζουν τα χαρακτηριστικά των υγιών/ επιθυμητών σχέσεων έναντι των βίαιων (για παράδειγμα, πως να διακρίνει το φλερτ από την παρενόχληση). Σε αυτή τη συνεδρία οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν επίσης να βοηθηθούν με το να αναλογιστούν τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει η κακοποίηση σε αυτούς.</p>
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	<p>Στο τέλος αυτής της ενότητας η εκπαιδευόμενη:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Θα κατανοεί καλύτερα τι είναι η σεξουαλική βία και ποια παραδείγματα την απεικονίζουν • Θα κατανοεί τη διαφορά μεταξύ υγιών σχέσεων και σχέσεων βίας
Μέθοδοι	<p>Παιχνίδι για να σπάσει ο πάγος</p> <p>Καθοδηγούμενες συζητήσεις</p>
Διάρκεια	3 ώρες δια ζώσης - Τηλε-εκπαίδευση (βίντεο κινούμενων σχεδίων διάρκειας 3 λεπτών)
Απαραίτητοι πόροι	<ul style="list-style-type: none"> • Κουβάρι νήματος • Πίνακας Παρουσιάσεων και μαρκαδόροι, μολύβια • Λευκά φύλλα χαρτιού • Κολλητική ταινία • Αντίγραφα του Εντύπου 1. Δικαιώματα στις σχέσεις / ένα αντίτυπο για κάθε συμμετέχοντα • Αντίγραφα του Εντύπου 2. Σεξουαλική βία / ένα αντίτυπο για

	<p>κάθε συμμετέχοντα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεστ αξιολόγησης/ ένα αντίτυπο για κάθε συμμετέχοντα
Σειρά δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά) • Συνεδρία Ερωτήσεων-Απαντήσεων (10 λεπτά) • Παιχνίδι για να σπάσει ο πάγος (Ιστός γεγονότων) (5-10 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.1</u> • Καθορισμός κοινών κανόνων (10-15 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.2</u> • Βίντεο κινουμένων σχεδίων που παρουσιάζει το θέμα • Συζήτηση για το τι είναι σχέσεις (30 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.3</u> • Παιχνίδι διάκρισης υγιών και μη υγιών σχέσεων (30 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.4</u> • Σύντομο διάλειμμα (15 λεπτά) • Σχεδιάζοντας υγιείς/μη υγιείς σχέσεις (30 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.5</u> • Άσκηση για τον ορισμό της σεξουαλικής βίας (30 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.6</u> • Δραστηριότητα λήξης (10 λεπτά) - <u>Φύλλο εργασίας 1.7</u> • Ανακεφαλαίωση, τεστ αξιολόγησης και συμπεράσματα (10 λεπτά)
Αξιολόγηση	Αξιολόγηση της συνεδρίας
Πηγές	<p>PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Διατίθεται στον ιστότοπο:</p> <p>http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</p>

Έντυπα

Έντυπο 1 Δικαιώματα στις σχέσεις

Έντυπο 2 Σεξουαλική βία

Φύλλα εργασίας για τη συνεδρία δια ζώσης

Φύλλο εργασίας 1.1 - Παιχνίδι για να σπάσει ο πάγος (Ιστός γεγονότων)

Στόχος: Για να νιώσετε άνετα μαζί πριν από τη συνεδρία.

Διάρκεια: 5 - 10 λεπτά

Εφαρμογή:

Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο.

Δώστε ένα κουβάρι με νήμα και εξηγήστε στους μαθητές ότι θα μοιραστούν ένα γεγονός για τον εαυτό τους, θα κρατήσουν την άκρη του νήματος και θα πετάξουν το κουβάρι σε έναν άλλο μαθητή, ο οποίος θα κάνει το ίδιο. Οι κατηγορίες με γεγονότα θα μπορούν να περιλαμβάνουν: το αγαπημένο ζώο, το αγαπημένο φαγητό, το αγαπημένο χρώμα κτλ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αρκετές κατηγορίες σε αυτό το παιχνίδι.

Όταν περάσει η σειρά όλων των μαθητών, θα δουν ότι έχουν δημιουργήσει έναν ιστό. Μετά από μερικούς γύρους οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αρχίσουν να πετούν το κουβάρι αντίστροφα (για να τυλίξουν και πάλι το νήμα) λέγοντας επίσης τι τους αρέσει και τι όχι με τη βοήθεια του συντονιστή (αγαπημένος μήνας, αγαπημένη εποχή, αγαπημένο αναψυκτικό κτλ.).

Φύλλο εργασίας 1.2 - Καθορισμός κοινών κανόνων

Στόχος: Για να ορίσετε κανόνες ομαδικής εργασίας

Διάρκεια: 10 - 15 λεπτά

Εφαρμογή:

Ο συντονιστής παίρνει ένα λευκό φύλλο χαρτί (A3/A2). Ενώ οι συμμετέχοντες κάθονται γύρω από το χαρτί, ο συντονιστής τους ζητά να σκεφτούν τους κανόνες που θα πρέπει να ακολουθούνται από όλους κατά τη διάρκεια αυτών των εκπαιδευτικών συναντήσεων. Ρωτήστε: *"Ποιοι κανόνες μπορούν να σας βοηθήσουν να μοιραστείτε τις σκέψεις σας σε αυτή την τάξη;"*. Ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει με ένα παράδειγμα και στη συνέχεια να καταγράψει στο φύλλο χαρτί τους κανόνες που προτείνουν οι συμμετέχοντες. Οι κανόνες μπορεί να περιλαμβάνουν: Να μιλάει ο καθένας με τη σειρά του- Να μην διακόπτετε τον ομιλητή- Να λέτε την αλήθεια- Το δικαίωμα να λέτε «Στοπ» - αποκαλύψτε όσα σας κάνουν να αισθάνεστε ασφαλής- Απενεργοποιήστε τα τηλέφωνα- Να είστε θετικοί- κτλ.

Αφού καθοριστούν οι κανόνες, ο συντονιστής εξηγεί ότι όλοι οι παρόντες τηρούν την εμπιστευτικότητα. Κάποιος μπορεί να πει: *Η εμπιστευτικότητα αφορά την ιδιωτικότητα και τον αλληλοσεβασμό. Σημαίνει ότι δεν πρέπει να μοιραζόμαστε τις προσωπικές λεπτομέρειες κάποιου με άλλους, εκτός αν το άτομο αυτό έχει δώσει την έγκρισή του. Αυτό σημαίνει ότι σε κανέναν εκτός των συνεδριών μας δεν θα δοθούν πληροφορίες σχετικά με εσάς που έχουν μοιραστεί κατά διάρκεια των δραστηριοτήτων μας. Αυτό ισχύει για τον καθένα από εμάς, ώστε να μπορούμε να αισθανόμαστε ασφαλείς και ανοιχτοί ο ένας στον άλλον.*

Φύλλο εργασίας 1.3 - Τι είναι οι σχέσεις;

Στόχοι: Να οριστεί τι είναι οι σχέσεις και να εντοπίσουν οι σχέσεις στη ζωή των συμμετεχόντων- Να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά των υγιών σχέσεων

Διάρκεια: 30 λεπτά

[Προετοιμασία: Πριν από την έναρξη της συνεδρίας, χρησιμοποιήστε πέντε σελίδες του πίνακα για να καταγράψετε κάθε τύπο σχέσης σε διαφορετική σελίδα: Ξένοι, γνωστοί, φίλοι, μέλη της οικογένειας και στενοί σύντροφοι. Κολλήστε αυτές τις πέντε σελίδες στον τοίχο της αίθουσας.]

Εφαρμογή:

Εξηγήστε τα ακόλουθα: Όλοι έχουμε τα εξής διαφορετικά είδη σχέσεων στη ζωή μας με: Ξένους, γνωστούς, φίλους, μέλη της οικογένειας και στενούς συντρόφους.

Ξεκινήστε με τους Ξένους και ζητήστε από την ομάδα να ορίσει την έννοια των Ξένων. Αν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται, δώστε τους ένα χαρακτηριστικό του ξένου ως παράδειγμα ("κάποιος που δεν γνωρίζετε"). Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα στην αρχή κάθε νέου είδους σχέσης. Γράψτε τις απαντήσεις στη σχετική σελίδα. Πηγαίνετε σε κάθε μια σελίδα και κάντε το ίδιο. Οι απαντήσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν τις βασικές έννοιες που ακολουθούν παρακάτω. Ίσως χρειαστεί να βοηθήσετε τις γυναίκες με ερωτήσεις ή προτάσεις.

1. Ξένος

- Κάποιος που μπορεί να έχετε μόλις γνωρίσει και να μην ξέρετε τίποτα ή να ξέρετε ελάχιστα γι' αυτόν
- Κάποιος που δεν έχετε συναντήσει ποτέ πριν (κάποιος που προσπερνάτε στο δρόμο)

2. Γνωστός

- Κάποιος που γνωρίζετε, αλλά όχι καλά
- Κάποιος με τον οποίο δεν περνάτε μαζί προσωπικό χρόνο
- Κάποιος με τον οποίο δεν μοιράζεστε τα προσωπικά συναισθήματα
- Κάποιος που δεν γνωρίζετε για πολύ καιρό

- Κάποια παραδείγματα μπορεί να είναι ο υπάλληλος στο ταμείο του παντοπωλείου, ο οδηγός του φορτηγού κτλ.

3. Φίλος

- Κάποιος με τον οποίο περνάτε μαζί χρόνο
- Κάποιος με τον οποίο μοιράζεστε τα προσωπικά συναισθήματα
- Κάποιος που του αρέσει να σας βοηθάει
- Κάποιον που σας συμπαθεί γι' αυτό που είστε, όχι γι' αυτό που έχετε
- Κάποιος που γνωρίζετε εδώ και πολύ καιρό
- Κάποιος που νοιάζεται για τις προτιμήσεις σας και δεν προσπαθεί να σας πείσει να κάνετε κάτι που δεν θέλετε να κάνετε

Επίσης, να συζητήσετε με λεπτομέρεια τα διάφορα είδη φίλων και τις διαφορές μεταξύ των ειδών αυτών. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Ο καλύτερος φίλος (ή στενός φίλος): το πρόσωπο ή τα πρόσωπα με τα οποία κάποιος διατηρεί εξαιρετικά ισχυρούς διαπροσωπικούς δεσμούς ως φίλος.
- Γνωστός: ένας φίλος, αλλά χωρίς να υπάρχει ανταλλαγή συναισθηματικών δεσμών. Ένα παράδειγμα θα ήταν ένας συνάδελφος με τον οποίο απολαμβάνετε να τρώτε μαζί το μεσημεριανό γεύμα, αλλά από τον οποίο δε θα αναζητούσατε συναισθηματική υποστήριξη.
- Αδερφικός φίλος: αποκαλείται κάποιος όταν θεωρείται το απόλυτο, πραγματικό και παντοτινό άλλο μισό κάποιου, και οι δυο τους είναι και θα είναι προορισμένοι να είναι για πάντα μαζί.
- Φιλία με το αντίθετο φύλο: είναι η φιλία που ορίζεται από ένα άτομο που έχει έναν φίλο του αντίθετου φύλου: ένας άντρας που έχει μια γυναίκα φίλη ή μια γυναίκα που έχει έναν άντρα φίλο.
- Συγκάτοικος: άτομο που μοιράζεται ένα δωμάτιο ή διαμέρισμα με ένα άλλο άτομο και δεν διατηρεί με αυτό κάποια οικογενειακή ή ρομαντική σχέση.

4. Μέλη της οικογένειας

- Κάποιος που είναι συγγενής σας
- Κάποιος με τον οποίο μεγαλώσατε μαζί
- Κάποιος με τον οποίο ζείτε μαζί
- Κάποιος που βοηθά να φροντίσει τις ανάγκες σας

- Στα μέλη της οικογένειας συμπεριλαμβάνονται οι εξής: μητέρα, πατέρας, αδελφός, αδελφή, ξάδελφος, θεία, θείος, γιαγιά,

παππούς, ανιψιός, ανιψιά, κουνιάδος, κουνιάδα κι άλλοι συγγενείς.

5. Ερωτικοί σύντροφοι (Σχέση/Σύζυγος)

- Κάποιος με τον οποίο έχετε ερωτική σχέση
- Κάποιος που φιλάτε
- Κάποιον με τον οποίο μπορείτε να κάνετε παιδιά
- Κάποιον που εμπιστεύεστε και που σας εμπιστεύεται
- Κάποιος που σας ελκύει και ελκύεται από εσάς.
- Κάποιος με τον οποίο μοιράζεστε τα προσωπικά συναισθήματα
- Κάποιος που νοιάζεται για τις προτιμήσεις σας και δεν προσπαθεί να σας πείσει να κάνετε κάτι

Περάστε τώρα από κάθε φύλλο που είναι στον τοίχο και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν κάθε είδος σχέσης στη ζωή τους περιγράφοντας τη σχέση και λέγοντας το όνομα του ατόμου (αν υπάρχει). (Για παράδειγμα, "Ο Τζέιμς είναι οικογένειά μου επειδή παντρεύτηκε τη μαμά μου" ή "Ο Λάρι είναι ο ερωτικός μου σύντροφος επειδή φιλιόμαστε και μιλάμε για τα συναισθήματά μας" ή "Η Μαρία είναι φίλη μου επειδή βλέπουμε ταινίες μαζί".)

Τώρα ρωτήστε την ομάδα τι σημαίνει να έχεις μια καλή σχέση με κάποιον. Ζητήστε τους να περιγράψουν μια καλή σχέση. Γράψτε τις απαντήσεις σε μια άλλη σελίδα.

Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Σας σέβονται
- Σας αγαπούν
- Σας φροντίζουν
- Σας προστατεύουν
- Περνούν χρόνο μαζί σας
- Σας ακούνε
- Νοιάζονται για εσάς
- Είναι εκεί για εσάς όταν τους χρειάζεστε

Σημειώστε ότι οι περιγραφές τους για μια υγιή σχέση δείχνουν ότι όταν έχεις μια υγιή σχέση με κάποιον, αυτός/αυτή δεν πληγώνει το σώμα σου (σύρεται το χέρι σας κατά μήκος του χεριού σας καθώς το λέτε αυτό) και δεν πληγώνει τα συναισθήματά σου ή δεν σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα (ακουμπήστε την καρδιά σας καθώς το λέτε αυτό). Όταν κάνετε αυτές τις χειρονομίες (σέρνεται το χέρι, ακουμπάτε την καρδιά) κάντε τις μία φορά μόνοι σας και

στη συνέχεια ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν μετά από εσάς και κάντε τις άλλη μία φορά επαναλαμβάνοντας "...δεν πληγώνει το σώμα σας" και "...δεν πληγώνει τα συναισθήματά σας). Όταν είστε σε μια καλή σχέση με κάποιον, σας βοηθάει να παραμείνετε ασφαλείς και να μείνετε μακριά από κάθε κίνδυνο να πάθετε κάτι κακό. Τονίστε αυτό το σημείο ρωτώντας το εξής: "Αν έχετε μια καλή σχέση με κάποιον, πληγώνει το σώμα σας; Πληγώνει τα αισθήματά σας; Σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα ή καλά; Βοηθά στην ασφάλειά σας ή σας θέτει στον κίνδυνο του να πάθετε κακό; "

Ολοκληρώστε υπενθυμίζοντας στα μέλη της ομάδας ότι όλοι έχουμε σχέσεις και αξίζουμε σεβασμό από τους ανθρώπους με τους οποίους έχουμε σχέση.

[Πηγή: Προσαρμογή από http://www.icasa.org/docs/illinois_imagines/mini_module_4_education_guide.pdf και PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)]

Φύλλο εργασίας 1.4 - Παιχνίδι με τους αντίχειρες πάνω/κάτω (διάκριση υγιών/μη υγιών σχέσεων)

Στόχος: Διάκριση μεταξύ υγιών και μη υγιών σχέσεων

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή:

Συζητήστε με τους συμμετέχοντες για κάποια χαρακτηριστικά των ασφαλών, υγιών σχέσεων. Αρχικά, δώστε τους ένα παράδειγμα: "Είναι υγιής η σχέση όταν σέβεστε ο ένας τον άλλον". Στη συνέχεια, δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να σκεφτούν και να καταγράψουν τις ιδέες τους καθεμία στον πίνακα. Οι απαντήσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

- Οι άνθρωποι δεν πληγώνουν τα συναισθήματά σας ή το σώμα σας.
- Οι άνθρωποι νοιάζονται για εσάς.
- Οι άνθρωποι σας σέβονται.
- Οι άνθρωποι σας συμπεριφέρονται σαν να είστε πολύτιμοι.
- Οι άνθρωποι σας κάνουν να αισθάνεσαι καλά, όχι άσχημα.
- Οι άνθρωποι είναι αξιόπιστοι.
- Ο κόσμος σας αντιμετωπίζουν ως ενήλικα.
- Οι άνθρωποι είναι ειλικρινείς μαζί σας και μπορείτε να είστε ειλικρινείς μαζί τους.
- Οι άνθρωποι δεν σας λένε ψέματα ούτε σας κοροϊδεύουν.
- Οι άνθρωποι σας βοηθούν να παραμείνετε ασφαλείς και δεν σας θέτουν στον κίνδυνο του να πάθετε κάτι κακό.

(αν οι συμμετέχοντες δεν ανέφεραν μερικά από τα παραπάνω, μπορείτε να τα προσθέσετε εσείς στο τέλος στον πίνακα και να τους ρωτήσετε αν συμφωνούν ότι αυτό που σημειώσατε είναι σημάδι μιας υγιούς σχέσης)

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι οι άνθρωποι κάνουν πράγματα στις σχέσεις τους που είναι και υγιή και μη υγιή. Διαβάστε αργά τις παρακάτω δηλώσεις. Αφού διαβάσετε την κάθε δήλωση, ζητήστε από την ομάδα να ψηφίσει, χρησιμοποιώντας τον αντίχειρα, αν η συμπεριφορά της κάθε δήλωσης είναι υγιής (αντίχειρας προς τα πάνω) ή μη υγιής (αντίχειρας προς τα κάτω).

- Μια φίλη μοιράζεται μαζί σας τα προσωπικά της συναισθήματα.
- Κάποιος σου λέει ψέματα.

- Ένας στενός φίλος σας, σας κάνει μασάζ για τους μύς της πλάτης σας
- Μια σχέση σας, σας χτυπάει.
- Ένας φίλος σας, σας αποκαλεί συνεχώς "ηλίθιο"
- Ένα μέλος της οικογένειάς σας διοργανώνει ένα πάρτι γενεθλίων για εσάς.
- Κάποιος σας λέει ότι είναι περήφανος για εσάς.
- Μια σχέση σας, σας πιέζει να κάνετε σεξ.
- Ένας φίλος σας λέει σε κάποιον άλλον ένα μυστικό που μοιραστήκατε μαζί του/της.
- Κάποιος συνεχώς δανείζεται χρήματα από εσάς και δεν σας τα επιστρέφει ποτέ.
- Ο φίλος σας, σας ζητάει να κλέψετε κάτι από ένα κατάστημα.
- Ένας φίλος σας, σας λέει ότι δείχνεται όμορφα σήμερα.
- Μοιράστε το έντυπο με τα Δικαιώματα στις σχέσεις (Έντυπο #1) και υπενθυμίστε στην ομάδα ότι ο καθένας έχει δικαιώματα σε κάθε σχέση:
- Έχετε το δικαίωμα να σας σέβονται.
- Έχετε το δικαίωμα να σας συμπεριφέρονται και να σας μιλούν ως ενήλικες.
- Έχετε το δικαίωμα να σας συμπεριφέρονται με στοργικότητα.
- Έχετε το δικαίωμα να σας αντιμετωπίζουν ως άτομο με αξία.

(Πηγή: Προσαρμογή από PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)

Φύλλο εργασίας 1.5 - Σχεδιάζοντας υγιή/μη υγιή σχέση

Στόχος: Να δείξετε πώς μοιάζουν οι υγιείς και οι μη υγιείς σχέσεις.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή:

Ο συντονιστής μοιράζει σε κάθε συμμετέχοντα λευκά φύλλα χαρτιού και μολύβια/στυλό.

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα τους ζητηθεί να κάνουν τώρα κάποιες ζωγραφιές, αλλά θα πρέπει να είναι κάτι απλό και συμβολικό και δεν χρειάζεται να φτιάξουν μια ωραία εικόνα. Ο συντονιστής λέει στους συμμετέχοντες ότι θα ζωγραφίσει κι ο ίδιος και στο τέλος θα μπορούν να δείξουν όλοι τις ζωγραφιές τους ο ένας στον άλλο.

- Αρχικά, τους δίνεται η οδηγία να ζωγραφίσουν δύο άτομα που θα απεικόνιζαν μια υγιή σχέση - τι κάνουν, πώς φαίνονται κτλ.
- Μετά από αυτό, οι συμμετέχοντες καλούνται να ζωγραφίσουν σε ένα άλλο φύλλο χαρτιού δύο άτομα που θα απεικόνιζαν μια μη υγιή σχέση - τι είναι κακό για μια σχέση, τι θα τους έκανε να αισθάνονται άσχημα σε μια σχέση κτλ.
- Στο τέλος, ο συντονιστής δείχνει πρώτος τις ζωγραφιές του για να δώσει το παράδειγμα κι οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ζωγραφιές και τις σκέψεις τους σε μια ομαδική συζήτηση.

Φύλλο εργασίας 1.6 - Τι είναι η σεξουαλική βία;

Στόχοι: Να οριστεί η σεξουαλική βία- Να εντοπιστούν παραδείγματα σεξουαλικής βίας

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή:

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα συζητήσετε για τη σεξουαλική βία. Πείτε τους ότι η σεξουαλική βία αναφέρεται με πολλά διαφορετικά ονόματα. Ρωτήστε αν γνωρίζουν κάποιες λέξεις που χρησιμοποιούνται για να ονοματίσουν τη σεξουαλική βία. Γράψτε τις απαντήσεις τους σε ένα πίνακα. Βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνονται τα εξής:

- Σεξουαλική κακοποίηση
- Σεξουαλική επίθεση
- Βιασμός
- Σεξουαλική παρενόχληση
- Παιδική κακοποίηση
- Αιμομιξία

Τώρα πείτε στους συμμετέχοντες ότι θέλετε να συζητήσετε το πώς μπορεί κανείς να γνωρίζει αν μια πράξη ή συμπεριφορά είναι σεξουαλική βία. Πείτε τους ότι υπάρχουν τρεις βασικοί τρόποι για να καταλάβει κανείς αν κάποιος του ασκεί σεξουαλική κακοποίηση.

Είναι σεξουαλικό; Πείτε στην ομάδα ότι θα μιλήσετε για το τι κάνει τις πράξεις, το άγγιγμα ή την ομιλία κάποιου σεξουαλικά. Ρωτήστε την ομάδα τις ιδέες της και γράψτε τις προτάσεις της σε ένα πίνακα. Ίσως χρειαστεί να κάνετε ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε αυτή τη συζήτηση. Είναι σεξουαλικό αν:

- οι άνθρωποι χρησιμοποιούν σεξουαλικές λέξεις;
- οι άνθρωποι φιλιούνται και αγκαλιάζονται;
- οι άνθρωποι αγγίζουν απόκρυφα μέρη;
- κάποιος είναι μερικώς ή εντελώς γυμνός;
- κάποιος τραβάει φωτογραφίες κάποιου άλλου που είναι γυμνός;
- οι άνθρωποι δείχνουν ο ένας στον άλλον πορνογραφικό υλικό (γυμνές φωτογραφίες και περιοδικά);

Ρωτήστε την ομάδα αν συμφωνούν με την λίστα των πραγμάτων που είναι σεξουαλικά. Προσπαθήστε να επιτύχετε συμφωνία για αυτή τη λίστα.

Ποιος το κάνει; - Πείτε στους συμμετέχοντες ότι κάποιοι άνθρωποι δεν πρέπει να έχουν ποτέ σεξουαλική επαφή μαζί τους. Ζητήστε από την ομάδα ιδέες σχετικά με το ποιος δεν

πρέπει να είναι σεξουαλικός μαζί τους. Γράψτε τις ιδέες τους σε ένα πίνακα.

Βεβαιωθείτε ότι η λίστα περιλαμβάνει:

- οικογένεια
- δάσκαλοι
- εργοδότες
- προϊστάμενοι
- γιατροί, οδοντίατροι
- Σύμβουλοι ψυχικής υγείας
- φροντιστές
- άτομα που ασκούν εξουσία πάνω τους - ζητήστε να σας δώσουν παραδείγματα για το ποιος ασκεί εξουσία πάνω τους

Αυτοί οι άνθρωποι δεν πρέπει να είναι σεξουαλικοί απέναντί σας λόγω του νόμου ή λόγω της διαφοράς εξουσίας. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι αν μια γυναίκα με αναπηρία επιλέξει να προβεί σε σεξουαλική δραστηριότητα με έναν φροντιστή ή εργαζόμενο υποστήριξης, θα πρέπει να έχει επίγνωση της δυναμικής της εξουσίας και να είναι προσεκτική κατά τη σύναψη μιας τέτοιου είδους σχέσης.

Πείτε στην ομάδα ότι μερικές φορές οι θύτες παίρνουν τη συγκατάθεσή χρησιμοποιώντας απειλές, κόλπα ή δωροδοκίες. Ζητήστε από την ομάδα να δώσει παραδείγματα για το καθένα από αυτά και να τα γράψει στον πίνακα. Βοηθήστε την ομάδα, όσο χρειάζεται.

Απειλές είναι όταν κάποιος λέει "αν δεν κάνεις _____, τότε θα συμβεί _____"

Ή, "Θα κάνω _____ αν δεν κάνεις _____"

Τα κόλπα είναι όταν κάποιος σας κοροϊδεύει ή παίζει ένα παιχνίδι μαζί σας. Για παράδειγμα, μπορεί να πει: "Θα παίξουμε τον γιατρό και οι γιατροί αγγίζουν τα απόκρυφα μέρη" Ή "Αν έρθεις μαζί μου, μπορούμε να περάσουμε ξεχωριστές στιγμές μαζί, αλλά δεν πρέπει να το πεις σε κανέναν"

Οι **δωροδοκίες** είναι όταν κάποιος προσφέρεται να σας δώσει κάτι σε αντάλλαγμα για κάτι άλλο. Για παράδειγμα, μπορεί να πει: "Θα σου αγοράσω παγωτό αν με φιλήσεις" ή "Αν αγγίξεις το πέος μου, θα σου αγοράσω ένα νέο βίντεο"

Συγκρατήστε ότι όταν κάποιος παίρνει τη συγκατάθεσή χρησιμοποιώντας απειλή, τέχνασμα ή δωροδοκία, αυτό δεν είναι πραγματική συγκατάθεση, επειδή αυτή δεν δόθηκε ελεύθερα ή πρόθυμα.

Ξαναδείτε με την ομάδα τους τρεις βασικούς τρόπους αναγνώρισης της σεξουαλικής κακοποίησης και της σεξουαλικής βίας.

1. Η συμπεριφορά είναι σεξουαλική.
2. Η συμπεριφορά είναι από κάποιον που δεν θα έπρεπε να είναι σεξουαλικός απέναντί σας.
3. Δεν συναινείτε ούτε λέτε ναι.

Δώστε στους συμμετέχοντες το **Έντυπο 2. Σεξουαλική βία.**

Φύλλο εργασίας 1.7 - Δραστηριότητα λήξης

Στόχος: Για να τελειώσει η συνεδρία.

Διάρκεια: 10 λεπτά

Εφαρμογή:

Οι συμμετέχοντες σκέφτονται την ημέρα, την ευημερία τους και την αξιολογούν δείχνοντας 1, 2, 3, 4 ή 5 δάχτυλα. Όσο περισσότερα δάχτυλα εμφανίζονται, τόσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία. Εάν οι συμμετέχοντες το επιθυμούν (συνιστάται), μπορούν να εξηγήσουν σχολιάζοντας γιατί έδειξαν τον συγκεκριμένο αριθμό των δακτύλων.

Ο συντονιστής οργανώνει μια σύντομη ομαδική συζήτηση, όπου κάθε συμμετέχων αναφέρει τι έμαθε στη σημερινή συνεδρία.

Έντυπο 1 Δικαιώματα στις σχέσεις

- Έχετε δικαιώματα σε κάθε σχέση.
- Έχετε το δικαίωμα να σας σέβονται.
- Έχετε το δικαίωμα να σας συμπεριφέρονται και να σας μιλούν ως ενήλικες.
- Έχετε το δικαίωμα να σας συμπεριφέρονται με στοργικότητα.
- Έχετε το δικαίωμα να σας αντιμετωπίζουν ως άτομο με αξία.
- Κάποιος που νοιάζεται για εσάς δεν πληγώνει τα συναισθήματά σας και δεν πληγώνει το σώμα σας. Σας κάνουν να αισθάνεστε καλά, όχι άσχημα.

**ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΑΥΤΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΥΓΙΟΥΣ
ΣΧΕΣΗΣ!**

Έντυπο 2 Σεξουαλική βία

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ;

- Η σεξουαλική βία έχει πολλές μορφές και πολλά ονόματα. Κάποιοι την αποκαλούν βιασμό, σεξουαλική επίθεση ή σεξουαλική κακοποίηση. Η σεξουαλική βία μπορεί να περιλαμβάνει:
- Να αναγκάζεστε να ακούτε κάποιον να σας μιλάει σεξουαλικά
- Να αναγκάζεστε να βλέπετε σεξουαλικές εικόνες ή να συμμετέχετε σε σεξουαλικές ταινίες
- Να αναγκάζεστε να φιλήσετε κάποιον
- Να αναγκάζεστε να κοιτάξετε ή να αγγίζετε τα απόκρυφα μέρη κάποιου
- Να σας αγγίζουν με σεξουαλικό τρόπο ενώ δεν θέλετε να σας αγγίζουν
- Να εξαναγκαστείτε, να εξαπατηθείτε ή να χειραγωγηθείτε για να κάνετε σεξ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΑΓΓΙΓΜΑ

Αν δεν πείτε ναι, είναι λάθος να σας αγγίξει κάποιος με σεξουαλικό τρόπο. Αν σας συμβεί αυτό, πείτε το σε κάποιον. Συνεχίστε να το λέτε μέχρι να σας βοηθήσουν.

ΕΝΟΤΗΤΑ Β - ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ

Θέμα	ΕΝΟΤΗΤΑ 2- ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ
Σκοπός(-οί) και στόχοι	Ο Στόχος αυτής της ενότητας είναι να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες ώστε να κατανοήσουν ότι κάθε σεξουαλική επαφή μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο εάν και τα δύο μέρη συναινούν πραγματικά σε αυτήν. Οι συμμετέχοντες βοηθούνται να συζητήσουν τι σημαίνει για αυτούς η συναίνεση και να προβληματιστούν αναφορικά με τα προσωπικά τους όρια.
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Στο τέλος αυτής της ενότητας η εκπαιδευόμενη: <ul style="list-style-type: none">• Θα εμβαθύνει μέσω συγκεκριμένων παραδειγμάτων στο θέμα της συναίνεσης• Θα κατανοεί τον προσωπικό της χώρο• Θα έχει ασκήσει την ικανότητά της εκτός των προσωπικών ορίων• Θα έχει μάθει να εντοπίζει τους προσωπικούς του περιορισμούς
Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none">• Παιχνίδι προβολής• Δημιουργικό παιχνίδι με μπάλα• Διαδραστικές ασκήσεις• Καθοδηγούμενη συζήτηση
Διάρκεια	2 ώρες δια ζώσης
Απαραίτητοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Πίνακας Παρουσιάσεων και μαρκαδόροι• Χαρτιά σημειώσεων (Post-it), χαρτιά, στυλό• Διάφορα μεγέθη από μπάλες: μαλακές μπάλες στρες έως μικρές, μεσαίες και μεγάλες μαλακές μπάλες γυμναστικής Pilates. Αντικείμενα και μακρύ σχοινί για να δημιουργήσετε κύκλο• Ένας δεύτερος προσκεκλημένος συντονιστής θα παρουσιαστεί στην ομάδα, όπου μαζί με τον βασικό συντονιστή θα

	<p>δημιουργήσουν προβαλλόμενες ιστορίες στενής αλληλεπίδρασης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φορούν άνετα ρούχα • Τεστ αξιολόγησης/ ένα αντίτυπο για κάθε συμμετέχοντα
Σειρά δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητα καλωσορίσματος. Προθέρμανση (10 λεπτά). Καθώς οι προτεινόμενες δραστηριότητες για την ενότητα της συναίνεσης θα είναι ως επί το πλείστον σωματικές, οι συμμετέχοντες θα αρχίσουν να ανταλλάσσουν/περνάνε τις μπάλες μεταξύ τους. Με αυτή τη δραστηριότητα, θα δημιουργηθεί μια ατμόσφαιρα παιχνιδιού, αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι ανταλλάσσοντας διαφορετικές μπάλες/αντικείμενα μεταξύ τους, θα έρθουν πιο κοντά στην αίσθηση του πώς μπορούμε ή δεν μπορούμε να επιτρέψουμε σε κάποιον να πλησιάσει το σώμα μας, δηλαδή τον προσωπικό μας χώρο. • Βίντεο κινουμένων σχεδίων που παρουσιάζει το θέμα • Παιχνίδι προβολής για τα προσωπικά όρια (30 λεπτά) - Φύλλο εργασίας 2.1 • Τα προσωπικά μας όρια και οι άλλοι (30 λεπτά) - Φύλλο εργασίας 2.2 • Μπορώ να έχω την μπάλα σας; (20 λεπτά) - Φύλλο εργασίας 2.3 • Σύντομο διάλειμμα (10 λεπτά) • Συζήτηση για το τι μάθαμε σήμερα (10 λεπτά) • Ανακεφαλαίωση, τεστ αξιολόγησης και συμπεράσματα (10 λεπτά)
Αξιολόγηση	Αξιολόγηση της συνεδρίας
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • Improv & Consent: Why "Yes, And" Doesn't Always Mean Yes. How you can bring this to your classroom and ensemble: Be proactive. Focusing on listening to understand, rather than to respond. Make more eye contact. 'Yes And' how you want to. Create a space where we can share our boundaries. Understand consent.

	<p>Διατίθενται στον ιστότοπο : https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes</p> <ul style="list-style-type: none"> • What You Need to Know About Consent and Disability. Διατίθεται στον ιστότοπο : https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability • Privacy and people with decision making disabilities guide. Διατίθεται στον ιστότοπο : https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide
Έντυπα	<p>Έντυπο- 1</p> <p>Έντυπο- 2</p>

Φύλλα εργασίας για τη συνεδρία δια ζώσης

Φύλλο εργασίας 2.1 - Παιχνίδι προβολής

Στόχος: να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα καταστάσεων στις οποίες υπάρχει παραβίαση των προσωπικών ορίων

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή: Τα **προσωπικά όρια** είναι οι οδηγίες, οι κανόνες ή τα όρια που δημιουργεί ένα άτομο για να προσδιορίσει λογικούς, ασφαλείς και επιτρεπτούς τρόπους με τους οποίους οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να συμπεριφέρονται απέναντί του και πώς θα αντιδράσει όταν κάποιος ξεπεράσει αυτά τα όρια. Βασίζονται σε ένα σύνολο συμπερασμάτων, πεποιθήσεων, απόψεων, στάσεων, προηγούμενων εμπειριών και κοινωνικής μάθησης.

Σύμφωνα με ορισμένους συμβούλους ψυχικής υγείας, τα προσωπικά όρια βοηθούν στον καθορισμό ενός ατόμου, περιγράφοντας τι του αρέσει και τι δε του αρέσει και θέτοντας τις αποστάσεις που επιτρέπει στους άλλους να προσεγγίσουν. Ο συντονιστής με τη βοήθεια ενός προσκεκλημένου ηθοποιού θα προσφέρει ένα παιχνίδι προβολής των πιθανών σκηνών παραβίασης των προσωπικών ορίων.

Παραδείγματα προσωπικών ορίων

- Να φάξει κανείς τα προσωπικά μου αντικείμενα..
- Να με κριτικάρουν...
- Να κάνουν σχόλια για το βάρος μου....
- Να ξεσπάσουν το θυμό τους σε μένα....
- Να με ταπεινώσουν μπροστά σε άλλους....
- Να πουν άσχημα αστεία στην παρέα μου..
- Να εισβάλουν στον προσωπικό μου χώρο....
- Ανεπιθύμητη ερωτική συμπεριφορά..

Τρόποι κατάρτισης και διατήρησης καλύτερων ορίων

- Ονομάστε τα όριά σας. Δεν μπορείτε να θέσετε καλά όρια αν δεν είστε σίγουροι για το πού στέκεστε. ...
- Συντονιστείτε με τα συναισθήματά σας. ...
- Να είστε ευθείς. ...
- Δώστε στον εαυτό σας την άδεια. ...

- Εξασκηθείτε στην αυτογνωσία. ...
- Σκεφτείτε το παρελθόν και το παρόν σας. ...
- Θέστε την φροντίδα του εαυτού σας σε προτεραιότητα. ...
- Ζητήστε υποστήριξη.

Ο συντονιστής ζητά τη γνώμη των συμμετεχόντων για τις προβαλλόμενες σκηνές και ακολουθεί συζήτηση.

Φύλλο εργασίας 2.2 Α - Τα προσωπικά μας όρια και οι άλλοι.

Στόχος: να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τη σημασία του προσωπικού χώρου

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή: Αυτή η άσκηση βασίζεται στην αλληλεπίδραση που θα έχουν οι συμμετέχοντες, δίνοντας ή περνώντας τα αντικείμενα και τις διαφορετικές μαλακές μπάλες μεταξύ τους. Πρόκειται για μια σωματική δραστηριότητα που ακολουθεί την προηγούμενη δραστηριότητα προθέρμανσης για το καλωσόρισμα. Τα διαφορετικά μεγέθη απαιτούν διαφορετική προσπάθεια και διαφορετική προσέγγιση. Πόσο κοντά μπορούμε να είμαστε με τους άλλους; Πόσο κοντά χρειάζεται να είμαστε με τους άλλους καθώς η αλληλεπίδραση διαφέρει και είναι αυτό κάτι που παρεμβαίνει στον προσωπικό μας χώρο;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΑΠΟΚΤΤΗΣΗ: Να υπάρχει κοινωνικά ανεκτός χώρος ανάμεσα σε εσάς κι ένα άλλο άτομο.

ΒΑΣΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ: Οι συμμετέχοντες συνειδητοποιούν τι σημαίνει "προσωπικός χώρος". Το να σέβεστε τον προσωπικό χώρο κάποιου σημαίνει να μη στέκεστε σε απόσταση "αναπνοής" από αυτόν ή αυτήν. Το να δίνετε προσωπικό χώρο στους ανθρώπους είναι σεβαστό.

Κύκλος προσωπικού χώρου

Σε αυτή τη δραστηριότητα, χρησιμοποιήστε ένα μακρύ σχοινί για να δημιουργήσετε έναν κύκλο στο πάτωμα. Αφήστε άκρες ώστε ο κύκλος να μπορεί να μεγαλώσει αργότερα. Καθίστε έναν συμμετέχοντα στον κύκλο και εξηγήστε ότι ο προσωπικός χώρος είναι μικρότερος για τους ανθρώπους με τους οποίους νιώθουμε πολύ κοντά, όπως οι γονείς και τα αδέρφια. Στη συνέχεια, κάντε τον κύκλο λίγο μεγαλύτερο και εξηγήστε ότι ο κύκλος γίνεται λίγο μεγαλύτερος για τους φίλους και τους δασκάλους, επειδή τους γνωρίζουμε αλλά δεν είμαστε τόσο κοντά τους όσο με την οικογένεια. Τέλος, κάντε τον κύκλο όσο πιο μεγάλο γίνεται και εξηγήστε ότι για τους ξένους, ο κύκλος του προσωπικού χώρου είναι πολύ μεγαλύτερος.

Διατίθεται στον ιστότοπο <https://oureverydaylife.com/personal-space-exercises-games-12082538.html>

Φύλλο εργασίας 2.2 Β (εναλλακτικό του προηγούμενου) - Μπορώ να έχω την μπάλα σας;

Στόχος: Να εξασκηθείτε στον εντοπισμό της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Διάρκεια: 20 λεπτά

Εφαρμογή:

1. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι ένα βασικό σημείο του ορισμού της σεξουαλικής επίθεσης είναι η λέξη **ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ**. Οι άνθρωποι έχουν το δικαίωμα να λένε ΟΧΙ στη σεξουαλική δραστηριότητα. Όταν κάποιος λέει όχι, είναι ευθύνη του άλλου ατόμου να σεβαστεί το ΟΧΙ και να ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ τη δραστηριότητα. Με άλλα λόγια, αν δεν υπάρχει συναίνεση για τη δραστηριότητα, δεν πρέπει να γίνει. (Σημείωση: Μπορεί να θέλετε ή όχι να προσθέσετε το θέμα ότι η συγκατάθεση είναι περίπλοκο ζήτημα αναφορικά με το επίπεδο ψυχοκοινωνικής αναπηρίας των συμμετεχόντων.) 2. Παρουσιαστής, ζητήστε να δανειστείτε την μπάλα κάποιου (ηθοποιού). Ρωτήστε όλους τους συμμετέχοντες:

- Είχα την άδεια να πάρω την μπάλα;
- Πώς πέτυχα ή πήρα την άδεια;
- Επιστρέψτε την μπάλα στον κάτοχό της.

3. Στη συνέχεια, ζητήστε από την ομάδα να προσποιηθεί ότι είναι η αυριανή μέρα και είστε πάλι στην ομάδα. Χρησιμοποιώντας τον ίδιο συμμετέχοντα, (ηθοποιό), πλησιάστε και πάρτε την μπάλα. Φροντίστε να πάρετε τη μπάλα, αλλά μη χρησιμοποιείτε δύναμη.

- Είχα την άδεια να πάρω την μπάλα;
- Δεν μπορώ να υποθέσω απλώς ότι θα με αφήσει να έχω το μολύβι επειδή με άφησε να το δανειστώ χθες;
- Τους «αξίζει» λίγο ή πολύ το να τους πάρουν την μπάλα, απλά επειδή την αφήνουν να την πάρει ο καθένας.

4. Μετά την παρουσίαση, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς η συναίνεση ή η έλλειψη συναίνεσης με την μπάλα είναι παρόμοια με τη συναίνεση στη σεξουαλική δραστηριότητα.

- Πώς ξέρετε πότε είναι εντάξει να προχωρήσετε; Πώς ξέρετε πότε έχετε προσφέρει τη συγκατάθεσή σας; Τι είναι ο έλεγχος των ορίων;

- Η συναίνεση για σεξουαλική δραστηριότητα σε μία περίπτωση συνεπάγεται ότι υπάρχει πάντα συναίνεση;
- Η συναίνεση για κάτι (π.χ. φιλή) σημαίνει ότι έχετε δώσει συναίνεση και για οτιδήποτε άλλο (π.χ. συνουσία);

5. Συνοψίστε με τα ακόλουθα:

Φυσικά λοιπόν δεν κατηγορούμε την (όνομα συμμετέχουσας) γιατί κάποιος της πήρε την μπάλα, ούτε πιστεύουμε ότι εγώ είχα το δικαίωμα να την πάρω. Επειδή δεν είχα αυτό το δικαίωμα! Δεν ρώτησα.

Προφανώς υπάρχει διαφορά μεταξύ της μπάλας και της σωματικής πράξης. Όταν παίρνω την μπάλα της Μαρίας, μπορώ να της την επιστρέψω χωρίς να πάθει καμιά ζημιά το σώμα ή ο εαυτός της. Αν κάποιος αγκαλιάσει ή φιλήσει κάποιον χωρίς τη συγκατάθεσή του, δεν μπορεί να το αναιρέσει.

Πόσοι άνθρωποι εδώ μέσα θέλουν να τους παρενοχλήσουν ή να τους επιτεθούν; Πόσοι θέλουν να παρενοχλήσουν ή να επιτεθούν σε ένα άλλο άτομο; Συνήθως κανείς δεν σηκώνει το χέρι του. Ποιος είναι λοιπόν ο μόνος τρόπος για να βεβαιωθούμε ότι αυτό που κάνουμε είναι συναινετικό; Με το να ρωτάμε. Όπως και με την μπάλα, πρέπει να ζητήσω την άδεια.

Τώρα, οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι το να ρωτάμε κάποιον αν μπορούμε να τον αγκαλιάσουμε ή να βάλουμε το χέρι μας γύρω του, είναι κάτι παράξενο ή αμήχανο. Κι αυτό μπορεί να είναι αλήθεια. Νομίζω όμως ότι είναι πολύ πιο άβολο να περάσουμε τα όρια κάποιου με τρόπο που τον κάνει να νιώθει άβολα. Και το να ρωτάμε δεν σημαίνει απαραίτητα με τον παρακάτω τρόπο: "Θα μπορούσα, παρακαλώ ή θα ήταν πιθανόν εντάξει να είχα την τιμή να βάλω το χέρι μου γύρω σου;" Ρωτήστε με τα δικά σας λόγια κι όπως σας κάνει να αισθάνεστε άνετα.

Τέλος, τι μήνυμα στέλνουμε στον άλλον όταν ρωτάμε; Αν ο σύντροφός μας, μας ρωτάει πριν μας αγγίξει ή φιλήσει, μπορεί αρχικά να μας φαίνεται παράξενο ή να μας εκπλήσσει, αλλά σημαίνει ότι είμαστε με έναν άνθρωπο που νοιάζεται για τη γνώμη μας. Ενδιαφέρονται αρκετά ώστε να ρωτούν πριν παραβιάσουν τα όριά μας. Μας σέβονται.

Πηγή: [Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance](http://www.vsdvaa.org/) (VSDVAA)/ <http://wiki.preventconnect.org/consent-exercises/>

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ- Αναγνώριση μιας κακοποιητικής κατάστασης

Θέμα	ΕΝΟΤΗΤΑ 3- ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΜΙΑΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
Σκοπός(-οί) και Στόχοι	<p>Αυτή η συνεδρία επικεντρώνεται στην υποστήριξη των συμμετεχόντων στην αναγνώριση των σημαδιών καταχρηστικών καταστάσεων και στο να προβληματιστούν γύρω από ορισμένα βασικά ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βρίσκομαι σε σχέση κακοποίησης; • Πρέπει να εφαρμόσω ένα σχέδιο δράσης;
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	<ul style="list-style-type: none"> • Ο εντοπισμός των σημαδιών που υποδηλώνουν μια κακοποιητική σχέση/ επικίνδυνη κατάσταση. • Να μάθουμε ποιες είναι οι ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν μια κακοποιητική σχέση • Να μάθουμε ποια είναι τα κύρια ανησυχητικά σημάδια κινδύνου και πώς να τα αντιμετωπίσουμε • Να μάθουμε μερικές συμβουλές και συμπεριφορές για να βοηθήσουμε έναν φίλο που υφίσταται βία
Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητες για να σπάσει ο πάγος • Αυτοσχεδιασμός • Μελέτη περίπτωσης (Case Study) • Παιχνίδι ρόλων
Διάρκεια	2 ώρες δια ζώσης
Απαραίτητοι πόροι	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτιά Post it • Στυλό • Φύλλα • Αντίτυπα των σεναρίων για το παιχνίδι ρόλων (Φύλλο εργασίας 5) • Αντίτυπα του ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση των

	<p>γνώσεων (Φύλλο εργασίας 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αντίτυπα του ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση της συνεδρίας (Φύλλο εργασίας 7)
Σειρά δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Καλωσόρισμα και παρουσίαση - Δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος (10 λεπτά) • Βίντεο κινουμένων σχεδίων που παρουσιάζει το θέμα • Καθοδηγούμενη συζήτηση σχετικά με τις ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν την ύπαρξη κακοποίησης (30 λεπτά) • Μελέτη περίπτωσης σχετικά με τα ανησυχητικά σημάδια σοβαρού κινδύνου (30 λεπτά) • Αυτοσχεδιασμός για το πώς να βοηθήσετε έναν φίλο που υφίσταται κακοποίηση (20 λεπτά) • Παιχνίδι ρόλων σχετικά με το πώς να αντιδράσετε εάν μια γυναίκα διατρέχει κίνδυνο για τη ζωή της ή όχι (20 λεπτά) • Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση των γνώσεων (10 λεπτά)
Αξιολόγηση	Αξιολόγηση της συνεδρίας
Πηγές	<p>https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/</p> <p>https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone</p> <p>https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships</p>
Έντυπα	Κάρτες για παιχνίδι ρόλων

Φύλλα εργασίας για τη συνεδρία δια ζώσης

Φύλλο εργασίας 3.1 - Παρουσίαση και καλωσόρισμα: Δραστηριότητα για να «σπάσει ο πάγος»

Στόχος: ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων στο ζήτημα της βίας και δημιουργία ενός χώρου εμπιστοσύνης.

Διάρκεια: 10 λεπτά

Εφαρμογή: Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια με κάποιον που δεν γνωρίζουν και εξηγεί ότι κάθε ζευγάρι θα έχει έναν γλύπτη και ένα άγαλμα. Ο συντονιστής ανακοινώνει το θέμα: βία (1^ο θέμα) ή/και φοβισμένη γυναίκα (2^ο θέμα). Ο γλύπτης πρέπει να φτιάξει το άγαλμα σύμφωνα με το θέμα σε περιορισμένο χρόνο (περίπου 3 λεπτά). Ο συντονιστής σημαίνει το τέλος του καθορισμένου χρόνου και γυρίζει γύρω από τα αγάλματα ζητώντας από τους ανθρώπους να συστηθούν και να παρουσιάσουν το έργο τους. Είναι δυνατόν να διεξαχθεί ένας 2^{ος} γύρος με αντιστροφή των ρόλων.

Φύλλο εργασίας 3.2 - Ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν την ύπαρξη κακοποίησης: καθοδηγούμενη συζήτηση

Στόχος: Ενθάρρυνση της συζήτησης και του προβληματισμού σχετικά με το περιεχόμενο που θα καλυφθεί στην ενότητα

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή: Ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να γράψει σε χαρτιά post-it τις διάφορες συμπεριφορές που δείχνουν ότι μια γυναίκα υποφέρει ή έχει υποστεί κακοποίηση. Για παράδειγμα: τα συναισθήματα και τα αισθήματα της είναι μπερδεμένα, κτλ...

Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα λάβει τα θέματα που αναφέρθηκαν και θα ομαδοποιήσει τα χαρτιά post-it της ίδιας κατηγορίας και θα συμπληρώσει με τις ακόλουθες κατηγορίες. (δείτε τη θεωρία που περιλαμβάνεται: Πώς ξέρουμε αν πρόκειται για κακοποίηση;).

Στη συνέχεια, ο συντονιστής θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γνωρίζετε κάποιον που το έχει περάσει αυτό; Πώς το αντιμετώπισε;
- Θα γνωρίζατε πώς να αντιδράσετε σε περίπτωση κακοποίησης;
- Πώς θα αναγνωρίσετε/εντοπίσετε μια κακοποιητική κατάσταση;

Σημείωση: στο διαδίκτυο αυτό μπορεί να γίνει με εργαλεία όπως το Reetro ή το Ideazboard

Θεωρητικό υπόβαθρο στο φύλλο εργασίας 3.2

Οι άνθρωποι μπορεί να βρίσκονται σε κακοποιητικές σχέσεις με ένα μέλος της οικογένειας ή με έναν σύντροφο που βγαίνουν μαζί. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια κακοποίησης.

Μια γυναίκα μπορεί να βρίσκεται σε **σχέση κακοποίησης** αν κάποιος:

- Την κάνει να αισθάνεται ταπεινωμένη, εκφοβισμένη ή απομονωμένη με τα λόγια και τις πράξεις του.
- Την παρακολουθεί ή την ακολουθεί.
- Χρησιμοποιεί τα χρήματα για να ασκεί εξουσία πάνω της.
- Χρησιμοποιεί γραπτά μηνύματα ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να την εκφοβίσει, να την παρενοχλήσει ή να την εκφοβίσει.

- Την πιέζει με λόγια ή πράξεις να προβεί σε σεξουαλική

δραστηριότητα που δεν επιθυμεί.

Συναισθηματική κακοποίηση εάν ο σύντροφός:

- Υποτιμά τη γυναίκα ή την μειώνει.
- Την κατηγορεί για την κακοποίηση που δέχεται ή τους καβγάδες.
- Αρνείται ή υποβαθμίζει το γεγονός της κακοποίησης.
- Την απομονώνει από την οικογένεια και τους φίλους της.
- Την εμποδίζει να πάει στο πανεπιστήμιο ή να εργαστεί.
- Τις θέτει παράλογες απαιτήσεις.
- Την κατηγορεί ότι φλερτάρει ή ότι έχει σχέσεις.
- Της λέει τι να φορέσει, ποιον να δει, πού να πάει και τι να σκεφτεί.
- Ελέγχει τα χρήματά της ή δεν της δίνει αρκετά για να αγοράσει τρόφιμα ή άλλα απαραίτητα πράγματα.
- Παρακολουθεί τα προφίλ της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μοιράζεται φωτογραφίες ή βίντεο

της χωρίς τη συγκατάθεσή της ή χρησιμοποιεί εντοπιστές GPS για να γνωρίζει πού βρίσκεται.

- Της λέει ότι είναι τυχερή καθώς όλοι την αγαπούν.
- Τη ρίχνει κάτω ή την αποκαλεί με ονόματα που δεν της αρέσουν.
- Απειλές και εκφοβισμός
- Την απειλεί να τη βλάψει ή να τη σκοτώσει
- Καταστρέφει πράγματα που της ανήκουν
- Στέκεται από πάνω της, εισβάλλει στον προσωπικό της χώρο
- Απειλεί να αυτοκτονήσει ή να σκοτώσει τα παιδιά
- Διαβάζει τα μηνύματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα μηνύματα της ή τις επιστολές της
- Την παρενοχλεί ή την ακολουθεί

Σωματική κακοποίηση εάν ο σύντροφός:

- Τη χαστουκίζει, τη χτυπάει ή της ρίχνει μπουιές.
- Την πιέζει ή την σπρώχνει
- Τη δαγκώνει ή την κλωτσάει
- Την καίει

- Την πνίγει ή την κρατάει κάτω
- Της πετάει πράγματα
- Την πληγώνει και παριστάνει ότι είναι αστείο ή σαν να το προκάλεσε εκείνη.

Σεξουαλική κακοποίηση εάν ο σύντροφός:

- Την αγγίζει με τρόπο που δεν θέλει να την αγγίζουν
- Έχει ανεπιθύμητες σεξουαλικές απαιτήσεις
- Την πληγώνει κατά τη διάρκεια του σεξ
- Την πιέζει να κάνει μη ασφαλές σεξ - για παράδειγμα, να μην χρησιμοποιεί προφυλακτικό
- Την πιέζει να κάνει σεξ
- Δεν σέβεται το "ΟΧΙ" της

Φύλλο εργασίας 3.3 - Ανησυχητικά σημάδια σοβαρού κινδύνου: μελέτη περίπτωσης

Στόχος: να κατανοήσουν ποια είναι τα ανησυχαστικά σημάδια ενός σοβαρού κινδύνου μιας κατάστασης κακοποίησης.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή: ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει οπτικοακουστικό υλικό όπως:

- <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/> (EN)
- <https://www.unfpa.org/gender-based-violence> (EN)
- https://www.youtube.com/watch?v=3we_ASyWgpE&feature=youtu.be (ES)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ> (no language; it might be useful for a group with more severe disabilities.)

Και κάνει στους συμμετέχοντες κάποιες ερωτήσεις:

- Ποιο είναι το πλαίσιο του βίντεο;
- Πώς αισθάνεστε γι' αυτό;
- Ποια είναι τα διαφορετικά σημάδια που ανέφεραν αυτές οι δύο γυναίκες όταν μίλησαν για την κακοποίηση που αντιμετώπιζαν;
- Ποιοι είναι τα διάφορα είδη κακοποίησης και βίας που παρουσιάζονται στο βίντεο;
- Ποιες εναλλακτικές λύσεις είναι διαθέσιμες;

Για να διευκολυνθεί η συζήτηση, η ομάδα μπορεί να χωριστεί στα δυο για να συζητήσουν μαζί τις ερωτήσεις. Μετά από λίγο, επιστρέφουν και εξηγούν την απάντησή τους σε όλους.

Θεωρητικό υπόβαθρο στο φύλλο εργασίας 3.3

Τα σημάδια κινδύνου μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Η γυναίκα λέει ότι φοβάται για τη ζωή της.
- Ο δράστης είναι βίαιος και με τους άλλους.
- Δέχτηκε βία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Η συχνότητα και η σοβαρότητα της βίας εντείνεται με την πάροδο του χρόνου.
- Κατάχρηση ναρκωτικών, ιδίως εκείνων που επιδεινώνουν την επιθετικότητα.

- Σκοπεύει να τον εγκαταλείψει ή να τον χωρίσει σύντομα.
- Ο σύντροφος γνωρίζει ότι η γυναίκα ζήτησε εξωτερική βοήθεια.
- Υπάρχουν ήδη καταγγελίες για σοβαρούς τραυματισμούς.
- Υπάρχουν όπλα ή πιστόλια στο σπίτι
- Τα επεισόδια βίας συμβαίνουν κι εκτός του σπιτιού.

Φύλλο Εργασίας 3.4 – Πώς να βοηθήσετε έναν φίλο που υφίσταται κακοποίηση? Τεχνική του Αυτοσχεδιασμού

Στόχος: να κατανοήσετε πώς να βοηθήσετε έναν φίλο που υποφέρει ή υπέστη μια κακοποιητική κατάσταση.

Διάρκεια: 20 λεπτά

Εφαρμογή: οι συμμετέχοντες πρέπει να αυτοσχεδιάσουν έναν διάλογο μεταξύ δύο φίλων (η μία που υφίσταται ενδοοικογενειακή βία και η άλλη που προσπαθεί να τη βοηθήσει). Έχουν 5 λεπτά για να προετοιμαστούν και στη συνέχεια 5 λεπτά συνολικά για να παίξουν.

Ο συντονιστής θα αφιερώσει λίγο χρόνο για να δώσει κάποιες συμβουλές και συμπεριφορές βοήθειας προς φίλο, σύμφωνα με το θεωρητικό υπόβαθρο.

- Μερικές ερωτήσεις που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το θέμα:
- Θα αντιδρούσατε έτσι με τον φίλο σας;
- Τι δεν καταλάβατε;
- Ποια θα ήταν η πρώτη σας αντίδραση;
- Πώς θα θέλατε να αντιδράσετε;

Θεωρητικό υπόβαθρο στο φύλλο εργασίας 3.4

Πώς να βοηθήσετε έναν φίλο που υφίσταται κακοποίηση? Έχετε γνωρίσει ποτέ κάποιον που έχει κακοποιηθεί; Ξέρατε πώς να αντιδράσετε; Αν κάποιος από τους παρευρισκόμενους ανησυχεί ότι μπορεί να γνωρίζει κάποιον που κακοποιείται, αυτά μπορεί να είναι κάποια βήματα που μπορεί να ακολουθήσει:

- Ενημερώστε την γυναίκα ότι έχετε παρατηρήσει ότι κάτι δεν πάει καλά.
- Μπορεί να μην είναι έτοιμη να μιλήσει, αλλά προσπαθήστε να βρείτε κάποια ήρεμη στιγμή για να μιλήσετε στην περίπτωση που θα ήθελε να μοιραστεί τα συναισθήματά της τελικά.
- Αν κάποια σας ενημερώσει ότι υφίσταται ενδοοικογενειακή κακοποίηση:
- Ακούστε την και μην την κατηγορείτε ποτέ

- Αναγνωρίστε της το γεγονός ότι χρειάζεται δύναμη για να μιλήσει σε κάποιον για την εμπειρία της κακοποίησης
- Δώστε της χρόνο να μιλήσει, αλλά μην την πιέζετε να μιλήσει αν δεν θέλει
- Αναγνωρίστε το γεγονός ότι βρίσκεται σε μια τρομακτική και δύσκολη κατάσταση
- Πείτε της ότι κανείς δεν αξίζει τον απειλούν ή να τον χτυπούν παρά τα όσα μπορεί να λέει ο θύτης
- Υποστηρίξτε την ως φίλη, ενθαρρύνετε την να εκφράσει τα συναισθήματά της και αφήστε την να λάβει τις δικές της αποφάσεις
- Μην της πείτε να εγκαταλείψει τη σχέση της αν δεν είναι έτοιμη - αυτή είναι δική της απόφαση
- Ρωτήστε την αν έχει υποστεί σωματική βλάβη κι αν έχει υποστεί, προτείνετε να την συνοδεύσετε στο νοσοκομείο.
- Βοηθήστε την να καταγγείλει την επίθεση στην αστυνομία αν το επιλέξει
- Να είστε έτοιμοι να παρέχετε πληροφορίες σχετικά με οργανώσεις που προσφέρουν βοήθεια σε άτομα που βιώνουν ενδοοικογενειακή κακοποίηση

Πηγή <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/>

Φύλλο εργασίας 3.5 - Κίνδυνος για τη ζωή ή όχι: Παιχνίδι ρόλων (προαιρετικό)

Σημείωση: Η άσκηση αυτή καλύπτει σημαντικά θέματα, αλλά απαιτεί από τον συντονιστή να γνωρίζει τις ικανότητες των συμμετεχόντων. Ο συντονιστής θα πρέπει να αποφασίσει αν αυτή η άσκηση θα είναι χρήσιμη για την ομάδα και αν μπορεί να εφαρμοστεί ανάλογα με τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

Στόχος: να κατανοήσουν πώς πρέπει να αντιδράσουν σε περίπτωση ανησυχητικών σημαδιών κινδύνου σε μια κακοποιητική κατάσταση.

Διάρκεια: 20 λεπτά

Εφαρμογή: ο συντονιστής θα εξηγήσει πρώτα το θεωρητικό υπόβαθρο.

Επιλέξτε μεταξύ των συμμετεχόντων τέσσερις εθελοντές οι οποίοι θα ενσαρκώσουν μια γυναίκα που η ζωή της βρίσκεται σε κίνδυνο, ένας άλλος μια γυναίκα που η ζωή της δεν βρίσκεται σε κίνδυνο και οι δύο τελευταίοι κάποιον που προσπαθεί να τις βοηθήσει. Δώστε στους τρεις εθελοντές τις κάρτες ρόλων και αφήστε τους λίγα λεπτά να τις διαβάσουν

Ζητήστε από τους εθελοντές να παίξουν το ρόλο τους, ενθαρρύνοντας τους άλλους συμμετέχοντες να μαντέψουν ποιος κάνει ποιο ρόλο.

Ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν και να γράψουν τι παρατηρούν ή τι θα έκαναν διαφορετικά.

Ενθαρρύνετε την ομαδική συζήτηση, ξεκινώντας από την ερώτηση προς τους εθελοντές: Πώς ήταν να εκτελείτε αυτόν τον ρόλο; Πώς αισθανθήκατε; Τι σας ήταν πιο εύκολο και τι πιο δύσκολο; Τι παρατήρησαν οι άλλοι; Υπάρχει κάτι που θα κάνατε διαφορετικά;

Σενάρια (για τον συντονιστή):

Με τη γυναίκα που η ζωή της βρίσκεται σε κίνδυνο: Μια γυναίκα πάει στη φίλη της και της εξομολογείται ότι έχει κάποια προβλήματα στο σπίτι. Δείχνει στη φίλη της τις μελανιές που έχει και λέει ότι φοβάται για τη ζωή της. Η φίλη της αποφασίζει να τη βοηθήσει και τη συνοδεύει στο νοσοκομείο επειδή έχει τραύματα. Ενώ πηγαίνουν στο νοσοκομείο, οι δύο γυναίκες συζητούν και η κακοποιημένη γυναίκα αποφασίζει να μην επιστρέψει στο σπίτι.

Με τη γυναίκα που η ζωή της δεν βρίσκεται σε κίνδυνο: Μια γυναίκα πάει στη φίλη της και της εξομολογείται ότι έχει κάποια προβλήματα στο σπίτι. Εξηγεί ότι ο σύντροφός της τη

δαγκώνει μερικές φορές, αλλά πιστεύει ότι φταίει εκείνη. Η φίλης της αποφασίζει να τη βοηθήσει εξηγώντας της ότι η κακοποίηση είναι ένα συχνό πρόβλημα κι ότι δεν ευθύνεται εκείνη. Θα της εξηγήσει έπειτα ότι υπάρχουν υπηρεσίες που θα τη βοηθούσαν να βγει από αυτή την κατάσταση.

Φύλλο εργασίας 3.6 - Αυτοαξιολόγηση σχετικά με τις γνώσεις (προαιρετικό)

Σημείωση: Η άσκηση αυτή καλύπτει σημαντικά θέματα, αλλά απαιτεί από τον συντονιστή να γνωρίζει τις ικανότητες των συμμετεχόντων. Ο συντονιστής θα πρέπει να αποφασίσει αν αυτή η άσκηση θα είναι χρήσιμη για την ομάδα και αν μπορεί να εφαρμοστεί ανάλογα με τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

Στόχος: αξιολόγηση και ανατροφοδότηση του θέματος

Διάρκεια: 10/ 15 λεπτά

Εφαρμογή: ο συντονιστής θα δώσει ένα χαρτί με ερωτήσεις και θα διαθέσει ένα στυλό για τη συμπλήρωση του. Ερωτήσεις:

- Αναφέρετε 3 τρόπους για να διαπιστώσετε αν κάποιος υποφέρει από κακοποίηση.
- Αναφέρετε δύο κατηγορίες ανησυχητικών σημαδιών σοβαρού κινδύνου.
- Εξηγήστε με λίγα λόγια πώς θα αντιδρούσατε αν μια φίλη σας ερχόταν και σας έλεγε ότι υφίσταται ενδοοικογενειακή κακοποίηση.
- Εξηγήστε με λίγα λόγια πώς θα αντιδρούσατε αν η ζωή σας βρισκόταν σε κίνδυνο εξαιτίας μιας κακοποιητικής κατάστασης.
- Εξηγήστε με λίγα λόγια πώς θα αντιδρούσατε αν η ζωή σας δεν βρισκόταν σε κίνδυνο, αλλά υποφέρετε από μια κατάσταση κακοποίησης.

Έντυπο

Κάρτες για παιχνίδια ρόλων

Φίλη 1: η φίλη σας έρχεται και σας εξομολογείται ότι έχει κάποια προβλήματα στο σπίτι. Σας δείχνει τις μελανιές της και σας εξηγεί ότι ο σύντροφός της ήταν βίαιος μαζί της και την απείλησε να τη σκοτώσει, οπότε φοβάται για τη ζωή της. Επομένως αποφασίζετε να τη βοηθήσετε να πάει στο νοσοκομείο, επειδή φέρει τραύματα. Ενώ περπατάτε, συζητάτε μαζί της για την κατάσταση στο σπίτι και εκείνη αποφασίζει να φύγει από το σπίτι.

Κακοποιημένη γυναίκα που η ζωή της βρίσκεται σε κίνδυνο: έχετε υποστεί κακοποίηση στο σπίτι και αποφασίζετε να πάτε να μιλήσετε στη φίλη σας γι' αυτό. Ομολογείτε ότι ο σύντροφός σας υπήρξε βίαιος μαζί σας και απείλησε να σας σκοτώσει, οπότε φοβάστε για τη ζωή σας. Ο φίλος/η σας αποφασίζει να σας συνοδεύσει στο νοσοκομείο, επειδή έχετε τραυματιστεί, και στο δρόμο συζητάτε μαζί για την κατάστασή σας. Έπειτα αποφασίζετε να φύγετε από το σπίτι.

Φίλη 2: η φίλη σας έρχεται και σας εξομολογείται ότι έχει κάποια προβλήματα στο σπίτι. Εξηγεί ότι ο σύντροφός της τη δαγκώνει μερικές φορές, αλλά πιστεύει ότι φταίει εκείνη, επειδή πάσχει από διπολική διαταραχή. Εσείς, αποφασίζετε να τη βοηθήσετε εξηγώντας της ότι η κακοποίηση είναι ένα συχνό πρόβλημα κι ότι δεν ευθύνεται εκείνη. Θα της εξηγούσατε έπειτα ότι υπάρχουν υπηρεσίες που θα τη βοηθούσαν να βγει από αυτή την κατάσταση.

Κακοποιημένη γυναίκα που η ζωή της δε βρίσκεται σε κίνδυνο: έχετε υποστεί κακοποίηση στο σπίτι και αποφασίζετε να πάτε να μιλήσετε στη φίλη σας γι' αυτό. Ομολογείτε ότι ο σύντροφός σας σας δαγκώνει μερικές φορές, αλλά νομίζετε ότι το αξίζετε επειδή πάσχετε από διπολική διαταραχή. Η φίλη σας αποφασίζει να σας βοηθήσει εξηγώντας σας ότι η κακοποίηση είναι ένα συχνό πρόβλημα κι ότι δεν ευθύνεστε εσείς για αυτό. Θα σας εξηγούσε έπειτα ότι υπάρχουν υπηρεσίες που θα σας βοηθούσαν να βγείτε από αυτή την κατάσταση.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ- Λέγοντας όχι

Θέμα	ΕΝΟΤΗΤΑ 4- ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΟΧΙ
Σκοπός(-οί) και Στόχοι	Αυτή η συνεδρία είναι αφιερωμένη στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων σχετικά με το γεγονός ότι έχουν το δικαίωμα να λένε "όχι" σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές σχέσεις και να τους εκπαιδεύσει να έχουν αποφασιστικότητα στο να λένε "όχι".
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	Στο τέλος αυτής της ενότητας η εκπαιδευόμενη: <ul style="list-style-type: none">• Θα έχει εμβαθύνει μέσω συγκεκριμένων παραδειγμάτων στο θέμα της συναίνεσης σε μια ερωτική σχέση / σεξουαλική επαφή• Θα έχει καταλάβει ότι μπορεί να λέει "όχι" σε καταστάσεις που δεν της αρέσουν• Θα έχει εξασκήσει την ικανότητά της να λέει "όχι"• Θα έχει μάθει να αναγνωρίζει καταστάσεις στις οποίες έχει το δικαίωμα να πει "όχι".
Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none">• Παιχνίδι ρόλων• Άσκηση δημιουργικού δράματος• Καθοδηγούμενη συζήτηση
Διάρκεια	2 ώρες δια ζώσης
Απαραίτητοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Πίνακας Παρουσιάσεων και μαρκαδόροι• Χαρτιά σημειώσεων (Post-it), χαρτιά, στυλό• Αντίτυπα των σεναρίων για το παιχνίδι ρόλων (Φύλλο εργασίας 4.1) / 5 αντίτυπα• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν ένα μικρό αντικείμενο που τους είναι σημαντικό (για παράδειγμα ένα βιβλίο, μια φωτογραφία, ένα στυλό, μια κούκλα που να σημαίνει κάτι για αυτούς) (Φύλλο εργασίας 4.2)• Φύλλα χαρτιού κόκκινου και πράσινου χρώματος (Φύλλο εργασίας 4.3) / ένα ζευγάρι για κάθε συμμετέχοντα

	<ul style="list-style-type: none"> • Τεστ αξιολόγησης/ ένα αντίτυπο για κάθε συμμετέχοντα
Σειρά δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά) • Συνεδρία Ερωτήσεων-Απαντήσεων (15 λεπτά) • Παιχνίδι ρόλων σχετικά με τη συναίνεση (30 λεπτά) - Φύλλο εργασίας 4.1 • Άσκηση: Λέγοντας και δείχνοντας το "ΟΧΙ" (20 λεπτά) - Φύλλο εργασίας 4.2 • Σύντομο διάλειμμα (10 λεπτά) • Παιχνίδι: Κόκκινο φως/πράσινο φως (30 λεπτά) - Φύλλο εργασίας 4.3 • Ανακεφαλαίωση, τεστ αξιολόγησης και συμπεράσματα (10 λεπτά)
Αξιολόγηση	Αξιολόγηση της συνεδρίας
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Διατίθεται στον ιστότοπο: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf • SAFE: A Personal Safety Training Guide for Adults with Disabilities and Care Providers. Διατίθεται στον ιστότοπο : https://pcar.org/safe • Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print. Διατίθεται στον ιστότοπο : http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf

Φύλλα εργασίας για τη συνεδρία δια ζώσης

Φύλλο εργασίας 4.1 - Παιχνίδι ρόλων σχετικά με τη συναίνεση

Στόχος: να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα καταστάσεων στις οποίες υπάρχει ή δεν υπάρχει συναίνεση

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι συναίνεση ή άδεια σημαίνει ότι δύο άνθρωποι συμφωνούν σε κάτι, εξηγώντας ότι και οι δύο άνθρωποι πρέπει να συμφωνήσουν για να υπάρξει η συναίνεση ή η άδεια. Εάν το ένα άτομο ΔΕΝ συμφωνεί, ΔΕΝ υπάρχει συναίνεση ή άδεια. (Εάν είναι απαραίτητο, επιστρέψτε στο θέμα της συναίνεσης και δώστε αυτό το παράδειγμα: *Αν περπατάτε με έναν φίλο/μια φίλη και θέλετε να του/της κρατήσετε το χέρι, πώς ξέρετε αν είναι εντάξει να το κάνετε; Αν ο φίλος σας θέλει να σας κρατήσει το χέρι, πώς ξέρει ότι είστε εντάξει με αυτό; Αν χρειαστεί, υπενθυμίστε το τους με μια ερώτηση: για παράδειγμα, ίσως θα μπορούσατε να ρωτήσετε αν είναι εντάξει να το κάνετε;).* Μόνο αν κι οι δύο άνθρωποι λένε "Ναι", τότε είναι εντάξει, επειδή υπάρχει συναίνεση ή άδεια.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια σύντομη περιγραφή μιας ιστορίας [αν η ομάδα είναι μεγάλη, η άσκηση μπορεί να γίνει σε ζευγάρια] και ζητήστε τους να τη διαβάσουν δυνατά με τη σειρά. Στο τέλος της κάθε ιστορίας, παρουσιάστε την με έναν άλλο εκπαιδευόμενο. Τέλος, ρωτήστε την ομάδα αν υπάρχει συναίνεση για κάθε μια από αυτή.

- Η Έιμι και η Μαρία δεν γνωρίζονται μεταξύ τους. Η Έιμι θέλει να καθίσει δίπλα στη Μαρία για να τη γνωρίσει. Τη ρωτάει αν μπορεί να καθίσει μαζί της. Η Μαρία λέει όχι, ευχαριστώ. Έχει η Έιμι τη συγκατάθεσή της για να καθίσει μαζί της Γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Ο Ρόμπερτ είναι χαρούμενος και θέλει να αγκαλιάσει τον συνάδελφό του Χοσέ, καθώς το έργο στη δουλειά τους έχει εγκριθεί. Ρωτάει τον Χοσέ αν θέλει μια αγκαλιά και ο Χοσέ λέει ναι. Έχει ο Ρόμπερτ τη συγκατάθεσή του Χοσέ για να τον αγκαλιάσει; Γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Η Τζούλι και η Άννα είναι φίλες. Η Τζούλι λέει στην Άννα ότι δεν έχει φιλήσει ποτέ κανέναν και τη ρωτάει αν μπορεί να δοκιμάσει μαζί της. Η Άννα

- λέει όχι, δεν της αρέσει. Έχει η Τζούλι τη συγκατάθεσή της Άννας για να φιλήσει. Γιατί ναι ή γιατί όχι;
- Ο Πωλ και η Κονστάνς είναι αρραβωνιασμένοι. Ενώ μιλούν, ο Πωλ βάζει το χέρι του στο πόδι της Κονστάνς. Εκείνη πιάνει το χέρι του και το μετακινεί. Είναι αυτό συναίνεση; Γιατί ναι ή γιατί όχι;
 - Ο Κρις και η Τέρι βγαίνουν ραντεβού και επιστρέφουν από ένα δείπνο μαζί. Η Τέρι ρωτά τον Κρις αν μπορεί να πάει στο σπίτι του. Ο Κρις λέει ναι, χαμογελώντας της. Είναι αυτό συναίνεση; Γιατί ναι ή γιατί όχι; Η συναίνεση ποιον λόγο αφορά; (εξηγήστε ότι ο Κρις μπορεί πάντα να αποσύρει τη συγκατάθεσή του κι ότι αυτό δεν αποτελεί συγκατάθεση για φιλιά, χαϊδολογήματα ή σεξ. Επίσης, η Τέρι δεν ζητά ούτε δεν δίνει τη συγκατάθεσή της για να φιληθεί, να χαϊδολογηθεί ή να κάνει σεξ)

Τονίστε ότι και τα δύο άτομα πρέπει να πουν ή να γνέψουν "ΝΑΙ" για να υπάρξει συναίνεση και ότι η συναίνεση μπορεί να αρθεί ανά πάσα στιγμή (μπορείτε να πείτε αρχικά "ναι" και στη συνέχεια να πείτε "όχι" και να αλλάξετε γνώμη).

Ξεκαθαρίστε ότι αν ένα άτομο πει όχι, τότε δεν υπάρχει συναίνεση ή άδεια και η δραστηριότητα πρέπει να σταματήσει. Και τα δύο άτομα πρέπει να συμφωνήσουν για να υπάρξει συναίνεση ή άδεια για την όποια δραστηριότητα. Αυτό σημαίνει σεβασμός στο δικαίωμα κάποια να επιλέγει.

[Πηγή: Προσαρμογή από http://www.icasa.org/docs/illinois_imagines/mini_module_4_education_guide.pdf και PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)]

Φύλλο εργασίας 4.2 - Άσκηση για να πείτε και να δείξετε το "ΟΧΙ"

Στόχος: να εξασκηθούν οι γυναίκες στο να λένε "όχι"

Διάρκεια: 20 λεπτά

Εφαρμογή: [Πριν τη συνεδρία, πρέπει να έχει ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να φέρουν ένα μικρό αντικείμενο που τους είναι σημαντικό (για παράδειγμα ένα βιβλίο, μια φωτογραφία, ένα στυλό, μια κούκλα που να σημαίνει κάτι για αυτούς)]

Η άσκηση αυτή χωρίζεται σε τρεις αλληλένδετες στιγμές:

A) Ενισχύοντας τα όσα ειπώθηκαν με την προηγούμενη άσκηση, ο εκπαιδευτής γράφει στον πίνακα ένα προς ένα τα ακόλουθα θέματα και τα συζητά με τους συμμετέχοντες, ρωτώντας τους αν τα συμπερίζονται.

- Είναι σημαντικό κάθε άτομο να αισθάνεται άνετα με τη σεξουαλική του δραστηριότητα και να κατανοεί στο τι συμφωνεί.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το άλλο άτομο συμφωνεί με τη σεξουαλική δραστηριότητα.
- Η σεξουαλική δραστηριότητα είναι πάντα θέμα επιλογής.
- Το να συναινεί κάποιος για ένα φιλί δεν σημαίνει ότι συναινεί για άγγιγμα, και το άγγιγμα δεν σημαίνει συναίνεση για στοματικό σεξ ή συνουσία. Κάθε πράξη απαιτεί συναίνεση.
- Και τα δύο άτομα πρέπει να συναινούν σε όλες τις πράξεις.
- Το να συναινέσετε μια φορά δεν σημαίνει ότι συναινείτε για πάντα.
- Μπορείτε να άρετε τη συγκατάθεση σας λέγοντας λέξεις όπως "όχι" ή "σταμάτα" ή "δεν θέλω".
- Μπορείτε να άρετε τη συγκατάθεση σας ανά πάσα στιγμή δείχνοντας ότι δεν θέλετε να κάνετε κάτι.
- Η σεξουαλική δραστηριότητα μεταξύ ενός φροντιστή κι ενός πελάτη δεν είναι ποτέ σωστό, ακόμη κι αν ο πελάτης συναινεί

Αφού μιλήσει για αυτά τα σημαντικά θέματα, ο εκπαιδευτής προτείνει να τεθούν στην πράξη αυτά που έχουν συζητηθεί.

B) Ας εξασκηθούμε στο να λέμε "ΟΧΙ"

Ο εκπαιδευτής κάνει τους συμμετέχοντες να εξασκούνται στην συνήθεια να λένε όχι μέσω των ακόλουθων ασκήσεων:

α) Ζητώντας από όλους να πουν πολλές φορές "ΟΧΙ", όλοι μαζί και με δυνατή φωνή

β) Στη συνέχεια, γυρίζοντας γύρω από την αίθουσα και ενθαρρύνοντας τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά να πει "ΟΧΙ" (χωρίς να τους εξαναγκάζετε να το κάνουν)

γ) Ζητώντας από όλους να εντοπίσουν μια άλλη λέξη που σημαίνει "ΟΧΙ" (για παράδειγμα: "Σταμάτα", "Δεν θέλω", "Κόφτο" ή "Δεν μου αρέσει αυτό")

Στη συνέχεια, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και με τη σειρά ζητήστε από έναν από αυτούς να κρατήσει το αντικείμενο που έχουν επιλέξει να φέρουν. Ο άλλος συμμετέχων πρέπει να επιμείνει να αποκτήσει το αντικείμενο. Ο συμμετέχων που σε αυτόν τον γύρο έχει το αντικείμενο πρέπει να μάθει να λέει επανειλημμένα όχι και να αντιστέκεται στην επιμονή. Μετά από μερικά λεπτά οι ρόλοι αλλάζουν. **[Σημαντικό:** ορίστε ως κανόνες τη μη χρήση προσβολών ή προσωπικών επιθέσεων και τη μη χρήση σωματικής βίας, όπως για παράδειγμα σπρωξίματα. Η άσκηση είναι ασφαλέστερη αν γίνεται από ένα ζευγάρι την κάθε φορά, ώστε ο εκπαιδευτής να μπορεί να δώσει τη μέγιστη προσοχή του στο ζευγάρι]

Γ) Πώς μπορούμε να δείξουμε το «ΟΧΙ» ή «Στοπ»;

Στο τέλος της άσκησης αυτής, ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να παρουσιάσει έναν τρόπο για να δείξει το "ΟΧΙ" (παραδείγματα μπορεί να είναι το να σηκώσετε το χέρι σας ψηλά, να χρησιμοποιήσετε τα χέρια ή τα πόδια σας για να σπρώξετε κάποιον μακριά σας. Αποθαρρύνετε τη σωματική κακοποίηση ως τρόπο επίδειξης του "ΟΧΙ")

Φύλλο εργασίας 4.3 - Παιχνίδι Κόκκινο φανάρι / πράσινο φανάρι

Στόχος: Να εξασκηθείτε στον εντοπισμό της ασφαλούς και της μη ασφαλούς επαφής

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εφαρμογή: Πείτε στους συμμετέχοντες ότι αν κάποιος σας αγγίζει με τρόπο που δεν θέλετε, δεν πειράζει να πείτε "Όχι". Αν κάποιος σας πληγώνει, είναι εντάξει να πείτε "Όχι!". Δεν πειράζει να πείτε "Όχι" αν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι που είναι παράνομο ή επικίνδυνο. Για παράδειγμα, αν κάποιος σας ζητήσει να κλέψετε κάτι ή αν κάποιος σας πει να αγγίξετε μια καυτή φλόγα, μπορείτε να πείτε "Όχι". Δεν είναι μόνο σωστό, αλλά έξυπνο και υγιές να λέτε "Όχι" σε πράγματα που δεν είναι ασφαλή.

Εξηγήστε ότι πρόκειται να παίξουμε ένα παιχνίδι σχετικά με το να γνωρίζουμε τι δεν είναι ασφαλές και τότε πρέπει να λέμε "Όχι" Ονομάζεται Κόκκινο φως/Πράσινο φως.

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα κόκκινο (Σταμάτα) κι ένα πράσινο (Ξεκίνα) χαρτί. Πείτε στην ομάδα ότι το κόκκινο χαρτί είναι το κόκκινο φανάρι και το πράσινο χαρτί είναι το πράσινο φανάρι. Θα διαβάσετε μια δήλωση. Για κάθε δήλωση, οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφασίσουν αν η συμπεριφορά είναι ασφαλής ή μη ασφαλής. Αν δεν είναι ασφαλής, τα μέλη της ομάδας πρέπει να κρατήσουν ψηλά το κόκκινο φανάρι και να πουν «Όχι! Στοπ.» - όπως εξασκήθηκαν προηγουμένως. Αν η κατάσταση είναι ασφαλής, τα μέλη της ομάδας πρέπει να κρατήσουν ψηλά το πράσινο φανάρι και να πουν «Ξεκίνα!» Εξασκηθείτε με την ομάδα στο να λέτε το κάθε ένα. Ορισμένες συμπεριφορές είναι σκόπιμα διφορούμενες για να διεγείρουν τη συζήτηση. Ακολουθούν ορισμένες καταστάσεις με κόκκινο φανάρι/πράσινο φανάρι:

- Η μαμά σου σου δίνει ένα μεγάλο φιλή όταν σε βλέπει.
- Ο γονιός σας, σας δείχνει το πέος του.
- Το αγόρι σου σου κρατάει το χέρι στον κινηματογράφο.
- Ο ξάδελφός σας σας λέει ότι θα σας δώσει μια σοκολάτα αν τον αφήσετε να βγάλει γυμνές φωτογραφίες σας.
- Ο δάσκαλός σας σας αγκαλιάζει αφού περάσετε ένα διαγώνισμα.
- Ο φίλος σας, σας προκαλεί να κλέψετε κάτι από ένα κατάστημα.
- Η θεία σας σας ζητάει ένα φιλή αφού σας δώσει ένα δώρο γενεθλίων.
- Ο μεγαλύτερος αδελφός σας σας ζητά να αγγίξετε το πέος του και σας λέει να μην το πείτε.
- Ο φροντιστής σας βάζει τα δάχτυλά του μέσα στον κόλπο σας την ώρα που σας βοηθάει να κάνετε μπάνιο.
- Το αγόρι στο λεωφορείο δίπλα σας βάζει το χέρι του κάτω από το φόρεμά σας.

Στο τέλος του παιχνιδιού, δηλώστε: "Αν κάποιος περάσει φανάρι με κόκκινο, αυτό δεν είναι ασφαλές και μπορεί να χτυπήσει κάποιον" Αν κάποιος κάνει ένα κρυφό ή μη ασφαλές άγγιγμα σε κάποιον, αυτό είναι επίσης συμπεριφορά κόκκινου φαναριού και είναι κάτι που δεν είναι ασφαλές. Εάν δεχτείτε συμπεριφορά κόκκινου φαναριού πείτε "Όχι".

[Πηγή: Προσαρμογή από <http://www.icasa.org/docs/illinois imagines/mini module 4 education guide.pdf> και Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print.]

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ/ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ

Θέμα	ΕΝΟΤΗΤΑ 5- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ/ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ
Σκοπός(-οί) και Στόχοι	<p>Στο τέλος αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να διακρίνουν ανάμεσα στην ψυχολογική και τη σωματική/σεξουαλική κακοποίηση και πότε αυτή συμβαίνει, πώς κι από ποιον να ζητήσουν βοήθεια, προσφέροντάς τους μια λίστα με υποστηρικτικούς φορείς στους οποίους μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση που χρειάζονται βοήθεια, και συμβουλές/οδηγίες για το πώς να ζητήσουν την εν λόγω βοήθεια.</p> <p>Συγκεντρώστε πραγματικές μαρτυρίες μέσω βίντεο ή δια ζώσης από γυναίκες που κατάφεραν να ξεπεράσουν καταστάσεις κακοποίησης και να δείξουν πώς είναι σημαντικό να μη φοβόμαστε.</p> <p>Ενισχύστε την αυτοβοήθεια μεταξύ των ίσων και του επαγγελματικού προσωπικού και μεταδώστε τη σημασία της επιτυχούς αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων κακοποίησης.</p> <p>Μιλήστε για το ρόλο της οικογένειας (παιδιά) και τον τρόπο αντιμετώπισής τους όταν γίνονται μάρτυρες κακοποίησης της μητέρας τους, δίνοντας αποτελεσματικές και πρακτικές συμβουλές.</p>
Εκπαιδευτικά αποτελέσματα	<p>Στο τέλος αυτού του εργαστηρίου, οι γυναίκες θα πρέπει να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none">• να κατανοούν και να εντοπίζουν πότε κακοποιούνται και να διακρίνουν το είδος της κακοποίησης που τους ασκείται: σωματική, ψυχολογική ή σεξουαλική και επίσης να συνειδητοποιούν πότε πρέπει να ζητήσουν βοήθεια,• να αναλάβουν δράση (να γνωρίζουν πού να απευθυνθούν και από ποιον να ζητήσουν βοήθεια όταν αισθάνονται ότι πέφτουν θύματα κακοποιητικών καταστάσεων, καθώς και τι είδους βοήθεια πρέπει να ζητήσουν για τον εαυτό τους και τα παιδιά τους, εάν υπάρχουν).

Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> • προβολή βίντεο • Καθοδηγούμενη συζήτηση • Δημιουργική άσκηση / παιχνίδι ρόλων
Διάρκεια	2-3 ώρες δια ζώσης
Απαραίτητοι πόροι	<ul style="list-style-type: none"> • Πίνακες και μαρκαδόροι για την καταγραφή των ιδεών των συμμετεχόντων • Ηλεκτρονικός υπολογιστής • Προβολέας βίντεο • Καρέκλες/τραπέζια • Ενημερωτικό έντυπο του προγράμματος Stay Safe • Εκτυπωμένη λίστα με τα ονόματα και τηλέφωνα επικοινωνίας των οργανισμών βοήθειας • Μάσκες για τους συμμετέχοντες και το εκπαιδευτικό προσωπικό / αντισηπτικό
Σειρά δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> • Καλωσόρισμα και εισαγωγή (5 λεπτά) • Βίντεο κινουμένων σχεδίων που παρουσιάζει το θέμα και συζήτηση (15 λεπτά) • Παρουσίαση ενός βίντεο και καθοδηγούμενη συζήτηση (20 λεπτά) • Δημιουργική Άσκηση (30-60 λεπτά) • Δραστηριότητα αναζήτησης βοήθειας (30) • Συνέπειες της κακοποίησης και το αποτέλεσμα της μη αναζήτησης βοήθειας (30-60) • Ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση των γνώσεων (λεπτά)
Αξιολόγηση	Αξιολόγηση της συνεδρίας
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Διατίθεται στον ιστότοπο: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204

	<p>%20education%20guide.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Νόσος του κορωνοϊού (COVID-19): Violence against women: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women
Έντυπα	<p>Έντυπο 1 Ενημερωτικό έντυπο Stay Safe</p> <p>Έντυπο 2 Ένωση γυναικών κατά της κακοποίησης και για την υποστήριξη κακοποιημένων νεαρών γυναικών</p> <p>Έντυπο 3 (κατάλογος οργανώσεων και επαφών για βοήθεια)</p>

Φύλλα εργασίας για τη συνεδρία δια ζώσης

Φύλλο εργασίας 5.1 - Δημιουργική άσκηση/παιχνίδι ρόλων

Στόχος: Να κατανοήστε τον κίνδυνο

Διάρκεια: έως 60 λεπτά

Εφαρμογή: Επιλέξτε 2 γυναίκες από τις δύο ομάδες συμμετεχόντων και ζητήστε τους να παίξουν το ρόλο του θύτη/θύματος. Βλέπε τα συνημμένα σενάρια.

Σημείωση: αν θεωρείτε ότι η εκτέλεση της σκηνής μπορεί να ενεργοποιήσει τους συμμετέχοντες σε βαθμό υπερβολικό, χρησιμοποιήστε απλώς το σενάριο για να περιγράψετε μια φανταστική κατάσταση.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν στη σκηνή τα σημάδια που θα μπορούσε να είχε παρατηρήσει το θύμα για να αντιληφθεί ότι βρίσκεται σε πιθανό κίνδυνο. Καταγράψτε τα στον πίνακα και τονίστε ότι είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα σημάδια κακοποίησης για να ζητήσετε αμέσως βοήθεια και να αποφύγετε να χειροτερέψει η κατάσταση (20 λεπτά)

Φύλλο εργασίας 5.2 - Τι γίνεται αν κάτι πάει στραβά; Τι πρέπει να κάνω; Ποιος μπορεί να βοηθήσει και να υποστηρίξει εμένα/και τα παιδιά μου;

Στόχος: Απόδειξη της αναγκαιότητας για έκκληση σε βοήθεια

Διάρκεια: 60 λεπτά

Εφαρμογή:

- Δημιουργήστε δύο ομάδες συμμετεχόντων και ξεκινήστε μια συζήτηση γύρω από τα ακόλουθα θέματα: "Τι γίνεται αν συνειδητοποιήσω ότι έχω πέσει θύμα έμφυλης βίας; Τι πρέπει να κάνω; Ποιος μπορεί να βοηθήσει και να με υποστηρίξει; Καταγράψτε σε ένα πίνακα τις απαντήσεις που δόθηκαν. [Σημείωση για τους συντονιστές: αν η ομάδα αποτελείται από συμμετέχοντες με παιδιά ή χωρίς παιδιά, μπορείτε να δημιουργήσετε ομάδες με βάση αυτή την οικογενειακή συνθήκη και να συγκρίνετε τις διαφορετικές απαντήσεις] (15 λεπτά)
- Σχολιάστε τις απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες και επισημάνετε ποιες από τις απαντήσεις αναφέρονται στην αναζήτηση βοήθειας από φίλους και γνωστούς και ποιες από τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης. Εισάγεται την ιδέα ότι υπάρχουν υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες που έχουν πέσει βίας και διερευνήστε αν οι συμμετέχοντες γνωρίζουν αυτές τις υπηρεσίες (10 λεπτά)
- Παρουσιάστε για παράδειγμα ένα βίντεο από έναν ξενώνα για κακοποιημένες γυναίκες (4'25") <https://www.youtube.com/watch?v=Q8SiDMLxvJQ> - *Η κάθε χώρα επιλέγει ένα βίντεο που θεωρεί κατάλληλο για το μάθημα* . Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και διερευνήστε τους λόγους για τους οποίους θα ζητούσαν/δεν θα ζητούσαν βοήθεια από τέτοιου είδους τις υπηρεσίες (10 λεπτά).
- Ενισχύστε την πίστη και εμπιστοσύνη στους δημόσιους (και ιδιωτικούς) θεσμούς και στις υπηρεσίες επιβολής του νόμου, παρουσιάζοντας περιπτώσεις που ζητήθηκε βοήθεια και περιπτώσεις που δεν ζητήθηκε, και πείτε τις διαφορές των δύο καταστάσεων και το αποτέλεσμα που προέκυψε. Δείτε τα σενάρια που παρέχονται στο συνημμένο (Εντυπο φύλλο εργασίας 5.2 - 20 λεπτά)
- Παρουσιάστε το ντοκιμαντέρ StaySafe που γυρίστηκε για αυτό το εκπαιδευτικό εργαστήριο και στη συνέχεια ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στην ερώτηση "γιατί είναι σημαντικό να δημοσιοποιείται το θέμα της βίας κατά

των γυναικών με αναπηρία;" - σημειώστε τις απαντήσεις στον πίνακα. (10 λεπτά)

Φύλλο εργασίας 5.3 - Αναζήτηση βοήθειας

Στόχοι:

- Η επεξήγηση των λανθασμένων αντιλήψεων της ντροπής, του φόβου και της απροθυμίας στην έκκληση βοήθειας.
- Δώστε πρακτικά εργαλεία βοήθειας, όπως αριθμούς επικοινωνίας και διαδικασίες βοήθειας.
- Δώστε παράδειγμα και παρουσιάστε ένα υπαρκτό ίδρυμα για παροχή βοήθειας, πείτε ενθαρρυντικές γνώμες αλλά και περιπτώσεις επιτυχούς έκβασης από έναν επαγγελματία σύμβουλο.

Διάρκεια: έως 45 λεπτά με το διάλειμμα

Εφαρμογή: [Προετοιμασία: Πριν από την έναρξη της συνεδρίας, χρησιμοποιήστε πέντε σελίδες του πίνακα για να καταγράψετε κάθε τύπο σχέσης σε διαφορετική σελίδα: Ξένοι, γνωστοί, φίλοι, μέλη της οικογένειας και στενοί σύντροφοι. Κολλήστε αυτές τις πέντε σελίδες στον τοίχο της αίθουσας.]

Περιγράψτε μια κατάσταση στην οποία μια γυναίκα με ψυχοκοινωνική αναπηρία και τα δύο παιδιά της έπεσαν θύματα έμφυλης βίας (δείτε Έντυπο Φύλλο εργασίας 5.3).

Με τη χρήση παιδαγωγικών μεθόδων, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς πιστεύουν ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να είχαν εξελιχθεί διαφορετικά, αν είχαν ζητήσει βοήθεια από οποιονδήποτε από τους πέντε τύπους σύνδεσης που αναφέρονται στον πίνακα. Για παράδειγμα: τι θα γινόταν αν ένας άγνωστος είχε παρατηρήσει μια αγενή συμπεριφορά προς τη γυναίκα στον απέναντι δρόμο; Τι θα μπορούσε να κάνει αυτή/αυτός; .

Χρησιμοποιήστε συχνά την έκφραση "αξίζει τον κόπο", τονίζοντας τον χρόνο ανταπόκρισης όλων των φορέων που εμπλέκονται στην αλυσίδα βοήθειας: προσωπικό ψυχικής βοήθειας, αρχές, ενώσεις.

Τι να κάνετε όταν υπάρχουν μπροστά παιδιά; Πώς διαχειρίζεστε το συναίσθημα "δεν μπορώ να το κάνω, δεν θα μπορέσω να το κάνω"; Συζητήστε λεπτομερώς όλες τις περιπτώσεις που παρουσιάστηκαν και πώς θα μπορούσατε να αντιστρέψετε όλες τις συμπεριφορές που απορρέουν από τη δυσπιστία προς τους θεσμούς. Χρησιμοποιήστε την ενεργητική ακρόαση, δείξτε ενσυναίσθηση, ενώ ταυτόχρονα κατευθύνετε τον

ακροατή προς την αναζήτηση βοήθειας, δείχνοντας πώς να το κάνει, δίνοντας του στοιχεία και επαφές.

Έχετε πάντα κατά νου ότι μερικές φορές οι γυναίκες παίρνουν τα παιδιά τους μαζί τους σε αυτό το εργαστήριο. Είναι σημαντικό να δώσετε συγκεκριμένες διαδικασίες για να βοηθήσουν τα παιδιά τους και τον τρόπο να το κάνουν. Κάθε φορά που τίθεται το ερώτημα "πώς μπορώ να προστατεύσω τα παιδιά μου", να απαντάται ευθέως παρέχοντας μια γραμμή έκκλησης βοήθειας.

Έντυπο Φύλλο εργασίας 5.1

Διαβάστε το ακόλουθο σενάριο και προετοιμαστείτε να ενσαρκώσετε το ρόλο που θα σας αναθέσει ο εκπαιδευτής.

"Ένας άγνωστος σας πλησιάζει ενώ βρίσκεστε μόνη στο μπαρ. Επιμένει να καθίσει στο τραπέζι σας και εσείς δέχεστε. Σας λέει ότι είστε πολύ όμορφη κι ότι θέλει να σας γνωρίσει καλύτερα, συστήνεται - το όνομά του είναι Μάριο - και σας λέει ότι είναι ελεύθερος. Σας λέει ότι σας πρόσεξε από το δρόμο κι αναρωτήθηκε γιατί ένα τόσο όμορφο κορίτσι ήταν μόνο του στο μπαρ. Αισθάνεστε λίγο αμήχανα, νομίζετε όμως ότι είναι καλός. Στη συνέχεια, ο Μάριο αρχίζει να σας κάνει πολύ προσωπικές ερωτήσεις, ρωτώντας σας πού μένετε, πόσο χρονών είστε και αν μένετε μόνη σας. Οι ερωτήσεις αυτές σας φαίνονται πολύ προσωπικές, αλλά ενδιαφέρεται για εσάς και δεν θέλετε να τον απογοητεύσετε. Καθώς μιλάτε, αρχίζει να αγγίζει το χέρι σας και λίγο αργότερα σας λέει να μπειτε στο αυτοκίνητο μαζί του για να πάτε μια βόλτα. Είστε λίγο μπερδεμένη, γνωρίζετε λίγη ώρα τώρα, αλλά τελικά τον ακολουθείτε γιατί στην τελική σας φαίνεται καλός.

Στο αυτοκίνητο, ωστόσο, αλλάζει τη στάση του: δεν είναι πλέον ευγενικός και δεν μιλάει πια, σας γδύνει και σας αναγκάζει να έχετε ερωτικές σχέσεις μαζί του [δεν πρέπει να γίνει αναπαράσταση στο παιχνίδι ρόλων, οι γυναίκες μπορούν να "κατέβουν από τη σκηνή" κι ο εκπαιδευτής μπορεί να αφηγηθεί το μέρος αυτό].

Όταν τελειώσει η σεξουαλική επαφή, σας αναγκάζει να κατεβείτε και φεύγει. Έχετε αποπροσανατολιστεί και δεν καταλαβαίνετε τι έχει συμβεί, είστε μόνες σε ένα άγνωστο μέρος. Θα θέλατε να ζητήσετε βοήθεια, αλλά δεν ξέρετε πώς να το κάνετε"

Ρόλος 1 - Θύμα

Σε αυτό το παιχνίδι παριστάνετε το θύμα - την Τζούλια.

Κάθεστε στο μπαρ μόνη σας, πίνετε καφέ και χαλαρώνετε. Σας πλησιάζει ένας άντρας, σας ρωτά επίμονα αν μπορεί να καθίσει μαζί σας, αλλά εσείς νομίζετε ότι δεν υπάρχει κάτι κακό σε αυτό και λέτε "Εντάξει, μπορείς να καθίσεις εδώ". Σας κάνει πολλά κομπλιμέντα: αυτό σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα, αλλά σας φέρνει και σε σχετική

αμηχανία επειδή είναι ξένος. Του απαντάτε απλώς: "Σας ευχαριστώ, είστε ευγενικός". Ο Μάριο, έτσι είναι το όνομά του, σας λέει ότι είναι ελεύθερος και σας κάνει πολλές προσωπικές ερωτήσεις - νομίζετε ότι ενδιαφέρεται για εσάς. Του απαντάτε με ειλικρίνεια λέγοντάς του ότι σας λένε Τζούλια, ζείτε στη Μόντενα και είστε 30 ετών. Ενώ του μιλάτε, σας αγγίζει το χέρι. Δεν λέτε τίποτα και χαμογελάτε λίγο αμήχανα, εκείνος σας λέει "συγγνώμη" και εσείς λέτε "δεν πειράζει" δεν σας δυσαρεστεί το άγγιγμα του. Σας λέει ότι θέλει να πάτε μια βόλτα μαζί, σας καλεί να τον ακολουθήσετε και σας παίρνει από το χέρι. Δεν ξέρετε τι να κάνετε, κοιτάζετε γύρω σας αλλά δεν γνωρίζετε κανέναν στο μπαρ- θα χρειαζόσασταν κάποιον να ζητήσετε συμβουλές αλλά ταυτόχρονα νιώθετε ευχαρίστηση που θέλει να πάτε μαζί βόλτα. Στο τέλος αποφασίζετε να τον ακολουθήσετε, ο Μάριο φαίνεται καλός και ενδιαφέρεται για εσάς: θα μπορούσε να προκύψει ένα ειδύλλιο μεταξύ σας ή, στη χειρότερη περίπτωση, ένα όμορφο φιλί! Δεν λέτε τίποτα και τον ακολουθείτε.

Μόλις σας πέταξαν έξω από το αυτοκίνητο. Δεν καταλαβαίνετε τι ακριβώς συνέβη, αλλά φτιάχνετε τα ρούχα σας, τα οποία αυτός έβγαλε. Κοιτάζετε γύρω σας, δεν ξέρετε πού βρίσκεστε και είστε φοβισμένη. Βάζετε τα χέρια σας στο πρόσωπό σας και κάθεστε σε ένα παγκάκι.

Ρόλος 2- Θύτης

Σε αυτό το παιχνίδι παριστάνετε το θύτη - το Μάριο.

Βλέπετε μια μοναχική κοπέλα να κάθεται στο μπαρ, είναι όμορφη και την πλησιάζετε για να την προσεγγίσετε. Τη ρωτάτε αρκετές φορές "Γεια σου όμορφη, μπορώ να καθίσω μαζί σου; Έλα, μόνο για έναν καφέ!". Σας λέει ναι και κάθεστε. Αρχίζετε να της λέτε διάφορα όπως: "Σε πρόσεξα από το δρόμο και σκέφτηκα: πώς μπορεί ένα τόσο όμορφο κορίτσι να είναι μόνο του; Είπα στον εαυτό μου ότι έπρεπε να σου κάνω παρέα." Συνεχίστε λέγοντας: "Με λένε Μάριο, ξέρεις, είμαι ελεύθερος. Και πώς σε λένε εσένα; Πόσο χρονών είσαι; Πού μένεις; Έλα, πες μου περισσότερα πράγματα για σένα." Ενώ σας μιλάει, αγγίξτε απαλά το χέρι της. Αποφασίζετε να πάτε μέχρι τέλους, λέγοντας: "Βλέπω ότι τελείωσες τον καφέ σου, γιατί δεν πάμε μια βόλτα; Έλα, θα σου δείξω ένα μέρος!" την γνέφετε να σας ακολουθήσει και την πιάνετε από το χέρι αποφασιστικά.

Έντυπο Φύλλο εργασίας 5.2

Διαβάστε τα παρακάτω σενάρια και υπογραμμίστε τα στοιχεία που σας φαίνονται να διαφοροποιούν τις δύο αυτές ιστορίες.

Σενάριο 1

Σε ηλικία 32 ετών, η Ίρμα απέκτησε ένα παιδί μετά από μια πολύ δύσκολη γέννα, μετά την οποία έπαθε κατάθλιψη και εμφάνισε σχιζοσυναισθηματική διαταραχή με προβλήματα αποπροσανατολισμού. Έκτοτε, λαμβάνει ψυχοτρόπα φάρμακα, τα οποία σταδιακά έθεσαν την κατάσταση της υπό έλεγχο. Μερικά χρόνια αργότερα, ξεκίνησε μια σχέση με έναν άνδρα από άλλη πόλη, και μετά από μερικούς μήνες μετακόμισε στο σπίτι του- ωστόσο, σύντομα ανακάλυψε ότι είχε προβλήματα αλκοολισμού. Συχνά τσακώνονταν και παρόλο που της υποσχέθηκε να μην πει ξανά, συνέχισε να το κάνει. Κάθε φορά που έπινε, γινόταν λεκτικά επιθετικός. Η Ίρμα συνειδητοποίησε το πρόβλημα και αποφάσισε να επιστρέψει στο σπίτι της. Παρ' όλα αυτά, η ψυχολογική βία συνεχίστηκε και ήταν συνεχής: γνώριζε για τα προβλήματα κατάθλιψης της Ίρμα και τα εκμεταλλευόταν. *«Με αποκάλυψε πόρνη, με κατηγορήσε ότι του έκλεψα τα χρήματα, είπε ότι τον έκανα να τσακωθεί με τον γιο του»* Μερικές φορές αντιδρά βίαια και προσπάθησε μάλιστα να τον χτυπήσει με κάποια αντικείμενα.

Η Ίρμα αποφασίζει να τον καταγγείλει και απαγορεύτηκε στον θύτη να την πλησιάσει για ένα χρόνο και του ζητήθηκε να παρακολουθήσει μια θεραπεία στο κέντρο WWP (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την εργασία με δράστες ενδοοικογενειακής βίας), την οποία δεν έλαβε ποτέ. Μετά τον περιορισμό έρχεται η τελική καταδίκη για παρενόχληση. Ήταν σημαντικό για την Ίρμα να έχει την υποστήριξη ενός κέντρου κατά της βίας, για το οποίο έλαβε γνώση στο αστυνομικό τμήμα κατά τη στιγμή της καταγγελίας της. *"Επικοινωνήσα με αυτό το κέντρο", εξηγεί, "και με βοήθησαν πραγματικά. Τους μίλησα, μπόρεσα να κλάψω, ήταν κοντά μου, με στήριξαν, ακόμη και ηθικά."* Η Ίρμα βρήκε τη δύναμη να μιλήσει, να πάει σε ένα κέντρο κατά της βίας, και ελπίζει ότι όλες οι γυναίκες που βρίσκονται στην κατάστασή της έχουν αρκετή δύναμη να αντιδράσουν με τον σωστό τρόπο.

Προσαρμογή από:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Σενάριο 2

Η Πέτρα έχει μια κόρη με έναν σύντροφο που έχει τη συνήθεια του τζόγου κι ο οποίος συχνά χτυπάει το παιδί. Η Πέτρα δεν τον καταγγέλλει ποτέ, αλλά μερικές φορές αντιδρά βίαια και τον στέλνει ακόμη και στο νοσοκομείο. Η Πέτρα βρέθηκε μια να απομακρύνεται και μια να επανασυνδέεται με τον σύντροφό της, μια να τον καταγγέλλει και μια να αποσύρει τις καταγγελίες, να αποχωρίζεται από την κόρη της, η οποία τέθηκε υπό την κηδεμονία των κοινωνικών λειτουργών, ενώ η Πέτρα παράλληλα αναζητά εργασία και στέγη. Υπέφερε όμως κι από κατάθλιψη, έκανε απόπειρα αυτοκτονίας και εισήχθη σε κλινική. Αφού βγήκε, η Πέτρα βρέθηκε να είναι άστεγη. Παρά το ιστορικό της, αποφάσισε να επιστρέψει για να ζήσει μόνιμα στο σπίτι του συντρόφου της, προκειμένου τουλάχιστον να καταφέρει να βρει στέγη, έστω και επισφαλή. Ένας νέος εφιάλτης βίας ξεκινά και πάλι γι' αυτήν.

Προσαρμογή από:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Έντυπο Φύλλο εργασίας 5.3

Διαβάστε το ακόλουθο σενάριο και συζητήστε στην ομάδα τις πιθανές λύσεις για την κατάσταση που περιγράφεται.

Η Ντολόρες παρουσιάζει μια ήπια νοητική αναπηρία και κατάγεται από τη Λατινική Αμερική. Στην Ιταλία παντρεύτηκε έναν άνδρα που αποδείχθηκε στην πορεία βίαιος, ναρκομανής και τζογαδόρος. Απέκτησε δύο παιδιά μαζί του, αλλά μερικά χρόνια μετά η σχέση τους άρχισε να επιδεινώνεται, καθώς η Ντολόρες συνειδητοποίησε σιγά σιγά ότι την εξαπατά. Αφηγείται: *"Έκλεψε χρήματα από εμένα και από τους γονείς μου. Δεν καθόταν ποτέ στο σπίτι, ούτε καν για το δείπνο με τα παιδιά. Και έπειτα άρχισαν τα επεισόδια. Μου πετούσε πιάτα, ποτήρια, κεραμικά που είχα φέρει από την πατρίδα μου, έφτανε και μέχρι το σημείο του ξυλοδαρμού μπροστά στα παιδιά μας."*

Το μόνο άτομο στο οποίο η Ντολόρες μιλάει για την κατάστασή της είναι η αδελφή της, η οποία προσπαθεί πολύ να την πείσει να εγκαταλείψει τον σύζυγό της και το σπίτι στο οποίο ζει, αλλά η Ντολόρες δεν την ακούει. Αντιμετώπιζε μια σχεδόν δραματική κατάσταση. Λέει «Ανακάλυψα ότι τον απειλούσαν και τοκογλύφοι οι οποίοι έλεγχαν την κάθε του κίνηση μέχρι να τους επιστρέψει τα χρήματα που είχε δανειστεί. Κλειδώθηκα στο δωμάτιό μου με τα παιδιά. Μετά από μια εβδομάδα, έφυγε, κλέβοντας σχεδόν τα πάντα, ακόμη και τα δαχτυλίδια που μου είχαν χαρίσει οι γονείς μου και τα βαπτιστικά βραχιόλια των παιδιών μου». Ο φόβος της Ντολόρες μεγαλώνει: από τη μία πλευρά, υπάρχουν οι τοκογλύφοι στο κατώφλι του σπιτιού της, κι από την άλλη, υπάρχουν και οι απειλές του συζύγου της, ο οποίος θέλει να την πετάξει έξω από το σπίτι, αλλά ταυτόχρονα συνεχίζει να της παίρνει τα χρήματα.

Τι θα μπορούσε να κάνει η Ντολόρες για να βελτιώσει την κατάσταση;

Από ποιες υπηρεσίες θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια;

Προσαρμογή από:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Τεστ αξιολόγησης

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής μοιράζει το παρόν ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της ενότητας. Θα χρειαστούν 5 λεπτά για τη συμπλήρωσή του. Ή, μπορεί να γίνει σαν παιχνίδι: ο συντονιστής θέτει στους συμμετέχοντες τις ερωτήσεις και αυτοί πρέπει να μετακινηθούν από τη μία ή την άλλη πλευρά της αίθουσας, ανάλογα με τις απαντήσεις τους.

1) Σας άρεσε το περιεχόμενο της εκπαίδευσης;

α) Ναι

β) Όχι

Γιατί ναι ή γιατί όχι; _____

2) Ποια από τις δραστηριότητες που προτείναμε σας άρεσε περισσότερο;

α) Δραστηριότητα _____

β) Δραστηριότητα _____

γ) Όλες εξίσου

δ) Καμία από αυτές

Παρακαλώ, εξηγήστε την επιλογή σας _____

3) Υπήρχαν κάποιες δραστηριότητες που δεν σας άρεσαν;

α) Ναι - Εάν ναι, παρακαλούμε εξηγήστε τον λόγο

β) Όχι

4) Μάθατε κάτι καινούργιο;

α) Ναι - Εάν ναι, παρακαλούμε εξηγήστε τον λόγο

β) Όχι

5) Ήταν το σεμινάριο αυτό πρακτικό ή/και εύκολο στην εφαρμογή του;

α) Ναι

β) Όχι - Εάν όχι, περιγράψτε ποια προβλήματα αντιμετωπίσατε _____

6) Έχετε να μας προτείνετε κάτι; _____

