

MOĆ PROMENE



Kako osnovati i voditi grupe
podrške i samopomoći za žene koje
su preživele nasilje u porodici

Moć promene

Kako osnovati i voditi grupe podrške i samopomoći za žene koje su preživele nasilje u porodici

Ovaj priručnik su napisale i sastavile organizacije koje su učestvovalе u *Daphne* projektu „*Survivors speak up for their dignity – supporting victims and survivors of domestic violence, 2007-2009*“ („Žene koje su preživele porodično nasilje govore u ime svog dostojanstva – podrška žrtvama i ženama koje su preživele porodično nasilje, 2007-2009“)



Naslov izdanja na engleskom jeziku - The Power To Change How to set up and run support groups for victims and survivors of domestic violence

Koordinacija projektom

NANE – Asocijacija žene za žene zajedno protiv nasilja (Mađarska)

Partnerke projekta

AMCV – Asocijacija žena protiv nasilja (Portugal)

Udruženje Artemisia, *Associazione Artemisia*

– *Centro donne contro la violenza „Catia Franci“* (Italija)

NVO Sklonište za žene, *MTÜ Naiste Varjupaik* (Estonija)

Federacija pomoć žena Engleske, *Women's Aid Federation of England* (UK)

Autorke

Margarida Medina Martins, Petra Viegas i Rita Mimoso (AMCV)

Alessandra Pauncz (*Associazione Artemisia*)

Györgyi Tóth (NANE - Asocijacija žene za žene zajedno protiv nasilja)

Reet Hiimäe (NVO Sklonište za žene)

Nicola Harwin i Sally Cosgrove (*Women's Aid Federation of England, UK*)

Urednice izdanja na engleskom jeziku

Sally Cosgrove, Jackie Barron, Nicola Harwin (UK)

Dizajn/Prelom

Szilvia Sebök

Prevod na srpski

Jasna Živković, Marija Petronijević

Udruženje koje izdaje publikaciju u Srbiji

Fenomena, Kraljevo

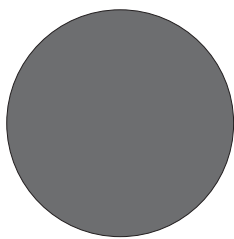
ISBN: xxxx

Štampa: Riža, Kraljevo, xxxx.

Tiraž: x primeraka

Štampa originala: Possum Ltd, Budimpešta, 2008.

© NANE Egyesület, Associazione Artemisia, AMCV, *MTÜ Naiste Varjupaik*, Women's Aid Federation of England.



Sadržaj

Predgovor izdanju na engleskom jeziku	6
Predgovor II izdanju na srpskom jeziku	7
Poglavlje 1: Uvod u grupe podrške i samopomoći za žene koje su preživjele porodično nasilje	8
1.1. Uvod	8
1.2. Razvoj servisa za žene koje su preživjele porodično nasilje	9
1.3. Uloga podrške žena koje su preživjele nasilje i grupa za samopomoć u kontekstu rada više uključenih organizacija/institucija (Multi-agency)	12
Bibliografija	15
Poglavlje 2: Facilitatorka	16
2.1. Uvod	16
2.2. Osnovna uverenja i principi	17
2.3. Ključne veštine facilitatorke	18
2.4. Uloge i odgovornosti facilitatorke	20
2.5. Mogući problemi u facilitiranju	22
Poglavlje 3: Razvoj grupe i vođenje	24
3.1. Uvod	24
3.2. Planiranje	24
3.3. Promovisanje servisa i partnerski rad	27
3.4. Vođenje grupe	29
3.5. Ocena delotvornosti grupe podrške	32
Poglavlje 4: Politika i protokoli grupe	34
4.1. Uvod	34
4.2. Format grupe	34
4.3. Pravila grupe	35
4.4. Ugovor grupe	38
4.5. Dinamika grupe	39
4.6. Mogući problemi i kako ih prevazići	40
4.7. Konflikt i rešavanje konflikta	43
Bibliografija	46

Poglavlje 5: Moć promene: Modeli programa	47
5.1. Uvod	47
5.2. „Moć promene“ modeli	47
5.3. Format sesija	48
Poglavlje 6: Moć promene: Program samopoštovanje	53
6.1. Uvod	53
6.2. Program samopoštovanje: kratak pregled sesija	53
Sesija 1: Definisavanje samopoštovanja	55
Sesija 2: Razumevanje samopoštovanja	61
Sesija 3: Prava	65
Sesija 4: Potrebe	68
Sesija 5: Samoprocena ličnih potreba	71
Sesija 6: Edukacija i socijalizacija devojčica i mladih žena	73
Sesija 7: Rodni stereotipi i društvene norme	75
Sesija 8: Potrebe u vezi	78
Sesije 9 i 10: Granice	81
Sesije 11 i 12: Emocije: ljutnja, krivica, tuga i strah	85
Sesija 13: Asertivnost	92
Sesija 14: Krajevi i novi počeci	98
Bibliografija	101
Poglavlje 7: Moć promene: Edukacioni program samopomoći	102
7.1. Uvod	102
7.2. Edukacioni program samopomoći: kratak pregled sesija	102
Sesija 1: Osnovna prava	105
Sesija 2: Definicija zlostavljanja	111
Sesija 3: Zašto je tako teško otići?	114
Sesija 4: Porodice i deca	119
Sesija 5: Granice	125
Sesija 6: Savladavanje tuge, straha i krivice	129
Sesija 7: Savladavanje ljutnje	134
Sesije 8 i 9: Veštine asertivnosti i postavljanje granica	137
Sesija 10: Tehnike asertivnosti	141
Sesija 11: Postupanje sa zahtevima i osobama na položaju autoriteta	146
Sesija 12: Vežbanje asertivnosti	150

Sesija 13: Zdravi odnosi	153
Sesija 14: Krajevi i novi počeci	158
Bibliografija	161
Poglavlje 8: Neformalne grupe samopomoći	162
8.1. Uvod	162
8.2. Prednosti grupa samopomoći	163
8.3. Vođenje grupe	163
8.4. Pravila grupe	164
8.5. Organizacija i format	165
8.6. Rešavanje problema	167
Prilozi	
Prilog 1: Model pisma – rad u kontekstu više uključenih organizacija/institucija	170
Prilog 2: Alati za procenu rizika	171
Prilog 3: Okvir za individualno sigurnosno planiranje	176
Prilog 4: Upitnik za nedeljnu evaluaciju	177
Prilog 5: Upitnik za evaluaciju na sredini kursa	178
Prilog 6: Upitnik za finalnu evaluaciju	179
Prilog 7: Obrazac za monitoring jednakih mogućnosti (Women's Aid,UK)	183
Prilog 8: Ugovor grupe za program Moć promene	184
Prilog 9: Igre za probijanje leda	185
Prilog 10: Detalji kursa	187
Prilog 11: Osnovne smernice procesa	188
Prilog 12: Moja povelja o pravima	189
Prilog 13: Imam potrebu, želim, zaslužujem	190
Prilog 14: Evaluacija potreba	191
Prilog 15: Dulut Točak ravnopravnosti	192
Prilog 16: Dulut Točak moći i kontrole	193
Prilog 17: Postavljanje granica	194
Prilog 18: Ciklus stida: odmaći od stida i krivice	195
Prilog 19: Upravljanje ljutnjom	196
Prilog 20: Procena nivoa asertivnosti	197
Prilog 21: Definicije nasilja i zlostavljanja	198
Zahvalnost	199
Dodatni resursi	200

PREDGOVOR izdanju na engleskom jeziku

*Samo jednom, u ovom svom jedinom životu, Da
igram sasvim sama i naga,
Na visokoj litici pod čempresima,
Bez straha gde stajem...* *

Moć promene je rezultat saradnje feminističkih aktivistkinja i stručnjakinja iz 5 zemalja – Estonije, Portugala, Italije, Ujedinjenog Kraljevstva i Mađarske (koje su koordinirale projektom). Tokom poslednje dve godine stvaralački smo radile zajedno kroz sesije radionica i razmenu *email*-ova da bismo stvorile ovaj resurs, vodeći se svojim različitim znanjima i iskustvima u radu sa ženama koje su preživele porodično i seksualno nasilje.

Od prvog sastanka kada smo razvile i dogovorile se oko osnovne strukture priručnika, pa do našeg poslednjeg sastanka kada smo planirale distribuiranje i evaluaciju, napredak u izradi i pisanje bili su zajednički poduhvat. Imale smo sreće, kao partnerke iz Ujedinjenog Kraljevstva, da su diskusije bile vođene na engleskom jeziku, i da su svih 5 partnerskih organizacija dale nacрте poglavlja na engleskom jeziku. Onda smo mi, konsultujući se, uredile i revidirale celokupan dokument.

Sprovele smo opsežnu konsultaciju o priručniku i njegovom sadržaju i sa stručnjakinjama koje se bave zlostavljanjem u porodici i ženama koje su preživele nasilje i nadamo se da krajnji rezultat odražava njihova iskustva i njihova lična dostignuća.

Sve smo ponosne na koristan resurs koji smo stvorile, izdat na 5 jezika, kao i na sam proces kroz koji je on stvaran.

Stvarajući ovaj priručnik, sve smo bile inspirisane dostojanstvom i snagom koje smo videli u ženama sa kojima smo radile i transformacijama za koje znamo da ih sve možemo učiniti u svojim životima, u izazovu da živimo slobodno i sigurne od zlostavljanja.

Nicola Harwin, CBE
izvršna direktorka
Federacija pomoć žena Engleske
(Women's Aid Federation of England)

* Odlomak iz pesme Robin Morgan iz knjige *Monster* („Monstrum“)

PREDGOVOR drugom izdanju na srpskom jeziku

Prvo izdanje priručnika prevele smo i izdale na srpskom jeziku 2010. godine sa idejom da omogućimo lakši pristup ovoj novoj metodi za osnivanje i vođenje grupa podrške i samopomoći za žene koje su preživle nasilje u porodici i da je približimo ženskim udruženjima u Srbiji. Prevod i izdavanje priručnika tada su podržale naše partnerske organizacije Associazione Trentino con i Balcani iz Italije i The Kvinna till Kvinna Foundation iz Švedske.

U međuvremenu smo zaključile da ženske organizacije, koje se širom Srbije bave pružanjem usluga ženama sa iskustvom porodičnog nasilja, nemaju dovoljno uslova za uvođenje novih inovativnih metoda rada i da postojanje priručnika na srpskom jeziku samo po sebi nije dovoljno. Odlučile smo da, na osnovu priručnika, pripremimo program obuke i da apliciramo za njegovu akreditaciju. Program obuke za pružateljke socijalnih usluga, po modelu Moć promene, akreditovan je od strane Republičkog zavoda za socijalnu zaštitu 2012. godine pod rednim brojem 116.

Drugo, dopunjeno izdanje priručnika izdajemo u okviru projekta Moć promene – Unapređenje socijalnih usluga za žene žrtve porodičnog nasilja u centralnoj i južnoj Srbiji, koji podržava Ministarstvo rada, zapošljavanja i socijalne politike (sektor za brigu o porodici i socijalnu zaštitu) Republike Srbije. Pored povećanja kompetencija zaposlenih unutar sistema socijalne zaštite (Centri za socijalni rad i SOS službe), a u cilju osnaživanja, edukovanja i pružanja podrške ženama sa traumom muškog nasilja, svrha projekta jeste i prevencija nasilja u porodici kao rodno zasnovanog nasilja (kroz rad sa devojkama i mladim ženama). Kroz projekat organizujemo obuke za pružateljke socijalnih usluga, radimo promociju grupa samopomoći u tri grada centralne i južne Srbije, očekujemo poboljšanu saradnju pružateljki socijalnih usluga iz dva različita pomenuta sektora i osnivanje i realizaciju grupa podrške i samopomoći po modelu Moć promene po prvi put u Srbiji.

Program obuke je kontinuirano na raspolaganju za sve zainteresovane strane i moguće je njegovo pohađanje i van tekućeg projekta. Više informacija o programu obuke i uslovima za njegovu realizaciju možete pronaći putem internet prezentacije Udruženja Fenomena, na www.fenomena.org

I kao što sam zaključila i 2010. dok smo pripremale prvo izdanje priručnika, zaključujem i sada – Moć promene napravile su žene za žene, zasniva se na iskustvu i predanosti feminističkih aktivistkinja i stručnjakinja, na snazi žena koje su preživele nasilje i znanju da svaka od nas može učiniti pozitivne promene u sopstvenom životu uz malo podrške koja nam pomaže da vratimo moć koja nam svima pripada.

Marija Petronijević,
koordinatorka Udruženja Fenomena

1

Uvod u grupe podrške i samopomoći za žene koje su preživjele porodično nasilje

Živela sam u svojim intimnim vezama izolovana od drugih... Shvatila sam da sam bila emotivno zlostavljana od strane svog partnera, i... da je psihološko zlostavljanje bilo deo mog čitavog života... Bila mi je potrebna prilika da se suočim sa stvarima koje su me uznemiravale. [Žena koja je preživela nasilje] ¹

1.1. UVOD

Ovaj priručnik daje opšti pregled nekih praktičnih i organizacionih uvida potrebnih za formiranje grupe podrške ženama koje su preživjele porodično nasilje na način kojim se poboljšava njihova sigurnost i samopoštovanje. Priručnik prikazuje i tri moguća modela, od kojih bilo koji može da se koristi kao osnova za vođenje ovakvih grupa. Dva od ovih modela su facilitirani programi grupa podrške, a treći model se odnosi na grupe samopomoći bez facilitacije.

Porodično nasilje je fizičko, seksualno, psihološko ili finansijsko zlostavljanje koje se događa u intimnoj vezi ili porodičnom odnosu i koje formira obrazac prinudnog i kontrolišućeg ponašanja. Jedna od četiri žene, bez obzira na etničku pripadnost, veru, klasu, godine, seksualni identitet, invaliditet ili način života, doživi porodično nasilje u toku svog života². Zlostavljanje u porodici bi trebalo da bude viđeno u kontekstu svih oblika nasilja nad ženama po polnoj osnovi, i kao kršenje ženskih ljudskih prava³. Nasilje nad ženama obuhvata silovanje i seksualno napastvovanje, seksualno zlostavljanje i iskorišćavanje, seksualno uznemiravanje, trafiking i iskorišćavanje u seksualnoj industriji, sakaćenje ženskih genitalija, prinudni brak i takozvane „zločine časti“, i

¹ Svi citati žena koje su preživjele porodično nasilje korišćeni u priručniku potiču iz sledećih izvora: učesnice ženskih grupa podrške Estonije; članice grupe podrške koju je vodila NANE, Mađarska; učesnice grupa podrške koje su vodile AMCV, Portugal; i članice *North Devon Women's Aid*, Watford *Women's Centre*, *Survive*, *Community Safety Partnership - Durham*, i *Pathways Project*, sve sa sedištem u UK.

² Savet Evrope (2002) *Recommendation Rec (2002)5 of the Committee of Ministers to members states on the protection of women against violence* (Adopted 30th April 2002) (Preporuka Rec (2002)5 Komiteta ministara zemljama članicama o zaštiti žena od nasilja (usvojena 30. aprila 2002.))

³ Konvencija o eliminaciji svih oblika diskriminacije nad ženama (CEDAW), usvojena od strane Generalne skupštine Ujedinjenih nacija 1999, i može se preuzeti na engleskom jeziku: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm>; vidi i Savet Evrope – Radna grupa za borbu protiv nasilja nad ženama, uključujući porodično nasilje (2006) *Detaljni plan kampanje Saveta Evrope za borbu protiv nasilja nad ženama* (Usvojen od strane Komiteta ministara 21. juna 2006.) (str.2) http://www.zenskavlada.org.rs/downloads/konvencija_diskriminacija.pdf

opisano je od strane Ujedinjenih Nacija kao „manifestacija istorijski nejednakih odnosa moći između muškaraca i žena“⁴.

Grupe podrške ženama koje su preživele porodično nasilje bi trebalo da budu shvaćene u kontekstu međunarodnog razvoja čitavog niza servisa koji se bave porodičnim i seksualnim nasiljem. Program *Moć promene* se može prilagoditi za korišćenje u okviru grupa žena koje su doživele seksualno zlostavljanje ili druge oblike nasilja od nekoga ko nije njihov partner.

Od ranih 1970-ih, kada su prva skloništa za žene koje beže od porodičnog ili seksualnog nasilja bila pokrenuta u Velikoj Britaniji, ženske volonterske organizacije u svetu pružaju praktičnu i emocionalnu podršku, kao deo širokog raspona usluga, ženama (i njihovoj deci) koje doživljavaju zlostavljanje od strane bliskih članova porodice, najčešće od nasilnih partnera⁵.

Ovaj odeljak ukratko sumira razvoj sektora koji se bavi nasiljem u porodici u Evropi u poslednjih 35 godina. Takođe, objašnjava i važnost rada u kontekstu uključenosti više organizacija/institucija (*multi-agency*).

1.2. RAZVOJ SERVISA ZA ŽENE KOJE SU PREŽIVELE PORODIČNO NASILJE

Pokret za zaštitu žena (u skloništim) je proizašao iz pokreta oslobođenja žena kasnih 1960-ih i ranih 1970-ih; pošto su se aktivistkinje okupljale i razmenjivale svoja iskustva, pitanje nasilja kod kuće, kao i ostali oblici seksualnog i interpersonalnog nasilja nad ženama u prvim grupama za „podizanje svesti“, često se isticalo. Ranih 1970-ih je postojao veoma mali broj opcija na raspolaganju ženama koje pokušavaju da izađu iz nasilnih intimnih veza. Dobijanje zaštite po građanskom pravu ili Porodičnom zakonu bio je veoma komplikovan proces i bilo ga je skoro nemoguće ostvariti; porodično nasilje nije bilo prihvaćeno kao razlog za ostajanje bez krova nad glavom (beskućništvo), policija je puštala na slobodu „porodične nasilnike“ i tretirala ih kao trivijalno korišćenje njihovih resursa i gubljenje vremena; veoma mali broj počinioca porodičnog nasilja je bio doveden pred krivični sud; silovanje u braku nije bilo zločin; a odgovor mnogih ustanova je bio da se „vrate kući i pomire“.

Angažovane/posvećene žene, aktivistkinje i žene koje su preživele nasilje osnovale su prva skloništa, kao odgovor na očajničku potrebu žena za mestom gde bi bile sa svojom decom, dalje od svojih nasilnih partnera. Od samog početka je bilo prepoznato da svaka žena može biti izložena riziku od nasilja u porodici, bez obzira na rasu, etničku ili versku grupu, klasu, seksualni identitet, invaliditet ili način života, i da žene radeći zajedno mogu zajedno promeniti stvari.

⁴ UN Deklaracija o eliminaciji nasilja nad ženama (1993).

⁵ Vidi Walby, Sylvia i Allen, Jonathan (2004) *Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey* (London: Home Office Research, Development and Statistics Directorate). Njihova analiza je pokazala da su žene češće nego muškarci žrtve višestrukih incidenata zlostavljanja, ozbiljnijih napada i seksualnog nasilja; i da žene čine 89% osoba koje su doživele 4 ili više incidenata porodičnog nasilja – pretežno od strane počinioca muškog pola.

Kroz razmenu svojih iskustava, žene koje su preživele nasilje i aktivistkinje su brzo naučile da „porodično nasilje“ uključuje niz fizičkih, emocionalnih i seksualnih zlostavljanja – od čega nije sve odmah prepoznatljivo kao nasilje – ali sve ima za cilj dominaciju i kontrolisanje ponašanja i izbora zlostavljanih žena. Kako je raslo razumevanje dinamike ove moći, angažovane u pokretu su potvrdile poreklo porodičnog nasilja u tradicionalnim i patrijarhalnim porodičnim strukturama dominacije i podređivanja, i globalnom poretku diskriminacije žena i poricanja ženskih ljudskih prava⁶. Odnosi između muškaraca i žena su sada bili pod nadzorom onih koji/e su podržavali/e novu feminističku viziju ravnopravnosti i ljudskih prava za sve – viziju koja je podržavala i jačala principe nenasilnih veza. Efikasno reagovanje rezultiralo je u stvaranju autonomnih servisa isključivo za žene, koji su bili i zaštitnički i osnaživački, i koji su osporavali rodne nejednakosti koje su jačale i davale legitimitet muškom nasilju.

Dakle, dok je pre 1970-ih, odzvanjala tišina po pitanju porodičnog nasilja širom sveta u većini službi krivičnog pravosuđa i socijalne zaštite, danas je pitanje porodičnog zlostavljanja i nasilja nad ženama generalno, postalo sve zapaženije.

Od tada su različite žene vrlo različitih iskustava – uključujući aktivistkinje, žene koje su preživele nasilje i žene iz državnih i volonterskih organizacija – zajedno radile da razviju i prošire mrežu servisa zaštite i podrške širom sveta za žene i decu koji doživljavaju porodično nasilje. Većina ovih servisa se baziraju na sledećim osnovnim uverenjima, principima i ishodima za efektan rad sa zlostavljanim ženama i decom:⁷

- razumevanje porodičnog nasilja i seksualnog nasilja i njihov uticaj;
- sigurnost, bezbednost i dostojanstvo;
- različitost i otvoren pristup servisima;
- zastupanje i podrška;
- osnaživanje i učestvovanje;
- poverljivost;
- koordinisan odgovor službi;
- osporavanje tolerisanja porodičnog nasilja i seksualnog nasilja i uzimanje počinioca za odgovornog;
- upravljanje i odgovornost.

U mnogim zemljama, porodično nasilje, kao i ostali oblici nasilja nad ženama, nisu više briga samo ženskih grupa i volonterskih organizacija, već se sada nalaze na agendi političara, zakonodavaca i medija. U nekim evropskim zemljama, značajne promene su učinjene u pogledu javne svesti, pravnih okvira, inicijativa krivičnog pravosuđa, građanskog prava, zdravstvenih i stambenih usluga i zajedničkog rada više uključenih organizacija i institucija da se porodičnom nasilju stane na put. U ovim zemljama, neke vrednosti, principi i vizija prvih feminističkih aktivistkinja su postali široko prihvaćeni i doveli su do pokušaja (makar u principu) da se:

- **spreči** zlostavljanje kroz edukaciju i podizanje svesti;
- **zaštite** žrtve kroz efektivne zakone i politiku;
- **obezbede** pravi servisi i podrška.

⁶ CEDAW (1999) *op.cit.*

⁷ Potražite *UK National Service Standards for Domestic and Sexual Violence* na vebajtu *Women's Aid*.
<http://www.womensaid.org.uk/>

Iako još uvek postoje neke evropske zemlje gde porodično nasilje tek počinje da se pojavljuje u političkoj agendi i postoji stalna debata o tome da li feministički okvir o suprotstavljanju porodičnom nasilju može biti efektivan, teoretski, makar, principi osnaživanja, samoodlučnosti i slušanje glasova žena (kroz participaciju žena koje su preživele nasilje i dobijanje povratne informacije), počinju da budu prihvaćeni. Međutim, nivo do koga politika i akcije vlade odražavaju ova uverenja varira od zemlje do zemlje i dok su u nekim državama strateški pristupi dobro razvijeni u drugim su praktično nepostojeći⁸.

U zemljama kao što su Ujedinjeno Kraljevstvo (*UK*) i Švedska, gde su prave promene započete 1970-ih, raspon službi **stručne podrške i zastupanja** dostupnih zlostavljanim ženama i deci sada je širi, i neke od njih su usmerene ka glavnim tokovima finansiranja. Neke oblasti su razvile i stručne programe da bi podržale posebne manjinske grupe žena.

S druge strane, u ostalim zemljama, aktivizam i javna rasprava koji se tiču rodne ravnopravnosti uopšte, i porodičnog nasilja posebno, slabije su razvijeni. U bivšim socijalističkim zemljama, na primer, promene su počele tek posle 1989-90. i slika je sada prilično drugačija; ali generalno, nivo partnerstva između nevladinih organizacija (NVO) i vlasti nije veoma visok. U Estoniji, na primer, direktive koje se tiču porodičnog nasilja su počele da se primenjuju efektivno tek u 21. veku. Pre toga, porodično zlostavljanje nije bilo na javnoj agendi ili agendi vlade, i kao posledica toga, postoji samo nekoliko skloništa ili drugih stručnih službi koje se bave porodičnim nasiljem.

Stručne inicijative i servisi za porodično nasilje imaju različite oblike u različitim državama. U nekim državama, terenske usluge u zajednici – uključujući prihvatne centre ili linije za pomoć/SOS linije – su mnogo češći nego skloništa; mogu biti prisutne i različite vrste inicijativa više uključenih organizacija/institucija.

Stručno zastupanje i praktična i emocionalna podrška ženama koje su preživele nasilje može uključivati bilo šta ili sve od sledećeg:

- siguran i bezbedan hitni i privremeni smeštaj i podrška (u idealnom slučaju u skloništu/sigurnoj kući);
- terenski servisi i druga podrška ženama i deci u zajednici uključujući prihvatne centre, kućne posete i grupe podrške;
- telefonske linije za pomoć/SOS linije koje daju informacije i/ili podršku;
- interventni centri ili službe zastupanja krivičnog pravosuđa;
- stručne usluge deci i mladima;
- stručne usluge ženama iz crnačkih, etnički manjinskih i izbegličkih (*Black, minority ethnic and refugee - BMER*) zajednica⁹, migrantkinjama, lezbejkama i biseksualkama, ženama sa invaliditetom¹⁰ i starijim ženama;
- službe koje zapošljavaju stručno osoblje za različite jezike u zajednicama.

⁸ Konkretno informacije o tome šta se radi po pitanju rešavanja problema nasilja nad ženama u 47 zemalja članica Saveta Evrope su dostupne na:

http://www.coe.int/t/dghl/standardsetting/convention-violence/default_en.asp

⁹ Tamo gde postoje posebne potrebe za korisnice različitih usluga trebalo bi ih ispuniti, ako je ikako moguće; međutim, prepoznajemo da u nekim evropskim zemljama postoji veoma mali broj žena pripadnica BMER zajednica i stručne usluge bi, prema tome, bile neprimenjive.

¹⁰ U svim zemljama nedostaje odgovarajući i pristupačan servis za žene sa invaliditetom.

1.3. ULOGA PODRŠKE ŽENA KOJE SU PREŽIVELE NASILJE I GRUPA ZA SAMOPOMOĆ U KONTEKSTU RADA VIŠE UKLJUČENIH ORGANIZACIJA/INSTITUCIJA (*MULTI-AGENCY*)

Iako vlasti sve više prepoznaju potrebu za koordiniranim pristupom više povezanih organizacija da bi se porodično zlostavljanje zaustavilo, važno je obezbediti da takve inicijative u potpunosti prepoznaju vitalnu ulogu stručnih servisa za žene koje su preživele nasilje, a koje pružaju ženske nevladine organizacije (NVO). U potpunosti je dokazano da žene često crpe snagu i imaju koristi od takvih stručnih servisa, zahvaljujući, u isto vreme, i njihovoj interakciji sa drugim ženama koje su preživele zlostavljanje, i podršci u vidu ličnih konsultacija (*one-to-one*) od strane obučenog osoblja ili volonterki. Nekim ženama može koristiti i učestvovanje u formalnijim programima grupnog rada, onda kada se one osećaju spremnim za to.

U poslednjoj deceniji, porastao je razvoj i uloga grupa za podršku ženama koje su preživele nasilje. Ove grupe – koje se baziraju na principima samopoštovanja, samoodlučnosti i osnaživanja – pokazale su se kao važan dodatak širokom rasponu servisa podrške koje pružaju specijalizovane ženske volonterske organizacije. One su se razvile u okviru zajednice kao rezultat učenja od koristi vršnjačkih grupa podrške u skloništima i drugim okolnostima i podrazumevaju najmanje tri vrste formalnih i neformalnih struktura:

- grupe kojima kompletno samoupravljaaju žene koje su preživele nasilje, nezavisno od toga jesu li imale ili ne pristup postojećim servisima za porodično nasilje;
- neformalne grupe – facilitirane od strane osoblja i/ili volonterki sa iskustvom u radu sa ženama koje su preživele nasilje;
- formalni grupni programi – kao što su *Menjanje obrazaca za zlostavljane žene (Pattern Changing for Abused Women)*¹¹, ili *Program slobode (Freedom Programme)*¹² u Velikoj Britaniji – koji su takođe facilitirani od strane osoblja i/ili volonterki sa iskustvom u radu sa ženama koje su preživele nasilje i potpunim poznavanjem uticaja porodičnog nasilja na žene i decu.

Iako su većina ovih grupa podrške bile vođene kao pomoćne postojećim servisima koji se bave porodičnim zlostavljanjem i pristupale su im žene koje su bile u skloništima ili koristile terenske servise, grupe takođe mogu biti vođene i u drugačijim okolnostima. Tamo gde su bile formalno evaluirane postoji dokaz da mogu biti od koristi i mogu se primeniti u drugim okolnostima ukoliko je osoblje adekvatno pripremljeno.

Važnost grupa za podršku i samopomoć za žrtve i žene koji su preživele porodično nasilje

Porodično nasilje je društveni problem i u skladu sa time se njime treba baviti. U radu sa ženama koje su preživele porodično nasilje, važno je baviti se mnogim društvenim pitanjima koja okružuju zlostavljanje, pre nego se koncentrisati samo na lične poteškoće žrtve. Grupni rad neguje takav društveni pristup. To je siguran prostor za međusobno lično vezivanje koji omogućava ženama da govore o onome što se često

¹¹ Fallon, B. i Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. London: Sage

¹² Informacije sa: <http://www.freedomprogramme.co.uk/>

smatra iskustvom o kome se ne govori: daje javni i politički status iskustvu koje je pre toga bilo doživljeno kao lično.

Porodično zlostavljanje u dužem vremenskom periodu narušava samopoštovanje i društvene sposobnosti, uništava porodičnu prisnost, šteti deci u razvoju, umanjuje roditeljske sposobnosti i stvara snažna osećanja stida, krivice, izolacije i usamljenosti. Potpuno suprotno od zlostavljanja, grupe za podršku umanjuju osećaj izolacije i uspostavljaju društvene veze. Razmena životnih priča može da suzbije osećanja stida i krivice; žene mogu pronaći pomoć i naučiti strategije za snalaženje, na primer za postupanje sa svojom traumatizovanom decom, u isto vreme umanjujući svoj osećaj neadekvatnosti. Kada su žene bile pitane šta su dobile od pohađanja grupe za podršku, odgovorile su dajući komentare poput ovih:

- „Da znam da ja nisam jedina koja je trpela porodično nasilje i da je ono što osećam normalno.“
- „Da budem u mogućnosti da govorim otvoreno i slobodno bez osuđivanja. Da budem sa drugim ženama koje razumeju.“
- „Osećala sam da mi se veruje po prvi put.“
- „Ne osećam se kao da sam jedina.“
- „To mi je dalo neku nadu da nastavim u životu.“
- „Sada se osećam kao da imam prava da preduzmem akciju!“
- „Mogu lakše da nastavim dalje jer shvatam da nije sve što ispadne loše moja greška. Više cenim sebe i lakše mogu da primetim zlostavljačko ponašanje.“
- „Sada se osećam sigurnijom u sebe dok hodam; gledam gde idem radije nego da gledam u zemlju.“
- „Sada znam da imam pravo da kažem „ne“ i stavim sebe na prvo mesto. Postala sam asertivna samouverena žena umesto kontrolisanog, suicidalnog propaliteta!“

Okviri za grupe podrške

Bilo koji ili svi od sledećih okvira/organizacija izvan oblasti porodičnog nasilja mogu biti odgovarajući za održavanje grupe podrške, pod uslovom da je omogućena okolnost za samo jedan pol i da se može garantovati sigurnost:

- okviri primarne zdravstvene zaštite, npr. zdravstveni centri, doktorske ordinacije, trudničke ili grupe za porodilje, itd.;
- terapeutske zdravstvene organizacije, kao što su psihijatrijske ustanove;
- savetovašta različitih vrsta – volonterski i privatni sektor – uključujući organizacije za bračno/predbračno savetovanje (*relationship counselling*);
- službe za probleme sa drogom i alkoholom (mada servisi u mestu prebivališta obično ne odgovaraju, osim ako nisu samo ženski, jer poverljivost ne bi mogla da se garantuje);
- službe koje pomažu integraciju bivših zatvorenika/ca u društvo;
- ženski centri;
- *Well Women* klinike (samo u Engleskoj);
- državne socijalne službe;
- centri za odmor;
- društveni centri (uključujući zajednice posebnih etničkih manjina).

Sve lokacije moraju uvek biti držane u tajnosti i, ukoliko je to moguće, sesije bi trebalo da se organizuju tokom određenog vremena samo za žene („women-only“).

Facilitatorke bi takođe trebalo da poseduju određeni opseg veština i sposobnosti o kojima ćemo više govoriti u poglavlju 2.

Žene koje se upućuju na grupe podrške

Da bi delotvornost grupa za podršku bila veća, važno je sagledati ih u širem organizacionom kontekstu i iskoristiti druge organizacije (posrednike/pružaoce usluga) na operativnoj i strateškoj osnovi kada postoji višeposrednički okvir rada. Ipak, iako državne službe, kao što su policija ili zdravstvene službe mogu uspešno da ukažu i upute žene koje su preživele nasilje na lokalne grupe podrške, ne bi trebalo da imaju moć da ih primoraju na pohađanje grupe; niti bi pohađanje grupe trebalo da bude viđeno kao mehanizam državnih službi da vrše pritisak na ženu koja je preživela nasilje da se složi sa njihovim strategijama za upravljanje rizikom, zaštitu dece ili po bilo kom drugom pitanju koje oni smatraju važnim. To bi anuliralo ciljeve izgrađivanja samopoštovanja i osnaživanja, što su ključni elementi koncepcije i karakter grupe za podršku. Grupe samopomoći za podršku će funkcionisati delotvorno samo ako su učesnice samostalno donele odluku da je pohađaju.

Stoga je veoma bitno da učestvovanje u grupama podrške bude samostalan izbor, baziran prvenstveno na ličnoj proceni svake žene o vrednostima i koristima koje će imati od učestvovanja u grupi.

Da bi se državne službe sprečile da koriste grupe podrške na neodgovarajući način, a da bi se u isto vreme dobijale odgovarajuće preporuke od njih, svako ko formira grupu mora da uspostavi efektivnu komunikaciju sa lokalnim i nacionalnim organizacijama koje već rade sa ženama koje su preživele nasilje, na primer:

- zdravstvenim službama – uključujući primarnu negu (patronažnu službu, službu za kućnu negu i lečenje, lekare/ke), lokalnu bolnicu (posebno hitnu službu), državne ustanove za mentalno zdravlje, i bolničare/ke;
- policijom – posebno sa stručnjacima/kinjama za porodično nasilje i policajcima/kama zaduženim za bezbednost zajednice;
- socijalnim službama, uključujući službe koje se bave decom i porodicom;
- advokatima/kinjama i drugim pravnim službama;
- pravosudnim sistemom (krivični, sudovi za građanske i porodične sporove, sudije, itd.);
- službama koje pomažu integraciju bivših zatvorenika/ca u društvo;
- osnovnim i srednjim školama, i univerzitetima;
- stambenim i službama za beskućnike/ce;
- službama koje se bave porodičnim zlostavljanjem (koje, u Ujedinjenom Kraljevstvu, uključuju Nezavisne savetnike/ce za nasilje u porodici, *Independent Domestic Violence Advisors* ili IDVA);
- organizacijama koje se bave ženskim pravima;
- službama u lokalnoj zajednici, posebno društvenim grupama i projektima koji imaju za ciljnu grupu žene iz lokalne zajednice;
- specijalizovanim servisima za lezbejke i biseksualke, osobe/žene sa invaliditetom, crnkinje, pripadnice etničkih manjina, izbeglice i azilantkinje, migrantkinje, putnice, itd.

Za predloge kako povećati broj upućenih žena kroz unapređivanje povezanosti između više organizacija, pogledajte poglavlje 3, a za detaljniju diskusiju o ulozi, potrebnim sposobnostima i obuci facilitatorke pogledajte poglavlje 2.

Od nekih žena koje su preživele nasilje:

... [Moja] jedina nada je bila da će mi grupa otvoriti oči za nešto što ne mogu da vidim sama.

Nadala sam se da će ovo konačno biti mesto gde neću biti pogrešno shvaćena.

BIBLIOGRAFIJA

Stepen nasilja nad ženama

Konvencija o eliminaciji svih oblika diskriminacije nad ženama (CEDAW), može se preuzeti na engleskom jeziku <http://www.un.org>

(na srpskom: <http://www.womenngo.org.rs/images/CEDAW/cedaw-serbian.pdf>)

Garcia-Moreno, Claudia, Heise, Lori, Jansen, Henrica, Ellsberg, Mary i Watts, Charlotte (2005) *WHO multi-cultural study on health and domestic violence against women (Geneva: World Health Organisation)* (SZO multikulturalna studija o zdravlju i porodičnom nasilju nad ženama (Ženeva: Svetska zdravstvena organizacija))

Savet Evrope: *Finalni izveštaji iz svake zemlje o Nacionalnoj kampanji za borbu protiv nasilja nad ženama, uključujući porodično nasilje (jul, 2008)*. Dostupno na: <http://www.coe.int>

Standardi za servise koji pružaju usluge u slučajevima porodičnog i seksualnog nasilja

Vidi *UK National Service Standards for Domestic and Sexual Violence on the Women's Aid* vebsajt: <http://www.womensaid.org.uk>

Programi grupa za rad sa zlostavljanim ženama

Fallon, B. i Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage) (Promena obrasca za zlostavljane žene: Edukacioni program) *Freedom Programme* (Program slobode): vidi <http://www.freedomprogramme.co.uk>

2

Facilitatorka

Šta su neke od žena koje su preživele nasilje rekle o tome šta žele od facilitatorke grupe:

Ne bi trebalo da se ponaša prema nama kao prema jednim žrtvama, već kao prema ženama koje imaju snagu skrivenu u sebi. Trebalo bi da nam pomogne da pronađemo put do ove snage.

Trebalo bi da bude na istoj talasnoj dužini sa učesnicama – prijateljica, ne šefica.

2.1. UVOD

U ovom poglavlju ćemo se fokusirati na uloge i odgovornosti facilitatorke i kofacilitatorke, i veštine, znanje, obuku i iskustvo potrebno za vođenje grupa podrške ženama koje su preživele porodično nasilje.

Program *Moć promene* pruža edukaciju i podršku u grupnom okviru ženama koje se nalaze, ili su bile, u nasilnim vezama. U okviru grupe, facilitatorka igra centralnu ulogu u obezbeđivanju da grupa bude sigurna, inkluzivna i da pruža podršku. Ona koristi veštine, iskustvo i znanje po pitanjima kao što su porodično nasilje i rodno nasilje i dinamika grupa samopomoći, da bi pomogla učesnicama tokom i posle grupnih sesija i održala koheziju grupe, poštovanje i stabilnost.

Preporučujemo da dve osobe zajedno vode program *Moć promene*, kao facilitatorka i kofacilitatorka. Facilitatorka ima centralnu ulogu, dok kofacilitatorka ima ulogu podrške. Funkcija kofacilitatorke je da podrži facilitatorku u svakoj sesiji, posebno u kriznim situacijama; na primer, kada je učesnici potrebna lična podrška (*one-to-one*) tokom sesije, kofacilitatorka može da se povuče iz grupne postavke sa učesnicom, dok facilitatorka nastavlja sesiju. Imati dve facilitatorke znači da uvek postoji neko ko vodi grupu u slučaju neočekivane odsutnosti, npr. bolesti. Takođe, biti kofacilitatorka je prilika da se nauči o procesima grupe samopomoći i može poslužiti u svrhe praktične obuke za ulogu glavne facilitatorke.

Široko govoreći, facilitatorka i kofacilitatorka bi trebalo da poseduju slične veštine, znanje i obuku – iako će kofacilitatorka možda imati manje iskustva od facilitatorke. Ukoliko obe facilitatorke imaju sličan nivo iskustva, ove uloge mogu biti fleksibilne od sesije do sesije.

U svrhe grupa podrške iz ovog priručnika, facilitatorke moraju biti žene. Postoje značajni dokazi da će žene radije pristupiti servisu, i osećati se ugodnije, ukoliko je on pokrenut

samo za žene¹³, i iskustvo takođe pokazuje da ženske grupe podrške najbolje vode žene. To pomaže da se izbegne nesvesno ili svesno ponavljanje muško/ženske neravnoteže moći koja prilično preovlađuje u nasilnim vezama. Jedan od ciljeva grupa podrške je da se žene osnaže kroz primere ženskog liderstva ili, u ovom slučaju, žena koje facilitiraju. Prema tome, program *Moć promene* je sastavljen imajući na umu samo žene u ulozi facilitatorke.

2.2. OSNOVNA UVERENJA I PRINCIPI

Svaka facilitatorka grupe samopomoći mora verovati u snage i moći samih žena koje su preživele nasilje i njihovu sposobnost da promene, prilagode i pronađu sopstvena rešenja za svoje probleme.

U prethodnom poglavlju smo istakle ključne principe i standarde koji bi trebalo da budu temelj svake usluge koja se pruža ženama koje su preživele porodično nasilje i oni bi morali da budu u potpunosti prihvaćeni od strane svake facilitatorke grupe podrške. To su:

- razumevanje porodičnog nasilja i seksualnog nasilja i njihov uticaj;
- sigurnost, bezbednost i dostojanstvo;
- različitost i jednak pristup uslugama;
- zastupanje i podrška;
- osnaživanje i učestvovanje;
- poverljivost;
- koordinisan odgovor službi;
- osporavanje tolerancije porodičnog nasilja i seksualnog nasilja i uzimanje počinioca zlostavljanja za odgovornog;
- upravljanje i odgovornost.

Pre svega, od vitalne važnosti je da facilitatorka uvek veruje ženama koje su preživele nasilje i nikada ne traži dokaz njihovog zlostavljanja. Facilitatorke bi takođe trebalo da podržavaju sledeća osnovna uverenja:

- Porodično nasilje se može sprečiti.
- Porodično nasilje nikada nije greška osobe koja je preživela nasilje.
- Porodično nasilje je ukorenjeno u odnosima moći i kontrole u bliskim porodičnim odnosima.
- Počinioci zlostavljanja su jedini odgovorni za svoje nasilje.
- Deca takođe mogu biti žrtve zlostavljanja i potrebno im je nenasilno okruženje.

Ova osnovna uverenja i principi će, zauzvrat, omogućiti članicama grupe da prepoznaju svoje individualne snage, održe svoju nezavisnost, i prepoznaju svoja prava na poštovanje, dostojanstvo, nezavisnost, izbor i kontrolu (tamo gde to ne dolazi u sukob sa njihovom sigurnošću).

¹³ Women's Resource Centre (2007) *Why women only? (Zašto samo žene?)* (London: Women's Resource Centre) str.52; može se preuzeti na engleskom jeziku na <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

Da bi se stvorila atmosfera osnaživanja u okviru grupe podrške, važno je da se facilitatorke ponašaju osnaženo, sigurno, neosuđivački i empatično, na taj način promovišući sposobnosti o kojima se diskutuje kroz sesije i uvećavajući potencijal grupe.

2.3. KLJUČNE VEŠTINE FACILITATORKE

Znanje

Od najveće je važnosti da facilitatorke imaju široka i najnovija radna saznanja o nasilju u porodici i njegovom uticaju na žene i decu, kao i o sredstvima i podršci dostupnim na tom polju. Facilitatorke bi takođe trebalo da imaju široku perspektivu o svim vrstama rodnog nasilja, rodne diskriminacije i jednakih mogućnosti.

Čvrsto preporučujemo da bi, pre nego što grupa podrške počne sa radom, svaka osoba koja namerava da bude facilitatorka trebalo da ima opširna znanja iz sledećih oblasti:

- razumevanje dinamike, raspona oblika, i nivoa porodičnog nasilja i njegov psihološki, emocionalni, finansijski i fizički uticaj na žene i decu, u okviru ravnopravnosti i ljudskih prava;
- razumevanje feminističke analize porodičnog nasilja, koja prepoznaje da se porodično zlostavljanje događa u opsegu konteksta i ukorenjeno je u odnosima moći i kontrole;
- razumevanje rodnog značenja nasilja, i povezanosti između porodičnog nasilja i seksualnog nasilja, nasilja nad ženama i zlostavljanja i zanemarivanja dece;
- razumevanje društvenog konteksta i istorije ugnjetavanja žena (i posledične potrebe da se grupa facilitira na način koji ne ponavlja hijerarhiju i dominaciju koji su deo ugnjetavanja i zlostavljanja);
- dobro poznavanje rizika sa kojima se suočavaju osobe koje su preživele porodično zlostavljanje (odrasli i deca), i procene rizika, sigurnosnog planiranja i upravljanja rizikom (*risk management*);
- poznavanje i razumevanje dodatnih barijera sa kojima se mogu susresti određene grupe kada pokušavaju da pristupe grupi podrške;
- poznavanje relevantnog zakonodavstva koje se odnosi na porodično nasilje, zaštitu dece, stanovanje i ostale oblasti povezane sa porodičnim zlostavljanjem;
- dobro poznavanje ljudskih i ustavnih prava učesnica i državnog pravnog okvira koji se odnosi na porodično zlostavljanje i zaštitu dece;
- poznavanje relevantnih lokalnih državnih i volonterskih organizacija i uloga koje one mogu igrati u podržavanju članica grupe;
- dobro radno poznavanje lokalnog demografskog profila zajednice u kojoj je grupa podrške formirana.

Iskustvo

Da bi se obezbedilo da učesnice grupe dobiju najbolju uslugu, facilitatorke bi u idealnom slučaju trebalo da imaju sledeće iskustvo:

- iskustvo u radu sa osobama koje su preživele porodično nasilje, poželjno u profesionalnom smislu, mada je i volontersko iskustvo takođe prihvatljivo;
- iskustvo u pružanju emocionalne i praktične podrške ženama koje su preživele porodično nasilje;

- iskustvo u sigurnosnom planiranju i sprovođenju procene rizika;
- iskustvo u planiranju i facilitiranju grupnog rada, poželjno u duhu samopomoći.

Veštine

Facilitatorke bi trebalo da poseduju određene veštine koje im omogućavaju da efektivno vode grupu i budu sigurne da su zajedničke i individualne potrebe zadovoljene. Sledeće posebne veštine facilitatorke su bitne za uspešnu grupu samopomoći:

- odlične veštine upravljanja grupom, uključujući sposobnost za efektivno planiranje i facilitiranje grupnih sesija;
- odlične komunikacione sposobnosti, uključujući jasno verbalno izražavanje i pozitivan govor tela;
- sposobnosti aktivnog slušanja i mogućnost da se empatično odgovori članicama grupe;
- sposobnost da ospori izjave učesnica, tamo gde je to bitno i neophodno, na nesuprotstavljajući, ali asertivan način;
- sposobnost da se snađe u problematičnim situacijama, kao što je ljutnja, u grupi;
- razumevanje profesionalnih granica i ograničenja facilitatorke u okviru grupe, npr. ne uključivati se lično u živote žena;
- mogućnost rada na sopstvenu inicijativu i efektivno planiranje radnog opterećenja;
- mogućnost primene antidiskriminatorne prakse i jednakih mogućnosti na sve aspekte grupe podrške;
- mogućnost procene delotvornosti grupe podrške i informisanja o rezultatima;
- mogućnost korišćenja osnovne informacione tehnologije, kao što su obrada teksta, pretraživanje interneta i pravljenje tabela.

2

Edukacija, kvalifikacije i obuka

Ne postoji posebna kvalifikacija neophodna za vođenje *Moć promene* grupe podrške, ali preporučujemo da bi facilitatorke trebalo da poseduju dobru kombinaciju iskustva, znanja i relevantne obuke.

Facilitatorke koje su već radile sa ženama koje su preživele nasilje generalno će posedovati fundamentalno znanje, sposobnosti i ubeđenja koja su potrebna. Dodatno, facilitatorke mogu imati posebnu obuku koja će ih kvalifikovati za rad u okviru oblasti porodičnog nasilja, i/ili relevantan nivo kvalifikacije kao što je socijalni rad.

Posebni kursevi obuke mogu uključivati sledeće teme:

- svest o porodičnom nasilju;
- svest o seksualnom nasilju;
- jednake mogućnosti;
- veštine facilitacije grupe;
- veštine savetovanja;
- zaštita dece;
- krivično i građansko pravo;
- stambeno zakonodavstvo;
- različitost i jednake mogućnosti;
- imigracija;
- procena rizika i sigurnosno planiranje;

- svest o ljudskim pravima;
- osnovna psihologija (uključujući razumevanje potencijalnih reakcija na traumu);
- facilitiranje grupa samopomoći.

2.4. ULOGE I ODGOVORNOSTI FACILITATORKE

Uloge facilitatorke

Uloga facilitatorke je da promoviše principe osnaživanja i samopomoći u okviru grupe i da obezbedi da grupa funkcioniše kao konstruktivna i kohezivna jedinica. Ova uloga je vitalna za uspeh grupe.

Od samog početka, facilitatorke bi trebalo da ohrabruju učesnice da dele svoja iskustva, iskazuju nove ideje i da prođu kroz teme koje se javljaju kao što su osnovna prava, samopoštovanje, asertivnost i granice. Trebalo bi da uvek garantuju sigurno, bezbedno okruženje koje pruža podršku, u isto vreme podstičući konstruktivnu i interaktivnu debatu između učesnica.

Facilitatorke koriste svoje znanje i iskustvo da bi:

- stvorile toplu, prihvatajuću i neformalnu atmosferu koja obezbeđuje podršku, poverenje i sigurnost;
- uključile sve pojedinke u proces grupe, na taj način stvarajući ambijent uključivanja i ravnopravnog učestvovanja;
- stvorile osnažujuće okruženje u okviru grupe, omogućujući učesnicama da povećaju svoje samopouzdanje i samopoštovanje i tako preuzmu veću kontrolu nad svojim životima;
- pomogle učesnicama da razumeju dinamiku i procese grupe;
- pomogle ženama da prepoznaju šta osećaju i zbog čega;
- promovisale i pratile rast i promenu grupe i pojedinki;
- pomogle učesnicama da razumeju značenja koja se kriju iza određenih ponašanja i probleme povezane sa porodičnim zlostavljanjem;
- obezbedile neophodne informacije članicama grupe i bile izvor znanja i informacija o nasilju nad ženama generalno i posebno o porodičnom nasilju;
- promovisale razumevanje da je porodično nasilje neprihvatljivo i kršenje ljudskih prava;
- opisale i uputile na druge servise kao dodatne, ili umesto grupe podrške, ukoliko je to neophodno;
- obezbedile podršku u vidu ličnih konsultacija (*one-to-one*) za članice grupe, ako je potrebno;
- dopustile grupi da radi veći deo posla: važno je naglasiti da facilitatorka ne mora uvek da preuzima inicijativu, niti da zna sve odgovore.

Članicama bi trebalo da bude data široka mogućnost da izraze svoje mišljenje i međusobno razgovaraju o temama. Međutim, ako grupa previše odluta od originalnih ciljeva i namera, ili ne uspe da se drži dogovorenih pravila grupe, uloga facilitatorke je da lagano navede učesnice na produktivnu diskusiju i obezbedi da sve žene poštuju pravila grupe.

Odgovornosti facilitatorke

Da bi se obezbedilo da ove različite uloge budu ispunjene, facilitatorke imaju određeni raspon ključnih odgovornosti:

a) Organizovanje grupe:

- da obezbede organizovanje i pogodno funkcionisanje sastanaka, uzimajući u obzir sve potrebe članica grupe vezane za pristup grupi, pokretljivost ili nešto drugo;
- da pripreme odgovarajući materijal za svaku sesiju pre nego što se grupa okupi, uzimajući u obzir potrebe članica grupe.

b) U okviru grupe:

- da vode program sa stanovišta da se svim učesnicama veruje i da su slušane sa poštovanjem i dostojanstvom u svakom trenutku;
- da izaberu efektivna sredstva struktuiranja grupe i ohrabrivanja učestvovanja svake članice;
- da objasne neophodna pravila grupe i obezbede da ih se sve žene pridržavaju;
- da ohrabre žene da preuzmu odgovornost za sopstveno ponašanje;
- ospore svaki mit ili stereotip o porodičnom nasilju koji se pojavi u grupi.

c) Podržavanje učesnica:

- da obezbede da se učesnice osećaju slušanim, a ne osuđivanim;
- da prepoznaju individualne potrebe i iskustva svih članica grupe;
- da podrže članice grupe u donošenju izbora zasnovanih na informacijama i odluka u odnosu na opcije koje su im dostupne;
- da znaju za relevantne lokalne službe koje mogu da pruže podršku učesnicama na različite načine – facilitatorke mogu, na primer, da pripreme materijal koje bi podelile učesnicama sa kontaktima servisa i drugih vrsta podrške (kao što su veb-sajtovi i knjige o samopomoći), i podelile ih učesnicama na početku rada grupe;
- tamo gde je legalno i moguće, prepoznaju potrebe i pruže podršku svakoj članici grupe koja ima nesiguran imigracioni status, nema pristup pomoći socijalne zaštite¹⁴, ili nema radnu vizu;
- da budu na raspolaganju članicama grupe tokom i između sesija, ili (ako ovo nije moguće) upute žene na druge načine podrške koje odgovaraju njihovim potrebama.

d) Sigurnost:

- da obezbede da sigurnost i bezbednost grupe i njenih članica uvek budu prioritet;
- da obezbede da se grupa podrške i bilo koja dodatna lična konsultacija uvek održavaju u sigurnom i bezbednom okruženju namenjenom ženama (*women-centred*), u skladu sa potrebama žena;
- da upoznaju članice sa procesom procene rizika koji se sprovodi tokom trajanja programa;
- da preduzmu odgovarajuću akciju ukoliko se prepozna bilo kakav rizik od ozbiljne povrede članica grupe, pružanjem bitnih informacija i sprovođenjem realnog sigurnosnog planiranja;
- da spreče krizne situacije u grupi koristeći delotvorne strategije intervencije.

e) Različitost i jednak pristup:

- da poštuju različitost svih učesnica, pozitivno primenjuju antidiskriminatornu praksu, i podrže svaku članicu na ravnopravnoj osnovi;

¹⁴ Pod nazivom „no recourse to public funds“ u UK.

Poglavlje 2: Facilitatorka

- da obezbede da pružena podrška članicama uzima u obzir njihove individualne potrebe i iskustva;
- da obezbede da je grupa podrške dostupna i otvorena za sve učesnice;
- da zauzmu pozitivan pristup pri promovisanju različitosti kroz ambijent grupe podrške i literaturu koja se koristi u grupi, vodeći računa da se izbegava žargon;
- da prate mogućnost pristupa grupi podrške, obezbeđujući da ona stvarno odražava demografiju lokalne zajednice u kojoj je formirana; na primer koristeći vaše sopstvene anonimne formulare za monitoring jednakih mogućnosti¹⁵;
- da prepoznaju dodatne barijere sa kojima se neke grupacije mogu susresti kada pokušavaju da pristupe grupi; na primer crkinje, pripadnice etničkih manjina, žene izbeglice ili azilantkinje, migrantkinje, starije žene, lezbejke i biseksualke, i žene sa invaliditetom;
- da ospore bilo koje nepravedne predrasude i/ili diskriminaciju ako se pojave u grupi, i zapisuju posebne događaje kroz redovno vođenje beleški o sesijama.

f) Poverljivost:

- da obezbede poverljivost grupe u svakom trenutku objašnjavajući i poštujući prava učesnica na poverljivost, i tako što će razjasniti sa članicama situaciju gde poverljivost može biti narušena, npr. obaveza prijavljivanja po osnovi zaštite deteta;
- da obezbede da se sve elektronske informacije koje se tiču sesija grupe čuvaju na sigurnom i poverljivom mestu – bilo kakve informacije koje bi mogle pojedinačno da identifikuju članicu grupe ne mogu da izađu van grupe;
- na početku kursa, dogovorite se sa članicama grupe da će bilo šta što je poverljivo izaći iz grupe samo uz njihovu izričitu saglasnost.

2.5. MOGUĆI PROBLEMI U FACILITIRANJU

a) Facilitatorka dominira

Facilitatorka može pokušavati da reši sve probleme sama umesto angažovanja cele grupe. Ovo može da sputa potencijal grupe i dovede do veštačke manipulacije procesom grupe. Sa tačke gledišta učesnica, takva facilitatorka je u poziciji moći, a bilo kakvo dominirajuće ponašanje bi potencijalno moglo da pojača osećanja nemoći i neadekvatnosti.

b) Facilitatorka ima određena očekivanja

Facilitatorka ima stereotipna i određena očekivanja kako bi članica grupe (žrtva) trebalo da se ponaša. To može da dovede do toga da se previde i/ili ne prihvate mnoga osećanja kao što su bes ili depresija. Facilitatorka mora da obezbedi dovoljno prostora u okviru grupe za svaku članicu da napreduje i izrazi svoju individualnost. Etiketiranjem žena kao žrtvi i očekivanjem određene vrste ponašanja od njih, misija grupe je izgubljena.

c) Facilitatorka misli da je veća stručnjakinja za živote žena nego same žene

Često facilitatorka ima dobre teoretske i praktične sposobnosti u radu sa ženama koje su preživle nasilje. To je može dovesti do toga da veruje da ima veće razumevanje porodičnog nasilja nego žene u grupi. Međutim, facilitatorka bi ipak trebalo da smatra žene stručnjakinjama za sopstvene živote.

¹⁵ Vidi prilog 7 za primer Obrasca za monitoring jednakih mogućnosti.

d) Facilitatorka pokušava da izbegne tišinu

Možda zbog sopstvene uznemirenosti ili zato što je pod vremenskim pritiskom, facilitatorka počinje da priča kad god nastane tišina. Ipak, tišina je neophodan instrument rada grupe: ona pruža vreme za razmišljanje i prisećanje i može da stvori određenu tenziju koja navodi članice grupe da traže rešenja. Facilitatorka mora biti otvorena za tišinu i fleksibilna po pitanju vremena.

Predlozi za prevazilaženje ovih problema

Neki od ovih problema mogu se izbeći ili možete početi da se bavite njima u ranom stadijumu. Formulari za evaluaciju mogu da istaknu bilo kakve predstojeće teškoće – na primer, ako žena redovno prijavljuje da se oseća nelagodno u grupi, facilitatorka bi trebalo da odgovori na ovaj problem.

Ako postoje problemi sa facilitatoricama, mnogim ženama će biti teško da se suprotstave situaciji, ili da ih prijave u formularima za evaluaciju. Zbog toga je važno da postoji procedura za žalbe.

Facilitatorka i kofacilitatorka mogu međusobno da se proveravaju i redovan nadzor za facilitatorke se preporučuje. Takođe, može biti korisno da facilitatorke vode beleške ili dnevnik sa razmišljanjima o grupi da bi procenile svoje iskustvo i pronašle podršku za sebe po bilo kom pitanju.

Još neka gledišta žena koje su preživele nasilje o tome šta žele od facilitatorke grupe:

*Ne trebaju nam sofisticirane teorije, već samo empatično razumevanje.
Nenasilje: već smo imale nasilja više nego dovoljno...
Trebalo bi da veruje da su dobre promene u našim životima moguće.*

3

Razvoj grupe i vođenje

*Grupa je mesto gde možeš biti iskrena i gde ti se niko neće смејати.
[Žena koja je preživela nasilje]*

3.1. UVOD

Ovo poglavlje se bavi time kako planirati, promovisati, razvijati i voditi grupu podrške. Dajemo kratak pregled različitih pitanja koja bi trebalo planirati pre nego što se započne sa grupom, uključujući:

- za koga će biti grupa;
- ciljevi i namere grupe;
- kako promovisati grupu;
- kako proceniti i savladati rizik;
- poverljivost;
- procedure žalbi;
- kako obezbediti podršku učesnicama (uključujući podršku u vidu ličnih konsultacija);
- kako obezbediti novac i upravljati finansijama grupe;
- kako proceniti njenu delotvornost.

3.2. PLANIRANJE

Ovaj priručnik se prvenstveno obraća facilitatorkama grupe podrške i osobama koje to nameravaju da budu. Kao facilitatorka, postoji mogućnost da ćete, verovatno zajedno sa kofacilitatorkom, same raditi planiranje. Ukoliko već radite u okviru službe koja je aktivna, možete, međutim, odlučiti da organizujete tim za planiranje da bi predstavile različite tačke gledišta. Koleginice koje rade sa ženama u drugačijem svojstvu (u okviru drugih servisa) mogu procesu planiranja dati dodatne važne zaključke. Možda ćete razmotriti i uključivanje žena koje su preživele nasilje u određene faze pripreme, ili kroz sastanke ili kroz upitnike, da bi bolje razumele šta bi one želele da dobiju od grupe podrške.

Pre početka grupe podrške bi trebalo da razgovarate i odlučite o sledećem:

- **profil učesnica:** za koga je grupa?
- **ciljevi grupe:** sveobuhvatni cilj koji nameravate da postignete organizovanjem grupe.
- **zadaci grupe:** rezultati koji moraju biti postignuti tokom rada grupe da bi se realizovali ciljevi.
- **ključne tačke učenja:** koje informacije, sposobnosti i uverenja članice grupe moraju da steknu da bi se postigli zadaci?

Profil učesnica

Ako ste već deo organizacije koja obezbeđuje usluge za problem porodičnog nasilja, možda organizujete grupu podrške kao direktan rezultat prepoznate potrebe trenutnih ili ranijih korisnica usluga. Ukoliko je ovo slučaj, onda ćete već, u velikoj meri, znati profil vaših učesnica.

Sve učesnice moraju biti žene. Iako i muškarci mogu doživeti porodično nasilje, muškarci i žene ne bi trebalo da pohađaju istu grupu, pošto to sputava otvaranje, može umanjiti osećaj sigurnosti žena i prilično umanjuje efikasnost. Žene ili muškarci koji su preživeli nasilje često imaju traumatična iskustva sa suprotnim polom. U mešovitim grupama, žene se možda neće osećati dovoljno sigurnim da govore iskreno i slobodno o svom životu. Sigurnost, i osećati se sigurno, je od najveće važnosti, i dobro je poznato da se žene osećaju sigurnije i lagodnije u okruženju namenjenom samo ženama (*women-only*). Neke žene mogu takođe imati poteškoća u ispoljavanju svog besa pred muškarcima. Druge će možda oduzeti dragoceno vreme grupe da odbrane muškarce generalno, jer su zabrinute da li će prisutni muškarci možda biti uvređeni određenom izjavom.

Moć promene modeli su za grupni rad sa ženama koje su preživele porodično nasilje. Ipak, postoje različite grupe u okviru ove široke kategorije i možda ćete odlučiti da ponudite odvojene grupe podrške za neke od njih.

Različite grupe o kojima možete razmisliti uključuju sledeće:

- žene koje imaju iskustvo porodičnog nasilja u prošlosti;
- žene koje trenutno žive u nasilnim vezama;
- žene u skloništima ili koje na drugi način ne žive sa zlostavljačem, ali su još uvek u opasnosti;
- žene iz manjinskih grupa, npr. lezbejke, žene sa invaliditetom, starije ili mlađe žene;
- crkinje, pripadnice manjinskih etničkih grupa, žene izbeglice i azilantkinje;
- žene sa posebnim potrebama za podršku, npr. u vezi sa mentalnim zdravljem, zavisnosti od droge ili alkohola;
- žene određenih vera, npr. jevrejske, muslimanske, hrišćanske, itd.

Vaša odluka koja se tiče profila učesnica će zavisi od više stvari, uključujući resurse, znanje i iskustvo koje imate u radu sa ženama koje su preživele nasilje, i vašu sposobnost upravljanja rizikom.

Formiranje grupe: ciljevi i zadaci

Na samom početku, trebalo bi da se odlučite i ustanovite cilj vaše grupe; na primer, „obezbediti okruženje međusobne samopomoći i podrške koja će omogućiti učesnicama da govore o svojim iskustvima – iskustvima žena koje su preživele porodično nasilje“. Odlučivanje o tome u početnoj fazi je važno za vizualizaciju pravca grupe, pošto će to uticati na promovisanje grupe. Kada se jednom grupa formira, ovi ciljevi se mogu razvijati i menjati kroz razgovor sa učesnicama.

Poglavlje 3: Razvoj grupe i vođenje

Sledeći korak u efektivnom planiranju je da se razmotri koji zadaci moraju biti postavljeni da bi se postigli ciljevi grupe. Koristeći gore navedeni primer cilja grupe, sledeći zadaci se mogu postaviti da bi se realizovao cilj:

- stvoriti siguran prostor gde se svaka učesnica oseća dovoljno sigurnom da govori o svojim ličnim iskustvima;
- obezbediti da se iskustva žena podele u grupi.

U ovoj fazi možda ćete želeći da uključite buduće učesnice. Iako sveobuhvatni ciljevi i generalni profil grupe upućuju na određene strategije u razvijanju vaših zadataka, vaša grupa će se sastojati od jedinstvenih pojedinke sa različitim ličnim iskustvima i kontekstom iz kojeg dolaze i individualnim potrebama.

Kada planirate ciljeve i zadatke grupe, može biti korisno uzeti u obzir da svaki zadatak ima tri ključne tačke učenja:

- dobijanje informacija na određene teme;
- sticanje sposobnosti;
- menjanje stavova.

Donja tabela je primer ovoga:

Zadaci	Tačke učenja
Zadatak 1: Shvatanje da zlostavljanje nije greška žene i razumevanje da se zlostavljanje tiče moći i kontrole.	Informacija: Točak „Moći i kontrole“. Anatomija nasilne veze. Povezanost rodne socijalizacije i zlostavljanja u vezi. Sposobnosti: prepoznavanje obrazaca moći i kontrole u svom i životima drugih članica grupe; (prvenstveno u intimnim vezama, ali i u drugim odnosima kao što su odnosi sa roditeljima, šefovima, itd.) Stavovi: promena od osuđivanja žrtve do shvatanja zlostavljača kao odgovornog; priznavanje uticaja društvenih očekivanja i socijalizacije na izbore koje žene prave vezano za intimne veze.
Zadatak 2: Podržavanje samopoštovanja.	Informacija: pozitivni efekti većeg samopoštovanja na mentalno zdravlje pojedinke, psihosocijalnu situaciju i roditeljske sposobnosti. Sposobnosti: metode za otkrivanje sopstvenog potencijala i mogućnosti, prepoznavanje sopstvenih dostignuća i predstavljanje svoje sposobnosti drugima na uvažavajući način. Stavovi: razumevanje samopoštovanja kao izraza ljudskog dostojanstva.
Zadatak 3: Razumevanje nasilja u porodici kao oblika kršenja ljudskih prava žena i dece.	Informacija: uvod u vrednosti ljudskih prava (npr. Univerzalna deklaracija o ljudskim pravima). Sposobnosti: analiziranje situacija porodičnog nasilja sa stanovišta ljudskih prava. Stavovi: razumevanje ljudskih prava kao univerzalnih vrednosti koja važe za sva ljudska bića bez obzira na rod, rasu, godine, sposobnost, seksualno opredeljenje, državljanstvo, itd.

3.3. PROMOVISANJE SERVISA I PARTNERSKI RAD

Ako nameravate da proširite učestvovanje u grupi podrške izvan postojećih korisnica vaše organizacije, ovaj odeljak sadrži neke predloge da povećate broj upućenih žena kroz rad više uključenih organizacija/institucija. Oni uključuju praktične, operativne aktivnosti koje se mogu primeniti na svaku grupu podrške i neke predloge koji se tiču strategije.

Promovisanje

Kako ćete grupu podrške promovisati će u mnogome zavisiti od toga koje učesnice očekujete. Ako je grupa namenjena učesnicama samo vaše organizacije, i odabir se vrši kroz vaše redovne servise (SOS linija, sklonište, prihvatni centar, itd.), promocija znači jednostavno davanje tačnih informacija o grupi podrške vašim saradnicama npr. datum početka, mesto, vreme sastanka, trajanje, profil potencijalnih učesnica i bilo kojih drugih relevantnih parametara.

Ako planirate da učestvovanje proširite na širu javnost, trebalo bi da odlučite da li želite da to javno oglasite, ili želite da se ograničite samo na žene upućene iz drugih službi.

Praktične i operativne aktivnosti

a) Pisma

Napišite pisma lokalnim službama da ih upoznate sa tim da će grupa postojati i da možete da radite zajedno da biste podržali žene koje su preživele nasilje. Pisma bi trebalo da:

- objasne ko ste vi;
- definišu porodično nasilje;
- predstavte razloge zbog kojih je važno imati grupu samopomoći pokrenutu u vašoj lokalnoj zajednici;
- objasne šta grupa ima za cilj da uradi i za koga je;
- objasne šta grupa ne može/neće uraditi;
- zamole za saradnju i upućivanje žena/njihovih korisnica na grupu;
- daju kontakt podatke za više informacija, da upute potencijalnu učesnicu, ili da se žena sama prijavi.

Pisma **ne bi** trebalo da daju detalje o tome gde se kurs održava.

Molimo, pogledajte primer pisma u prilogu 1: možete da pošaljete ovakvo pismo službama koje rade sa ženama koje su preživele porodično zlostavljanje da biste izgradile dobre veze između više uključenih organizacija/institucija i dobile zadovoljavajuću stopu upućenih žena na vašu grupu. Ako kontaktirate posebne vrste službi, koristilo bi da pismo napišete nešto približnije njihovom području rada i objasnite kako se grupa podrške uklapa u taj okvir.

b) Lifleti/leci

Osmislite letak koji oglašava grupu podrške. Možete ih poslati lokalnim službama kao cirkularno pismo (zajedno sa pismima), izložiti ih na javnim mestima, ili ih dati ženama tako da mogu same da se prijave. Dobra ideja je uključiti **anonimne** studije slučaja ili citate prethodnih učesnica: ovo će ohrabriti žene ili dati ideju o profilu žena kojima bi grupa odgovarala. Ne zaboravite da **pitajte za saglasnost** pre korišćenja studija slučaja, čak iako su anonimne.

c) „Probni dan“

„Probni dan“ je prilika za predstavnike/ce ostalih lokalnih volonterskih i državnih organizacija da vas čuju da govorite o sledećem:

kome je grupa namenjena;
ciljevi i zadaci grupe;
zašto je takva grupa neophodna u zajednici;
šta grupa može i ne može da uradi;
sadržaj kursa;
kako se mogu uključiti druge službe.

Jedan deo probnog dana možete iskoristiti da pokažete primere nekih vežbi programa *Moć promene*, tako da organizacije mogu da dobiju predstavu o sadržaju kursa.

Ne zaboravite da ih zamolite da na kraju ispune formulare za povratnu informaciju o tome kako je po njihovom mišljenju dan protekao, tako da možete u budućnosti da poboljšate sesije u okviru probnog dana.

d) Umrežavanje

Stupite u kontakt sa ostalim ženskim organizacijama na lokalnom i državnom nivou. Proverite da li postoji neka slična grupa u vašem području, oglasite vašu grupu na njihovim vebajtu i upoznajte lokalne i republičke linije za pomoć/SOS linije za porodično zlostavljanje sa postojanjem grupe, kako bi mogle da upute na vas žene koje su preživele nasilje.

Trebalo bi da znate za druge lokalne i republičke službe podrške ženama koje su preživele nasilje, tako da možete, po potrebi, da uputite žene koje vas kontaktiraju na druge ili dodatne izvore podrške.

e) Rad u partnerstvu

Strateško planiranje uključuje razmatranje sveobuhvatnih ciljeva i budućeg pravca organizacije. Strateške aktivnosti stavljaju ovo planiranje u praksu.

Važno je ne potceniti snagu efektivnog strateškog partnerstva između organizacija, bilo da su one lokalne, regionalne ili državne. Ponekad koristi nisu odmah vidljive; ali investiranje na početku se neizostavno isplati zbog toga što se tako obezbeđuje angažman (i možda finansiranje) ljudi sa širim iskustvom nego što postoji u svakoj pojedinačnoj organizaciji. Sledeći predlozi mogu biti od koristi:

• Sastanci lokalnih upravnih grupa i odbora

Pokušajte da budete u upravnim grupama, odborima, itd., tako da se vaš glas stalno čuje; jedna diskusija na nivou upravne grupe ili odbora partnerske organizacije može rezultirati odlukom koja može da obezbedi više žena koje su došle po preporuci nego što može celomesečni rad mnogo volonterki.

• Napravite sopstvenu upravnu grupu ili poverenički odbor

Pozovite ključne ljude u vašu upravnu grupu/odbor: ljudi često budu polaskani time ako ih neko pozove da učestvuju u diskusijama visokog nivoa druge organizacije, ali ćete i vi osigurati njihovu privrženost ciljevima vaše organizacije.

- **Svrha i ciljevi**

Razmislite o tome kako vaše aktivnosti mogu potpomoći stremljenjima i ciljevima drugih organizacija: ako ove organizacije znaju da ono što vi radite može doprineti njihovom uspehu, mnogo je verovatnije da će uputiti žene na vas.

- **Imajte pobornicu vaše usluge u lokalnoj zajednici**

Nađite pobornika/cu vaših ideja, osobu koja je poštovana u društvu: možda postoji neko ko je poznat u mestu kome se dopada ono što radite i čije lične okolnosti mogu omogućiti da raširi priču o vama među drugim ljudima koji su takođe uticajni u zajednici.

- **Godišnji izveštaj**

Obezbedite da po primerak vašeg godišnjeg izveštaja stigne do svake partnerske organizacije i da odate priznanje njihovom doprinosu: ništa ne pričinjava zadovoljstvo jednoj organizaciji toliko kao kada dobije priznanje od partnerske organizacije i to će pomoći da podrška u sledećoj godini bude veća.

3.4. VOĐENJE GRUPE

Postoji nekoliko pitanja povezanih sa upravljanjem koja bi trebalo imati u vidu kada se vodi grupa. Sledeći odeljak daje spisak nekih problema koji se mogu pojaviti i predloga kako ih možete rešiti.

Prva lična konsultacija (*one-to-one* sesija)

Važno je susresti se sa svakom ženom koja je upućena na grupu podrške pre nego što ona započne sa radom. Ovaj prvi sastanak je prilika da se sprovede procena rizika (vidi ispod), da se razgovara o grupi i očekivanjima svake žene.

U okviru Evropske Unije metode odabira variraju u svojoj složenosti. U biti, svaka organizacija koju smo pitali smatra presudnim da upozna buduće učesnice sa strukturom grupe samopomoći i razjasni ciljeve i zadatke grupe da bi obezbedila da očekivanja učesnica i onoga što grupa pruža budu usaglašena.

To se radi i u slučajevima kada su žene interno upućene na grupu u okviru vaše organizacije, kao i u slučajevima kada su žene upućene od strane nekog izvan okvira organizacije ili su se same prijavile.

Na prvom sastanku, preporučujemo da se sastavi plan podrške za svaku ženu koji bi trebalo da se prati kroz čitav proces grupe (vidi prilog 3 za format planiranja podrške i sigurnosti). Ove pojedinačne sesije su takođe korisne da bi se saznalo da li neka žena ima neke posebne potrebe vezane za podršku, i, ako je tako, da se sa njom odluči o tome koji bi bio najbolji način da se njene potrebe zadovolje. Na primer, nekim ženama je možda potrebna lična asistentkinja, prevoditeljka gestovnog jezika ili osoba za neki drugi oblik podrške koja bi pohađala grupu zajedno sa njima.

Ako su učesnice generalno upućene na grupu iz vaše organizacije, ili već radite sa klijentkinjama u drugom svojstvu, veoma je moguće da ste već obavile početnu sesiju ličnih konsultacija (*one-to-one* sesiju). Međutim, ipak se preporučuje organizovanje kratkih individualnih sesija da bi se razgovaralo o očekivanjima koja svaka žena ima od grupe.

Neke organizacije radije organizuju grupne sastanke uporedo sa pojedinačnim sastancima. Ovakva vrsta sastanaka je prilika za facilitatorke da objasne politiku i protokole grupe, i sadržaj kursa, a žene koje su se prijavile mogu da podele svoja očekivanja sa drugima, razgovaraju o tome kako bi njihova očekivanja mogla da budu uključena u rad grupe i imaju priliku da saznaju kakva je grupa podrške.

Procena rizika

Rizik se može definisati kao mogućnost da se dogodi nešto nepovoljno ili opasno. U kontekstu porodičnog nasilja, imperativ je da razmotrite vašu mogućnost upravljanja rizikom i uspostavite sistem procene rizika i plana podrške.

Prvobitno, važno je proceniti rizik konkretnog mesta gde će se grupa podrške održavati i uveriti se da je zgrada sigurna i bezbedna. Vezano za učesnice, ako postoji sistem interno upućenih žena u vašoj organizaciji, verovatno da organizacija već ima politiku upravljanja rizikom, i da ste već sprovele početne procene rizika ako učesnica dobija drugu vrstu podrške. Ako je u pitanju pristup grupi izvan okvira vaše organizacije, ili se odvija preko različitih službi, onda je dobra praksa ustanoviti nivoe rizika žena kroz:

- procenu verovatnoće daljeg zlostavljanja;
- ocenu moguće povrede;
- procenu bezbednosti u budućnosti;
- odlučivanje, zajedno sa ženom koja je preživela nasilje, sa kim će raditi i koje resurse će koristiti (npr. podrška izvan grupe);
- ocenu rizika po druge članice u grupi; (npr. prerušeni bivši partner bi mogao da prati ženu do mesta sastanka i tako dovede u opasnost druge učesnice).

Preporučujemo integrisanje sistema procene rizika u čitav proces grupe. Rizik ne bi trebalo da bude procenjen samo na početku, već i tokom trajanja programa (posebno kada su u pitanju sesije koje se bave potencijalno opasnom temom), i na kraju programa. Sprovodeći procenu rizika sa ženom, možete doći do zaključka da ovo možda nije pravo vreme za nju da se priključi grupi podrške – ako je, na primer, u veoma opasnoj situaciji: pohađanje grupe može ne samo da poveća opasnost u kojoj se ona nalazi, već može da stavi i druge učesnice na rizik. Ako se žena nalazi u opasnoj situaciji, trebalo bi joj pomoći da sastavi sigurnosni plan. U nekim slučajevima, početna procena rizika može rezultirati upućivanjem na individualno savetovanje ili drugi odgovarajući servis umesto, ili paralelno sa grupom podrške.

Od vaše sposobnosti da upravljate rizikom u grupi zavisi da li ćete moći da ponudite servis ženama koje se nalaze u visokorizičnim situacijama. Ove odluke će zavisi od kombinacije vašeg prethodnog iskustva i znanja o proceni rizika i vaše procene različitih situacija žena. Ako niste u mogućnosti da ponudite servis ženama koje se nalaze u situacijama visokog rizika, bitno je da ih uputite na službe koje će im više odgovarati i koje imaju resurse da zadovolje njihove potrebe, kao i druge oblike podrške koje bi takođe trebalo da ponudite.

Za gotovu tabelu procene rizika i izvore drugih formulara procene rizika, vidi prilog 2.

Poverljivost i zaštita podataka

Učesnice, facilitatorke i potencijalno administrativno osoblje organizacije koja organizuje grupu podrške će neizbežno doći do određenih osetljivih informacija o učesnicama grupe. Većina zemalja imaju zakon o zaštiti podataka i o tome se ne pregovara. Na prvom mestu, prema tome, morate pogledati i uzeti u obzir zakonske zahteve vaše

zemlje koji se tiču zaštite podataka i postupanja sa osetljivim ličnim podacima. Takođe, morate znati zakonske zahteve vezane za obavezno izveštavanje i otkrivanje; na primer, obaveze zaposlenih i drugih kada primete zlostavljanje deteta.

Sve učesnice, facilitatorke i administrativno osoblje moraju jasno znati svoja prava i obaveze u vezi sa osetljivim podacima i poverljivošću. Predlažemo da se te informacije obezbede u formi pisanih smernica osoblju i budu deo pismenog dogovora ili ugovora između učesnice i facilitatorke/organizacije. (Vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*).

Procedura za žalbe

Dobra je praksa imati proceduru za žalbe pre nego što grupa počne sa radom. To će pomoći u rešavanju bilo kakvih problema koji se pojave u okviru grupe, na primer ukoliko žene imaju bilo kakve zamerke (npr. na mesto ili facilitatorku). Učesnice moraju imati mogućnost da upute žalbu izvan grupe, a ne samo facilitatorki, ako tako izaberu. Na prvoj sesiji se žene moraju upoznati sa procedurom za žalbe i proces podnošenja žalbi bi trebalo da bude objašnjen.

Podrška facilitatorki

Bitno je da postoje mehanizmi podrške za facilitatorku. Na primer, dobro je da facilitatorke imaju sastanke za superviziju sa menadžerkom, ili nekim izvan grupe, ko je u poziciji da je posavetuje i pruži podršku. Dobra je ideja formirati mrežu facilitatorki, ne samo u vašoj organizaciji, već i u zajednici. Mreža onda može redovno da se sastaje i posluži kao prostor za rešavanje problema, diskutovanje o grupama podrške koje one vode, razmenu informacija i davanje predloga kako unaprediti, na primer finansiranje, vežbe ili rad grupe. Alternativno, mreža može da bude *online* (na mreži/na internetu) u vidu internet foruma (mesta za diskusiju) i tako je moguća komunikacija sa facilitatorkama koje su udaljene.

Finansijska i infrastrukturna podrška: planiranje troškova

Preporučuje se da osigurate održivost svakog projekta pre nego što ga započnete. Ne samo da se to pokazalo dobrim u praksi, već je važno i za žene da znaju da će grupa moći da nastavi sa radom sve dok program traje i neće biti prekinuta zbog bilo kakvog finansijskog opterećenja vaše organizacije. Ovo je tema u koju se moraju uključiti odgovorne osobe za finansijsko vođenje organizacije.

Ovo su neki tipični oblici rashoda uključenih u formiranje i vođenje grupe podrške:

- edukacioni materijal: fotokopiranje materijala za deljenje, papir za beleške, olovke, flipčartovi i blokovi, markeri, samolepljivi blokčići, plastične fascikle sa džepovima, itd;
- troškovi vezani za prostor za sastajanje: iznajmljivanje prostora, plaćanje računa za struju, itd;
- troškovi komunikacije: telefonski pozivi budućim i sadašnjim učesnicama grupa, slanje pošte (npr. obaveštenja potencijalnim službama za upućivanje žena), izrada letaka i drugog materijala za oglašavanje;
- troškovi koji se tiču fizičke udobnosti: kafa, čaj, voda za učesnice, papirnate čase, papirni ubrusi, itd;
- ljudski resursi: facilitatorka(e), supervizija/nadzor facilitatorki, čuvanje dece tokom rada grupe, podrška za troškove prevoza za učesnice koje su u ekonomski nepovoljnom položaju, osoba koja vrši spoljnu evaluaciju.

Prikupljanje sredstava

Kontekst u okviru koga je dostupno finansiranje za nevladine ili dobrotvorne aktivnosti se međusobno razlikuje od zemlje do zemlje, i od regiona do regiona¹⁶. Međutim, generalno, pošto su primarne korisnice grupe podrške žene koje žive u određenom gradu ili regionu, finansijsku pomoć za vašu grupu će najverovatnije dati lokalna, podregionalna ili opštinska upravna tela, fondacije ili lokalna privreda. Možete dobiti i privatno (pojedinačno) finansiranje.

Možete tražiti i praktičnu pomoć (u naturi, *in kind*); na primer, ako vaša organizacija ima prostor za sastajanje grupe, troškovi energije mogu već biti pokriveni operativnim budžetom; takođe, može biti u opisu posla stalno zaposlenih (npr. u prihvatnom centru ili skloništu) da vode grupe podrške. Druge stavke, kao što su kafa, čaj, papirnate čaše ili čak papir za flipčart, možete potražiti od privatnih donatora ili privrednika koji više vole da daju praktičan prilog nego novac.

U zavisnosti od ciljne grupe i finansijskog statusa vaših (potencijalnih) učesnica, možete razmisliti o tome da njih pitate za učesće u troškovima grupe podrške.

Možete koristiti načelo „klizne skale“ da biste utvrdile koliko bi pojedinačno svaka žena trebalo da priloži. Ako tražite doprinos od učesnica, morate na početku odlučiti da li ćete prihvatati učesnice koje nisu u mogućnosti da bilo koliko doprinesu. Ako tako odlučite, ova opcija bi trebalo da bude dostupna svakome kome bi mogla biti potrebna. Ako odlučite da bi žene trebalo da daju malu naknadu, trebalo bi da to uvrstite, zajedno sa informacijama kako platiti, u deo *Pravila grupe* (vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*).

Čuvanje dece

Žene koje učestvuju u grupi podrške će često morati da organizuju čuvanje dece tokom trajanja programa: iz više razloga, žrtve i žene koje su preživele porodično nasilje su mnogo češće jedine odgovorne za čuvanje dece nego majke koje se ne nalaze u nasilnim vezama. Preporučujemo da razgovarate sa učesnicama o vašoj politici čuvanja dece (uključujući potrebu za pružanjem brige o deci) pre nego što grupa započne sa radom. O sledećim pitanjima bi trebalo porazgovarati sa potencijalnim učesnicama:

- da li im je potrebno organizovano čuvanje dece;
- da li će im biti potrebno svaki put, ili samo povremeno.

Ako je tako:

- godine i pol dece;
- da li deca imaju neke posebne potrebe koje bi trebalo uzeti u obzir.

Takođe je važno odlučiti o svim pravilima koja se tiču dece i čuvanja dece; na primer, da nije dozvoljen pristup deci u grupni okvir, i da, ako postoji problem sa detetom, majka mora da napusti grupu da bi se posvetila deci van grupe.

3.5. OCENA DELOTVORNOSTI GRUPE PODRŠKE

Dobra je praksa uključiti sisteme za monitoring i evaluaciju da bi se procenila delotvornost grupe podrške.

¹⁶ Postoje najmanje dve fondacije koje na globalnom nivou podržavaju samonikle (*grassroots*) ženske grupe da bi im pomogle da postignu svoje ciljeve: Mamacash Foundation www.mamacash.nl koja je uglavnom za relativno nove organizacije, i Global Fund for Women: www.globalfundforwomen.org

Evaluacija od strane učesnica

Evaluacija sopstvenog napretka učesnica, kao i evaluacija rada facilitatorki (i ponekad drugih članica grupe) mogu biti dragoceni instrumenti za poboljšanje usluge, i obezbeđivanje samorefleksije učesnica (razmišljanja o sebi) i povratne informacije od učesnica. Obezbedile smo neke alate za evaluaciju u prilogu (vidi priloge 4, 5 i 6: nedeljna evaluacija, evaluacija u toku i finalna evaluacija). Ove alate bi trebalo koristiti (po datom redosledu) svake nedelje, na sredini, i na kraju kursa. Možda ćete želiti da izaberete različite alate i metode za evaluaciju. Neke učesnice se mogu bolje izraziti kroz pisanje, dok će drugima više odgovarati da govore, ili se izraze kroz crtanje. Kako god, formular za evaluaciju (ili razgovor, ako su formulari neprikladni) bi uvek trebalo da bude deo evaluacije, pošto to daje rezultate koji se najbolje mogu uporediti.

Interna evaluacija od strane facilitatorki ili pripremnog tima

Idealno bi bilo da facilitatorke vode dnevnik sesija da bi procenile kako se sesija odvijala. Ako ima više facilitatorki koje rade sa grupom, davanje povratne informacije (*feedback*) jedna drugoj posle svake sesije bi trebalo da bude deo njihovih odgovornosti, kao i međusobno pružanje podrške.

Spoljna evaluacija

Spoljna evaluacija može da pruži objektivno sagledavanje delotvornosti grupe podrške. Osoba koja vrši spoljnu evaluaciju može neprekidno da posmatra grupu ili povremeno. To može biti veliki trošak za grupu. Međutim, postoje druga rešenja, kao što je korišćenje spoljnih evaluatorki koje se obučavaju ili izučavaju temu i mogu svoja opažanja i vršenje aktivnosti spoljne evaluatorke, odnosno posmatračice, koristiti kao praksu ili da bi doprinele istraživačkom projektu.

Za grupe podrške, psihološki testovi samopoštovanja napravljeni van grupe mogu biti koristan instrument spoljne evaluacije. Oni se mogu koristiti na sredini i na kraju grupe podrške da bi se pratile promene u nivou samopoštovanja učesnica.

Od jedne žene koja je preživela nasilje:

Preporučila bih je svakoj ženi koja je preživela nasilje jer ponekad su druge žene govorile o stvarima koje su se i meni dešavale u vezi, ali do tada nisam shvatala da je ono što sam ja doživela takođe zlostavljanje... Da sam bila sama, ne bih saznala koliko mojih iskustava ima veze sa porodičnim nasiljem.

4

Politika i protokoli grupe

Sada znam da postoji puno lepih žena zdravog izgleda na ulici koje imaju iste probleme kod kuće. [Žena koja je preživela nasilje]

4.1. UVOD

Napravivši pregled opštih principa pri planiranju grupe podrške za žene koje su preživele nasilje (poglavlje 3) i uloga, odgovornosti, veština i iskustva potrebnog od strane facilitatorki (poglavlje 2), sada prelazimo na politiku i protokole grupe i kako oni mogu doprineti održavanju pogodnog ambijenta koji je neophodan u pružanju podrške ženama koje su preživele porodično nasilje.

Pohađanje grupe podrške može doneti pozitivne promene u živote žena. Nije lako baviti se temom nasilja nad ženama; nesumnjivo, priče i iskustva žena koje su preživele nasilje mogu biti tužne i zastrašujuće, ali podjednako pokretačke i inspirativne.

Članice grupa podrške ženama koje su preživele nasilje dele zajednički identitet i traže rešenja za iste probleme. Da bi rad grupe bio delotvoran moraju postojati određeni procesi. Kada je grupa pravilno formirana, učesnice su često u stanju da kao grupa ostvare ciljeve koje pojedinačno ne bi ostvarile. Stoga, grupa je više nego skup njenih članica. Svest o različitim procesima grupe, i pozitivnim i negativnim, omogućava facilitatorkama da vode grupu podrške efektivnije i da opskrbe žene koje su preživele nasilje neophodnom svešću, energijom i snagom da budu sposobne da krenu ka životu bez nasilja.

4.2. FORMAT GRUPE

Standardi za rad grupe se mogu razlikovati do određenog nivoa u zavisnosti od posebnog konteksta i potreba grupe; na primer, veličina grupe će verovatno varirati u zavisnosti od toga da li je formirana u gradskoj ili seoskoj sredini.

Sledeći predloge iz prethodnih poglavlja, a koji se tiču planiranja, pronalaženja učesnica, i facilitatorki, slede neke dodatne opšte smernice i predlozi za delotvorno vođenje grupe.

a) Veličina

Optimalna veličina za rad grupe je između osam i dvanaest žena, iako je i samo šest ili čak četrnaest takođe prihvatljivo. Može se dogoditi da jednoj sesiji prisustvuje manje žena nego što se očekivalo, pa facilitatorka ima slobodu izbora da li nastaviti. Znamo za grupe koje su nastavile da rade sa samo tri ili četiri učesnice, i iako to nije idealno, ženama može biti lakše da se međusobno vežu. Uopšteno govoreći, grupe sa preko 14 učesnica je teže voditi, pošto možda neće biti dovoljno vremena da se izvedu sve vežbe i da se svakoj učesnici da prilika da se izrazi. Ukoliko planirate da

vodite više grupa i postoji veliki broj prijavljenih žena na početku, može koristiti da se napravi lista čekanja.

b) Učestalost

Učestalost sastajanja može varirati u zavisnosti od posebnih potreba učesnica; međutim, jednom nedeljno izgleda kao optimalno. Česta sastajanja uvećavaju poverenje i međusobnu bliskost između učesnica. Ako su sesije previše česte, mogu, međutim, stvoriti određenu zavisnost kod učesnica, i/ili postati prevelika obaveza za učesnice; to znači da se može dogoditi da budu manje konstruktivne. Sastajanje više nego jednom nedeljno može takođe biti problematično u vezi sa čuvanjem dece ili troškovima prevoza; i može stvoriti sumnju ukoliko neke članice još uvek žive sa zlostavljačem. S druge strane, ako se grupa sastaje ređe nego jednom nedeljno, učesnice ne osećaju korist od podrške grupe i manje su motivisane da je pohađaju.

c) Trajanje

Moć promene programi su zamišljeni da traju 14 nedelja; međutim, programi su prilagodljivi i daju predloge kasnije kako se neke sesije mogu kombinovati da bi se napravio kraći program od 12 ili (u slučaju prvog modela, *Program samopoštovanje*) samo 10 nedelja. Oko tri meseca daje dovoljno vremena za lični razvoj, bez nepotrebnog pritiska. Ako su programi bilo koliko duži od ovoga, članice grupa mogu videti obavezu kao preveliku. Međutim, neformalne grupe bez određenog programa mogu nastaviti da rade sve dok učesnice imaju potrebu za grupom i smatraju je delotvornom.

4.3. PRAVILA GRUPE

Zašto postavljati norme i pravila u grupi?

Norme i pravila se mogu koristiti da bi:

- se obezbedila predvidljiva interakcija u grupi;
- se obezbedila stabilnost u grupi i podržali glavni ciljevi grupne komunikacije – **poverenje, prihvatanje i poštovanje**;
- se napravio pregled modela komunikacije i koordinacije;
- bile smernice za dogovoreno ponašanje, posebno ako su u pisanoj formi. (Ovo može biti korisno ako neke učesnice krše dogovorena pravila).

Na samom početku programa, važno je objasniti da su pravila grupe neophodna i da imati postavljene smernice toka pomaže pri vođenju grupnih diskusija.

Korisna i pozitivna vežba je uključiti članice grupe u proces osmišljavanja pravila grupe. Stvaranjem sopstvenih pravila, učesnice su više motivisane da ih poštuju, pošto su bile u mogućnosti da razmene svoja mišljenja i ideje o tome kako organizovati grupni rad. Pored toga, to može biti prvi put posle dužeg vremena da su imale priliku da kažu nešto o pravilima koja bi one želele i ne bi želele da slede.

Još neko dodatno vreme bi trebalo provesti u osmišljavanju ovih smernica sa grupom. Možete ženama postaviti pitanja kao što su sledeća:

- „Šta bi Vam pomoglo da potpuno učestvujete u ovoj grupi?“
- „Šta bi Vam omogućilo da govorite o sopstvenim iskustvima?“
- „Šta bi Vas sprečilo da se izrazite?“

Poglavlje 4: Politika i protokoli grupe

- „Šta smatrate da podstiče komunikaciju?“ (Npr. „Ja“-poruke.)
- „Šta smatrate da prekida komunikaciju?“

Pošto će grupa raditi na menjanju obrazaca zlostavljanja, osnovno je postaviti pravilo da bilo kakav omalovažavajući ili pogrđan/uvredljiv jezik ili stavovi neće biti tolerisani. Može biti svrsishodno da se grupa dogovori oko načina osporavanja i sprečavanja takvog ponašanja.

Kao simboličan način da se pokaže obaveza poštovanja pravila, možete na flipčartu napisati pravila grupe oko kojih su se učesnice dogovorile, ostavivši malo prostora na dnu. Zamolite žene da dođu do flipčarta i potpišu skup pravila ako su njime zadovoljne. Flipčart bi trebalo da bude na vidnom mestu na svakoj sesiji da bi bilo lakše uputiti na bilo koje od pravila.

Osnovne smernice procesa

Sledeće tačke je bitno pokriti, iako svaka grupa može da uvede dodatna pravila.

- **Dati svakoj ženi priliku da govori.** Svaka žena bi trebalo da izbegava da bude dominantna u razgovoru (uključujući facilitatorku/e).
- **Dobro slušanje je važno.** Trebalo bi da čujemo šta osoba govori pre nego što nešto kažemo. Ne prekidamo druge.
- **Govoriti iz ličnog iskustva.**
- **Biti iskrena.**
- **Ceniti i uvažavati razlike i iskustva drugih.**
- **Poverljivost.** Sve diskusije i doprinosi diskusiji su poverljivi – nijedna lična informacija nikada ne napušta prostoriju bez izričite saglasnosti.
- **Dolazak na vreme.**
- **Redovno prisustvo.** Članice bi trebalo da kontaktiraju facilitatorku ukoliko nisu u mogućnosti da prisustvuju sastanku; i ukoliko su odlučile da napuste grupu na neko vreme, trebalo bi da pokušaju da dođu na još jednu sesiju, ili, ako to nije moguće, kontaktiraju facilitatorku da objasne svoje razloge.

Upoznavanje novopridošlih žena sa pravilima grupe

Grupe koje prate program će verovatno biti “zatvorene” – npr. članice će se prijaviti na početku programa i obavezati na pohađanje do kraja. Međutim, neke neformalne grupe mogu ostati otvorene, i žene se mogu pridružiti u bilo kom trenutku, ili makar dok grupa ne dostigne svoju dogovorenu maksimalnu veličinu.

Ukoliko je bilo koja od žena propustila prvu uvodnu sesiju, ili ako se radi u otvorenoj grupi, žene koje su se kasnije priključile moraju biti upoznate sa normama i pravilima koja već postoje. Ne bi trebalo da im bude ostavljeno da same otkriju ove norme i nikada ne bi trebalo da se dogodi da žena koja se kasnije priključila snosi sankcije samo zbog toga što nije znala da određena norma postoji. One bi takođe trebalo da dobiju priliku da dodaju pravila ili predlože izmene.

Kada se pravila grupe prekrše

U većini slučajeva, članice grupa podrške se drže dogovorenih pravila, međusobno pružaju podršku i sarađuju. Nažalost, postoje izuzeci kada članice grupe, namerno ili nenamerno, prekrše ustanovljena pravila grupe. Ukoliko se to dogodi, koristite efektivne tehnike, kao što je „mikrofon tehnika“¹⁷, da to prevaziđete. Ponavljano kršenje normi se

¹⁷ Vidi stranu 41

najbolje rešava ličnim konsultacijama (sesijama *one-to-one*) da bi se razgovaralo o značenju koje stoji iza tog ponašanja i pokušalo da se dogovori o načinu na koji se to može rešiti.

U kojim situacijama bi učesnica trebalo da bude isključena iz grupe?

U idealnom slučaju, Vi/facilitatorica se nećete naći u situaciji u kojoj bi članica trebalo da bude isključena iz grupe. Ipak, u slučajevima u kojima je ponašanje neke žene takvo da sprečava grupu da funkcioniše, isključivanje bi trebalo smatrati jednom od opcija. U našem iskustvu se isključivanje retko događalo, ali kada je dolazilo do toga, za isključenu članicu je bilo navedeno da je uradila jedno ili više od sledećeg:

- ugrozila bezbednost grupe;
- iznela lične informacije o članicama grupe van okvira grupe;
- pohađala grupu pod jakim uticajem alkohola ili drugih supstanci;
- više puta prekršila ugovor i/ili pravila grupe;
- uvredljivo se ponašala prema drugim članicama.

Takođe, možete razmisliti i o isključivanju iz grupe žene čije je učestvovanje neefektivno, zbog promene njene životne situacije. Ovaj razlog se razlikuje od drugih u tome što ne podrazumeva kršenje bilo kog od pravila; ali ponekad se životne situacije članica promene tokom pohađanja grupe i to može da ima uticaja na njihovo učestvovanje, ili posvećenost grupi.

Važno je često vršiti procene rizika sa ženama i u zavisnosti od Vaše sposobnosti ili sposobnosti vašeg servisa da upravlja rizikom, možete koristiti lične konsultacije (*one-to-one* sesije) za planiranje podrške, da razgovarate o najboljem i najbezbednijem načinu za nastavak. U nekim slučajevima, to može da znači da bi druga alternativna podrška bila efektivnija.

Ukoliko odlučite da isključite članicu iz grupe iz bilo kog razloga, imperativ je da se to učini sa najvećom mogućom pažnjom. Nikada ne govorite o isključivanju pred drugim članicama grupe. Umesto toga, organizujte lične konsultacije da razgovarate o tom pitanju i objasnite članici grupe ljubazno, ali odlučno, zašto nije moguće da nastavi sa radom u grupi u ovom trenutku. Može biti od koristi da se vratite na ono što je prvobitno dogovoreno pravilima grupe ili ugovorom grupe. Takođe je važno razmotriti i druge vrste podrške koje ne podrazumevaju grupni rad i razraditi plan podrške koji je za nju u ovom trenutku njenog života pogodniji.

Primer:

U periodu između dve sesije, Mirjana je odlučila da napusti svog nasilnog partnera. Kada je započeo sledeći sastanak grupe, ona je bila vidno traumatizovana i neprestano je govorila o svojoj situaciji. Iako je grupa mogla da se poistoveti i razume njen položaj, njeno ponašanje je ozbiljno ugrožavalo sposobnost grupe da nastavi sa sesijom, i njena patnja je počinjala da uznemirava neke članice. Da bi ispravila situaciju, kofacilitatorka je zamolila Mirjanu da dođe i razgovara sa njom van grupe. To je značilo da je grupa mogla da nastavi sa sesijom, a da je Mirjana mogla da dobije podršku u vidu lične konsultacije koja joj je bila potrebna. U toku lične konsultacije Mirjana je dobila vreme da razgovara o svojim problemima, i sprovedeni su procena rizika i sigurnosni plan. Bilo joj je predloženo da bi moglo da bude bolje za nju, pošto se sada nalazi u kriznoj situaciji, da nastavi sa podrškom u vidu ličnih konsultacija umesto grupnih sesija, dok ne bude bila u stabilnijem položaju. Razumljivo, Mirjana nije bila rada da napusti grupu pre vremena jer je uspostavila čvrste veze sa ostalim članicama. Međutim, kada je porazgovarala na tu temu sa kofacilitatorkom, odlučila je da se prijavi za sledeći program i nadala se da će tada moći bolje da se uklopi u grupni rad. Ona će ostati u kontaktu sa svojim novim prijateljicama iz sadašnje grupe tokom svog slobodnog vremena.

4.4. UGOVOR GRUPE

Nekim članicama može biti nelagodno zbog koncepta potpisivanja ugovora. Međutim, da bi grupne sesije bile bezbedne i dosledne, postoje neka pravila koja se moraju uspostaviti, a o kojima se ne pregovara. Ublažite uznemirenost članica objašnjenjem razloga koji stoje iza potpisivanja ugovora, i da to nije pravni dokument, već pomoćno sredstvo da bi se sve držale osnovnih pravila grupe (vidi prilog 8). Ovo su glavne teme sa kojima se sve članice moraju upoznati i na početku kursa se složiti da ih podržavaju:

a) Poverljivost

Članice grupe, uključujući facilitatorku/e, odgovorne su za čuvanje poverljivih informacija o lokaciji sastanaka grupe i imena, identiteta i drugih ličnih informacija o članicama grupe. O bilo kojim informacijama koje se razmene u grupi nikada ne bi trebalo razgovorati izvan sesija u bilo koje vreme, tokom ili posle programa. Neke grupe se čak dogovore da koriste kodirana imena umesto pravih imena, npr. Marija Jagoda, Roza Jabuka, mada neke misle da bi to moglo da učini rad grupe previše bezbrižnim. Važno je napomenuti da bi trebalo, ako se, na primer, žene sretnu u javnosti izvan okvira grupe, da budu svesne toga da nasilni partner ili bivši partner može biti prisutan i da se ponašaju oprezno.

b) Pravna pitanja koja se odnose na otkrivanje (obelodanjivanje)

Članice grupe bi trebalo da budu informisane o tome da zakoni koji se odnose na zaštitu dece zahtevaju da facilitatorka obavesti nadležne organe (policiju, socijalnu zaštitu, službe koje se bave decom i porodicom, ili druge stručnjake/inje za zaštitu

dece) o slučajevima gde postoji ozbiljan rizik od ugrožavanja života ili zdravlja deteta ili druge ranjive osobe.

c) Ograničenja

Mora se razjasniti na početku koja vrsta ponašanja nije prihvaćena u grupi; na primer, u grupama ne bi trebalo da bude alkohola, ilegalnih supstanci i nasilja (verbalnog, psihičkog i fizičkog) u bilo kom trenutku. Neke organizacije se opredele da nisu u mogućnosti da pruže podršku ženama koje trenutno imaju potrebe visokog nivoa za podrškom (na primer, vezane za njihovo mentalno zdravlje i/ili korišćenje alkohola ili drugih supstanci), pošto im nedostaju resursi da bi pružile odgovarajuću podršku.

d) Pravila grupe

Članice grupe bi trebalo da potvrde da su upoznate sa pravilima grupe i voljne da ih poštuju. Pravila grupe u pisanoj formi takođe mogu biti deo ugovora. (Vidi prethodni odeljak ovog poglavlja za detaljne informacije o pravilima grupe.)

4.5. DINAMIKA GRUPE

Grupa podrške koju vode žene za žene može biti jedan od najboljih načina da se osnaže žene koje su preživele porodično nasilje. Razgovori u grupi pomažu ženama da shvate da porodično nasilje nije samo individualno iskustvo, već takođe i proizvod položaja žena u društvu, i da pogađa jednu od četiri žene tokom njenog života¹⁸, bez obzira na rasu, etničku ili versku grupu, klasu, invaliditet, seksualni identitet ili stil života. Razumevanje toga pomaže ženama koje su preživele nasilje da prevaziđu osećanja krivice, stida i usamljenosti, pošto postanu svesne činjenice da njihovo iskustvo nije bila „njihova greška“. Grupa je resurs koji članicama omogućava pristup kolektivnoj snazi; to je prilika da podele sa drugim ženama svoja osećanja, reakcije, razmišljanja i veštine savladavanja.

Kao što je gore objašnjeno, dok se neformalne grupe mogu sastajati u promenljivom vremenskom trajanju, od par meseci do nekoliko godina, u zavisnosti od odluke članica, grupe koje prate formalni program *Moć promene* traju unapred utvrđeni period između 10 i 14 nedelja. U okviru ovog perioda, postoji početna faza, faza aktivnog učestvovanja, i završna faza.

a) Početna faza

Da se žene ne bi osećale neprijatno dok govore o zlostavljanju i razmenjuju svoje priče, mora da postoji osećaj pripadanja grupi i međusobnog poverenja između članica. Prema tome, neophodno je da ova faza pruži vreme za neformalnu komunikaciju da bi se omogućio pozitivan lični kontakt između članica grupe, npr. kafe-pauze, igre za probijanje leda i igre sa imenima.

b) Faza aktivnog učestvovanja

Tokom faze aktivnog učestvovanja, članice grupe obično vide grupu kao bitan, ili čak obavezan, deo njihovih života. Međutim, važno je za grupu da periodično vrši procenu svog „zdravlja“. U ovom kontekstu, „zdrava“ grupa bi značila da su sastanci

¹⁸ Savet Evrope (2002) *Preporuka Rec (2002)5 Komiteta ministara zemljama članicama o zaštiti žena od nasilja i eksplanatorni memorandum usvojen 30. aprila 2002.* (Strazbur, Francuska: Savet Evrope).

stimulativni i konstruktivni, učesnice motivisane, sarađuju i zainteresovane su, a nesporazumi ili problemi rešivi. Ponekad bi evaluaciju trebalo da uradi neko van grupe zato što članice ne mogu uvek da primete loše ponašanje i to može pomoći facilitatoricama da imaju svežu perspektivu situacije.

c) Završna faza

Dobra je praksa na polovini programa podsetiti članice da će se grupa u bližoj budućnosti privesti kraju. Kada grupa počne da se približava kraju, važno je pripremiti članice uključivanjem u sadržaj diskusija o završetku u okviru nekoliko poslednjih sesija.

Za poslednju sesiju treba upamtiti sledeće tačke:

- Pitati učesnice šta osećaju da su dobile od kursa.
- Odvojiti vreme za druženje, npr. oproštajnu žurku sa muzikom, hranom i pićem.
- Naglasiti pozitivne strane završetka, npr. to je novi početak i prilika za žene da urade ono što su naučile.
- Možda ćete želeti da napravite sertifikat u kome se kaže da su žene uspešno završile kurs, pošto će to naglasiti njihov osećaj postignuća.
- Sve članice bi trebalo da urade finalnu evaluaciju: ovo nije samo dobra praksa i efektivan način ocene servisa, već i koristan način da se izmeri koliko su žene napredovale.
- Uključite procenu rizika u poslednju sesiju ili organizujte lične konsultacije sa svim ženama nakon nje.

Generalno nije dobra praksa da se dogovorite da se susretnete sa grupom ponovo. Međutim, facilitatorica bi trebalo da proceni situaciju i možda će biti potrebna određena fleksibilnost. Na primer, mogu se organizovati prateće grupe (*follow-up groups*), pod uslovom da se postave jasne granice pre nego što se grupa ponovo formira. Članice grupe su, u svakom slučaju, slobodne da se sastaju kao prijateljice i pojedinke tokom svog slobodnog vremena.

Članicama grupe će možda biti potrebno vreme da se naviknu na život i snalaženje bez grupe. Trebalo bi da naglasite da završetak grupe ne znači da su žene same kada se suoče sa poteškoćama. Prepreke se mogu pojaviti u svačijem životu i najbolja stvar koju žena može da uradi za sebe u takvoj situaciji je da potraži pomoć; npr. u skloništu za žene, savetovalištu, ili drugoj grupi podrške. Žene takođe mogu nastaviti prijateljstva koja su sklopila tokom grupe – to je veliki izvor neformalne podrške i čini završetak blažim i prirodnijim.

4.6. MOGUĆI PROBLEMI I KAKO IH PREVAZIĆI

Postoji rizik da žene u grupu donesu dominirajuće ili pokorno ponašanje koje su iskusile u svojim nasilnim domovima. U nekim grupama, konflikt je koncentrisan na jednu ili dve određene učesnice grupe. Ukoliko se konfliktne situacije ponavljaju, neophodno je pokušati pronaći razloge konflikta što je pre moguće. Ponekad, tenzije mogu biti povezane sa facilitatoricom. Neke članice mogu smatrati facilitatoricu previše autoritarnom, dok je druge mogu videti kao nekoga ko od njih traži previše nezavisnosti. U takvim slučajevima, može pomoći razgovor o međusobnim potrebama i očekivanjima članica grupe i facilitatorke.

Ispod se nalaze opisi nekih vrsta ponašanja koja se mogu pojaviti u okviru grupe. Važno je napomenuti da članice grupe mogu ponekad da usvoje različite oblike ponašanja u različito vreme.

a) Povučene učesnice

Nekim učesnicama može biti veoma teško da govore u okviru grupe, govoreći samo par reči kada ih neko pita. Veoma često, one osećaju da nemaju ništa važno da kažu. Ovo verovatno odražava njihovo unutrašnje ubeđenje da su manje važne od drugih, što može da koči njihov lični napredak. Trebalo bi uvek, stoga, da pokušate da pronađete pogodne prilike da ih pustite da govore, pitajući ih lično za njihovo mišljenje, na primer. Iako isprva može izgledati da im je nelagodno, to je dobar način da se uključe u proces. Iskustvo pokazuje da ako se žene koje nikada ne govore nikada i ne pitaju da govore, one se često osećaju beskorisno i mogu na kraju prestati da dolaze na sesije. U nekim slučajevima, na primer sa veoma introvertnim učesnicama, lične konsultacije izvan grupnog okvira mogu biti rešenje.

Izuzetak su novopridošle žene koje su se tek priključile grupi. Njima bi trebalo dati vremena da osmotre grupu i upoznaju se sa novom situacijom. To bi trebalo da im omogući da se osećaju bezbednije i razmisle o tome koja bi bila njihova uloga u grupi.

Bilo je slučajeva kada žene ne govore jer misle da nemaju prava da govore (ili da se „žale“) jer nemaju slomljenih kostiju ili drugih fizičkih povreda, i da, prema tome, njihove patnje „nisu nešto o čemu bi trebalo da se govori“. Trebalo bi naglasiti da ozbiljnost fizičkih povreda nije kriterijum korišćen u grupi, i u svakom slučaju, žene koje su preživele nasilje ponekad kažu da neke oblike mentalnog zlostavljanja može biti čak i teže podneti nego fizičko nasilje.

b) Učesnice koje su previše pričljive

Učesnice koje mnogo pričaju mogu ozbiljno da ograniče delotvornost rada grupe. Članice grupe koje dominiraju stavljaju u senku druge žene i stvaraju tenzije u okviru grupe. Uobičajeni razlozi za ovaj tip ponašanja su velika uznemirenost, izbegavanje intimnosti, i/ili duboko ukorenjena potreba za kontrolom. Učesnice koje dominiraju su sklone da se fokusiraju samo na svoje probleme, često se ponavljaju i vrte se u krug. Međutim, one često nisu svesne toga što rade, i posebno zbog čega to rade, i ne razumeju uticaj koji to ima na dinamiku grupe¹⁹. Često je od pomoći smirena i prijateljska lična konsultacija sa takvom osobom; to će Vam omogućiti da saznate zbog čega ona oseća da mora da govori sve vreme i odlučite o pozitivnim načinima da je podržite u prevazilaženju ovih problema.

Facilitatorka će možda želeti da zamoli sve žene da naprave pauzu od nekoliko sekundi posle svačijeg govora. Ovo usporava tempo i izgleda neprirodno isprva, ali podstiče drugačiju i pažljiviju vrstu interakcije. „Mikrofon tehnika“ može takođe da se koristi kada neke učesnice počnu da dominiraju; olovka ili štap se koriste kao mikrofon, tako da žene mogu da govore samo onda kada im je dat „mikrofon“. Još jednom, ovo usporava tempo i pravi pauze, ali i podstiče članice da slušaju jedna drugu i ne prekidaju.

¹⁹ Hampton, Jerry (2006) *Group dynamics and community building*
Dostupno na engleskom jeziku na: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

č) Učesnice koje „sve to znaju“

Neke učesnice govore na takav način kao da uvek tačno znaju šta je druge žene trebalo ili moraju da urade u određenim situacijama. One daju sofisticirane psihološke teorije i rešenja – ali samo za druge. Facilitatorka bi trebalo da bude svesna da ovaj tip učesnice često može da se bavi samo tuđim pitanjima kao način da skrenu misli od sopstvenih problema. Takođe, njena gotova rešenja obično nisu od koristi članicama grupe kojima su ponuđena i mogu rezultirati suprotstavljanjem.

Primer:

*Jovana kaže Ivani: „Da sam ja ti, ja bih to mnogo lakše prihvatila. Ti si trpela nasilje samo tri godine, dok je moj brak trajao 15 godina.“
Facilitatorka je objasnila da pravljenje poređenja nikome ne pomaže i da svaka žena ima jedinstveno iskustvo.*

d) „Da...ali“ tip učesnica

Ako je rešenje za određeni problem predstavljeno, neke učesnice će ga odmah blokirati kontra argumentom („Mogla bih da se preselim kod majke, ali ne mogu jer ona ne voli moju ćerku“, „Mogla bih da odem u sklonište, ali ne mogu jer će me pre ili kasnije partner tamo pronaći“, „Sve sam pokušala, ali ništa ne vredi“, itd.). U takvim slučajevima, ići u više detalja može biti od pomoći (“Šta ste konkretno pokušali? Šta je uspevalo, a šta nije?”). Često se ispostavi da žena nije ništa pokušala jer je bila tako sigurna da neće uspeti. Takvo ponašanje često odražava visok nivo depresije i poricanja. Može biti i naučeno iz prethodnih iskustava; na primer, možda je žena shvatila da je preuzimanje inicijative bilo riskantno nastojanje tokom njene nasilne veze i ovo iskustvo je ozbiljno umanjilo njenu spremnost da preduzme akciju, čak i pošto se veza završila.

Ponekad može biti od pomoći razrada korak-po-korak akcionog plana za takve žene. Preporučujemo korišćenje ličnih konsultacija da bi se razgovaralo o dubljim značenjima ovog ponašanja i da bi se radilo na praktičnim rešenjima koja mogu biti prihvatljiva.

e) Učesnice koje se zadržavaju na prošlosti

Postoje učesnice koje prilično žive u prošlosti. One uzastopno opisuju detalje incidenata zlostavljanja koje su trpele. Iako je važno potvrditi prošle događaje i dati ženama vremena da se izraze, takve učesnice bi trebalo zamoliti da se malo više fokusiraju na to kako bi mogle da se udalje od ovih događaja koristeći emocionalne veštine o kojima se diskutuje u programu. Još jednom, razrada korak-po-korak akcionog plana može biti od pomoći. Lične konsultacije mogu takođe biti korisne da bi se razgovaralo o posebnim traumatičnim događajima, posebno u vezi sa seksualnim nasiljem i o praktičnim mehanizmima za savladavanje i dodatnoj podršci ako je potrebna.

f) Žene koje se ne pojave

Postoje slučajevi kada jedna ili više žena iznenada prestanu da pohađaju grupu, ponekad ne dajući razloge za napuštanje. Ovo može izazvati osećanje krivice kod

nekim članica grupe zato što mogu verovati da su one uzrokovale da osoba ode. U slučajevima gde je partner takve žene bio veoma nasilan, druge članice grupe se mogu uplašiti da je ona ozbiljno povređena ili čak ubijena. Ovaj strah može biti traumatizirajući i ometati rad preostalih članica. Ako se i dalje previše razmišlja o ovim sumnjama, facilitatorica može pokušati da kontaktira osobu i sazna šta se dogodilo. Ponekad je razlog jednostavan, na primer, žena je samo morala da se preseli u drugo područje i ne može više da pohađa grupu.

Druga stvar je kada osoba jednostavno ne želi više da bude članica grupe. Može postojati više razloga za to i važno je razjasniti prave razloge zbog kojih je svaka od žena tako odlučila. Na primer, može joj biti potrebna drugačija vrsta podrške i možete je uputiti na servis koji bi joj više odgovarao, ili možda odlazi zbog specifičnog problema u grupi. Razumevanje zašto članice napuštaju grupu može da poboljša grupu za ubuduće i žene bi trebalo da budu ohrabrene da dođu na finalnu sesiju da objasne svoje razloge ili – ako to nije moguće – kontaktiraju facilitatoricu i kažu njoj.

Primer:

Nakon nekoliko meseci pohađanja grupe, Ljubica je iznenada prestala da dolazi. Pošto je bila u veoma komplikovanom procesu razvoda, članice grupe su počele da se brinu da joj se dogodilo nešto stvarno loše. Facilitatorica je pozvala Ljubicu telefonom da sazna da li je sve u redu, i predložila joj da dođe na finalnu sesiju grupe da objasni svoju odluku. Ljubica je rekla da je samo želela da napravi pauzu dok njen život ne bude bio više pod kontrolom. Nekoliko meseci kasnije Ljubica se javila sa dobrim vestima rekavši da je mogla da se odseli i započne novi život.

4

4.7. KONFLIKT I REŠAVANJE KONFLIKTA

Većina žena dolaze u grupu da pronađu pomoć i podršku, i spremne su da pruže podršku drugima. Postoje, međutim, neke pojedinke koje mogu nenamerno da ometaju učenje i napredak drugih članica grupe. Facilitatorica bi trebalo da bude pripremljena da se pozabavi članicama grupe koje mogu da ometaju potencijalno napredovanje drugih.

Da li postoji realan konflikt ili samo nesporazum?

Prvo, facilitatorica bi trebalo da utvrdi da li postoji realan konflikt i razdor ili je u pitanju samo nesporazum. Promišljena povratna informacija, ja-poruke i druga sredstva komunikacije mogu biti od koristi u ove svrhe. Žene koje su preživele porodično nasilje mogu ponekad biti u uverenju da je uvek neko kriv u slučajevima konflikata (u njihovom zajedništvu, one su obično te kojima se govori „to je tvoja krivica“). Stoga žene mogu početi da se brane čak i pre nego što su bile kritikovane, ako veruju da je neko u grupi protiv njih. U takvim slučajevima, igranje uloga može biti dobro sredstvo pomoći da se dođe do istine u situaciji.

Primer:

Emilija je opisala koliko su njena deca uplašena svaki put posle viđanja sa ocem koji ne živi sa njima.

Anđelka: „Jadna deca! Verovatno bi bilo bolje za njih kada ga uopšte ne bi viđala.“

Emilija: „Optužuješ me da ne štitim svoju decu? Ti ne znaš ništa o meni i mojoj deci.“

Facilitatorka je zamolila Anđelku da drugim rečima kaže ono što je čula i Emiliju da drugim rečima kaže ono što je želela da kaže. Emilija je videla da je Anđelkin komentar zapravo bio dobronameran, a ne optužujući.

Važno je napomenuti da neki naizgled slični problemi mogu imati različita rešenja. Prema tome, ne može se samo „kopirati i zalepiti“ uspešno rešenje druge žene u sopstveni život; obično su potrebne makar neke izmene da bi se rešenje uklopilo u dat referentni okvir.

Moguće strategije za upravljanje konfliktom (*conflict management*)

Najbolji način bavljenja konfliktom je da se deluje pre nego što nastane, npr. sprečiti njegovu pojavu. Međutim, ukoliko se konflikt već dogodio, ovo su glavni principi koje treba slediti:

- Definisati problem
- Razmotriti alternativna rešenja problema
- Izabrati najbolji put za dalji nastavak
- Preduzeti akciju

Strategije za upravljanje konfliktom obuhvataju sledeće:

a) Konstruktivno donošenje odluka

Ako postoji pitanje koje brine čitavu grupu, učesnice može osnažiti donošenje odluke koje uključuje sve članice u razgovor o problemu da bi se postigao konsenzus. Ako se dobro izvede, ovaj pristup vodi do rešenja u kojem niko ne gubi („win-win“); svaka članica grupe oseća da je njen glas važan i poštovan.

b) Fokusirajte se na problem, ne na osobu

U slučajevima konflikta ljudi su skloni da zauzmu jednu stranu zbog čega je od suštinske važnosti da odvojite osobe od problema. Takav neokrivljujući pristup trebalo bi da se primenjuje u svim konfliktnim situacijama. Međutim, trebalo bi takođe biti oprezna ako se brzo dođe do rešenja problema; može biti da neke od članica grupe nisu izrazile svoja realna razmišljanja ili osećanja.

c) Slanje „Ja“ poruka

„Ja“ poruka omogućava nekome ko je povređen/a ponašanjem druge osobe da toj osobi pokaže na koji način je povređen/a takvim ponašanjem. Odgovornost za promenu ponašanja onda leži u osobi koja je demonstrirala takvo ponašanje. „Ja“ poruke pomažu da se izgrade odnosi među članicama grupe jer takve vrste poruka ne ističu krivicu.

„Ja“ poruke se mogu formulirati na sledeće načine:

- „Čujem šta govoriš, ali ne razumem značenje u potpunosti.“
- „Cenim tvoju zabrinutost za situaciju i razumem tvoje razmišljanje, ali ja vidim situaciju malo drugačije.“
- „Razumem da mi misliš dobro, ali osećam da ne slušaš stvarno šta govorim o svojim iskustvima.“

d) Promišljena povratna informacija

Dobre komunikacione sposobnosti zahtevaju da ljudi na dva načina pokažu da slušaju: neverbalno, govorom tela, i verbalno, ponavljanjem svojim rečima onoga što misle da su čuli da je druga osoba rekla. Ovo ponavljanje se zove promišljena povratna informacija.

Šta je pozitivno u vezi sa konfliktom?

Konflikt može biti pozitivan u smislu da njegovo rešavanje zahteva od uključenih da slušaju i razmišljaju o tuđim mišljenjima. To pokazuje ženama da postoje mirni načini da se reše konflikti. Posle rešavanja konflikta ili nesporazuma može biti korisno uputiti na ovu pozitivnu stranu konflikta. Konflikt je ponekad izraz skrivene ljutnje ili napetosti koju jedna osoba oseća prema drugoj (često ne članici grupe; na primer to može biti supružnik, kolega/koleginica, ili član porodice) ili situaciji. Razgovor pomaže ženama da bolje razumeju svoja osećanja i reakcije i konstruktivno ih savladaju.

Mnoge žene koje su preživele nasilje su navikle da se plaše konflikta ili nesporazuma jer, prema njihovom iskustvu, oni mogu dovesti do nasilja. Rešavanje sukoba na nenasilan način pokazuje da ne postoji osnovna uzročnost između konflikta i nasilja.

Žene koje su preživele nasilje navele su da su od pohađanja grupe podrške dobile sledeće:

Mislila sam da sam ja jedina budala koji vodi tako bedan život. Naučila sam da ne moram da krivim sebe i da nisam jedina.

Shvatila sam da sam preuzela dosta toga iz odnosa mojih roditelja. Sada vidim da ne moram da ponavljam njihove greške.

BIBLIOGRAFIJA

EngenderHealth (2007) Reaching Men to End Gender Based Violence and Promote HIV/STI Prevention (Dopreti do muškaraca da bi se prekinulo rodno zasnovano nasilje i promovisala prevencija HIV-a i seksualno prenosivih infekcija)

Dostupno na engleskom jeziku: <http://www.engenderhealth.org/ia/wwm/pdf/map-sa.pdf>

Hampton, Jerry (2006) Group dynamics and community building (Dinamika grupe i izgradnja zajednice)

Dostupno na engleskom jeziku: http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html

Myaskovsky, et al. (2005) Effects of gender diversity on performance and interpersonal behaviour in small work groups. (Uticaj rodne različitosti na rezultate i međuljudsko ponašanje u malim radnim grupama)

Dostupno na engleskom jeziku: http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_9-10_52/ai_n15341182

Roberts, Marc (1982) Managing Conflict from the Inside Out (Upravljanje konfliktom s lica i naličja) (San Diego, CA: Pfeiffer & Company)

Women's Resource Centre (2007) Why women only? (Zašto samo žene?) (London: Women's Resource Centre) Dostupno na engleskom jeziku:

<http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf>

5

Moć promene: Modeli programa

Iskustva drugih žena su mi pomogla da se suočim sa sopstvenim životom, korak po korak... U početku sam se prilično osećala kao autsajderka... ali što sam više slušala druge, što sam više bila suočena sa njihovim bolom i tugom, to sam više bila u stanju da se suočim sa sopstvenim emocijama. Dalo mi je veliku sigurnost to što sam među drugim ženama sa sličnim iskustvima. [Žena koja je preživela nasilje]

5.1. UVOD

Istraživanje je pokazalo koliko je društvena podrška važna da bi se ublažile strahovite posledice nasilja, i dokazuje pozitivnu vezu između društvene podrške i individualnog blagostanja²⁰. Osim toga, istraživanja o porodičnom nasilju često pokazuju kako je sistem društvene podrške za žene koje su preživele zlostavljanje često nerazvijen²¹. U poglavlju 1 smo diskutovale o vrednosti grupa podrške i samopomoći za žene koje su preživele zlostavljanje. U ovom poglavlju dajemo pregled dva programa *Moć promene*, od kojih bilo koji može da se koristi kao osnova za takve grupe.

U poglavljinama koja slede detaljno ćemo razmotriti ove programe i pružiti smernice „kako-da“ (uputstvo) za vođenje sesija za dva različito facilitirana modela koji su poznati kao delotvorni. Takođe, kratko ćemo govoriti o grupama samopomoći bez facilitatorke.

Koji god model da izaberete, format može biti fleksibilan. Predlažemo da pažljivo pročitate ove modele i razradite sopstveni format prema vašem prethodnom iskustvu, idejama, profesionalnom iskustvu i posebnim potrebama žena sa kojima ćete raditi i ako vam više odgovara da sesije vodite drugačije, to je u redu. Veoma je važno da znate ka čemu idete i pažljivo isplanirate svoje ciljeve i zadatke. (Za više informacija o ciljevima i zadacima, vidi poglavlje 3. *Razvoj i vođenje grupe*).

5.2. „MOĆ PROMENE“ MODELI

Prvi model, *Moć promene*: Program samopoštovanje, prvenstveno se koncentriše na izgrađivanje samopoštovanja. Ne suočava se direktno sa problemom zlostavljanja ili zlostavljačkog ponašanja već se, umesto toga, fokusira na uopštenija pitanja osećaja samovrednosti, asertivnosti i prava i teme koje se tiču poteškoća kroz koje mnoge žene prolaze zato što ne mogu da ostvare prava za koja osećaju da im pripadaju. Ovaj model se takođe fokusira na prepoznavanje potreba i pronalaženje načina da se one zadovolje.

²⁰ Cohen, S. & Wills, T.A. (1985) „Stress, social support, and the buffering hypothesis“ *Psychological Bulletin*, 98, (str.310-357).

²¹ Levendosky, et al. (2004), „The Social Network of Women Experiencing Domestic Violence“, *American Journal of Community Psychology*, 34 ½, (str.95-109).

Poglavlje 5: Moć promene: modeli programa

Može biti koristan ne samo ženama koje su preživele zlostavljanje u porodici, već i drugim ženama; na primer, može biti uključen u programe sprečavanja zlostavljanja za mlade žene.

Drugi model, *Moć promene*: Edukacioni program samopomoći, fokusira se na promenu obrazaca nasilnih veza. Ovaj model prvenstveno crpi inspiraciju iz programa *Menjanje obrazaca za zlostavljane žene*²². Fokusira se na tehnike asertivnosti, granice i procenu nasilnih i zdravih odnosa.

Treći model je za žene koje formiraju neformalne grupe podrške i samopomoći, bez facilitatorke ili određenog programa.

Važno je razumeti da sam grupni rad ne mora uvek da bude pravo rešenje za žene koje su preživele porodično nasilje. Savetovanje u vidu ličnih konsultacija takođe može da igra osnovnu ulogu u podršci ženama koje su preživele nasilje. Grupni rad i individualno savetovanje veoma dobro deluju u kombinaciji i dobra je praksa ponuditi individualnu podršku tokom rada grupe. Takođe je vitalno da se grupe podrške uvek održavaju na sigurnom mestu gde žene mogu iskusiti smisao zaštite.

Kada se radi sa ženama koje su preživele porodično zlostavljanje, ova tri ključna koncepta se moraju uvek imati na umu:

- Zaštita.
- Bezbednost.
- Sigurnost.

Za informacije o logistici vođenja grupe, vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*. Preporučujemo da pročitate ceo priručnik pre angažovanja na sledećim sesijama, a onda ovo poglavlje pročitate pažljivo kao celinu da biste u potpunosti razumele sadržaj.

5.3. FORMAT SESIJA

Da bi programi *Moć promene* bili što lakši za korišćenje (*user-friendly*), svaka sesija ima jednak format (vidi sledeću stranu za pregled formata svih sesija). U zavisnosti od sesije, možete dodati druge delove ovom standardnom formatu. Ovo posebno važi za prvih nekoliko sesija, na primer, gde je više vremena odvojeno za uvode.

Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija i da ste na raspolaganju za lične konsultacije svakoj ženi koja želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji ili razradi sigurnosni plan.

²² Fallon, B. i Goodman, M. (1995) *Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*. (London: Sage).

Sledeće stavke (detaljno prikazane u tabeli ispod) uvek se pojavljuju u svakoj sesiji:

Ciljevi:	Sumira glavne ciljeve svake sesije.
Započinjanje sesije:	Na početku svake sesije bi trebalo da postoji ista rutina koja traje oko 20 minuta. Najbolje je da se ovo vreme iskoristi da napravite rekapitulaciju prethodne sesije, uverivši se da se žene slažu sa prelaskom na sledeću temu i da žene ukratko izraze svoja osećanja. Na vama je da odlučite da li je to ispoljavanje osećanja uopšteno ili specifično; npr. „Kako ste se osećale tokom protekle nedelje“, ili „Kako je poslednja sesija uticala da se osećate?“ Važno je dati samo po nekoliko minuta svakoj članici i naglasiti da će kasnije tokom sesije biti dosta vremena da se razgovara mnogo dublje o osećanjima. Takođe, ukratko razgovarajte i o „ličnom pečatu“ iz protekle nedelje; na primer, pitajte žene da kažu kakvo zadovoljstvo su sebi priuštile. (Vidi dole za više detalja.) Pošto je svaka članica govorila, ukratko predstavite ovonedeljnu sesiju sumirajući o čemu će se razgovarati.
Sesija:	Ovaj deo se bavi glavnim sadržajem sesije i sadrži sve bitne vežbe. Važno je da se stvarno dobro upoznate sa ovim delom pre nego što sesija počne. Međutim, u redu je da budete i fleksibilne; na primer, u redu je izostaviti neke vežbe, ako mislite da nisu neophodne vašoj grupi ili ako želite da odvojite više vremena za dublju diskusiju.
Vreme za pitanja:	Ovaj deo bi trebalo da traje samo oko 5 minuta i to je vreme da članice postavljaju pitanja vezana za sadržaj sesije, ili da se pređe preko svega onoga što je još uvek nejasno. Još jednom, ovo je fleksibilno. Ako je dobra diskusija u toku, možete pitati članice da li žele da izostave vreme za pitanja.
Zatvaranje sesije:	Zatvaranje sesije bi trebalo da traje u proseku samo 5-10 minuta i to je vreme da članice ukratko izraze kako se osećaju povodom te sesije. Možete svaku sesiju završiti na isti način, npr. uvek završavajući istim pitanjem, kao – „Jednom rečju, opišite kako se osećate posle ove sesije“, ili – „Navedite jednu pozitivnu stvar koju ćete sa sobom poneti sa ove sesije“. Alternativno, možete svake nedelje postavljati različita pitanja. Kako god, trebalo bi da ipak pokušate da to bude kratko. U ovom delu takođe pomenite „lični pečat“ za nastupajuću nedelju (vidi dole za neke ideje).
Evaluacija:	Na kraju svake sesije bi svaka članica trebalo da popuni formular za evaluaciju. (Vidi poglavlje 3, <i>Razvoj i vođenje grupe</i> i priloge 4, 5 i 6 za više informacija.)
Rešavanje problema:	Na kraju svake sesije izlistale smo spisak mogućih problema koji mogu nastati sa svakom pojedinačnom sesijom. Na primer, neke sesije su veći emocionalni izazov za žene od drugih. Takođe, iako bi sigurnost trebalo uvek da bude glavni prioritet programa, postoje neke sesije gde su pitanja sigurnosti od posebne važnosti u grupi.

Lični pečati

Preporučujemo da uvrstite i neke dodatne elemente u grupu kako bi joj dali veći lični pečat i ohrabrine žene da budu dobre prema sebi između sesija. Možete da izaberete jednu od sledećih ideja i zamolite članice grupe da ih izvedu između sesija. Međutim, na vama je da li želite da iskoristite samo jednu ideju za ceo program ili da ih mešate i uklapate po sesiji. (Ovo međutim nije prikladno za dnevnik, koji bi – ako ga uopšte koristite – trebalo da se vodi tokom čitavog trajanja kursa.)

Vođenje dnevnika:	Lični dnevnik mogu da posluže kao ženino „vreme za sebe“ gde ona može svoje misli da stavi na papir, čuva sopstvene tajne na sigurnom mestu i piše o bilo kojim stvarima o kojima joj nije prijatno da razgovara sa drugima u grupi. To je takođe i dobar instrument da žene vide koliko su napredovale na kursu. Ipak upozoravamo: ako neke žene još uvek žive u situaciji zlostavljanja, nije dobra ideja da se lični dnevnik drži u blizini počinioca zlostavljanja i ne bi bilo sigurno po nju da ovu vežbu uopšte izvodi.
„Čašćavanje“ sebe:	Svaka članica se ohrabruje da „časti“ samu sebe između sesija. Važno je naglasiti da to ne znači nužno odlazak u kupovinu, pošto su budžeti žena koje su preživele nasilje često veoma ograničeni. Zadovoljstvo bi trebalo da bude nešto što je žena uradila za sebe stavljajući samu sebe na prvo mesto. Na primer, to može da bude odvajanje vremena za šetnju, čitanje dobre knjige, dugo ležanje u toploj kupki, poseta umetničkoj galeriji ili razgovor sa prijateljem/prijateljicom. To „čašćavanje“ je nešto što bi trebalo da pomogne ženama da se osećaju dobro.
Lična mantra:	Ovo je mesto gde svaku ženu pitamo da razmisli o ličnoj mantri na kraju svake sesije koja će joj pomoći da prođe kroz sledeću nedelju. Mantre možete izvući iz tema o kojima se diskutovalo na sesijama; npr. za sesiju o pravima mantra može biti jedno od prava iz <i>Povelje o pravima</i> . Ove mantre mogu biti lične ili se o njima može razgovarati u grupi: individualni je izbor žena da li će ih podeliti sa drugima ili ne. Ideja je da svaka žena ponavlja svoju mantru (u svojoj glavi ili naglas) svakog jutra i večeri i onda kada su njene emocije izazvane, da samoj sebi da snagu i podseti se ko je ona.
Nedeljna inspiracija:	Možete ohrabriti svaku ženu da između sesija razmišlja o tome šta je inspiriše. To može biti nešto uopšteno, na primer njena deca; ili nešto što se pojavi posebno u toj nedelji, npr. vest koja ju je inspirisala. Svaka žena onda donosi u grupu simbol njene inspiracije, npr. fotografiju, članak iz magazina, biljku koju je posadila, ili inspirativnu knjigu ili pesmu.
Jedna snaga:	Svaka članica grupe dobije ceduljicu i zamolimo je da razmisli o snazi koja je deo žene koja sedi sa njene desne strane. Svaka žena to zapiše na ceduljici i onda je preda drugoj ženi, koja će tako imati fizički podsetnik na svoju snagu tokom ostatka nedelje. Ako se ovo redovno radi, dobro je menjati raspored sedenja.

Multimedijalna sredstva

Ako je prikladno, ponekad može biti od koristi da se donese relevantna literatura i/ili medij da bi se naglasile teme određene sesije. Na primer, filmski snimci, fotografije, relevantne novosti, odlomci iz knjiga ili članci iz magazina. Moraćete, naravno, da obezbedite odgovarajuću opremu, kao što je video/DVD plejer i televizor za vizuelne medije.

Raspored sedenja

Na prvoj sesiji bi već trebalo da ste upoznate sa svim potrebama za podrškom žena koje pohađaju grupu. Bitno je prilagoditi se ovim potrebama od početka. Na primer, važno je obezbediti da su sedišta udobna i odgovarajuća ženama. Trebalo bi da bude dovoljno mesta za invalidska kolica ili dovoljno stolica da se smesti lična asistentkinja ili prevoditeljka gestovnog jezika. Dobro je pitati žene da li mogu lepo da vide flipčart sa svog mesta. Dalje, ako neke žene ne čuju dobro, može im biti potrebno da sede bliže Vama da bi bolje čule ili nasuprot Vas da bi čitale sa usana, i u idealnom slučaju prostorija bi trebalo da bude opremljena i sistemom ozvučenja prilagođenim ljudima koji imaju problem sa sluhom (*hearing loop system*).

Pauze

Ne preciziramo kada bi trebalo da napravite pauze/predah u svakoj sesiji. Na početnim individualnim sesijama sa ženama, pre nego što grupa počne, trebalo bi da saznate da li su nekim članicama potrebne pauze u određeno vreme tokom sesija i/ili posle određenog vremena. Ako nijedna žena nema bilo kakvih posebnih potreba ove vrste, onda ćete možda želeći da razgovarate o dužini i učestalosti pauza na prvoj sesiji sa celom grupom.

Predah je posebno važan u prvih nekoliko sesija da bi se dalo vremena za društveno povezivanje i izgrađivanje poverenja među članicama. Kako se program bude bližio kraju, žene mogu osećati da bi želele više vremena za razgovor u okviru grupe i za vežbe, nego da prave pauze. Glavne tačke su:

- ostati fleksibilna kao facilitatorka;
- uvek razgovarati o ovakvim odlukama sa učesnicama;
- imati na umu bilo kakve posebne potrebe članica.

Pripremljen materijal za podelu učesnicama

Prilozi za svaku sesiju se nalaze na kraju ovog priručnika. Neki od pripremljenih materijala za podelu učesnicama se koriste u oba modela. Pokušale smo da njihov broj svedemo na minimum, pošto previše materijala može da zbuni. Prva sesija ima najviše materijala za podelu i neophodno je da ih koristite. Zamolite žene da materijale čuvaju i donose ih na svaku sesiju. Možete da obezbedite plastične fascikle za žene da u njima čuvaju materijale, kako se ne bi oštetili. (Molimo, imajte u vidu da će nekim ženama koje su još uvek sa zlostavljačima možda biti potrebno da Vi čuvate njihove materijale između sesija.)

Na početnim individualnim sesijama sa ženama, pre nego što grupa počne sa radom, važno je ustanoviti da li je korišćenje ovog materijala pogodno za sve članice grupe. Ako neke žene imaju poteškoća sa čitanjem, dobro je ponuditi im druge izvore učenja. Na primer, pripremljen materijal može biti nasnimljen u audio formatu tako da grupa sluša ili štampan većim slovima ili možete da razmotrite korišćenje Brajeve azbuke ili audio-vizuelnih izvora. Pri štampanju pripremljenog materijala, ovo su dobre opšte smernice:

Poglavlje 5: Moć promene: modeli programa

- koristite jasna slova, kao što je Arial;
- izbegavajte korišćenje veličine fonta manje od 12 – veličina 14 je generalno lakša za čitanje;
- izbegavajte svetlu štampu na tamnoj podlozi – crna štampa na beloj podlozi se najlakše čita;
- izbegavajte sjajni papir pošto odsjaj može da oteža čitanje;
- kada razgovarate o bilo čemu iz pripremljenog materijala ili sa flipčarta, uvek glasno pročitajte šta na njima piše.

Spisak materijala za svaku sesiju:

- Flipčart
- Marker u boji
- Kartice za označavanje imena
- Fotokopije svih štampanih materijala za podelu učesnicama potrebnog za sesiju
- Fotokopije relevantnih listova za evaluaciju
- Olovke za članice grupe
- Prazan papir za članice grupe
- Plastične fascikle sa džepovima za članice za čuvanje celokupnog materijala na jednom mestu
- Bilo koji dodatni materijal koji vam može zatrebati (npr. isečci iz novina/magazina, pesme, filmski snimci, DVD, CD, TV I DVD/video plejeri)

Mišljenja nekih žena koje su preživele nasilje:

Shvatila sam da smo bile psihološki uništene. To [grupa] je bila prilika da progovorim i da saznam kako bih mogla reagovati na situaciju, razmenjujući naša iskustva. To mi je dalo više informacija o nasilju u porodici.

Osećam veliko olakšanje. Pre nego što sam se priključila grupi, pokušavala sam da promenim sebe i pitala se zašto se nasilje nastavljalo. Sada počinjem da uviđam da nije moje ponašanje to što prouzrokuje nasilje.

6

Moć promene: Program samopoštovanje

Toliko toga sam dobila... ali možda je najbitnije to što sam konačno mogla da izrazim rečima ono što mi je učinio... iako je to i dalje teško podeliti sa drugima. [Žena koja je preživela nasilje]

6.1. UVOD

Sledeći psiho-edukacioni program sadrži 14 sesija koje su planirane da se izvode tokom 14 nedelja; međutim, ovo je prilagodljivo i dale smo predloge za kombinovanje nekih sesija da bi se napravio program u trajanju od 12 nedelja, ili (u slučaju modela 1) od 10 nedelja, ukoliko to više odgovara potrebama učesnica.

Oba modela mogu biti korišćena za žene koje se još uvek nalaze u situacijama zlostavljanja; međutim, mora se posvetiti konstantna pažnja proceni rizika i sigurnosti tokom celokupnog trajanja svih sesija. Diskusije na temu asertivnosti bi trebalo posebno pažljivo razmotriti i važno je da žene budu upozorene da ne isprobavaju tehnike asertivnosti na zlostavljaču, pošto to može predstavljati potencijalnu opasnost.

Osnovni plan oba programa je koncentrisan na elementarna prava, razumevanje i sposobnost postavljanja granica i korišćenje osnovnih tehnika asertivnosti. Bio nam je cilj da obezbedimo sesije koje su spremne za korišćenje i neki delovi će se ponavljati u svakoj sesiji i u oba programa, tako da sesiju možete da koristite kao celinu.

Moć promene – Program samopoštovanje koji je fokus ovog poglavlja, dobro funkcioniše i kao grupni rad za žene koje su preživele nasilje i kao preventivni rad sa mladim ženama. Centralne aktivnosti obuhvataju izgrađivanje samopoštovanja, razumevanje potreba i želja, vežbanje veština asertivnosti i učenje o pozitivnim, negovanim odnosima.

6.2. PROGRAM SAMOPOŠTOVANJE: KRATAK PREGLED SESIJA

Sesija 1: Definisavanje samopoštovanja

Ova sesija ima za cilj, između ostalog, da stvori toplu, sigurnu i prijatnu sredinu za sve žene koje pohađaju grupu i obezbedi da sve žene dobro razumeju šta znači samopoštovanje.

Sesija 2: Razumevanje samopoštovanja

Ova sesija ima za cilj stvaranje grupne definicije i sticanje dubljeg razumevanja koncepta samopoštovanja.

Sesija 3: Prava

Ova sesija ima za cilj da obezbedi da učesnice imaju osnovno razumevanje osnovnih ljudskih prava i da ohrabri zdravu i pozitivnu debatu.

Sesija 4: Potrebe

Učesnicama će se pomoći da prepoznaju svoje potrebe i naprave prioritete među njima i nauče kako da naprave razliku između različitih vrsta potreba. (Ova sesija se može kombinovati u zajedničkoj sesiji sa sesijom 5.)

Sesija 5: Samoprocena ličnih potreba

Nadovezujući se na prethodnu sesiju, učesnice će nastaviti da prepoznaju i prave prioritete među svojim potrebama, uče praktične korake da ih ispune i prepoznaju prepreke do njihovog ispunjenja. (Ova sesija se može, ako želite, kombinovati sa sesijom 4.)

Sesija 6: Edukacija i socijalizacija devojčica i mladih žena

U ovoj sesiji, učesnice će bolje moći da razumeju kako vaspitanje može uticati na decu i, posebno, kakav je društveni uticaj koji oblikuje ponašanje devojčica i mladih žena i njihovo izražavanje sebe. (Ova sesija se može kombinovati u zajedničkoj sesiji sa sesijom 7.)

Sesija 7: Rodni stereotipi i društvene norme

Ova sesija ima za cilj da omogući učesnicama da razmišljaju o ulogama žena u društvu, njihovim efektima i kako one potencijalno mogu da utiču na samopoštovanje. Učesnice će takođe biti ohrabrene da prepoznaju pozitivne ženske uzore. (Ova sesija se može, ako želite, kombinovati sa sesijom 6.)

Sesija 8: Potrebe u vezi

Učesnicama će se pomoći da prepoznaju svoje potrebe u vezi i da ih saopšte partneru. One će takođe biti ohrabrene da prepoznaju pozitivne aspekte života bez partnera.

Sesije 9 i 10: Granice

Ciljevi ovih sesija obuhvataju: definisanje granica, prepoznavanje mogućih situacija u kojima bi granice mogle biti dovedene u pitanje, traženje pozitivnih načina zaštite granica (i mogućih opasnosti u tome) i razumevanje povezanosti između nedostatka jasnih, zdravih granica i nasilja u porodici. (Ove teme mogu biti obrađene u jednoj ili u dve sesije, u zavisnosti od raspoloživog vremena i potreba žena u grupi.)

Sesije 11 i 12: Emocije: Ljutnja, krivica, tuga i strah

Cilj ovih sesija je da se prepoznaju i počnu razumevati osećanja ljutnje, tuge, straha i krivice i da se nauči kako konstruktivno upravljati ovim emocijama. (Učesnicama će verovatno biti potrebne dve sesije da pokriju sve ove teme, tako da nije preporučljivo da se kombinuju u jednu sesiju, iako je to moguće.)

Sesija 13: Asertivnost

U ovoj sesiji će učesnice dobiti bolje razumevanje asertivnosti (uključujući razliku između asertivnosti i agresije) i naučiti praktične načine da budu asertivne.

Sesija 14: Krajevi i novi počeci

Poslednja sesija će sumirati ono što je naučeno na kursu, proslaviti napredak žena, pomoći ženama da prepoznaju individualne snage i prihvate završetak kursa, dok očekuju nove početke.

Sesija 1 | Definisiranje samopoštovanja

Ciljevi sesije 1:

- Stvoriti toplu, sigurnu i prijatnu sredinu za sve žene koje pohađaju grupu, atmosferu u kojoj se osećaju dobrodošlim.
- Upoznati sve članice grupe i naučiti ponešto o svakoj ženi.
- Ublažiti bilo kakve strahove i zabrinutost u vezi sa prisustvovanjem prvom sastanku.
- Sve članice bi trebalo da razumeju ciljeve i format programa.
- Dobro razumeti šta svaka članica očekuje od grupe.
- Dogovoriti se o pravilima grupe.
- Sve članice bi trebalo da potpišu grupni ugovor.
- Sve članice bi trebalo da dobro razumeju šta znači samopoštovanje.
- Kreirati očekivanja za sledeću sesiju.

1. Uvodi

Predstavite se, uključujući detalje o tome ko ste Vi, zbog čega vodite kurs, Vaše prethodno radno iskustvo, obuku i kvalifikacije koje imate i nešto lično (npr. omiljena boja, film, TV program). Kofacilitatorka bi trebalo da uradi isto. Onda nastavite tako što ćete pitati sve žene da se predstavle. Da biste kurs započele u pozitivnom duhu, ovo je dobro vreme da počnete sa vežbom za „probijanje leda“ kao što je igra imenima. Vidi prilog 9 za izbor ideja za vežbe za probijanje leda.

2. Važne informacije

Objasnite grupi da bi nekoliko stvari trebalo ukratko najaviti pre nego što sesija stvarno započne. Ovo su primeri nekih pitanja koja ćete možda želeti da obuhvatite:

- Naglasite da lokacija mesta mora biti čuvana u tajnosti i da nijednom partneru ili bivšem partneru nije dozvoljen ulaz u prostorije. (O ovome se ne može pregovarati.)
- Trebalo bi istaći lokaciju kupatila i prostora gde se nalazi piće i hrana.
- Objasnite sve sigurnosne karakteristike zgrade (na primer, gde se nalazi požarni izlaz).
- Pređite sva pitanja koja se tiču pristupa mestu održavanja.
- Ako obezbeđujete uslugu čuvanja dece, objasnite to.
- Objasnite proceduru žalbi.
- Objasnite politiku vezanu za pušenje u prostorijama.

3. Moć promene – Program samopoštovanje

U prvih 5-10 minuta ukratko predstavite šta kurs podrazumeva, potrudite se da objasnite sledeće:

- Koje organizacije su osmislile kurs.
- Kako funkcioniše kurs, uključujući dužinu svake sesije, dužinu celokupnog kursa i koliko često će se grupa sastajati.
- O čemu će grupa razgovarati na svakoj sesiji. (Vidi prilog 10, *Detalji kursa*.) Možda će biti od koristi da sačinite detaljniji opis kursa koji ćete podeliti ženama, sa rezimeom sadržaja svake sesije, kao i vremenom kada će se one održavati. (Vidi *Kratak pregled sesija*, gore, kao osnovu za to).
- Kako komunicirati između sesija. (Vidi prilog 10, *Detalji kursa*).
- Razgovarajte sa članicama o njihovom mišljenju o dužini i učestalosti pauza.

4. Očekivanja grupe

Na samom početku, veoma je važno ustanoviti šta članice grupe očekuju jedna od druge i od facilitatorki i od samog kursa. Takođe je važno da se i vi priključite ovoj diskusiji i objasnite šta očekujete. Vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*, za detaljniju diskusiju o ovim temama.

Vežba 1a:

- Počevši od sebe, idite u krug pitajući svaku članicu da kaže jedno svoje očekivanje koje ima od grupe.
- Napišite svako očekivanje na listu flipčarta označenim sa „Očekivanja grupe“.
- Kada završite, pitajte da li su članice grupe zadovoljne ovim očekivanjima i da li bi želele da dodaju još neke ideje.
- Kada završite sa flipčartom, stavite list na zid da bi ga koristile kao referentnu tačku. Ovaj list bi trebalo da bude na zidu na svakoj sesiji kao podsetnik i da biste se na kraju grupe osvrnule na to i videle da li su očekivanja ispunjena.

5. Pravila grupe i ugovor

U ovom trenutku je bitno da se dogovorite oko pravila grupe i da članice potpišu ugovor grupe. (Vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*, za detaljniju diskusiju o ovim temama.)

- Uputite žene na podjeljeni materijal *Osnovne smernice procesa* (vidi prilog 11) da bi započele razgovor o osnovnim pravilima, o tome kako da se međusobno poštuju i kako da izađete na kraj sa strahovima žena od učestvovanja u grupi.
- Diskutujte o načinima na koje sve žene mogu da ohrabre i podrže jedna drugu tokom sesija.
- Isto kao kod vežbe sa flipčartom za uspostavljanje očekivanja grupe, organizujte „oluju ideja“ (*ideas storm*) o tome šta bi grupa želela da budu pravila grupe. List se takođe može postaviti na zid za buduće sesije. Ako neka žena zaboravi na neko pravilo grupe, to može da se iskoristi kao jednostavna referenca da je uputite na ono što je dogovoreno na prvoj sesiji.
- Imajte primerke ugovora koje ćete podeliti članicama da potpišu (vidi prilog 8). Dobra praksa je da fotokopirate ugovore kada budu potpisani; članice mogu da zadrže original, a vi kopije.

6. Započinjanje sesije

Ukratko sumirajte o čemu će se razgovarati na ovoj sesiji i pitajte da li sve žene razumeju. Pošto su sve žene još uvek nove u grupi, prvu sesiju bi trebalo iskoristiti da se stvori topla atmosfera sigurnosti i poverenja i započne stvaranje veza između članica. Izdvojite ovde nekoliko trenutaka da malo opustite grupu pre nego što pređete na diskusiju o samopoštovanju.

Vežba 1b:

- Svaka članica grupe bi trebalo da kaže nešto što počinje sa „Ja osećam“. Ove izjave se mogu odnositi na to kako se one osećaju po pitanju grupe, kursa, ili njihovog života uopšteno.
- Pitajte da li bi bilo koja od žena želela da počne i idite u smeru kazaljke na satu počevši od nje. Ukoliko se nijedna žena ne javi da započne, ponudite da Vi počnete.
- Pošto će mnoge žene biti nervozne, budite spremne da postavite pitanja koja bi mogla da im pomognu da osmisle svoju izjavu, npr. „Kako ste se osećale danas pre sesije?“

7. Samopoštovanje

Vežba 1c:

- Pitajte grupu da definiše šta za njih znači samopoštovanje.
- Koristeći format „oluja ideja“ (*'ideas storm'*), napišite sve odgovore na flipčartu, čak i ako se ne slažete sa svim izjavama. Važno je imati zabeleženo kako su članice definisale samopoštovanje na početku kursa, da bi ih uporedile sa definicijama sačinjenim na kraju.

Primeri ideja iz ove vežbe:

- *ne osuđivati druge;*
- *biti iskrena;*
- *verovati sebi;*
- *mirno rasuđivati;*
- *prihvatiti sebe;*
- *voleti sebe;*
- *ne brinuti ako se drugi ljudi ponašaju ili izgledaju superiorno;*
- *ne biti materijalistkinja;*
- *dopadati se sebi;*
- *biti sposobna da uradiš stvari;*
- *biti samouverena;*
- *biti sposobna da spoznaš želje, stremljenja i potrebe drugih;*
- *imati vere u budućnost;*
- *ne plašiti se svojih emocija;*
- *biti inteligentna;*
- *biti sposobna da se suočiš sa svakodnevnim životom;*
- *biti voljena od drugih;*
- *ne osećati se kao da sebi nešto dugujemo.*

Važno je uvažiti izjavu svake žene čak i ako neke od njihovih definicija samopoštovanja nisu bliske Vašim. Onda kada sve žene završe sa izjavama, iznesite svoje ideje o tome šta je samopoštovanje, vodeći računa da uključite verovanje u sebe i poštovanje sebe. Predstavite ukratko koncepte vrednovanja sebe, samopouzdanja i granica i zamolite žene da još malo razmisle o svojim definicijama samopoštovanja za sastanak sledeće nedelje.

8. Vreme za pitanja

Pre nego što zatvorite sesiju, dobra praksa je da odvojite nekoliko minuta za posebna pitanja grupe o sadržaju sesije. Članice se možda neće osećati dovoljno sigurnim u ovoj fazi da postavljaju pitanja, pa recite da ćete biti u prostoru još neko vreme nakon što grupa završi u slučaju da bilo koja žena želi da pojasni neko pitanje.

9. Zatvaranje sesije

Završite sesiju objašnjavajući „lični pečat“ kao deo kursa, izaberite jedan i pitajte članice grupe da ga ispune tokom sledeće nedelje (vidi poglavlje 5, strana 50). Provedite malo vremena u razgovoru o ovome sa grupom ako je nejasno, dajući primere ako je potrebno.

Pošto je ovo prva sesija, izdvojite oko 15-20 minuta za zatvaranje, pošto će svima biti potrebno malo ohrabrenja da progovore. Ne zaboravite da uradite sledeće:

- Čestitajte svima na završetku prve sesije programa *Moć promene*.
- Idite redom i pitajte svaku ženu da ukratko izrazi svoja osećanja po pitanju prve sesije.
- Predstavite *Nedeljni upitnik za evaluaciju* (prilog 4), objasnite zašto je važno imati sistem evaluacije i zamolite sve učesnice da popune upitnik za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Pošto je ovo prvi sastanak, očekujte da se pokrenu snažne emocije; i članice grupe i facilitatorke će verovatno biti nervozne, stidljive, nespretno i prestrašene. Pogledajte poglavlje 4, *Politike i protokoli grupe*, o tome kako da prevaziđete ove ometajuće emocije, budite pripremljene i razgovarajte o bilo kom problemu sa kofacilitatorom.
- Postavite standard za buduće sesije. Iako se može dogoditi da budete nervozne ili pod tremom, važno je da se držite smernica iz poglavlja 4, *Politike i protokoli grupe*.

- Izbegavajte da provodite mnogo vremena diskutujući o najavama i objašnjavajući kurs u puno detalja. Najveći deo ove sesije bi trebalo da bude posvećen razgovoru o pravilima grupe, ublažavanju zabrinutosti, stvaranju pozitivne sredine i diskusiji o samopoštovanju.
- Iako ćete biti na raspolaganju za pitanja posle sesije, ohrabrite žene da pokušaju i izgrade svoje samopouzdanje postavljajući pitanja u grupi.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji, organizujte ličnu konsultaciju da biste razradile njen sigurnosni plan.

Sesija 2**Razumevanje samopoštovanja****Ciljevi sesije 2:**

- Upoznati se još više međusobno.
- Ohrabriti aktivno učešćevanje u grupi.
- Izgraditi poverenje u grupu tako da se učesnice ne osećaju nelagodno zbog razmenjivanja svojih priča.
- Sačiniti grupnu definiciju samopoštovanja.
- Steći dublje razumevanje koncepta samopoštovanja.

1. Uvodi

Odvojite nešto vremena da predstavite nove članice koje su možda propustile prethodnu nedelju i ponovo predstavite sve žene, uključujući i sebe, pošto može biti potrebno određeno vreme da se upamte imena. Možete koristiti i neku drugu vežbu „za probijanje leda“: vidi prilog 9 za izbor vežbi za probijanje leda.

2. Započinjanje sesije

Provedite malo vremena rezimirajući poslednju sesiju i budite sigurne da se žene slažu da pređete na sledeću temu. Onda nastavite i ukratko sumirajte o čemu će se diskutovati na ovoj sesiji. Idite redom pitajući svaku ženu kako joj je protekla sedmica. Diskutujte o „ličnom pečatu“ koji su odlučile da daju sebi tokom prošle sedmice i pitajte ih kako su se zbog toga osećale.

3. Definisanje samopoštovanja**Vežba 2a:**

- Započnite diskusiju pitajući žene o tome šta misle da je dobra definicija samopoštovanja nakon što su o tome razmišljale prethodne nedelje.
- Pošto čujete ideje svih žena, osmislite definiciju samopoštovanja sa kojom će se cela grupa složiti i napišite je na flipčartu koji bi trebalo da bude prikacen na zid kao stalni podsetnik na to koji je cilj grupe.

Primeri:

Grupa koja je iznela ideje iz vežbe 1c na strani 58 je u drugoj sesiji predložila sledeće nove ideje:

- *oslušivati sopstvene potrebe;*
- *nadati se poboljšanju;*
- *pronalaziti snagu;*
- *verovati u sebe;*
- *biti usredsređena;*
- *imati poverenja u sebe;*
- *oslanjati se na samu sebe;*
- *imati živosti i odlučnosti;*
- *imati saznanje o sopstvenim kvalitetima koji su nezavisni od drugih;*
- *imati hrabrosti da se ne složiš sa tuđim mišljenjem.*

Grupa se složila da su ovi elementi bitni delovi definicije samopoštovanja i nastavila da diskutuje o svakom elementu da bi jasnije razumele šta je svaka učesnica mislila.

Vežba 2b:

Koristeći novu grupnu definiciju samopoštovanja, postavite grupi sledeća pitanja:

- Koliko mislite da se ova definicija podudara sa onim što trenutno mislite o sebi?
- Da li mislite da posedujete zdrav nivo samopoštovanja?
- Koje su to stvari u životu na koje mislite da imate pravo?
- Šta mislite da ometa povećanje Vašeg samopoštovanja?

Verovatno ćete primetiti da iste reči počinju da se ponavljaju kroz vežbu. Napišite ove reči na flipčartu i diskutujte o rezultatima sa celom grupom.

Vežba 2c:

Ova vežba je korisna da se ženama pomogne da počnu da razmišljaju o sebi pozitivno.

- Dajte grupi prazne listove papira i zamolite sve žene da napišu dve pozitivne stvari koje su uradile ove nedelje.
- Onda pitajte redom svaku ženu da ostalim ženama u grupi objasni dobre stvari koje je uradila.

Mnogim ženama ovo može biti vrlo komplikovano pa im možete dati sledeće predloge kao polazne tačke:

- Koje pozitivne stvari ste uradile za druge ljude? Na primer, da li ste isprobale novi recept kada ste spremale obrok za porodicu, ponudile da pričuvate decu prijatelju/prijateljici, pisale starom prijatelju/prijateljici?
- Šta ste uradile da biste se osećale bolje? Na primer, čitala knjigu, posetila prijatelja/prijateljicu, gledala dobar film, otišla u šetnju, itd.
- Šta ste uradile da biste pridobile više kontrole nad svojim životom? Na primer, pohađanje ovog kursa, probale nešto novo, izbegavanje negativnih ljudi, itd.²³

4. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se tiču posebno ove sesije. Još jednom, recite da ćete biti kraće vreme na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

5. Zatvaranje sesije

Zahvalite ženama što su pokazale posvećenost kursu svojim dolaskom na drugu sesiju. Završite sesiju objašnjenjem osnova „ličnog pečata“, i zamolite sve žene da ga ispune tokom sledeće nedelje. Zamolite učesnice da popune evaluacioni formular.

²³ Nicarchy, G. (1990) *Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations*. London: The Journeyman Press. str. 91

Rešavanje problema

- Iako bi vežbe trebalo da pomognu učesnicama da steknu dublje razumevanje samopoštovanja, može se dogoditi da one ne budu neminovno u stanju da vide sebe kao osobu koja zaslužuje da ima dobro mišljenje o sebi.
- Ne očekujte mnogo od grupe u ovom ranom stadijumu. To je samo početak programa i biće potrebno vreme da samopoštovanje i samopouzdanje grupe porastu.
- Pobrinite se da bude dovoljno vremena da uradite vežbu 2b, jer ženama može biti veoma teško da misle o sebi kao o nekome ko radi bilo šta pozitivno.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja od žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da razradite njihov sigurnosni plan.

Sesija 3 Prava

Ciljevi sesije 3:

- Razumeti osnovna i fundamentalna prava.
- Ohrabriti zdravu i pozitivnu debatu u grupi.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovog puta diskutovati i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Prava

Dobar način da započnete diskusiju o osnovnim pravima je uz korišćenje „Povelje o pravima“ (*Bill of Rights*, vidi prilog 12). Dobra je ideja da imate fotokopije *Povelje o pravima* da date svakoj učesnici.

Vežba 3:

Diskutujte o tome koliko svaka žena oseća da ima pravo na navedena prava u *Povelji*. Sledeći primeri se mogu iskoristiti kao polazne tačke za diskusiju:

Primer:

Kaja ima 35 godina i ima jedno dete od 2 godine. Uzimajući u obzir svoju ćerku Milenu, Kaia je čvrsta u svom stavu da ne može da „stavi sebe na prvo mesto“. Po njenom mišljenju, potrebe njene ćerke su na prvom mestu, što znači da su njene sopstvene potrebe uvek na drugom mestu.

Suzana, 42 i majka troje dece, rekla je da se ponekad oseća potpuno preokupiranom zahtevima svoje dece i iako misli da bi oni trebalo da budu na prvom mestu, često oseća da nije u stanju da ikoga stavi na prvo mesto jer je jednostavno preumorna i konfuzna.

Lela, 61, provodi većinu svog slobodnog vremena čuvajući unuke i od nje se često očekuje da otkaže sastanke, na primer sa prijateljima/prijateljicama ili odlazak kod doktora, da bi izašla u

susret potrebama svoje ćerke i njene dece. Iako Lela obožava svoje unuke, oseća se iscrpljenom od čuvanja, počinje da zamera svojoj ćerki i oseća da je drugi uzimaju zdravo za gotovo. Međutim, kada razmišlja o tome da porazgovara sa ćerkom o svojim brigama, počinje da se oseća krivom jer misli da onda ne uspeva da bude dobra majka i baka. To je, zauzvrat, čini ljutom na samu sebe i stvara napetost sa ćerkom.

Važno je ovde naglasiti, na primer, da bi majka trebalo da bude u mogućnosti da se prilagodi potrebama deteta, ali i da stavi sopstveno blagostanje na prvo mesto. Majci koja je preumorna, ne jede dobro ili je pod stalnim stresom biće teže da bude u dodiru sa emocionalnim potrebama svoje dece ili unuka i može da prenese nervozu na dete ili imati poteškoća da ga umiri. Stavljanje sebe na prvo mesto bi trebalo da bude shvaćeno kao pozitivan i važan način brige o samoj sebi koji će na kraju omogućiti bolju brigu o drugima.

Grupa ne mora da stigne do određene pozicije i u redu je slagati se ili se ne slagati – različite žene mogu imati različite ideje i to bi trebalo poštovati. Vi oblikujete pozitivne načine rešavanja konflikta i uvek morate imati na umu da kada žene dolaze iz situacija zlostavljanja gde je opasno imati drugačije mišljenje, nema pravog modela za konstruktivnu diskusiju.

Na kraju diskusije, zamolite žene da daju sebi jedno od prava o kojima se diskutovalo, kao nešto lepo što će za sebe uraditi tokom sledeće nedelje.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Razgovarajte o „ličnom pečatu“ za narednu nedelju. Zahvalite ženama na pokazanoj neprekidnoj posvećenosti kursu i zamolite ih da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Diskutovanje o nekim elementima *Povelje o pravima* može da izazove dosta neslaganja u okviru grupe; na primer, neke žene vide pravo postavljanja sebe na prvo mesto kao sebično. To će biti potrebno detaljnije obraditi kako se kurs bude odvijao, ali je važno da se sve žene osećaju dovoljno sigurnim da izraze neslaganje (uljudno) među sobom i sa facilitatorkama, bez straha od strogih zamerki na koje su navikle.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija i da se mogu organizovati lične konsultacije ako bilo koja od žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji.

Sesija 4 | Potrebe

Ciljevi sesije 4:

- Prepoznati i postaviti prioritete među potrebama.
- Naučiti kako da se napravi razlika između različitih vrsta potreba.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, sumirajući ukratko o čemu će se ovoga puta razgovarati i pitajući članice o „pravu“ koje su izabrale na prethodnoj sesiji i njihovom „ličnom pečatu“.

2. Potrebe

Da započnete diskusiju o potrebama, vratite se na *Povelju o pravima* (prilog 12) i pitajte učesnice da li osećaju potrebu da im budu ispunjena neka ili sva od ovih prava. Možete, takođe, razgovarati u kojoj meri su njihove potrebe bile zadovoljene u detinjstvu.

Potrebe generalno mogu biti definisane kao stanje ili situacija u kojoj je nešto potrebno ili željeno. Potrebe, dakle, zavise od naših želja i shvatanja toga šta zaslužujemo i šta bi trebalo ili možemo da tražimo od nas samih i drugih, u različitim situacijama. U radu na samopoštovanju, važno je razmotriti vezu između prepoznavanja toga šta su naše potrebe i biti u mogućnosti da ih u potpunosti izrazimo.

Ova sesija će izneti dosta primera potreba grupe, pa je važno istaći da postoje različite vrste potreba. U grupi može doći do zabune između **unutrašnjih potreba** koje su često povezane sa samopoštovanjem, koje zavise od sopstvenih odluka pojedinke i nad kojima ona može da ima neku kontrolu; i **spoljašnjih potreba** koje pojedinaka može da želi, ali na koje ne utiču njeni direktni postupci i često zavise od drugih.

Primer unutrašnje potrebe je želja za sopstvenim prostorom. Primeri spoljašnjih potreba su „potreba da budem voljena“ ili „potreba da budem prihvaćena i poštovana kao samohrana majka od strane drugih roditelja u školi koju pohađa moje dete“. Ove potrebe ne zavise od postupka same pojedinke, i trebalo bi ohrabriti žene da preformulišu očigledne potrebe ove vrste u, na primer, „Imam potrebu da se dobro osećam/da imam dobro mišljenje o sebi, čak i ako se ne dopadam ljudima“.

Veoma često u radu sa grupom, žene će svoje potrebe izražavati u formi spoljašnjih potreba i važno je naglasiti nad čim imamo kontrolu i u kom pravcu možemo da idemo, a šta ne zavisi od naših napora i želja. Takođe, možete da naglasite da jačanje samopoštovanja znači i postajanje manje zavisnom od spoljašnje procene i mišljenja.

Potrebe mogu biti podeljene i na one o kojima se može pregovarati i one o kojima se ne može pregovarati. Važno je razviti sposobnost procene različitih vrsta potreba i biti u mogućnosti da ih postavimo na skalu prioriteta; na primer, razlikovati potrebe koje su osnovne, neophodne i o kojima se ne može pregovarati, od onih koje nisu neophodne i o kojima se može pregovarati i možda bi mogle preciznije biti opisane kao „želje“, pre nego potrebe. One mogu, i nekada bi trebalo, da budu stavljene po strani da biste se koncentrisale na prioritete potrebe.

Vežba 4:

- Zamolite grupu da u 15-ak minuta popuni materijal pod nazivom „Imam potrebu, želim, zaslužujem“²⁴ (prilog 13). Ovo je veoma korisno sredstvo da navedete žene da počnu da razmišljaju o sopstvenim potrebama i željama i da počnu da razmišljaju o praktičnim načinima da ih ispune. Važno je da svaka žena radi vežbu u prvom licu, i da se ona odnosi na ono šta ona misli, oseća ili radi, a ne na ono što neko/a drugi/a misli, oseća ili radi.
- Kada žene popune materijal, pitajte da li bi neka želela da kaže neki primer jedne potrebe i kako bi je ostvarila.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Razgovarajte o „ličnom pečatu“ za narednu nedelju. Zahvalite ženama na pokazanoj posvećenosti kursu i zamolite ih da popune evaluacioni formular.

²⁴ Goodman M. S. & Fallon B.C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (London: Sage) str. 166.

Rešavanje problema

- Budite spremne da dovedete u pitanje izjave kao što su „Imam potrebu da se dopadam ljudima“ ili „Imam potrebu da budem vitka“. Ovo su potencijalno negativne izjave koje bi žene trebalo da se trude da zamene pozitivnijim i realnijim potrebama.
- Ženama može biti teško da o sebi razmišljaju kao o osobi koja ima potrebe ili zaslužnoj da joj potrebe budu ispunjene. Navedite dosta zabavnih primera onoga što bi žene mogle da žele (npr. odmor u Italiji, dnevna doza čokolade, pretplata na magazin, itd.). Kada razgovor krene, počnite da koristite ozbiljnije primere onoga što bi ženama suštinski moglo biti potrebno u njihovim životima (npr. privatnost, sloboda izražavanja, zdrava ishrana, itd.).
- Sve potrebe su lične i subjektivne: važno je ne davati procenu prioriteta bilo koje žene, u isto vreme ih ohrabrujući da se fokusiraju na unutrašnje potrebe koje potencijalno mogu da ostvare kao rezultat sopstvenih odluka i postupaka.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku na prvom mestu.

Sesija 5

Samoprocena
ličnih potreba**Ciljevi sesije 5:**

- Detaljnije prepoznati i postaviti prioritete među potrebama
- Prepoznati prepreke zadovoljenju potreba
- Naučiti praktične korake za ispunjavanje potreba

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, ukratko sumirajući o čemu ćete ovoga puta diskutovati i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Samoprocena ličnih potreba

Nastavljajući diskusiju od mesta gde ste prethodne nedelje stale, pitajte grupu imaju li nešto posebno da dodaju diskusiji o potrebama posle jedne nedelje razmišljanja o tome.

Vežba 5:

- Koristeći pripremljeni materijal za podelu učesnicama *Procena potreba* (prilog 14), zamolite grupu da ga popuni za 15-ak minuta. Potrebe mogu biti bilo šta što članice žele, od potrebe za većom privatnošću do potrebe za dnevnom dozom čokolade!
- Bitna funkcija ove vežbe je da članice počnu da prepoznaju svoje potrebe, procenjujući koliko su one suštinske i čineći korake ka njihovom ispunjavanju i održavanju.
- Da bi grupa započela, uradite svoj primer na flipčartu, a onda grupi pročitajte sledeći primer.

Primer:

Ivoni je bilo potrebno više prostora za sebe i bilo joj je dosta deljenja svega. Kada su je pitale da u više detalja opiše šta misli, Ivona je objasnila da joj je potrebno da odredi jasan prostor u kući koji je samo njen. Kada su je pitale da analizira koje prepreke je sprečavaju u ispunjenju njenih potreba, objasnila je

da u kući nema jasno određenog prostora, niti bilo kakvog prostora za privatnost. U ovom trenutku, Ivona je trebalo da osmisli šta da uradi da povрати kontrolu nad svojim potrebama.

Iznela je sledeći plan:

- *Odlučila je da postavi čvrste granice na lične prostore u kući – mamine fioke i sto se nikada ne smeju dirati!*
- *Takođe je odlučila da pita svoju porodicu da li i oni osećaju istu potrebu za privatnošću; ako je tako, pokušaće zajedno da pronađu lični prostor za sve koji ga žele.*

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalazaženje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju u sferi potrebe koja je prepoznata. Zamolite članice grupe da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Kao i u prethodnoj sesiji, budite spremne da dovedete u pitanje izjave kao što su „Imam potrebu da se dopadam ljudima“ ili „Imam potrebu da budem vitka“. Ovo su potencijalno negativne izjave i trebalo bi ih zameniti pozitivnijim, realnijim i dostižnim kao rezultat sopstvenih napora, pre nego se oslanjati na spoljašnju procenu.
- Ženama može biti teško da o sebi misle kao o nekome ko ima potrebe ili zaslužuje da one budu zadovoljene. Navedite dosta zabavnih primera koji pokazuju šta žene mogu da žele; (vidi gore).
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija.

Sesija 6**Edukacija i socijalizacija devojčica i mladih žena****Ciljevi sesije 6:**

- Razumeti kako vaspitanje može da utiče na decu.
- Razmisliti o tome kako su devojčice i mlade žene naučene da se ponašaju i izražavaju sebe.
- Sve članice bi trebalo da popune *Upitnik za evaluaciju* (na sredini kursa).

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se diskutovati ovog puta i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Edukacija i socijalizacija devojčica i devojaka

Ova sesija je posvećena razmišljanju o tome kako smo mi, kao žene, bile odgajane da izražavamo sebe i kako smo bile vaspitavane da se ponašamo na određene načine.

Vežba 6a:

Interesantne opšte tačke diskusije su:

- Kako se devojčice uče da se ponašaju u obrazovnom sistemu?
- Koje vrste poslova žene pretežno obavljaju?
- Kako su žene prihvaćene na radnom mestu?
- Kako se mi odnosimo kao roditelji prema potrebama svoje dece i posebno prema potrebama naših ćerki?

Vežba 6b:

Pitajte žene o tome šta su one doživele kao devojčice:

- Da li smatraju da su bile ohrabrene od strane svojih roditelja i učitelja/ica da slede sopstvene želje?
- Da li su im učitelji/ce i/ili roditelji ikada rekli/e da ne mogu nešto da rade zato što su devojčice?
- Da li smatraju da su se prema njima ponašali drugačije nego prema dečacima u školi i, ako jesu, kako?
- Da li smatraju da su se prema njima ponašali drugačije nego prema njihovim rođacima muškog pola i, ako jesu, kako?

- Da li imaju pozitivan ili negativan stav prema tome kako su se prema njima ophodili?

Važno je razmotriti pozitivne i negativne aspekte vaspitanja. Može se dogoditi da su neke članice grupe bile odgajane u disfunkcionalnoj porodici i/ili su imale loše vaspitanje.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ne zaboravite da navedete činjenicu da se sada nalazite na sredini ili ste blizu sredine kursa i da će se kurs i završiti; vidi sesiju 11 za diskusiju o zatvaranju.

Ohrabrite pronalazačenje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju u sferi prepoznate potrebe. Zamolite članice grupe da popune *Upitnik za evaluaciju* (na sredini kursa).

Rešavanje problema

- Ženama koje su imale disfunkcionalno detinjstvo ovo može biti prvi put da razgovaraju o njegovom uticaju na njih. Mogu postojati neke stvari koje one ne žele da otkriju u grupnoj postavci, pa objasnite da to može biti pozitivan način da zašтите sebe i da tako postavljaju granice – to je potpuno u redu. Budite sigurne da ženama kažete da ste na raspolaganju posle sesije da razgovarate o bilo čemu što bi želele da podele na ličnim konsultacijama.
- Ako su žene tužne zato što ste ih podsetile da će se kurs završiti, budite sigurne da naglasite pozitivne stvari koje dobijaju završetkom. Biće tužno, ali će takođe biti i uzbuđljivo koristiti veštine koje će naučiti na kursu u svojim svakodnevnim životima.

Sesija 7**Rodni stereotipi i društvene norme****Ciljevi sesije 7:**

- Početi sa razmišljanjem o ulogama žena u društvu i kako to potencijalno može da utiče na njihovo samopoštovanje.
- Prepoznati stereotipne muške i ženske karakteristike.
- Analizirati uticaj rodni uloga na žene.
- Prepoznati pozitivne ženske uzore.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovoga puta diskutovati i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Rodni stereotipi i društvene norme

Ova diskusija sledi iz diskusije sa sesije 6 o edukaciji i socijalizaciji devojčica i mladih žena. Započnite diskusiju pitajući grupu šta one smatraju da su njihove uloge kao žena i ljudi u društvu. Neke interesantne tačke diskusije su:

- Koliku vrednost smatraju da društvo pridaje njihovim ulogama?
- Kakva je politička zastupljenost žena u njihovoj zemlji; npr. koliko žena ima u parlamentu i koliko njih imaju najveće odgovornosti u vladi?
- Kakva je ekonomska zastupljenost žena; npr. koje vrste poslova žene pretežno rade? Koliko žena je u najuspešnijim firmama i koliko njih je na pozicijama moći u ovim organizacijama?
- Da li je isti posao koji obavljaju muškarci i žene jednako plaćen?

Vežba 7a:

- Podelite grupu u dve podgrupe i dajte im po veliki list papira. Zamolite jednu grupu da diskutuje o muškim rodnim ulogama, a drugu o ženskim rodnim ulogama.
- Zamolite obe grupe da zapišu primere stereotipnih muških i ženskih karakteristika, kao što su:

Muške: čvrst, snažan, neemotivan, vođen seksualnom željom, samoljubiv, zabavan, logičan, matematičan (precizan, pouzdan), inteligentan, naučan (metodičan), voli sport, opsesivan, posesivan, koji snabdeva/zaštitnik.

Ženske: nežna, blaga, koja neguje, brižna, nelogična (iracionalna), emotivna, zahtevna, histerična, povučena, verna, skromna, pakosna, statična, majčinska, nenaučna (nemetodična), nevina/kurva, lepa, slatka.

- Vratite se ponovo u jednu grupu, okačite listove na zid i zamolite žene da pogledaju primere i vide sa kojim ženskim karakteristikama bi mogle da se dovedu u vezu. Onda ih pitajte sa kojim muškim karakteristikama se dovode u vezu.
Postavite sledeća pitanja:

- Da li je bolje odnositi se prema ovim karakteristikama kao prema ljudskim osobinama?
- Da li je ovo realno i pozitivno predstavljanje polova?
- Imaju li ove norme uticaja na vrste poslova koje žene obavljaju?
- Kako ove rodne norme utiču na to kako žene vide sebe i druge?

Vežba 7b:

Donesite neke novine i magazine da ih grupa zajedno pogleda i vidi kojim zanimanjima se bave poznate žene i muškarci. Ima li razlike između reprezentacija (zastupljenosti, predstavljanja) polova?

Vežba 7c:

Idite redom i pitajte svaku članicu koja žena je bila pozitivan ženski uzor za nju, i zašto, u bilo kom trenutku njenog života. Odgovori mogu biti: od bliskih prijateljica i porodice (kao što je njena mama, ćerka, sestra, ili najbolja drugarica), do poznate političarke, spisateljice koju cene, stare učiteljice, umetnice, muzičarke ili slavne ličnosti.

Kao alternativu, posebno za mlađe žene, predlažemo aktivnost „Rod-ukutiji“ (*Gender-in-a-box*) iz priručnika „Rodna pitanja“ (*Gender Matters*): http://www.coe.int/t/dg4/eycb/Source/GenderMatters_EN_2013.pdf

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite žene da pogledaju novine, magazine, televizijske reklame i emisije tokom sledeće nedelje, imajući na umu ovonedeljne aktivnosti. Zamolite članice grupe da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Važno je imati svest o trenutnoj situaciji u kojoj se žene nalaze u vašoj kulturi i društvu. Pokušajte da na sesiji sa sobom imate najnovije statističke podatke koji se tiču položaja žena – ekonomskog, političkog, itd.
- Neke žene se možda neće dovesti u vezu ni sa jednom muškom karakteristikom i uživace u činjenici da su ženstvene. To je u redu. Ono što je važno je da ne povezujemo sve ljude sa rodnim normama i da se diskutuje o tome na koji način to može biti štetno po pojedinke/pojedince i zajednice.
- Pokušajte da vežbe učinite što zabavnijim. Smeh je odličan način da se izgradi samopoštovanje.
- Pustite žene da ispolje svoju ljutnju zbog položaja žena u društvu, ako žele. Ipak, fokusirajte se na potencijal za promenu u njihovim ličnim životima i zajednicama i održite sesiju optimističnom i pozitivnom.
- Ako žene daju komentare koji pojačavaju neravnopravnost žena, pokušajte da facilitirate diskusiju koja dopušta učesnicama da dovedu u pitanje, i možda ospore, ove izjave koje su prihvaćene zdravo za gotovo.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da razradite njen sigurnosni plan.

Sesija 8 | Potrebe u vezi

Ciljevi sesije 8:

- Prepoznati svoje potrebe u vezi.
- Naučiti kako da saopštimo svoje potrebe partneru.
- Biti realna u svojim očekivanjima od partnera.
- Prepoznati pozitivne aspekte situacije kada živimo same/bez partnera/ke.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovoga puta diskutovati i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Izbor partnera

Vežba 8a:

- Započnite diskusiju o ljubavi: pitajte učesnice grupe da definišu „pravu ljubav“.
- Napišite njihove odgovore na flipčartu.
- Verovatno će biti različitih odgovora, ali izdvojite ideje poput sledećih za dalju diskusiju:
 - dvoje postaju jedno;
 - pronalaženje srodne duše;
 - ljubav na prvi pogled;
 - pronalaženje svoje druge polovine;
 - osećanje celosti, kompletnosti.
- Sve navedene definicije prave ljubavi viđene su kao romantične, ali ipak mogu biti štetne jer podrazumevaju da su ljudi nekompletni kao pojedinci i pojedinke i suštinski u nedostatku dok ne pronađu drugu osobu sa kojom će se sjediniti.

Sugerišite grupi da ako „dvoje postaju jedno“, verovatno da jedna ličnost dominira nad drugom. Umesto ovoga, pitajte žene šta misle o opisivanju veze ne kao jednog entiteta, već kao tri. U vezi postoje dve autonomne individue sa sopstvenim, ali verovatno sličnim interesovanjima i uverenjima, a onda postoji i treći entitet, par. Imajući treći entitet, individue nemaju potrebu da budu dominantne ili podređene jer postoji sloboda da se bude svoj/a. Ovaj „par“ nije samo koncept; par može da donosi odluke ili

ima ideje koje ne postoje u pojedinačnoj individui; na primer, odvojene individue možda neće biti u mogućnosti da se odluče da kupe kuću, ali kao par mogu doneti ovu odluku. Ono što je važno, ovaj treći entitet može biti narušen i prestati da postoji, ali iako to može da utiče na individue, ne uništava ih; umiranje tog „mi“ ne sprečava bilo koju od dve individue da bude svoja i nastavi dalje, uvek kao individualna celina i možda stvori neko drugo „mi“ sa nekim/nekim drugim/drugom u budućnosti.

Vežba 8b:

- Pitajte učesnice da podele sa grupom šta čini (ili bi ih činilo) da se osećaju voljenim; npr. fizička bliskost, dosledna emotivna podrška, seksualno zadovoljstvo, itd.
- Izaberite jednu od ideja koju su navele sve ili većina žena, napišite je na flipčartu i postavite sledeća pitanja:
 - Zašto to čini da se osećaju voljenim?
 - Da li misle da su njihove želje i očekivanja realistična i pravična/fer?
 - Kako ove potrebe i želje mogu da se saopšte njihovim partnerima?
- Pitanja postavljena u gornjoj vežbi mogu zapravo biti teška da se na njih odgovori. Grupi može biti teško da jasno izrazi svoje potrebe u odnosu na svoje veze i mogu smatrati veoma obeshrabrujućom ideju o obraćanju partneru i dogovaranju o ovim potrebama sa njim. Ipak, važno je pomoći članicama grupe da počnu da prepoznaju potrebe, ma koliko male bile.

Vežba 8c:

- Koristeći *Dulut Točak ravnopravnosti* (prilog 15), diskutujte u grupi o različitim elementima ravnopravne veze.
- Nastavite upoređujući razlike između *Točka ravnopravnosti* i *Dulut Točka moći i kontrole* (prilog 16).
- Pitajte članice grupe, da imaju zdrave odnose, kako bi se osećale i napišite njihove odgovore na flipčartu.

O svojim potrebama se sa drugima može razgovarati tek pošto se one prepoznaju: u suprotnom, osoba je sklona da se pasivno preda potrebama i željama drugih, a to može biti put ka zlostavljanju.

Praktičan pristup može biti prikazan na sledeći način:

- Prepoznati potrebe.
- Analizirati kako da se ove potrebe saopšte partneru.
- Saopštiti potrebe partneru.
- Dogovarati se o potrebama.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalazačenje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju u oblasti potrebe koja je bila prepoznata. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Budite spremne da dovedete u pitanje bilo koje nerealne i često štetne ideje o tome šta je to što nas čini da se osećamo voljenim; npr. duža emotivna uzbuđenost, posesivnost i ljubomora.
- Nekim članicama će možda biti teško kada shvate da se ne osećaju voljenim u svojim sadašnjim ili prošlim vezama. One mogu verovati da je to potpuno njihova greška. Fokusirajte se na pozitivne stvari koje su naučile i naglasite da, korak po korak, one imaju moć da menjaju. Ova grupa je odskočna daska za promenu.
- Neke članice, ako su trenutno bez partnera, mogu se osećati previše umornim da čak i pomisle da imaju drugu vezu. To je u redu. Ako je to slučaj, iskoristite to kao vežbu: npr. pitajte žene šta misle da će dobiti od toga da budu same/bez partnera neko vreme. Naši životi nisu vezani samo za naše partnere, žene mogu imati ispunjene živote bilo da su same ili imaju partnera.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ukoliko bilo koja žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da razradite njen sigurnosni plan.

Sesije 9 i 10 | Granice

Ciljevi sesija 9 i 10:

- Definirati, kao grupa, koncept „granica“.
- Prepoznati moguće situacije kada su granice dovedene u pitanje.
- Razmotriti pozitivne načine kojima ćemo početi da branimo granice.
- Razumeti vezu između nedostatka jasnih, zdravih granica i zlostavljanja u porodici.
- Shvatiti važnost, ali i opasnosti, afirmacije granica.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovoga puta diskutovati i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Granice

Verovatno će biti potrebna dva sastanka da se održe ove sesije. Mnoga pitanja su obuhvaćena na putu od postavljanja granica do definicija zlostavljanja, sve dok ne počnemo da pravimo razliku između konflikta i zlostavljanja.

Ovo je suštinska sesija, pošto je nepostojanje granica jedan od preduslova za zlostavljanje. Izgrađivanje zdravih granica je fundamentalno da bi se izbegla hronična viktimizacija.

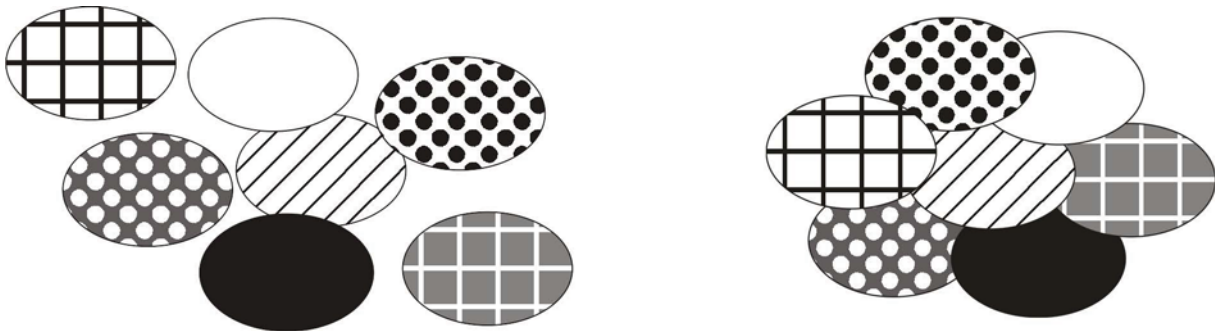
Jedan način da posmatramo granice je pitati grupu da pokuša da definiše šta za njih znači termin „granica“. Često će njihove definicije biti veoma nejasne i konfuzne i ovo je dobar način da testirate nivo osvešćenosti u grupi.

Ako je grupi veoma teško da jasno definiše šta je granica, predložite široku definiciju kao ovu: „**granice su ograničenja koja postavlja svaka od nas da bi odredila svoju zasebnost i identitet štiteći pritom svoja osnovna prava**“. Objasnite važnost granica i kako one ne bi trebalo da budu zanemarene. Sama srž dostojanstva, poštovanja sebe, osećaja vrednosti i identiteta jeste i mora se držati u okviru granica; svaka individua mora da poštuje svoju ličnost ako želi da napreduje.

Vežba 9/10a:

Ova vizuelna vežba je korisna u objašnjavanju granica.

- Koristeći papirne tanjire različitih boja ili šara, pitajte učesnicu da pokaže trenutno stanje granica u svom životu (vidi ispod). To može da uradi obeležavanjem svakog tanjira različitim delom svog života. Na primer, ona je tanjir sa prugama, tanjir sa crnim kockicama predstavlja saradnike/ce, beli predstavlja decu, tanjir sa belim tačkama prijatelje/ice, tanjir sa crnim tačkama roditelje, tanjir sa belim kockicama sestre i braću, crni predstavlja partnera ili bivšeg partnera.
- Zamolite učesnicu da postavi svoj tanjir u sredinu, a ostale tanjire oko njega da bi pokazala kako njene granice trenutno stoje.
- Tanjiri će izgledati verovatno veoma slično drugoj slici; drugi tanjiri guše tanjir sa prugama. Postavite tanjire u odnos sličan prvoj slici i objasnite zašto su ovo zdravije granice; one omogućavaju prugastom tanjiru više prostora da napreduje.



Kada koncept granica bude jasniji, postarajte se da date praktične primere kako žene mogu početi da rade na postizanju zdravih granica. Oni mogu da obuhvataju:

- razumevanje svojih prava;
- povećanje samopoštovanja;
- biti u dodiru sa svojim osećanjima i potrebama;
- odlučivanje gde postaviti granice na osnovu prava i potreba;
- razvijanje tehnika asertivnosti da bi zadržale granice na svom mestu;
- razumevanje svojih obrazaca kontrole i učenje kako da ih se oslobodimo;
- razvijanje ravnopravnih zrelih odnosa;
- postepeno razvijanje poverenja u sebe i druge.

Takođe je važno predstaviti ideju da se može dogoditi da se mora platiti određena cena za postavljanje jasnih granica. Učesnice bi trebalo ohrabriti da procene posledice određenih izbora i da se fokusiraju na bitne stvari. Grupu bi takođe trebalo ohrabriti da koriste određene strategije kako bi postigle željeni ishod.

Možda ćete želeti da predložite grupi da, ukoliko razmišljaju o menjanju nekih granica u svojim životima, razgovaraju međusobno u grupi o početnim fazama da bi dobile povratnu informaciju pre nego što ih probaju.

Vežba 9/10b:

Koristeći prilog 17 „Postavljanje granica“, zamolite žene da pročitaju primere i daju svoje mišljenje o situacijama. Postavite sledeća pitanja:

- Šta misle da je Lena trebalo da uradi u primeru 1? Da li im je teško da odbrane svoje granice na radnom mestu?
- Da li mogu da se dovedu u vezu sa Sarinim položajem u primeru 2? Šta misle o svojim granicama sa svojom decom ili roditeljima? Kako bi to moglo da se poboljša?
- U primeru 3, da li se slažu sa Ružinom odlukom da se suprotstavi Marli? Da li bi uradile sličnu stvar da se nalaze u takvom položaju? Da li misle da se isplatilo suprotstavljanje i Marlina tuga na početku?
- Pitajte žene da li su doživele bilo šta slično ovim primerima. Šta misle o isticanju granica? Da li im je to u nekim situacijama teže u poređenju sa drugim; (npr. kod kuće, sa prijateljima/prijateljicama ili na radnom mestu)?
- Mogu li da uvide povezanosti između nepostojanja zdravih granica i nasilnih veza?

Kontrola je drugo centralno pitanje o kome se mora diskutovati sa učesnicama u ovom trenutku. Pošto žene uče da postavljaju granice i stiču više kontrole nad svojim životom, takođe moraju i da analiziraju svoj sistem verovanja/mišljenja povezan sa kontrolom. Moć i kontrola su centralna pitanja u situacijama zlostavljanja, pa je menjanje sistema mišljenja o kontroli složena stvar. Veoma je važno da se napravi jasna podela između onoga što mislimo da možemo da kontrolišemo i onoga što realno možemo da kontrolišemo; žene bi trebalo da prepoznaju šta imamo, a šta nemamo pravo da kontrolišemo. Jedina realna kontrola koju imamo pravo da vršimo je nad nama samima – nad svojim ciljevima, svojim izborima, svojim odlukama, svojim odgovornostima i postupcima. Trebalo bi – kao i ranije – naglasiti važnost jasne komunikacije, prepoznavanja i izbegavanja zlostavljačkog jezika i strategija za rešavanje konflikta.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Trebalo bi da završite sesiju kratkom diskusijom o emocijama koje žene mogu doživeti kada se bave konfliktom; na primer ljutnja, krivica, strah, itd. To će dati dobar uvod za sledeću sesiju. Razgovarajte o „ličnom pečatu“ za narednu nedelju. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Od najveće je važnosti da se na ovoj sesiji diskutuje o sigurnosti žena. Recite da, iako je isticanje granica pozitivno, važno je vežbati ga u bezbednim situacijama – kao u grupi podrške. Ukoliko bilo koja žena misli da bi želela da počne sa potvrđivanjem granica sa nasilnim partnerom ili bivšim partnerom, organizujte lične konsultacije što je pre moguće da biste razradile njen individualni plan podrške i sprovele još procena rizika. Nikada nije dobra ideja vežbati afirmisanje granica na nasilnom partneru ili bivšem partneru.
- Budite dobar uzor u vezi sa postavljanjem granica u grupi i budite dosledne.
- Obavezno diskutujete o širokom rasponu mogućih sukoba granica i ohrabrite mnoštvo različitih primera: nemojte se držati samo jednog pitanja. Bolje je istražiti različite oblasti života i naglasiti moguće sukobe do kojih može doći u bilo kojoj od njih.

Sesije 11 i 12**Emocije: ljutnja, krivica, tuga i strah****Ciljevi sesija 11 i 12:**

- Prihvatiti i početi sa razumevanjem osećanja ljutnje, tuge, straha i krivice.
- Naučiti konstruktivno upravljati ovim emocijama.
- Naučiti praktične načine savladavanja uznemirenosti/anksioznosti.
- Razumeti kako da se prevaziđe ciklus stida.
- Shvatiti da je ljutnja prirodno osećanje, i da u pravim okolnostima može biti kanalisano i pozitivno upotrebljeno.
- Razumeti moguću opasnost nerešene i/ili ljutnje ispoljene na pogrešnom mestu.

1. Započnite sesiju

Naredne dve sesije biće predstavljene zajedno. Na vama je da odlučite kada da završite jednu sesiju i započnete drugu, ali predlažemo da u sesiji 11 grupa diskutuje o osećanjima boli, krivice, tuge i straha. Sesiju 12 onda možete iskoristiti da se potpuno fokusirate na ljutnju. U našem iskustvu, diskutovanje o ljutnji je veoma važno za žene koje su doživele porodično nasilje i biće vam potrebno dovoljno vremena da taj problem opširno istražite.

Započnite sesiju rezimirajući prethodnu sesiju. Ukratko sumirajte o čemu će se diskutovati u svakoj od sledeće dve sesije. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Granice i emocije**a) Tuga**

Važno je diskutovati o osećanjima tuge, žalosti i boli koja se često doživljavaju kada se nasilne veze završe. Okončanje veza uvek je bolno. Žene će se suočiti sa neuspehom važne lične posvećenosti i moraju žaliti zbog završetka veze u kojoj su – uprkos problemima –verovatno postojale duboke povezanosti. Na početku veze, žene su se nadale poverenju, partnerstvu, ljubavi i fizičkoj intimnosti. Zlostavljač, takođe, često može biti i otac njene dece. Žena može imati ogroman osećaj gubitka i usamljenosti kada napusti ili razmišlja da napusti svog zlostavljača. Daleko od osećanja olakšanja zbog završetka zlostavljanja, neke žene mogu doživeti talase boli koja izbijaju na površinu.

U sigurnom okruženju grupe važno je opravdati ova osećanja i dati im prostora. Suštinski je, takođe, razumeti da život bez zlostavljanja nije jedina stvar potrebna za sreću.

Ako diskusija vezano za bol ili tugu postane isuviše teška, obavezno uputite neke pozitivne poruke o promeni i neka uputstva o tome kako se nositi sa ovim osećanjima.

Postoji puno tehnika za istraživanje tuge, straha i krivice, od kojih je jedna prepoznavanje procesa u tri koraka. Dobra ideja je napisati ovaj proces na flipčartu i diskutovati sa grupom:

Korak 1: Razumevanje faza tuge:²⁵

- Poricanje. („To se ne dešava stvarno i, ako se dešava, nije toliko strašno“.)
- Ljutnja. („On ne drži svoja obećanja; nikada se neće promeniti; zašto bih se sama borila sa ovim?“)
- Pregovaranje. („Možda će, ako se budem više trudila ili uradim ono što želi – npr. prestanem da radim ili rodim još jedno dete – stvari biti bolje.“)
- Depresija. („Nikada se neće promeniti, ne mogu ništa da uradim.“)
- Prihvatanje. („Uradila sam najbolje što sam umela, sada moram da mislim na sebe i decu. Ja zaslužujem bolji život.“)
- Nada. („Znam da mogu da kontrolišem svoju sudbinu.“)

Korak 2: Steći podršku od prijatelja/ica, porodice i službenih lica.

Korak 3: Istražiti nove mogućnosti za sebe: probajte nove stvari, upoznajte nove ljude i suočite se sa novim izazovima.

b) Strah i uznemirenost/anksioznost

Ova dva osećanja su veoma česta u nasilnim situacijama ili pri napuštanju nasilne veze. Međutim, pošto su ona često pomešana, to može da dovede do veće uznemirenosti u nepretećim situacijama, ali manje uznemirenosti u opasnim situacijama.

Strah je primarno osećanje koje služi da aktivira naš biološki sistem reakcija da bi zaštitile sebe; to je pozitivno osećanje i radi u našem najboljem interesu. Svako ko odlazi ili razmišlja o odlasku iz situacije zlostavljanja bi trebalo da ima racionalan strah.

Nasuprot tome, **uznemirenost/anksioznost** je strepeće nespokoјstvo uma nad očekivanom nevoljom.

²⁵ Kúbler- Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillan).

Zaista je važno da žene koje su preživele porodično nasilje steknu sposobnost da prave razliku između realnog straha od predstojeće opasnosti i uopštene anksioznosti. Jedan od načina da radite na ovom razlikovanju je procena straha korak-po-korak. Još jednom, napišite ovo na flipčartu za diskusiju sa grupom.

Korak 1: Prikupite informacije od upućenih službenih lica o Vašim opcijama za preduzimanje akcije.

Korak 2: Napravite svoj izbor.

Korak 3: Donesite odluku o tome koja akcija je za Vas odgovarajuća.

Korak 4: Budite usredsređene i postupajte svesno.

Korak 5: Budite sigurne da ste na bezbednom mestu za sebe i svoju decu.

Korak 6: Preduzmite akciju.

Pošto strah i anksioznost mogu biti neverovatno parališući, podsetite žene da pokušaju da preduzimaju korak po korak.

c) Krivica

Diskutovanje i rad na pitanjima povezanim sa disfunkcionalnim nasleđem detinjstva i posledicama na decu koja žive u nasilnim domovima, može da proizvede snažno osećanje krivice kod žena koje pohađaju grupu. Ova osećanja bi trebalo prihvatiti bez toga da ona postanu parališuća i trebalo bi ih, što je više moguće, kanalisati u preuzimanje odgovornosti. Važno je prepoznati patnju koja je prouzrokovana, nadoknaditi štetu ako je moguće i preći na poziciju snage u kojoj Vi usmeravate svoje postupke ka bezbednosti i utočištu.

Vežba 11/12a:

Ovde su data neka važna pitanja koja bi trebalo da postavite grupi. Dobra je ideja izdvojiti ključne reči koje žene ponavljaju kada odgovaraju na pitanja i napisati ih na flipčartu. Na ovaj način žene mogu da vide da nisu same u svojim osećanjima krivice i/ili stida:

- Osećate li krivicu zbog toga što smatrate da nikada ne činite dovoljno?
- Kakve stvari Vas čine da se osećate krivom?
- Koje su osnovane, a koje su neosnovano pripisane krivice? Kako prepoznajete razliku?
- Jesu li su Vaše versko obrazovanje ili verska uverenja uticali na Vaš osećaj krivice?
- Da li zajednica iz koje dolazite utiče na Vaš osećaj krivice?
- Kako se nosite sa neosnovanom krivicom?

Vežba 11/12b:

Kako prelazimo sa krivice na odgovornost?

- Razdelite prilog 18 članicama i diskutujte o *Ciklusu stida* sa grupom.
- Mogu li da se dovedu u vezu sa ovim ciklusom?
- Da li su stvorile načine da se nose sa ovim osećanjima i – ako jesu – da li su oni pozitivni ili negativni? Da li imaju još predloga da dodaju pozitivnom ciklusu?
- Objasnite da, prevazilaženjem ovih osećanja, žene više nisu kontrolisane negativnim emocijama, pošto ih one same pozitivno kontrolišu.
- Diskutujte sa grupom kako je ovo povezano sa izgrađivanjem samopoštovanja.
- Na kraju, pitajte svaku učesnicu da osmisli jednu pozitivnu tvrdnju o sebi. Na njima je da odluče da li će to podeliti sa grupom ili ne.

d) Ljutnja

Ljutnja je, kao i strah, veoma važno osećanje koje se javlja kada osetimo da su naše granice ugrožene. Postoji puno razloga zbog kojih bismo mogle da osećamo ljutnju: na primer, ako osećamo da će nas neko povrediti, ako se naša prava ne poštuju ili ako osećamo tešku nepravdu. To je moćno osećanje koje može da nas dovede do pozitivne akcije, ali takođe može i da nas stavi na rizik.

Vežba 11/12c:

- Zamolite grupu da se seti pozitivnih situacija (ličnih ili uopštenih) kojima je ljutnja na neki način doprinela.
- Napišite odgovore na flipčartu.
- List onda možete da prikačite na zid za naredne sesije kao podsetnik da se ljutnja može kontrolisati i kanalisati u nešto dobro.
- Neki primeri su:
 - ukidanje trgovine robljem;
 - borba žena za pravo glasa;
 - pokret za ljudska prava;
 - osoba koja je preživela silovanje dovodi napadača pred lice pravde.

Za žene koje se nalaze u situacijama psihičkog i fizičkog zlostavljanja, ljutnja je često snažno i duboko sakriveno osećanje. Ljutnja na zlostavljajućeg partnera može biti veoma opasna i iako više žena nego što uobičajeno mislimo postanu otvoreno ljute na zlostavljače, mnoge druge – i većina njih, tokom vremena – nauče da ignorišu i sakrivaju svoja osećanja ljutnje. Osim toga, većina kultura socijalizuju devojčice i žene da budu fine,

ljubazne i slatke; žene nisu ohrabrene da ispoljavaju ljutnju. Dok je ljut dečak viđen kako ispunjava muški stereotip, ljutoj devojčici se oštro zamera; to se smatra nedamskim, nepristojnim, histeričnim, bezobzirnim ili melodramatičnim. U ovom trenutku dobro je pitati grupu o sopstvenim iskustvima u ispoljavanju ljutnje kada su bile devojčice i mlade žene.

Ljutnja žena koje su preživele porodično nasilje može često biti destruktivna i loše usmerena; na primer, ponekad mogu da napadnu socijalne radnike/ce ili prijatelje/ice koji/e im pružaju podršku, umesto da se suprotstave zlostavljanju ili nedostacima pravnog sistema. Važno je pronaći načine da se žene ohrabre da ispoljavaju ljutnju i pomoći im da je kanališu u konstruktivna rešenja.

Vežba 11/12d:

- Koristeći materijal za podelu *Upravljanje ljutnjom* (prilog 19), diskutujte o načinima rešavanja situacija koje podstiču ljutnju.
- Pitajte grupu kako se nose sa svojom ljutnjom. Da li misle da su ti načini pozitivni?
- Zamolite ih da razmisle o pozitivnim načinima savladavanja svoje ljutnje i napišu predloge na flipčartu.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Pošto ove sesije mogu da izazovu depresivne reakcije kod grupe, budite sigurne da ostavite nešto vremena na kraju da bi povratile dobru atmosferu. Možda ćete želeti da podelite sa grupom pesmu, neki tekst ili nešto što podiže raspoloženje. Takođe, pitajte grupu da razmisli o svojoj ličnoj mantri za upravljanje ljutnjom i naglasite važnost da sebi priušte nedeljni „lični pečat“. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Još jedna tema kojom bi se trebalo baviti u ovim sesijama je predstojeće završavanje kursa. U ovom trenutku, grupa je verovatno postala veoma važan deo života žena. Kroz razmenu svojih ličnih iskustava, učesnice shvataju – često po prvi put u svojim životima – da iskustva zlostavljanja jednako pripadaju i mnogim drugim dobrim, inteligentnim i sposobnim ženama. To saznanje pomaže da se umanjí osećaj izolovanosti i krivice koji

je zlostavljač često namerno usadio u njih. Iskustvo grupe je često prvi put da su žene bile u mogućnosti da vide efekte nasilja na drugim ženama i decom, tako stvarajući empatiju (prepoznajući i razumevajući osećaje, situacije i motive) prema drugim osobama koje su preživele nasilje, ali i prema sebi. Takođe, one su u mogućnosti da vide vrednost drugih žena i osećaju ljutnju zbog nepravednog postupanja prema njima.

Ponekad se problemi zavisnosti koji prilično preovlađuju u nasilnim vezama prenesu u grupu; prema tome, u ovom stadijumu, važno je da počnete da se bavite time kako se žene osećaju povodom toga što se grupno iskustvo približava kraju. Obično, to je za njih veoma tužna i obeshrabrujuća pomisao i potrebno je vreme da prođete kroz tu „žalost“ kao grupa tako da osećanja potištenosti mogu da budu obuzdana kada dođe kraj. To će članicama grupe dati neko vreme da razmisle o tome kako bi volele da završe sa grupnim radom; na primer, možda uz žurku ili večeru na koju će svaka članica doneti hranu i piće.

Rešavanje problema

- Nemojte odbacivati ili pokušavati da ublažite tugu ili suze. Ove sesije se bave upravljanjem emocijama pa je važno dati ženama vremena da ispolje svoju tugu. Nemojte ih požurivati kroz objašnjenja o tome kako se osećaju.
- Žene možda neće biti voljne da priznaju da se osećaju potištenim: mogu da misle da bi trebalo da se „trgnu“ ili „saberu“. Važno je postići pravi balans između objašnjavanja da je u redu imati ovakva osećanja i diskutovanja o tome kako se nositi sa njima tako da žene ne budu ostavljene na milost i nemilost svojim negativnim emocijama.
- Ove sesije mogu da povedu do drugih diskusija o samopovređivanju, depresiji, uznemirenosti, poremećajima ishrane i tako dalje. Sve su to važna i relevantna pitanja i iskustva koja se često podele u grupi bi trebalo uvažiti. Međutim, pokušajte da se ne udaljite u opširnu diskusiju po ovim pitanjima, već ostanite fokusirane na razrađivanje toga kako se efikasno nositi sa ovim osećanjima.
- Imajte raspoložive izvore i podršku u vezi sa poremećajima ishrane, samopovređivanjem, depresijom, itd. i podsetite grupu da ste na raspolaganju za lične konsultacije.
- Vreme je realan problem za ove sesije. Verovatno da će žene dosta govoriti tokom obe sesije, pa bi moglo biti korisno da ih pitate šta misle o skraćivanju ili preskakanju pauza.

- Neke žene će biti uplašene ili nesigurne oko ispoljavanja svoje ljutnje, jer su je – pre dolaska u grupu podrške - najverovatnije potiskivale. Podsetite grupu da je ovo sigurno mesto gde ih neće osuđivati i gde im neće zameriti zato što dele svoja osećanja.
- Posavetujte žene da izbegavaju suprotstavljanje svojim nasilnim partnerima/bivšim partnerima u vezi sa svojom ljutnjom. Ova sesija se striktno bavi time kako da savladaju svoju ljutnju pošto imamo kontrolu samo nad sopstvenim osećanjima i ničijim više.
- Morate primeniti krajnji oprez u ovoj sesiji po pitanju ispoljavanja ljutnje prema nasilnom partneru ili bivšem partneru. Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija.

Sesija 13 | Asertivnost

Ciljevi sesije 13:

- Steći bolje razumevanje asertivnosti.
- Naučiti praktične načine da se bude asertivna.
- Steći više poverenja u asertivno ponašanje.
- Shvatiti razliku između asertivnosti i agresije.

1. Započnite sesiju

Sledeća sesija se nastavlja na prethodne dve i detaljnije se bavi različitim aspektima asertivnosti. Sumirajte ukratko šta je do sada obuhvaćeno i o čemu će se diskutovati na ovoj i na sledećoj sesiji.

2. Tehnike asertivnosti

Važno je u ovom stadijumu razraditi koje tehnike asertivnosti bi mogle biti korišćene u različitim situacijama, koristeći praktične primere. (Kao što je pokazano ispod, ženama je često teško na početku da razumeju razliku između agresivnosti i asertivnosti i ovde će pomoći primeri.)

Primer neuspešnog pokušaja da se bude asertivna:

Posle prve sesije o asertivnom ponašanju, Anka je ponosno ispričala grupi o svom ponašanju prema prodavcu karata na železnickoj stanici. Kada je odlučio da zatvori šalter pred njom, čak iako je ona već čekala u redu i rizikovala da propusti voz, počela je da viče iz sveg glasa da je on lenji javni službenik, da bi trebalo da se stidi sebe i da mu želi svaku nesreću. Rezultat je bio da ju je on uvredio, zatvorio šalter, a ona je propustila voz nastavivši da viče na njega i nakon što je on otišao.

Veoma često kada se radi na asertivnosti, kako žene počnu postavljati granice, pojavljuje se pitanje ljutnje i trebalo bi ga efikasno rešavati. Važno je da se osvrnete na temu ljutnje kao i na agresivnost kada se bavite asertivnošću jer ponekad, kada žene koje su preživele porodično nasilje počnu da koriste veštine asertivnosti, shvate koliko zlostavljanja su doživele u svom životu. To može da dovede do snažnih osećanja ljutnje koja se mogu u velikoj meri pomešati sa asertivnim ponašanjem. Važno je da, u

nekom momentu tokom sesija o asertivnosti, facilitatorke procene nivo ljutnje i ponovo razgovaraju o osećanjima.

Razgovarajući o gornjem primeru, članice grupe bi trebalo da razmotre i alternativne strategije koje je Anka mogla da upotrebi da bi bila asertivna i postigla kraj kakav je želela. To može da povede u opštiju diskusiju o tehnikama za asertivno ponašanje. Možete da napišete sledeće na flipčartu i iskoristite kao tačku za diskusiju:

Osam zlatnih pravila asertivnosti

- Fokusirajte se na bitne stvari. Odredite svoje ciljeve i odlučite tačno šta želite da postignete ili promenite.
- Govorite u prvom licu, budite kratke i pažljivo birajte rečnik.
- Ne očekujte da će se svima svideti vaš novi stil postavljanja granica. Ako reaguju ljutito i stvari se ne odvijaju kako ste se nadale, odustanite od toga i idite.
- Pokušajte da ne podižete glas. Budite smirene, nepokolebljive i kontrolišite se.
- Ponavljajte i uvežbavajte govor pre nego što to stvarno uradite.
- Ne izvinjavajte se; postavljanje granica je uvek primereno.
- Ponavljajte svoju izjavu ako je potrebno.
- Posle razgovora, procenite kako se osećate, kako su se stvari odvijale, šta ste dobile od toga, da li je ispalo agresivno u bilo kom trenutku i kako možete da poboljšate svoje tehnike asertivnosti za ubuduće.

Sledeće tri tehnike asertivnosti mogu biti veoma korisne. Proradite svaku sa grupom, dajući puno primera.

Pokvarena ploča

Ova tehnika je veoma korisna kada postavljate granicu i osoba kojoj se obraćate ne sluša ili počinje da se raspravlja sa Vama. To je jednostavna tehnika u kojoj iznesete asertivnu izjavu i ako je potrebno samo je ponavljate i ponavljate i ponavljate. Ideja je da se ponavljate i budete nepopustljive.

Primer uspešne upotrebe tehnike asertivnosti pokvarena ploča:

Dragana je imala problema sa vodoinstalaterom da dođe i popravi sudoperu koja je curela. Svaki put kada bi ga pozvala, imao bi izgovor i rekao da će je pozvati ponovo da joj kaže kada može da dođe. Suvišno je reći da nikada nije pozvao, niti se pojavio da popravi sudoperu.

Pošto je naučila tehniku pokvarene ploče, Ravina se odvezla do njegove radnje rano ujutru kada je znala da će ga pronaći i rekla: „Potrebno mi je da se sudopera popravi, molim Vas, recite mi, kada možete da dođete ili ako ne možete da dođete u roku od tri dana, ja ću pronaći drugog vodoinstalatera“. On je odgovorio: „O, da, gospođo, hteo sam da Vas pozovem, skoro da sam završio i doći ću što je pre moguće.“

Dragana je odgovorila: „Odlično, kada dolazite?“

Vodoinstalater: „Veoma uskoro, obećavam.“

Dragana: „Odlično, kada dolazite?“

Vodoinstalater: „Slušajte, gospođo, znam da Vam je potrebno da se sudopera popravi i apsolutno sam siguran da ću moći u neko vreme između sutra i prekosutra.“

Dragana: „To je napredak, ali moram tačno da znam kada dolazite.“

Vodoinstalater: „Ne mogu da budem toliko precizan jer ne znam kada ću završiti ovaj posao koji sada radim.“

Dragana: „Možete biti vrlo precizni jer možete da dođete sutra u 8 pre podne, a nakon što ste završili svoj posao u mojoj kući možete da odete i završite drugi.“

Vodoinstalater: „U redu, gospođo, sutra u 8.“

Dragana: „Pozvaću Vas danas u 5 i sutra ujutru u 7.30, samo da se uverim da ste zapamtili.“

Vodoinstalater: „Ne morate, doći ću.“

Dragana: „Hvala, ali ja ću pozvati. Vidimo se sutra!“

„Ja“ poruka

Ovu tehniku je najbolje primeniti kada pokušavate da promenite situaciju kojom niste zadovoljne. Nije pogodna za upućivanje ili odbijanje zahteva.

Primer upotrebe tehnike „Ja“ poruka:

Snežana je uznemirena jer njen 28-godišnji sin Bojan dolazi kod nje samo da ostavi svoju prljavu odeću, i onda samo da je pokupi par dana kasnije. Da bi objasnila kako se oseća zbog takve situacije i da bi potvrdila svoje granice, Snežana se suprotstavlja Bojanu govoreći sledeće: „Ja se osećam uznemirenom zbog toga što dolaziš samo da bi ostavio svoju prljavu odeću i onda odeš. Osećam se iskorišćenom. Radije bih da popijemo kafu ili radimo zajedno nešto što oboje volimo, kao na primer, da gledamo film ili igramo tenis. Mislim da pranje tvoje prljave odeće nije moje zaduženje, budući da si odrasla osoba. Ako ti je potrebno da koristiš moju mašinu za pranje veša, možda možemo da dogovorimo vreme kada možeš da dođeš i sam je koristiš.“

U ovom slučaju Snežana je prepoznala svoja osećanja („Osećam se uznemirenom“), opisala situaciju neosuđujuće („Ostaviš prljavu odeću i onda odeš“), objasnila efekat takvog ponašanja („Osećam se iskorišćenom“) i opisala ponašanje kakvo bi volela umesto toga: („Da radimo nešto zajedno/koristi je [mašinu za pranje veša] sam“).

Vežba 13a:

- Dajte ženama prazne listove papira i pitajte ih da se sete situacije u prošlosti kada su njihove granice bile ugrožene, ali nisu imale dovoljno samopouzdanja ili tehnika da budu asertivne.
- Učesnice bi trebalo da ukratko napišu kako bi volele da su odreagovale na tu situaciju koristeći četiri faze tehnike „Ja“ poruka:
 - Prepoznati svoja osećanja.
 - Objasniti ponašanje.
 - Objasniti efekat takvog ponašanja na Vas.
 - Opisati ponašanje kakvo biste više voleli.
- Pitajte žene da li bi neka od njih želela da pročita svoj primer grupi.

Izlazak iz situacije koja je van kontrole

Treća tehnika je izaći iz situacije koja izmiče kontroli – na primer, ako osoba postaje neprijatna, uvredljiva, podrugljiva, sarkastična ili agresivna. U ovom slučaju, trebalo bi završiti rečima kao što su sledeće:

- „Ovo ne funkcioniše. Hajde da razgovaramo kada situacija bude mirnija.“
- „Imam pravo da me čuju i imam pravo da budem poštovana.“
- „Nikome ne dozvoljavam da razgovara sa mnom na takav način.“

Pošto završite razgovor, brzo idite ili prekinite vezu. Ako je osoba zaista zainteresovana za pravu i ravnopravnu komunikaciju, verovatno će u budućnosti biti pažljivija. Ukoliko se to ne dogodi, onda će biti očigledno da ima za cilj da zadrži moć i kontrolu i zanemari prava drugih.

Vežba 13b:

Važno je da se tokom diskutovanja o asertivnosti vratite na *Povelju o pravima* (prilog 12) i pokažete kako su ova prava osnovni temelj na kome se grade granice i kako ih možete zaštititi koristeći tehnike asertivnosti.

- Zamolite grupu da u otprilike 5 minuta popuni materijal koji su dobile *Procena nivoa asertivnosti* (prilog 20).
- Kao grupa, diskutujte sa kojim problemima je ženama najteže da izađu na kraj na asertivan način i pitajte ih da objasne zbog čega.
- Povežite svaki problem sa odgovarajućim pravom iz *Povelje o pravima*.

Upoređivanje asertivnog i agresivnog ponašanja

Asertivnost	Agresivnost
Izražavate svoje potrebe, želje i osećanja bez povređivanja prava drugih. Otvorene ste, iskrene i direktne.	Izražavate svoja osećanja i potrebe na račun drugih. Kršite prava drugih i pokušavate da dominirate.
Zašto je potrebno da budete asertivne?	Zašto biti agresivna?
Da bi postavile granice. Da bi zahtevale i dobile poštovanje od drugih. Da bi održale samopoštovanje i osećaj osnaženosti. Da bi stvorile iskrene, zdrave odnose.	Ljuti ste i želite da postignete svoj cilj. Ne interesuju vas osećanja drugih ljudi.
Šta dobijate?	Šta dobijate?
Dobijate poštovanje i osećate se ponosnom i da imate kontrolu nad svojim životom. Birate ljude koji vas podržavaju među onima koji poštuju vaše granice. Učite se da se zaštitite od zlostavljanja.	Još uvek se osećate ljutom, krivom i željnom kontrole. Zlostavljački se ponašate prema drugima i možete postati nasilne. Uništavate odnose na kraju.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalazačenje „ličnog pečata“ za sledeću (i finalnu) sesiju. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Pokušajte da sesiju učinite zabavnom kada diskutujete o primerima. Na ovaj način možete pokazati učesnicama da asertivnost može biti pozitivna!
- Neke članice grupe mogu misliti da su nepristojne kada su asertivne. Pitajte ih zbog čega misle da su nepristojne i vratite se na diskusiju o granicama i pravima da biste pokazale da one imaju pravo da potvrde svoje granice. Važno je da se razotkriju mitovi o ženama koje su asertivne.
- Naglasite da je neophodana **ekstremna opreznost** pre korišćenja tehnika asertivnosti u situaciji zlostavljanja ili potencijalnog zlostavljanja. Ne zaboravite da razgovarate o pitanjima sigurnosti kada radite na asertivnosti i naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku od najveće važnosti.

Sesija 14 | Krajevi i novi počeci

Ciljevi sesije 14:

- Rezimirati ono što je naučeno na kursu.
- Proslaviti uspehe kursa i koliko su žene napredovale.
- Upoznati se u manje strukturiranom i društvenijem okviru.
- Steći svest o individualnim snagama.
- Prihvatiti završetak kursa.
- Predvideti nove početke.

1. Započnite sesiju

Sumirajte ukratko šta je do sada obuhvaćeno i o čemu će se diskutovati na ovoj finalnoj sesiji.

2. Krajevi i novi počeci

Grupa je postala sigurno okruženje u kome se može eksperimentisati sa novim obrascima ponašanja. Za mnoge žene, to je prvi put da su slušale druge žene i podelile slična iskustva. To prekida njihova osećanja izolacije i stvara jake veze između njih.

Iz ovog razloga, važno je da ste počele da se bavite pitanjem zatvaranja na ranijim sesijama grupe i da se prepozna da završetak grupe može biti težak. Ipak, do ovog momenta, članice grupe će biti spremne, iako su takođe prilično tužne, da se sesije grupe privedu kraju.

Verovatno ćete isplanirati neku posebnu završnu večeru ili žurku za finalnu sesiju. Takođe, možete da predložite da svaka žena donese grupi neki poklon.

Primer:

Na zatvaranju jedne grupe, Marijana je napravila posebno kamenje za svaku ženu. Ručno je oslikala desetak kamenčića, i prikačila malu poruku na svaki. Onda je zamolila svaku od žena (uključujući facilitatorke) da izabere kamen sa prikačenom porukom. Ispostavilo se da je imala određene žene na umu dok je pisala svaku poruku i oslikavala kamen i većina žena su zapravo izabrale „svoj kamen“.

To je bio veoma dirljiv poklon grupi.

Ovo je trenutak da naglasite koliko je postignuto. Možda ćete želeći da napravite sertifikat za svaku ženu kojim joj čestitate na završetku programa *Moć promene*. Grupa je fantastičan način da se započne isprobavanje novih veština, ali posle toga, one moraju da postanu deo svakodnevnog života; npr. asertivnost bi trebalo da postane uobičajeni način rešavanja problema.

Važno je pri zatvaranju grupe dati svakoj učesnici vremena da podeli sa drugima šta je dobila od grupe. Naglasite kako je tužna prilika završetka grupe zapravo novi početak koji im dozvoljava da iskustvo prenesu korak dalje u svakodnevni život. Takođe, ne postoji razlog da se prijateljstva koja su se razvila tokom trajanja grupe moraju prekinuti. Žene mogu ostati u kontaktu i možda ćete želeći da ohrabrite grupu da se sama sastaje nakon završetka strukturiranog programa.

Vežba 14:

Dobro je da žene imaju nešto što će sa sobom poneti iz grupe pa preporučujemo da personalizujete neko lepo kamenje ili ukrasne kartice i donesete ih u grupu.

- Idite u krug pitajući svaku učesnicu šta ona smatra svojim snagama.
- Napišite ih na kamenu ili kartici i dajte ženi da ponese sa sobom.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Evaluacija

Važno je da – pored nedeljnih upitnika za evaluaciju – svaka žena popuni upitnik za finalnu evaluaciju (prilog 6). Objasnite važnost evaluacije i pružanja šanse ženama da anonimno izraze kako se osećaju i da se njihov glas čuje.

5. Zatvaranje sesije

Iako je ova sesija manje strukturirana od ostalih i društvenija po svojoj prirodi, ipak je važno imati finalno zatvaranje. Zahvalite ženama na pohađanju kursa i razgovarajte malo o tome kakvo je Vaše mišljenje o iskustvu grupe, naglašavajući sve pozitivne strane. Pitajte svaku ženu

redom da kaže šta misli da je najvažniji aspekt kursa koji će poneti sa sobom. Objasnite da ćete biti na raspolaganju kratko posle sesije i za podršku u vidu ličnih konsultacija tokom nekoliko narednih nedelja i, takođe, možete uputiti žene na druge organizacije, kurseve ili servise. Zamolite učesnice da popune formular *Finalna evaluacija*. Onda je vreme da se pozdravite.

Rešavanje problema

- Budite sigurne da su resursi za dalju podršku raspoloživi.
- Imajte informacije o kursevima ili putovanjima za koje mislite da bi žene mogle biti zainteresovane da prate sada kada se grupa završila.
- Društveni deo nije struktuiran kao ostatak kursa pa se može dogoditi da bude pomalo nevešt u nekim momentima. Budite sigurne da imate spremne ideje za početak konverzacije.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Dobra je praksa organizovati lične konsultacije sa svakom ženom da biste sprovele procenu rizika sada kada se kurs završio i prošle njen sigurnosni plan, ažurirale ga ako je potrebno i razraditi koja bi dalja podrška mogla biti potrebna.
- Obično nije dobra praksa da se dogovorite da se ponovo sastanete sa grupom, pošto je važno da žene prihvate završetak. Ipak, facilitatorka bi trebalo da proceni situaciju i određena fleksibilnost može biti dozvoljena, ako su jasne granice unapred postavljene. Članice grupe su, u svakom slučaju, slobodne da se sastaju kao prijateljice i pojedinke u svoje slobodno vreme.

Mišljenje jedne žene koja je preživela porodično nasilje:

Zajednica koja daje podršku da nastavim dalje sa svojim životom. Podrška za moje emocije koje nisu prihvatljive za mnoge izvan ove grupe. Prilika da govorim o svojim osećanjima u grupi. Imala sam šansu da posmatram svoj život iz drugačije perspektive, da postanem svesna činjenice da ja imam sopstveni život i da ja kontrolišem svoj život. Počela sam da donosim sopstvene odluke, a da ne tražim mišljenje drugih.

BIBLIOGRAFIJA

„*Gender-in-a-box*“ („Rod-u-kutiji“) priručnik *Gender Matters* (Rodna pitanja):
Dostupno na engleskom jeziku: http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp

Kûbler-Ross, E. (1969) On death and dying (O smrti i umiranju) (New York: Macmillan)

Nicarthy, G. (1990) Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situations (Oslobađanje: Priručnik za žene u nasilnim situacijama) (London: The Journeyman Press)

7

Moć promene: Edukacioni program samopomoći

Preporučila bih ga samo ženama koje su otvorene prema sebi, zato što vam je to potrebno da biste mogle da radite u grupi. Tokom rada grupe, rasvetlile smo sve mračne ćoškove, i potrebno je da na to budete spremne. [Žena koja je preživela porodično nasilje]

7.1. UVOD

Kao i prethodni *Moć promene* model, sledeće psiho-edukacione sesije takođe čine fleksibilni 14-nedeljni program, koji se može prilagoditi u nešto kraći 12-nedeljni program, ako je to prikladnije i više odgovara potrebama učesnica. Ovaj edukacioni program samopomoći je, specifičnije od prethodnog modela, usmeren ka ženama koje izlaze iz zlostavljачkih veza, i fokusira se na promenu obrazaca naučenog ponašanja.

Kao i u prethodnom modelu, osnovni plan i program su koncentrisani na osnovna prava, razumevanje i sposobnost da se postave granice, kao i korišćenje osnovnih tehnika asertivnosti. *Moć promene edukacioni program samopomoći* radi na menjanju sposobnosti žena da odgovore na situacije zlostavljanja i može se koristiti za žene koje još uvek žive sa svojim zlostavljачima. Ako se koristi na neprikladan način, međutim, može zapravo da dovede u opasnost žene koje još uvek žive ili su u kontaktu sa nasilnim partnerom ili bivšim partnerom jer ohrabruje asertivnost. Važno je pažljivo razmotriti diskusije o asertivnosti i upozoriti žene da ne isprobavaju tehnike asertivnosti na počioniocu zlostavljanja jer bi to moglo biti potencijalno opasno. Takođe je veoma bitno da učesnice grupe razumeju da program ne pruža okvir za delovanje u kriznim situacijama.

Konstantna pažnja mora biti posvećena proceni rizika i sigurnosti tokom svih sesija; i moraju se poštovati procedure procene rizika i sigurnosnog planiranja detaljno date u priložima 2 i 3.

7.2. EDUKACIONI PROGRAM SAMOPOMOĆI: KRATAK PREGLED SESIJA

Sesija 1: Osnovna prava

Ova sesija ima za cilj da, između ostalog, stvori toplu, sigurnu i prijatnu sredinu koja čini da se sve učesnice osećaju dobrodošlim i obezbedi da sve žene dobro razumeju svoja osnovna prava koja imaju kao žene.

Sesija 2: Definicija zlostavljanja

Ova sesija razvija razumevanje nasilja u porodici kao pitanje moći i kontrole, uključujući seksualno, emocionalno, finansijsko i fizičko zlostavljanje, a koje je isključiva odgovornost počinioca zlostavljanja. Učesnice će biti ohrabrene da izgrade poverenje u grupu kako se ne bi osećale neprijatno zbog toga što svoje priče dele sa drugima.

Sesija 3: Zašto je tako teško otići?

Na ovoj sesiji učesnice će razmotriti složene razloge zbog kojih je ženama teško da napuste zlostavljačku vezu i analizirati na koji način položaj žena u društvu doprinosi ovim teškoćama. Takođe će biti predstavljeni modeli zlostavljanja Duluth „Točak moći i kontrole“²⁶ i Voker „Ciklus nasilja“²⁷.

Sesija 4: Porodice i deca

Učesnicama će se pomoći da povežu emocionalne obrasce naučene u detinjstvu sa teškoćama u izgrađivanju zdravih veza odraslih osoba i takođe će naučiti neke praktične načine podrške deci koja doživljavaju porodično zlostavljanje.

Sesija 5: Granice

Ciljevi ove sesije obuhvataju: definisanje granica, prepoznavanje potencijalnih situacija u kojima bi granice mogle biti dovedene u pitanje, sagledavanje pozitivnih načina isticanja granica (i potencijalnih opasnosti u tome) i razumevanje povezanosti između nepostojanja jasnih, zdravih granica i porodičnog zlostavljanja.

Sesija 6: Savladavanje tuge, straha i krivice

Učesnicama će se pomoći da prepoznaju, počnu da razumeju i nauče da upravljaju osećanjima tuge, straha, krivice i uznemirenosti/anksioznosti koja prate zlostavljačke veze.

Sesija 7: Savladavanje ljutnje

Učesnice će početi da shvataju da je ljutnja prirodno osećanje, razumeju potencijalne opasnosti u neispoljenoj ljutnji i naučiti kako da konstruktivno upravljaju osećanjima ljutnje.

Sesije 8 i 9: Veštine asertivnosti i postavljanje granica

Na ovim sesijama učesnice će steći bolje razumevanje asertivnosti (uključujući razliku između asertivnosti i agresije), diskutovati o *Povelji o pravima* (prilog 12) i naučiti kako da sačuvaju sigurnost dok su u isto vreme i asertivne. Ovim pitanjima se možete baviti ili na jednoj sesiji ili na dve, u zavisnosti od raspoloživog vremena i potreba žena u grupi.

Sesija 10: Tehnike asertivnosti

Učesnice će početi da uče praktične načine da budu asertivne.

Sesija 11: Postupanje sa zahtevima i osobama od autoriteta

Nastavljajući se na prethodnu sesiju, učesnice će steći bolje razumevanje toga zašto je teško uputiti i odbiti zahteve, naučiti kako da upute i odbiju zahteve i da se na asertivan način suoče sa osobama od autoriteta. Ova sesija se može, ako želite, kombinovati sa sesijom 12.

²⁶ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org

²⁷ Walker, L. E. (1979) *The battered Woman*. New York: Harper & Row

Sesija 12: Vežbanje asertivnosti

Ova sesija će nastaviti da gradi poverenje učesnica u korišćenje veština asertivnosti i pomoći im da prepoznaju i prevaziđu prepreke sa kojima se mogu susresti kada su asertivne. Ova i prethodna sesija se mogu, ako je to odgovarajuće, kombinovati u jednu sesiju.

Sesija 13: Zdrave veze

Ciljevi ove sesije su da se prepozna razlika između zdravih i nezdravih odnosa, razlikuju zdravi od nezdravih oblika konflikta i shvati nepostojanje realnosti u stereotipnim predstavama o romantičnoj ljubavi.

Sesija 14: Krajevi i novi počeci

Finalna sesija će rezimirati šta je naučeno na kursu, proslaviti napredak žena, pomoći ženama da prepoznaju individualne snage i prihvate završetak kursa, iščekujući nove početke.

Sesija 1 | Osnovna prava

Primetićete da su ciljevi sesije 1 ovog programa, „Uvodi“, vežbe 1a i 1b, „Važne informacije“, „Pravila grupe i ugovor“ i „Očekivanja grupe“ isti kao i za prvu sesiju *Programa samopoštovanje*.

Ciljevi sesije 1:

- Stvoriti toplu, sigurnu i prijatnu sredinu za sve žene koje pohađaju grupu.
- Upoznati sve članice grupe i naučiti ponešto o svakoj ženi.
- Ublažiti bilo kakve strahove i zabrinutost u vezi sa prisustvovanjem prvom sastanku.
- Sve članice bi trebalo da razumeju ciljeve i format programa.
- Dobro razumeti šta svaka članica očekuje od grupe.
- Dogovoriti se o pravilima grupe.
- Sve članice bi trebalo da potpišu grupni ugovor.
- Sve članice bi trebalo da dobro razumeju šta su njihova osnovna prava.
- Kreirati očekivanja za sledeću sesiju.

1. Uvodi

Predstavite se, uključujući detalje o tome ko ste Vi, zbog čega vodite kurs, Vaše prethodno radno iskustvo, obuku i kvalifikacije koje imate i nešto lično (npr. omiljena boja, film, TV program). Kofacilitatorica bi trebalo da uradi isto. Onda nastavite tako što ćete pitati sve žene da se predstavite. Da biste kurs započele u pozitivnom duhu, ovo je dobro vreme da počnete sa ‘vežbom za probijanje leda’ kao što je igra imenima. Vidi prilog 9 za izbor ideja za vežbe za probijanje leda.

2. Važne informacije

Objasnite grupi da bi nekoliko stvari trebalo ukratko najaviti pre nego što sesija stvarno počne. Ovo su primeri nekih pitanja koje ćete možda želeti da obuhvatite:

- Naglasite da lokacija mesta mora biti čuvana u tajnosti i da nijednom partneru ili bivšem partneru nije dozvoljen ulaz u prostorije. (O ovome se ne može pregovarati.)
- Trebalo bi istaći lokaciju kupatila i prostora gde se nalazi piće i hrana.

- Objasnite sve sigurnosne karakteristike zgrade (na primer, gde se nalazi požarni izlaz).
- Pređite sva pitanja koja se tiču pristupa mestu održavanja.
- Ako obezbeđujete uslugu čuvanja dece, objasnite to.
- Objasnite proceduru žalbi.
- Objasnite politiku vezanu za pušenje u prostorijama.

3. Moć promene – Edukacioni program samopomoći

U prvih 5-10 minuta ukratko predstavite šta kurs podrazumeva, potrudite se da objasnite sledeće:

- Ko je kreirao kurs.
- Kako funkcioniše kurs, uključujući dužinu svake sesije, dužinu celokupnog kursa i koliko često će se grupa sastajati.
- O čemu će grupa razgovarati na svakoj sesiji. (Vidi prilog 10, *Detalji kursa*.) Možda će biti od koristi da sačinite detaljniji opis kursa koji ćete podeliti ženama, sa rezimeom sadržaja svake sesije, kao i vremenom kada će se one održavati. Vidi *Kratak pregled sesija*, gore, kao osnovu za to).
- Kako komunicirati između sesija. (Vidi prilog 10, *Detalji kursa*).
- Razgovarajte sa članicama o njihovom mišljenju o dužini i učestalosti pauza.

4. Očekivanja grupe

Na samom početku, veoma je važno da se ustanovi šta članice grupe očekuju jedna od druge i od facilitatorke i od samog kursa. Takođe je važno da se i vi priključite ovoj diskusiji i objasnite šta očekujete. Vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*, za detaljniju diskusiju o ovim temama.

Vežba 1a:

- Počevši od sebe, idite u krug pitajući svaku članicu da kaže jedno svoje očekivanje koje ima od grupe.
- Napišite svako očekivanje na listu flipčarta označenim sa „Očekivanja grupe“.
- Kada završite, pitajte članice grupe da li su zadovoljne ovim očekivanjima i da li bi želele da dodaju još neke ideje.
- Kada završite sa flipčartom, stavite list na zid da bi ga koristile kao referentnu tačku. Ovaj list bi trebalo da bude na zidu na svakoj sesiji kao podsetnik i da biste se na kraju grupe osvrnule na to i videle da li su očekivanja ispunjena.

5. Pravila grupe i ugovor

U ovom trenutku je bitno da se dogovorite oko pravila grupe i da članice potpišu ugovor grupe. (Vidi poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*, za detaljniju diskusiju o ovim temama.)

- Uputite žene na podjeljeni materijal *Osnovne smernice procesa* (vidi prilog 11) da bi započele razgovor o osnovnim pravilima, o tome kako da se međusobno poštujete i kako da izađete na kraj sa strahovima žena od učestvovanja u grupi.
- Diskutujte o tome na koje načine sve žene mogu da ohrabre i podrže jedna drugu tokom sesija.
- Isto kao kod vežbe sa flipčartom za uspostavljanje očekivanja grupe, organizujte „oluju ideja“ (*'ideas storm'*) o tome šta bi grupa želela da budu pravila grupe. List se takođe može postaviti na zid za buduće sesije. Ako neka žena zaboravi na neko od pravila grupe, to može da se iskoristi kao jednostavna referenca da je uputite na ono što je dogovoreno na prvoj sesiji.
- Imajte primerke ugovora koje ćete podeliti članicama da potpišu (vidi prilog 8). Dobra praksa je da fotokopirate ugovore kada budu potpisani; članice mogu da zadrže original, a vi kopije.

6. Započinjanje sesije

Ukratko sumirajte o čemu će se diskutovati na ovoj sesiji i pitajte da li sve žene razumeju. Pošto su sve žene još uvek nove u grupi, prvu sesiju bi trebalo iskoristiti da se stvori topla atmosfera sigurnosti i poverenja i započne stvaranje veza između članica. Izdvojite ovde nekoliko trenutaka da malo opustite grupu pre nego što pređete na diskusiju o osnovnim pravima.

Vežba 1b:

- Svaka članica grupe bi trebalo da izjavi nešto što počinje sa „Ja osećam“. Ove izjave se mogu odnositi na to kako se one osećaju po pitanju grupe, kursa ili njihovog života uopšteno.
- Pitajte da li bi bilo koja od žena želela da počne i idite u smeru kazaljke na satu počevši od nje. Ukoliko se nijedna žena ne javi da započne, ponudite da Vi počnete.
- Pošto će mnoge žene biti nervozne, budite spremne da postavite pitanja koja bi mogla da im pomognu da osmisle svoju izjavu, npr. „Kako ste se osećale danas pre sesije?“

7. Osnovna prava

Dobar način da započnete diskusiju o osnovnim pravima je uz korišćenje *Povelje o pravima* (vidi prilog 12). Dobra je ideja dati fotokopiju Povelje svakoj učesnici.

Vežba 1c:

Diskutujte o tome koliko svaka žena oseća da joj pripadaju prava navedena u *Povelji*. Sledeći primeri se mogu iskoristiti kao polazne tačke za diskusiju:

Primer:

Kaja ima 35 godina i jedno dete od 2 godine. Uzimajući u obzir svoju ćerku Anu, Kaja je čvrsta u svom stavu da ne može da „stavi sebe na prvo mesto“. Po njenom mišljenju, potrebe njene ćerke su na prvom mestu, što znači da su njene sopstvene potrebe uvek na drugom.

Slavica, 42 i majka troje dece, rekla je da se ponekad oseća potpuno preokupiranom zahtevima svoje dece i iako misli da bi oni trebalo da budu na prvom mestu, često oseća da nije u stanju da ikoga stavi na prvo mesto jer je jednostavno preumorna i konfuzna.

Lena, 61, provodi većinu svog slobodnog vremena čuvajući unuke i od nje se često očekuje da otkaže sastanke, na primer sa prijateljima/prijateljicama ili odlazak kod doktora, da bi izašla u susret potrebama svoje ćerke i njene dece. Iako Lena obožava svoje unuke, oseća se iscrpljenom od čuvanja, počinje da zamera svojoj ćerki i oseća da je drugi uzimaju zdravo za gotovo. Međutim, kada razmišlja o tome da porazgovara sa ćerkom o svojim brigama, počinje da se oseća krivom jer misli da onda ne uspeva da bude dobra majka i baka. To je, zauzvrat, čini ljutom na samu sebe, i stvara napetost sa ćerkom.

Važno je ovde naglasiti, na primer, da bi majka trebalo da bude u mogućnosti da se prilagodi potrebama deteta, ali i da stavi sopstveno blagostanje na prvo mesto. Majci koja je preumorna, ne jede dobro ili je pod stalnim stresom biće teže da bude u dodiru sa emocionalnim potrebama svoje dece ili unuka i može da prenese nervozu na dete ili imati poteškoća da ga umiri. Stavljanje sebe na prvo mesto bi trebalo da bude shvaćeno kao pozitivan i važan način brige o samoj sebi koji će na kraju omogućiti bolju brigu o drugima.

Grupa ne mora da stigne do određene pozicije i u redu je slagati se ili se ne slagati – različite žene mogu imati različite ideje i to bi trebalo poštovati. Vi oblikujete pozitivne načine rešavanja konflikta i uvek morate imati na umu da kada žene dolaze iz situacija zlostavljanja gde je opasno imati drugačije mišljenje, nema pravog modela za konstruktivnu diskusiju.

Na kraju diskusije, zamolite žene da daju sebi jedno od prava o kojima se diskutovalo, kao nešto lepo što će za sebe uraditi tokom sledeće nedelje.

8. Vreme za pitanja

Pre nego što zatvorite sesiju, dobra praksa je da odvojite nekoliko minuta za posebna pitanja grupe o sadržaju sesije. Članice se možda neće osećati dovoljno sigurnim u ovoj fazi da postavljaju pitanja pa recite da ćete biti u prostoru još neko vreme nakon što grupa završi u slučaju da bilo koja žena želi da pojasni neko pitanje.

9. Zatvaranje sesije

Završite sesiju objašnjavajući „lični pečat“ kao deo kursa, izaberite jedan i pitajte članice grupe da ga ispune tokom sledeće nedelje (vidi poglavlje 5). Provedite malo vremena u razgovoru o ovome sa grupom ako je nejasno, dajući primere ako je potrebno.

Pošto je ovo prva sesija, izdvojite oko 15-20 minuta za zatvaranje, pošto će svima biti potrebno malo ohrabrenja da progovore. Ne zaboravite da uradite sledeće:

- Čestitajte svima na završetku prve sesije programa *Moć promene*.
- Idite redom i pitajte svaku ženu da ukratko izrazi svoja osećanja po pitanju prve sesije.
- Predstavite *Nedeljni upitnik za evaluaciju* (prilog 4), objasnite zašto je važno imati sistem evaluacije i zamolite sve učesnice da popune upitnik za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Pošto je ovo prvi sastanak, očekujte da se pokrenu snažne emocije; i članice grupe i facilitatorke će verovatno biti nervozne, stidljive, nespretna i prestrašene. Pogledajte poglavlje 4, *Politike i protokoli grupe*, o tome kako da prevaziđete ove ometajuće emocije, budite pripremljeni i razgovarajte o bilo kom problemu sa kofacilitatorom.
- Postavite standard za buduće sesije. Iako se može dogoditi da budete nervozne ili pod tremom, važno je da se držite smernica iz poglavlja 4, *Politike i protokoli grupe*.
- Nemojte provesti puno vremena diskutujući o najavama i objašnjavajući kurs u puno detalja. Najveći deo ove sesije bi trebalo da bude posvećen razgovoru o pravilima grupe, ublažavanju zabrinutosti, stvaranju pozitivne sredine i diskusiji o osnovnim pravima.
- Diskutovanje o nekim elementima *Povelje o pravima* može da izazove dosta neslaganja u okviru grupe; na primer, neke žene vide pravo postavljanja sebe na prvo mesto kao sebično. To će biti potrebno detaljnije obraditi kako se kurs bude odvijao, ali je važno da se sve žene osećaju dovoljno sigurnim da izraze neslaganje (uljudno) među sobom i sa facilitatorkama, bez straha od strogih zamerki na koje su navikle.
- Iako ćete biti na raspolaganju za pitanja posle sesije, ohrabrite žene da pokušaju i grade samopouzdanje postavljajući pitanja u grupi.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da biste razradile njen sigurnosni plan.

Sesija 2 Definicija zlostavljanja

Ciljevi sesije 2:

- Upoznati se još više međusobno.
- Ohrabriti aktivno učestvovanje u grupi.
- Razumeti da je porodično nasilje povezano sa moći i kontrolom.
- Shvatiti da zlostavljanje ni na koji način nije krivica žena i da su počinioci zlostavljanja u potpunosti odgovorni za zlostavljačko ponašanje.
- Prepoznati kako se porodično zlostavljanje sastoji od seksualnog, emocionalnog, finansijskog i fizičkog nasilja.
- Izgraditi poverenje u grupi tako da se učesnice ne osećaju neprijatno zbog razmenjivanja svojih priča.

1. Uvodi

Odvojite nešto vremena da predstavite nove članice koje su možda propustile prethodnu nedelju i ponovo predstavite sve žene, uključujući i sebe, pošto može biti potrebno određeno vreme da se upamte imena. Možete koristiti i neku drugu vežbu „za probijanje leda“: vidi prilog 9 za izbor vežbi za probijanje leda.

2. Započinjanje sesije

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju i ukratko sumirajući o čemu će se danas diskutovati. Pitajte članice o „pravu“ koje su izabrale na prethodnoj sesiji i diskutujte o „ličnom pečatu“.

3. Definicije zlostavljanja

Na ovoj drugoj sesiji važno je sastaviti definiciju zlostavljanja baziranoj na kontroli i moći. Predlažemo da koristite Duluth „Točak moći i kontrole“²⁸ kao resurs za postizanje zajedničke definicije onoga što čini zlostavljačko ponašanje. Napravite fotokopije *Točka* i dajte ih učesnicama (vidi prilog 16).

²⁸ Pence, E. (1987) *In our best interest: A process for personal and social change* (Duluth: Minnesota) www.duluth-model.org korišćen i u: WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation* Vienna: WAVE. Može se preuzeti na engleskom jeziku na: <http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

Diskutujte na koji način je svako ponašanje iz točka povezano sa moći i kontrolom. Ovo je veoma važno u sticanju sposobnosti potrebnih za razumevanje zlostavljačkog ponašanja, i bolje priprema žene za postavljanje granica i korišćenje veština asertivnosti. Veoma često su žene koje su preživele porodično nasilje i dalje iznenađene i zbunjene ponašanjem počinioca zlostavljanja, jer ne razumeju razloge koji stoje iza toga. Dobro razumevanje pitanja kontrole i moći je imperativ za razumevanje i suočavanje sa zlostavljačkim ponašanjem.

Može biti slučaj da žene po prvi put govore o nasilju koje su doživele, ili zasigurno po prvi put u grupnom okviru, pa ova sesija ima potencijal da bude vrlo moćna.

Vežba 2a:

- Koristeći pripremljeni materijal za podelu učesnicama *Definicije zlostavljanja* (prilog 21), započnite diskusiju u okviru grupe o različitim vrstama zlostavljačkog ponašanja.
- Zamolite grupu da navedu šta po njihovom mišljenju predstavlja zlostavljačko ponašanje i napišite njihove odgovore na flipčartu.
- Onda pitajte grupu da razgovara o razlikama između seksualnog, emocionalnog, fizičkog i finansijskog zlostavljanja i da popune podeljeni materijal.

4. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

Vežba 2b:

Pitajte svaku učesnicu da razmisli o jednoj reči koja sumira ono što ona želi da dobije od grupe podrške (npr. nada, hrabrost ili snaga). Svaka žena bi trebalo to da zadrži kao izjavu koja joj daje snagu i kao nešto što može da ponavlja kao mantru tokom narednih nekoliko nedelja ako situacija postane teška ili ako je neki delovi programa emotivno uznemire.

5. Zatvaranje sesije

Diskutujte o „ličnom pečatu“ za narednu nedelju. Zahvalite ženama na pokazanoj posvećenosti kursu dolaskom na drugu sesiju i zamolite ih da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Žene mogu početi da upoređuju različite nivoe zlostavljanja koje su doživele. Važno je da žene podele svoja različita iskustva, ali to mora biti iskazano na način koji nije štetan po druge. Na primer, neka od žena može početi da se oseća kao da ne pripada grupi, jer nije doživela fizičko zlostavljanje kao druge žene. Važno je diskutovati o tome kako različito zlostavljanje utiče na žene na različite načine; kontrolisanje i gnusno ponašanje nisu vidljivi kao modrica, ali ipak krše vaša prava i može da ostavi emocionalni ožiljak.
- Budite sigurne da iskustva svih žena budu uvažena i ohrabrite žene da podržavaju i slušaju jedna drugu. Međutim, nemojte dozvoliti ženama da jedna drugu savetuju kako da postupe u svojoj situaciji. Recite da će grupa podrške pomagati ženama da same sebe posavetuju i da ste, ako im je potrebna praktična pomoć, na raspoloženju izvan grupnog okvira za podršku u vidu ličnih konsultacija.
- Budite otvorene za humor grupe. Ovo je teška sesija i mnoge žene će osetiti puno različitih emocija. Malo smeha je zabavno i učiniće da se učesnice osećaju srećnije zbog ponovnog dolaska na sledeću sesiju.
- Budite spremne na to da će žene umanjiti značaj zlostavljanja koje su doživele ili stati u odbranu zlostavljača i opravdati njegovo ponašanje. Trebalo bi da saslušate svako mišljenje – ali ako žene iznose mitove o zlostavljanju, oni moraju biti osporeni: pronađite način da to blago uradite.
- Budite spremne da se suočite sa ljutnjom žena koje su tokom sesije prepoznale ogromnu količinu zlostavljanja koje su doživele ili ga još uvek doživljavaju.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja žena želi da razgovara o ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da biste razradile njen sigurnosni plan.

Sesija 3 | Zašto je tako teško otići?

Ciljevi sesije 3:

- Razmotriti složene razloge zašto je ženama teško da izađu iz zlostavljačkih veza.
- Diskutovati o pitanjima sigurnosti povezanim sa napuštanjem partnera koji zlostavlja.
- Objasniti Dulut „Točak moći i kontrole“ i Voker „Ciklus nasilja“ modele zlostavljanja²⁹.
- Razumeti i umanjiti stid koji žene osećaju u situacijama zlostavljanja.
- Analizirati kako položaj žena u društvu doprinosi poteškoćama sa kojima se žene suočavaju kada napuštaju situacije zlostavljanja.

1. Započinjanje sesije

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju i ukratko sumirajući o čemu će se danas diskutovati. Diskutujte o „ličnom pečatu“.

2. Zašto je tako teško otići?

Započnite sesiju vežbom da bi žene počele da razmišljaju o svojim situacijama, naglašavajući da ne postoje tačni i netačni odgovori.

Vežba 3a:

- Napišite na flipčartu „Zašto je teško otići?“ i sami predložite jedan odgovor da biste započele.
- Zamolite žene da doprinesu diskusiji govoreći o sopstvenom iskustvu. Neki primeri mogu biti:
 - strah od posledica;
 - strah od pravnih procedura;
 - strah (i često realnost) od nemogućnosti da se ekonomski izdržava;
 - strah od gubitka „bračnog statusa“ (npr. „Ne želim da budem usamljena razvedena žena“);
 - strah od nanošenja štete deci njihovim udaljavanjem od oca;
 - strah da će partner ostvariti pretnje (npr. izvršiti samoubistvo, kidnapovati/povrediti decu, ubiti je);
 - nada da će se zlostavljač promeniti i da će se zlostavljanje zaustaviti.

²⁹ Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row)

Ako je neke učesnice sramota ili se osećaju krivim kada govore o tome zašto im je bilo ili im je teško da odu, dobra je ideja pitati da li neka druga žena u grupi može da poveže svoje iskustvo sa sličnim situacijama. Veoma je verovatno da će biti drugih žena koje mogu da razumeju ova osećanja i saosećaju.

Ispod predstavljamo dva alternativna modela koja su razvijena da pokažu zašto je ženama teško da izađu iz situacija zlostavljanja. Predstavite oba modela grupi i postarajte se da se o tim modelima otvoreno diskutuje. Budite jasne u izlaganju da su ovo samo modeli i da vi ne diktirate kako bi žene trebalo da dožive zlostavljanje i da to nisu objašnjenja zlostavljanja koja se mogu primeniti na sve slučajeve. Ne prepoznaju sve žene ove obrasce kao odgovarajuće njihovim situacijama.

Model A: Ciklus nasilja

„Ciklus nasilja“³⁰ je model koji se može koristiti da se objasni zašto je, u nekim slučajevima, ženama jako teško da izađu iz zlostavljačke veze. Ciklus nasilja se fokusira na ponašanje počinioca zlostavljanja, koje zauzvrat utiče na reakcije žrtve i čine ga tri faze:

(i) Porast napetosti:

Postoji rastuća tenzija koja proističe od počinioca zlostavljanja. Žene često opisuju svoju reakciju tokom ove faze kao „hodanje po jajima“. Ova faza je veoma stresna i često postaje nepodnošljiva i neizostavno vodi do slučaja zlostavljanja, ili verbalnog ili fizičkog. Žena živi u strahu da će se zlostavljanje ponovo dogoditi.

(ii) Epizoda zlostavljanja:

Nakon počinjenog slučaja zlostavljanja, zlostavljač će često kriviti žrtvu da je izazvala zlostavljanje i odbiti da preuzme odgovornost za svoje zlostavljačko ponašanje. Žena će biti optužena za mnoge nedostatke (npr. loše majčinstvo, loše kuvanje, traljavo održavanje domaćinstva, ružan izgled, ludilo itd.). Važno je u diskutovanju ove faze naglasiti da sve veze prolaze kroz svoje teške periode i da je normalno ne slagati se po nekim pitanjima, ali da nikada nije opravdano ponašati se zlostavljački prema svom partneru, bilo emocionalno, fizički, psihički ili seksualno.

(iii) Period medenog meseca:

Do ove faze, zlostavljač je obično shvatio da je izgubio poverenje kod žene i stoga se izvinjava, plače, obećava da se to nikada više neće dogoditi, izjavljuje večnu ljubav, donosi poklone, itd. To je često faza u kojoj je žena nagovorena da se vrati u vezu, pošto izgleda kao da se zlostavljač povratio

³⁰ Walker, L. E. (1979) *The battered woman*. (New York: Harper & Row)

u onu osobu u koju se ona prvobitno zaljubila. (Međutim, važno je napomenuti da je nekim ženama ideja o „periodima medenog meseca“ potpuno strana; zlostavljanje koje one doživljavaju može početi i završiti se bez nekog reda, nasumično, izgleda kao da je više povezano sa stresnim periodima života – nezaposlenost, trudnoća, bolest itd. – ili nije ciklično i više je povremeno. Druge žene mogu doživljavati konstantno zlostavljanje, bez prekida.)

U slučajevima u kojima se dešavaju „periodi medenog meseca“, može biti korisno naglasiti da su se žene možda zaljubile u osećaj da zauzimaju apsolutno centralno mesto u životu zlostavljača. Kada su zlostavljači u ovoj fazi i izgledaju ranjivo, žene mogu ponovo da se vežu za svoja nežna osećanja prema osobi koju vole, ocu njihove dece, itd. Od najveće je važnosti da se faza medenog meseca vidi kao deo obrasca moći i kontrole koji se nastavlja; to jest, zlostavljač koristi kajanje ili poklone kao način da se oslobodi odgovornosti za zlostavljanje i da manipuliše svojom partnerkom da ostane sa njim da bi je ponovo zlostavljao.

Model B: Točak moći i kontrole

Grupa bi već trebalo da je upoznata sa ovom teorijom iz prethodne sesije. Vratite se na materijal za podelu učesnicama (prilog 16) i pregledajte različite vrste zlostavljačkog ponašanja objašnjenog u *Točku*. Pitajte učesnice da li mogu da primete kako je ovo ponašanje usmereno ka manipulisanju ženama da ostanu u situaciji zlostavljanja.

Važno je objasniti da je ovaj model razvijen kao odgovor na nemogućnost mnogih žena da se dovedu u vezu sa Voker teorijom „ciklusa nasilja“: osećale su da nikada nisu imale predah od tenzije i zlostavljanja i uvek su „hodale po jajima“.

Otvorite ovu temu za diskusiju u grupi. Da li žene smatraju da se njihovo iskustvo može dovesti u vezu sa jednim modelom više nego sa drugim ili sa oba? Ili smatraju da nijedan od ovih modela ne ilustruje efektno njihovu nasilnu vezu? Važno je naglasiti da postoji puno načina posmatranja zlostavljanja i nije pogrešno ukoliko se ne mogu dovesti u vezu ni sa jednim modelom.

Vežba 3b:

- Uzmite neke primere zlostavljačkog ponašanja i napišite ih na flipčartu. Na primer:
 - sprečavanje partnerke da nađe ili zadrži posao;
 - pretnja da će odvesti decu;
 - nazivanje pogrdnim imenima, npr. glupa, luda, umobolna, drolja, kurva, lenja, ružna, budala, itd;
 - udaranje ili šutiranje;
 - pretnja da će izvršiti samoubistvo;
 - prisiljavanje na seks;
 - korišćenje ljubomore da bi se opravdali postupci;
 - izjavljivanje da je ona izazvala zlostavljanje.
- Onda pitajte žene koliko bi odgovornosti one mogle osećati za ove vrste zlostavljanja – mogu li da pokušaju da pripišu procenat odgovornosti za zlostavljanje svakoj od strana; na primer, neka žena bi mogla reći da misli da je odgovornost žene 50% i zlostavljača 50%.
- Napišite odgovore na flipčartu i diskutujte o razlozima zbog kojih učesnice smatraju da procenat odgovornosti leži u žrtvi.
- U ovom stadijumu grupe žene će biti sklone da preuzmu dosta odgovornosti za zlostavljanje. Važno je naglasiti da je zlostavljanje uvek 100% odgovornost zlostavljača, čak iako mnoge članice grupe ne prihvataju to u potpunosti u ovim početnim fazama grupe.

Možda ćete želeti da ovu istu vežbu uradite na poslednjim sesijama: do tada, uobičajeno je da se shvatanje žena promenilo i kako se grupa približava zatvaranju, žene imaju tendenciju da preuzimaju manje odgovornosti za zlostavljačko ponašanje i postave je tamo gde pripada – kod počinioca.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Diskusujte o „ličnom pečatu“ za narednu nedelju. Zahvalite ženama za nastavak posvećenosti kursu i zamolite ih da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Postavljanje pitanja „Zašto žene ostaju?“ često može da učini da žene zauzmu odbrambeni stav i budu na oprezu. Izbegavajte da koristite ovakve vrsta izjava i držite se pitanja kao „Zašto je teško otići?“ ili „Šta zadržava žene u zlostavljačkim vezama?“
- Kada koristite Voker model „ciklus nasilja“, pokušajte da pokažete da je „period medenog meseca“ takođe povezan sa moći i kontrolom.
- Žene mogu osećati krivcu, zbunjenost i biti postidene zbog toga što doživljavaju nasilnu vezu. Naglasite ozbiljnost njihovih razloga za ostanak: na primer, možda tako rade da bi pokušale da obezbede opstanak i bezbednost sebe i svoje dece. Takođe naglasite da pohađanjem ovog kursa one čine korake ka promeni.
- Budite svesne efekta koji ova sesija može imati na žene koje se još uvek nalaze u zlostavljačkim vezama – i budite sigurne da žene koje sada nisu više sa svojim zlostavljačima poštuju i slušaju njihova mišljenja, pružaju podršku, ali ih ne savetuju na koji način da odu. Davanje saveta može biti problematično i nijedna žena ne bi trebalo da se oseća da je pod pritiskom da napusti svog partnera u bilo kom trenutku tokom kursa. Budite obazrive da rešite ovakvu situaciju, a da ne uvredite ženu koja je dala savet.
- Budite spremne na širok raspon raspoloženja i osećanja koja se ispoljavaju u ovoj sesiji i obezbedite da svaka žena dobije šansu da govori o svojoj situaciji i kako se oseća povodom toga.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja žena želi da razgovara o ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da razradite njen sigurnosni plan.
- Ukoliko vas brine da bi žena mogla da se suprotstavi svom partneru, ili odluči da ode, a vi ste zabrinute za njenu sigurnost, obratite se celoj grupi (bez izdvajanja ikoga) i recite da ste na raspolaganju posle sesije da pomognete u sastavljanju sigurnosnog plana ili da date profesionalni savet o najpogodnijim načinima da se nastavi dalje.

Sesija 4 | Porodice i deca

Ciljevi sesije 4:

- Povezati emocionalne obrasce naučene u detinjstvu sa teškoćama u izgrađivanju zdravih odnosa odraslih osoba.
- Razumeti kako porodično zlostavljanje može da utiče na decu.
- Sagledati razlike između funkcionalnih i disfunkcionalnih porodica i kako to može da utiče na decu.
- Naučiti neke praktične načine podrške deci koja doživljavaju porodično zlostavljanje.

2. Započinjanje sesije

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju i ukratko sumirajući o čemu će se danas diskutovati. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

3. Porodice i njihov uticaj na decu

U funkcionalnim porodicama deca razvijaju zdrave granice, a u haotičnim i nepredvidivim domovima to nije slučaj. Kao rezultat odrastanja u disfunkcionalnoj porodici, detetu, i najzad odrasloj osobi, može biti teško da bude u dodiru sa svojim osećanjima, može često poricati svoje potrebe, i može mu/joj biti teško da ikome veruje. Dete se takođe može boriti sa neodoljivom potrebom da kontroliše, može imati nisko samopoštovanje i/ili strah da bude samo.

Vežba 4a:

- Podelite grupu na četiri podgrupe i dajte svakoj podgrupi list za flipčart i markere.
- Dajte jednu od sledećih tema svakoj grupi: funkcionalna porodica; disfunkcionalna porodica; potrebe dece; uticaj zlostavljanja na decu.
- Za prve dve teme, zamolite grupe da na svojim flipčartovima napišu primere ponašanja i/ili situacija do kojih dolazi u toj kategoriji. Za poslednje dve teme, zamolite grupu da zapiše specifične, ne uopštene, primere. Vreme za diskusiju bi trebalo da bude oko 10 minuta. Rezultat bi mogao da izgleda nešto slično ovome:

„Funkcionalna“ porodica

To je kada:

- se poštuju emocionalne potrebe dece;
- deca se ohrabruju da izražavaju svoja osećanja;
- komunikacija između članova/ica porodice je otvorena i iskrena;
- roditelji su relativno dosledni;
- ponašanje odraslih je predvidivo;
- postoji jasna podela između odgovornosti dece i odraslih;
- u kući važe realna, fleksibilna i humana pravila.

„Disfunkcionalna“ porodica

To je kada:

- se deca ne ohrabruju da izražavaju sebe;
- ne postoji iskrena i mirna komunikacija između članova/ica porodice;
- ne uzima se u obzir dobrobit deteta;
- jedan ili oba roditelja su nedosledni i nepredvidivi;
- dom je često haotičan.

Potrebe dece

Deci koja odrastaju je potrebno da:

- budu voljena, poštovana i negovana;
- budu zaštićena od povreda;
- imaju obrazovanje;
- imaju zdravu ishranu;
- imaju pravilne obrasce spavanja;
- budu u neposrednoj blizini prijatelja i šire porodice;
- imaju slobodu izražavanja;
- poštuju se njihovo mišljenje i osećanja.

Uticaj zlostavljanja na decu

Deca mogu pretrpeti i direktnu i indirektnu štetu kao rezultat odrastanja u disfunkcionalnoj ili zlostavljачkoj porodici. Ovi uticaji mogu obuhvatati:

- poremećene obrasce spavanja i noćne more zbog tenzija u kući, svađa noću, i/ili strepnju zbog porodične situacije;
- osećanje izolovanosti i lišenosti ostalih članova porodice;
- niko ne sluša njihova osećanja;
- doživljavanje osećanja krivice, ljutnje, tuge, zbunjenosti, nemoći;
- uticaj na obrazovanje, uključujući visok nivo izostajanja iz škole zbog želje da ostanu kući sa svojom majkom;
- poteškoće u stvaranju prijateljstava i drugih ličnih odnosa;
- dete postaje siledžija ili žrtva siledžija;
- fizičke bolesti: npr. problemi sa probavom, ekcem, astma, i tako dalje;

- problemi sa mentalnim zdravljem: uznemirenost, depresija, sklonost ka samopovređivanju, itd.

Kada podgrupe završe sa svojim diskusijama, okačite listove na zid da biste diskutovale o rezultatima zajedno kao grupa. Pitajte da li neka žena ima nešto da doda ili da li se slažu ili ne sa onim što je napisano.

Koristeći rezultate ovih vežbi, pređite na dublju diskusiju o tome na koji način grupa misli da će odrastanje u disfunkcionalnoj porodici uticati na decu; na primer, u disfunkcionalnim porodicama mala deca su često primorana na roditeljsku ulogu, pošto su roditelji fizički i emocionalno nedostupni ili i sami imaju nezadovoljene potrebe. Postoji puno perspektiva iz kojih se žene mogu odnositi prema ovoj temi – iz sopstvenog odrastanja, svojih partnera, ili iz onoga što su njihova deca možda doživela. Pitajte ih da govore o svojim iskustvima kada su bile deca i iskustvima koja imaju kao majke.

Važno je u ovom trenutku naglasiti da su deca pojedinke i mogu reagovati na prisustvovanje i/ili doživljavanje zlostavljanja na različite načine; na primer, neka deca mogu izgledati vedra i ne pokazuju bilo kakav negativan uticaj, dok druga mogu izgledati veoma nesrećna. Ipak, iskustvo svake osobe je podjednako bitno.

Ova diskusija može da izazove mnogo bola i možda poricanje posledica odrastanja u disfunkcionalnim porodicama. Stoga, kada radite na ovoj sesiji, jako je važno da naglasite pozitivne strane: na primer, mogućnost promene i da je prvi korak ka promeni prepoznavanje nečeg negativnog. U vezi sa osećanjima krivice žena zbog uticaja na njihovu decu, važno je da naglasite da su one radile najbolje što su umele u to vreme i da danas mogu naučiti puno važnih lekcija iz loših iskustava u prošlosti.

Neke majke i deca koriste ćutanje ili poricanje da bi lakše izašli na kraj sa zlostavljanjem koje su doživeli. Deca će ponekad čekati momenat dok ne počnu da se osećaju bezbedno i kad više ne budu u nasilnoj sredini pre nego što počnu da govore o svojim osećanjima; međutim, većina dece su zahvalna kada imaju priliku da potvrde nasilje i govore o tome šta osećaju. Pošto je ovo teška sesija za žene, koristite sledeću vežbu da biste je završile u pozitivnijem i praktičnijem duhu:

Vežba 4b:

Pitajte žene da iznesu ideje o tome na koji način sada najbolje mogu podržati svoju decu i napišite njihove odgovore na flipčartu. Žene koje nemaju decu možete pitati kako bi one podržale decu drugih žena ili na koji način bi one volele da im je bila pružena podrška kada su bile deca.

Ideje:

Predložite da članice grupe urade sa svojom decom nešto od navedenog:

- Razgovarajte sa svojom decom.
- Slušajte ono što vaša deca imaju da vam kažu.
- Pokušajte da budete smirene i dosledne u odnosu sa svojom decom.
- Pokušajte da budete iskrene po pitanju situacije.
- Uverite ih da nasilje nije njihova krivica i da oni nisu odgovorni za ponašanje odraslih.
- Pokušajte da objasnite da nasilje nije u redu i da ne rešava probleme.
- Poštujte svoju decu; pokušajte da ne razbijete poverenje koje postoji među vama time što ih nećete lagati kada pričate sa njima.
- Ohrabrite decu da govore o svojim željama, snovima i osećanjima.
- Imajte zajedničke aktivnosti i pokušajte da provodite kvalitetno vreme sa njima.
- Ohrabrite decu da crtaju ili pišu o onome što se događa i kako se oni osećaju zbog toga.
- Pitajte učitelje/učiteljice dece za podršku.

Možete predložiti ženama da pokažu svojoj deci *Women's Aid (UK)* vebsajt za decu i mlade, *The Hideout* ili da ga pogledaju zajedno. Ovaj vebsajt sadrži informacije, aktivnosti, kviz i priče dece koja žive sa porodičnim nasiljem. Vidi <http://www.thehideout.org.uk/>

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete kraće vreme biti na raspolaganju za pitanja pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Sledeći prethodne sesije, i posebno sesiju 1, sugerišite ženama da je jedan od najboljih načina pružanja podrške svojoj deci vođenje računa o sebi: pružajući sebi više „vremena za sebe“, usredsređivanjem na svoj „lični pečat“ ili dajući sebi više osnovnih prava iz *Povelje o pravima*. Pitajte svaku učesnicu u krug na koji način će pokušati da uvrsti to da bude dobra prema

sebi tokom sledeće nedelje. Zamolite članice grupe da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Ovo je veoma bolna i često obeshrabrujuća sesija za žene. Može biti uznemirujuće za njih da se vrate na svoja iskustva iz detinjstva, i/ili mogu osećati krivicu i stid zbog onoga što su njihova deca pretrpela. Važno je da podsetite učesnice da im je individualno savetovanje na raspolaganju i da mogu postojati stvari koje one ne žele da otkriju u grupi. Objasnite da birajući da nešto ne podele sa grupom može biti pozitivan način da zaštitite sebe i da se, na taj način, postavljaju granice: to je potpuno u redu. Postarajte se da kažete ženama da ste na raspolaganju posle sesije da diskutujete o bilo čemu što bi možda želele da otkriju u okviru ličnih konsultacija.
- Žene bez dece se mogu osetiti izostavljenim, ali je važno naglasiti da ova sesija ne odnosi primarno na to što je neko roditelj ili ne, već se odnosi na posledice odrastanja u disfunkcionalnoj porodici. Dobar način rešavanja ovog problema je pitati žene kako su se osećale kao deca i na koji način bi želele da su bile podržane ili odgajane.
- Žene koje imaju decu mogu početi da osećaju veliku krivicu zbog onoga što su njihova deca doživela i misliti da je to njihova greška. Objasnite da je to veoma prirodno osećanje, ali da one hrabro čine korake da promene svoju situaciju, a samim tim i situaciju njihove dece, na bolje. Takođe istaknite da će se kasnije u toku kursa program baviti pitanjem kako savladati krivicu.
- Žene mogu biti zabrinute da će njihovi sinovi, zato što odrastaju u zlostavljačkoj sredini, i sami postati zlostavljači. Porodično zlostavljanje je štetno po decu na mnogo načina, pa ipak ne postoje dosledni nalazi istraživanja koji bi podržali ovu međugeneracijsku teoriju i ne postoji dokazana automatska uzročno-posledična veza.
- Sadržaj ove sesije može da dotakne i teme iz detinjstva o kojima se nikada ranije nije govorilo. Najpre, za žene koje su doživele seksualno zlostavljanje kao deca ova sesija će biti posebno teška. Ako je neka žena posebno uznemirena, kofacilitatorka bi trebalo da bude spremna da joj pruži individualnu podršku izvan okvira grupe.
- Postarajte se da imate dosta izvora podrške koji se odnose na decu i porodično nasilje.

- Ne postoji savršena porodica! Zdrava ne znači savršena. Na primer, zdravi ljudi i koji su u formi se ipak razbole s vremena na vreme, baš kao što zdrava, funkcionalna porodica prolazi kroz teške periode. Važna stvar je shvatiti kada zdrava porodica postaje disfunkcionalna i štetna.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ukoliko bilo koja žena želi da razgovara o ličnoj situaciji ili situaciji svoje dece, organizujte lične konsultacije da biste razradile njen sigurnosni plan.

Sesija 5 Granice

Ciljevi sesije 5:

- Doći do grupne definicije granica.
- Prepoznati moguće situacije kada su granice ugrožene.
- Razmotriti pozitivne načine kojima ćemo početi da branimo granice.
- Razumeti vezu između nedostatka jasnih, zdravih granica i porodičnog zlostavljanja.
- Shvatiti važnost, ali i opasnosti, afirmacije granica.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju, sumirajući ukratko o čemu će se razgovarati ovog puta i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Granice i obrasci ponašanja

Ovo je suštinska sesija, pošto je nepostojanje granica jedan od preduslova za zlostavljanje. Razvijanje zdravih granica je osnovni princip za izbegavanje hronične viktimizacije.

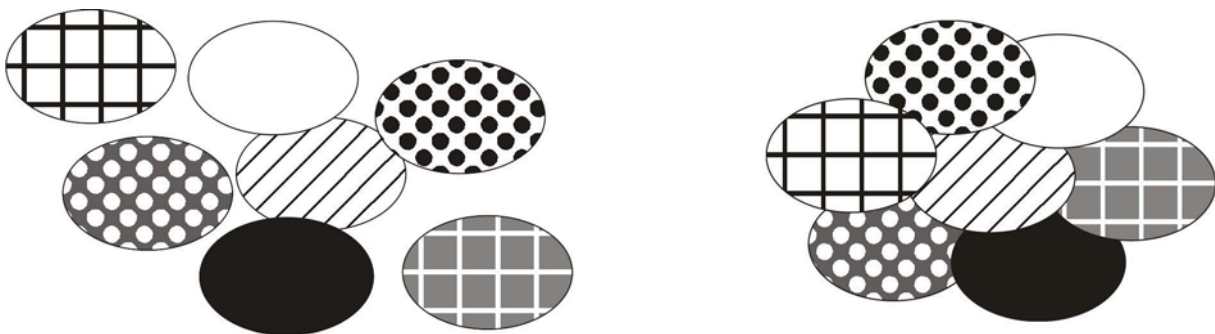
Jedan način posmatranja granica je pitati grupu da pokuša da definiše šta za njih znači pojam „granica“. Često će njihove definicije biti veoma nejasne i konfuzne i ovo je dobar način da testirate nivo osvešćenosti u grupi.

Ako je grupi veoma teško da jasno definiše šta je granica, predložite široku definiciju kao ovu: „**granice su ograničenja koja postavlja svaka od nas da bi odredila svoju zasebnost i identitet, pritom štiteći svoja osnovna prava**“. Objasnite važnost granica i kako one ne bi trebalo da budu zanemarene. Sama srž dostojanstva, poštovanja sebe, osećaja vrednosti i identiteta jeste i mora se držati u okviru granica; svaka individua mora da poštuje svoju ličnosti ako želi da napreduje.

Vežba 5a:

Ova vizuelna vežba je korisna u objašnjavanju granica.

- Koristeći papirne tanjire različitih boja ili šara, pitajte učesnicu da pokaže trenutno stanje granica u svom životu (vidi ispod). To može da uradi obeležavanjem svakog tanjira različitim delom svog života. Na primer, ona je tanjir sa prugama, tanjir sa crnim kockicama predstavlja saradnike/ce, beli predstavlja decu, tanjir sa belim tačkama prijatelje/ice, tanjir sa crnim tačkama roditelje, tanjir sa belim kockicama sestre i braću, crni predstavlja partnera ili bivšeg partnera.
- Zamolite učesnicu da postavi svoj tanjir u sredinu, a ostale tanjire oko njega da bi pokazala kako njene granice trenutno stoje.
- Tanjiri će izgledati verovatno dosta slično drugoj slici; drugi tanjiri guše tanjir sa prugama. Postavite tanjire u odnos sličan prvoj slici i objasnite zašto su ovo zdravije granice; one omogućavaju prugastom tanjiru više prostora da napreduje.



Kada koncept granica bude jasniji, postarajte se da date praktične primere kako žene mogu početi da rade na postizanju zdravih granica. Oni mogu da obuhvataju:

- razumevanje svojih prava;
- povećanje samopoštovanja;
- biti u dodiru sa svojim osećanjima i potrebama;
- odlučivanje gde postaviti granice na osnovu prava i potreba;
- razvijanje tehnika asertivnosti da bi zadržale granice na svom mestu;
- razumevanje svojih obrazaca kontrole i učenje kako da ih se oslobodimo;
- razvijanje ravnopravnih zrelih odnosa;
- postepeno razvijanje poverenja u sebe i druge.

Takođe je važno predstaviti ideju da se može dogoditi da se mora platiti određena cena za postavljanje jasnih granica. Učesnice bi trebalo ohrabriti da procene posledice određenih izbora, i da se fokusiraju na bitne stvari. Grupu bi takođe trebalo ohrabriti da koriste određene strategije kako bi postigle željeni ishod.

Možda ćete želeti da predložite grupi da, ukoliko razmišljaju o menjanju nekih granica u svojim životima, razgovaraju međusobno u grupi o početnim fazama da bi dobile povratnu informaciju pre nego što ih probaju.

Vežba 5b:

Koristeći prilog 17 „Postavljanje granica“, zamolite žene da pročitaju primere i daju svoje mišljenje o situacijama. Postavite sledeća pitanja:

- Šta misle da je Lena trebalo da uradi u primeru 1? Da li im je teško da odbrane svoje granice na radnom mestu?
- Da li mogu da se dovedu u vezu sa Sarinim položajem u primeru 2? Šta misle o svojim granicama sa svojom decom ili roditeljima? Kako bi to moglo da se poboljša?
- U primeru 3, da li se slažu sa Ružinom odlukom da se suprotstavi Marli? Da li bi uradile sličnu stvar da se nalaze u takvom položaju? Da li misle da se isplatilo suprotstavljanje i Marlina tuga na početku?
- Pitajte žene da li su doživele bilo šta slično ovim primerima. Šta misle o isticanju granica? Da li im je to u nekim situacijama teže u poređenju sa drugim; (npr. kod kuće, sa prijateljima/prijateljicama ili na radnom mestu)?
- Mogu li da uvide povezanosti između nepostojanja zdravih granica i nasilnih veza?

Kontrola je drugo centralno pitanje o kome se mora diskutovati sa učesnicama u ovom trenutku. Pošto žene uče da postavljaju granice i stiču više kontrole nad svojim životom, takođe moraju i da analiziraju svoj sistem verovanja/mišljenja povezan sa kontrolom. Moć i kontrola su centralna pitanja u situacijama zlostavljanja, pa je menjanje sistema mišljenja o kontroli složena stvar. Veoma je važno da se napravi jasna podela između onoga što mislimo da možemo da kontrolišemo i onoga što realno možemo da kontrolišemo; žene bi trebalo da prepoznaju šta imamo, a šta nemamo pravo da kontrolišemo. Jedina realna kontrola koju imamo pravo da vršimo je nad nama samima – nad svojim ciljevima, svojim izborima, svojim odlukama, svojim odgovornostima i postupcima.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Diskutujte o „ličnom pečatu“ za narednu nedelju. Zahvalite ženama što nastavljaju da budu posvećene kursu i zamolite ih da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Od najveće je važnosti da se na ovoj sesiji diskutuje o sigurnosti žena. Recite da, iako je isticanje granica pozitivno, važno je vežbati ga u bezbednim situacijama – kao u grupi podrške. Ukoliko bilo koja žena misli da bi želela da počne sa potvrđivanjem granica sa nasilnim partnerom ili bivšim partnerom, organizujte lične konsultacije što je pre moguće da biste razradile njen individualni plan podrške i sprovele još procena rizika. Nikada nije dobra ideja vežbati afirmisanje granica na nasilnom partneru ili bivšem partneru.
- Budite dobar uzor u vezi sa postavljanjem granica u grupi i budite dosledne.
- Obavezno diskutujete o velikom broju mogućih sukoba granica: i ohrabrite mnoštvo različitih primera: nemojte se držati samo jednog pitanja i dajte svakoj ženi šansu da da primer.
- Istražite različite oblasti života i moguće konflikte do kojih može doći u svakoj od ovih oblasti.

Sesija 6**Savladavanje tuge,
straha i krivice****Ciljevi sesije 6:**

- Prihvatiti i početi sa razumevanjem osećanja koja prate nasilne veze: tuge, straha i krivice.
- Naučiti efektivnije upravljanje osećanjima tuge, straha i krivice.
- Naučiti praktične načine savladavanja uznemirenosti.
- Razumeti kako prevazići ciklus stida.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju i ukratko sumirajući o čemu će se danas diskutovati. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Tuga, strah i krivica**a) Tuga**

Važno je diskutovati o osećanjima tuge, žalosti i boli koja se često doživljavaju kada se nasilne veze završe. Žene će se suočiti sa neuspehom važne lične posvećenosti i moraju žaliti zbog završetka veze u kojoj su – uprkos problemima –verovatno postojale duboke povezanosti. Na početku veze, žene su se nadale poverenju, partnerstvu, ljubavi i fizičkoj intimnosti. Zlostavljač, takođe, često može biti i otac njene dece. Žena može imati ogroman osećaj gubitka i usamljenosti kada napusti ili razmišlja da napusti svog zlostavljača. Daleko od osećanja olakšanja zbog završetka zlostavljanja, neke žene mogu doživeti talase boli koja izbija na površinu.

U sigurnom okruženju grupe važno je opravdati ova osećanja i dati im prostora. Suštinski je, takođe, razumeti da život bez zlostavljanja nije jedina stvar potrebna za sreću.

Ako diskusija vezano za bol ili tugu postane isuviše teška, obavezno uputite neke pozitivne poruke o promeni i neka uputstva o tome kako se nositi sa ovim osećanjima.

Postoji puno tehnika za istraživanje tuge, straha i krivice, od kojih je jedna prepoznavanje procesa u tri koraka. Dobra ideja je napisati ovaj proces na flipčartu i diskutovati sa grupom:

Korak 1: Razumevanje faza tuge:³¹

- Poricanje. („To se ne dešava stvarno i, ako se dešava, nije toliko strašno“.)
- Ljtnja. („On ne drži svoja obećanja; nikada se neće promeniti; zašto bih se sama borila sa ovim?“)
- Pregovaranje. („Možda će, ako se budem više trudila ili uradim ono sto želi – npr. prestanem da radim ili rodim još jedno dete – stvari biti bolje.“)
- Depresija. („Nikada se neće promeniti, ne mogu ništa da uradim.“)
- Prihvatanje. („Uradila sam najbolje što sam umela, sada moram da mislim na sebe i decu. Ja zaslužujem bolji život.“)
- Nada. („Znam da mogu da kontrolišem svoju sudbinu.“)

Korak 2: Steći podršku od prijatelja/ica, porodice i službenih lica.

Korak 3: Istražiti nove mogućnosti za sebe: probajte nove stvari, upoznajte nove ljude i suočite se sa novim izazovima.

b) Strah i uznemirenost/anksioznost

Ova dva osećanja su veoma česta u nasilnim situacijama ili pri napuštanju nasilne veze. Međutim, pošto su ona često pomešana, to može da dovede do veće uznemirenosti u nepretećim situacijama, ali manje uznemirenosti u opasnim situacijama.

Strah je primarno osećanje koje služi da aktivira naš biološki sistem reakcija da bi zaštitile sebe; to je pozitivno osećanje i radi u našem najboljem interesu. Svako ko odlazi ili razmišlja o odlasku iz situacije zlostavljanja bi trebalo da ima racionalan strah.

Nasuprot tome, **uznemirenost/anksioznost** je strepeće nespokoјstvo uma nad očekivanom nevoljom.

Zaista je važno da žene koje su preživele porodično nasilje steknu sposobnost da prave razliku između realnog straha od predstojeće opasnosti i uopštene anksioznosti. Jedan od načina da radite na ovom razlikovanju je procena straha korak-po-korak. Još jednom, napišite ovo na flipčartu za diskusiju sa grupom.

³¹ Kùbler- Ross, E. (1969) *On death and dying* (New York: Macmillan).

Korak 1: Prikupite informacije od upućenih službenih lica o Vašim opcijama za preduzimanje akcije.

Korak 2: Napravite svoj izbor.

Korak 3: Donesite odluku o tome koja akcija je za Vas odgovarajuća.

Korak 4: Budite usredsređene i postupajte svesno.

Korak 5: Budite sigurne da ste na bezbednom mestu za sebe i svoju decu.

Korak 6: Preduzmite akciju.

Pošto strah i anksioznost mogu biti neverovatno parališući, podsetite žene da pokušaju da preduzimaju korak po korak.

c) Krivica

Diskutovanje i rad na pitanjima povezanim sa disfunkcionalnim nasleđem iz detinjstva i posledicama na decu koja žive u nasilnim domovima, može da proizvede snažno osećanje krivice kod žena koje pohađaju grupu. Ova osećanja bi trebalo prihvatiti bez toga da ona postanu parališuća i trebalo bi ih, što je više moguće, kanalisati u preuzimanje odgovornosti. Važno je prepoznati patnju koja je prouzrokovana, nadoknaditi štetu ako je moguće i preći na poziciju snage u kojoj Vi usmeravate svoje postupke ka bezbednosti i utočištu.

Vežba 6a:

Ovde su data neka važna pitanja koja bi trebalo da postavite grupi. Dobra je ideja izdvojiti ključne reči koje žene ponavljaju kada odgovaraju na pitanja i napisati ih na flipčartu. Na ovaj način žene mogu da vide da nisu same u svojim osećanjima krivice i/ili stida:

- Osećate li krivicu zbog toga što smatrate da nikada ne činite dovoljno?
- Kakve stvari Vas čine da se osećate krivom?
- Koje su osnovane, a koje su neosnovano pripisane krivice? Kako prepoznajete razliku?
- Jesu li su Vaše versko obrazovanje ili verska uverenja uticali na Vaš osećaj krivice?
- Da li zajednica iz koje dolazite utiče na Vaš osećaj krivice?
- Kako se nosite sa neosnovanom krivicom?

Vežba 6b:

Kako prelazimo sa krivice na odgovornost?

- Razdelite prilog 18 članicama i diskutujte o *Ciklusu stida* sa grupom.
- Mogu li da se dovedu u vezu sa ovim ciklusom?
- Da li su stvorile načine da se nose sa ovim osećanjima i – ako jesu – da li su oni pozitivni ili negativni? Da li imaju još predloga da dodaju pozitivnom ciklusu?
- Objasnite da, prevazilaženjem ovih osećanja, žene više nisu kontrolisane negativnim emocijama, pošto ih one same pozitivno kontrolišu.
- Diskutujte sa grupom kako je ovo povezano sa izgrađivanjem samopoštovanja.
- Na kraju, pitajte svaku učesnicu da osmisli jednu pozitivnu tvrdnju o sebi. Na njima je da odluče da li će to podeliti sa grupom ili ne.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Pošto ove sesije mogu da izazovu depresivne reakcije kod grupe, budite sigurne da ostavite nešto vremena na kraju da bi povratile dobru atmosferu. Možda ćete želeti da podelite sa grupom pesmu, neki tekst ili nešto što podiže raspoloženje. Takođe, naglasite važnost da sebi priušte nedeljni „lični pečat“. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Nemojte odbacivati ili pokušavati da ublažite tugu ili suze. Ove sesije se bave upravljanjem emocijama, pa je važno dati ženama vremena da ispolje svoju tugu. Nemojte ih požurivati kroz objašnjenja o tome kako se osećaju.
- Žene možda neće biti voljne da priznaju da se osećaju potištenim: mogu da misle da bi trebalo da se „trgnu“ ili „saberu“. Važno je postići pravi balans između objašnjavanja da je u redu imati ovakva osećanja i diskutovanja o tome kako se nositi sa njima, tako da žene ne budu ostavljene na milost i nemilost svojim negativnim emocijama.

- Ove sesije mogu da povedu do drugih diskusija o samopovređivanju, depresiji, uznemirenosti, poremećajima ishrane i tako dalje. Sve su to važna i relevantna pitanja i iskustva koja se često podele u grupi bi trebalo uvažiti. Međutim, pokušajte da se ne udaljite u opširnu diskusiju po ovim pitanjima. Ostanite fokusirane na to kako se na pozitivan način suočiti sa negativnim osećanjima.
- Imajte raspoložive izvore i podršku u vezi sa poremećajima ishrane, samopovređivanjem, depresijom, itd., i podsetite grupu da ste na raspolaganju za lične konsultacije.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Ukoliko bilo koja žena želi da razgovara o svojoj ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da biste razradile njen sigurnosni plan.

Sesija 7 | Savladavanje ljutnje

Ciljevi sesije 7:

- Shvatiti da je ljutnja prirodno osećanje i da u pravim okolnostima može biti pozitivno kanalisano.
- Razumeti moguće opasnosti nerazjašnjene ljutnje.
- Naučiti kako konstruktivno upravljati osećanjima ljutnje.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući prethodnu sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovoga puta diskutovati i pitajući članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Ljutnja

Ljutnja je, kao i strah, veoma važno osećanje koje se javlja kada osetimo da su naše granice ugrožene. Postoji puno razloga zašto bismo mogle da osećamo ljutnju: na primer, ako osećamo da će nas neko povrediti, ako se naša prava ne poštuju ili ako osećamo tešku nepravdu. To je moćno osećanje koje može da nas dovede do pozitivne akcije, ali takođe može i da nas stavi na rizik.

Vežba 7a:

- Zamolite grupu da se seti pozitivnih situacija (ličnih ili uopštenih) kojima je ljutnja na neki način doprinela.
- Napišite odgovore na flipčartu.
- List onda možete da prikačite na zid za naredne sesije kao podsetnik da se ljutnja može kontrolisati i kanalisati u nešto dobro.
- Neki primeri su:
 - ukidanje trgovine robljem;
 - borba žena za pravo glasa;
 - pokret za ljudska prava;
 - osoba koja je preživela silovanje dovodi napadača pred lice pravde.

Za žene koje se nalaze u situacijama psihičkog i fizičkog zlostavljanja, ljutnja je često snažno i duboko sakriveno osećanje. Ljutnja na zlostavljajućeg partnera može biti veoma opasna i iako više žena nego što uobičajeno mislimo postanu otvoreno ljute na zlostavljače, mnoge druge – i većina njih, tokom vremena – nauče da ignorišu i sakrivaju svoja osećanja ljutnje. Osim toga, većina kultura socijalizuju devojčice i žene da budu fine,

ljubazne i slatke; žene nisu ohrabrene da ispoljavaju ljutnju. Dok je ljut dečak viđen kako ispunjava muški stereotip, ljutoj devojčici se oštro zamera; to se smatra nedamskim, nepristojnim, histeričnim, bezobzirnim ili melodramatičnim. U ovom trenutku dobro je pitati grupu o sopstvenim iskustvima u ispoljavanju ljutnje kada su bile devojčice i mlade žene.

Ljutnja žena koje su preživele porodično nasilje može često biti destruktivna i loše usmerena; na primer, ponekad mogu da napadnu socijalne radnike/ce ili prijatelje/ice koji/e im pružaju podršku, umesto da se suprotstave zlostavljanju, ili nedostacima pravnog sistema. Važno je pronaći načine da se žene ohrabre da ispoljavaju ljutnju i pomoći im da je kanališu u konstruktivna rešenja.

Vežba 7b:

- Koristeći materijal za podelu učesnicama *Upravljanje ljutnjom* (prilog 19), diskutujte o načinima rešavanja situacija koje podstiču ljutnju.
- Pitajte grupu kako se nose sa svojom ljutnjom. Da li misle da su ti načini pozitivni?
- Zamolite ih da razmisle o pozitivnim načinima savladavanja svoje ljutnje i napišu predloge na flipčartu.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Zamolite grupu da razmisli o ličnoj mantri za upravljanje ljutnjom. U ovom trenutku takođe bi trebalo da počnete da diskutujete o temama koje se tiču završavanja kursa. (Pročitajte sesiju 12 o tome.) Zamolite članice grupe da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Ovaj program nije zamišljen da bude grupna terapija. Iz tog razloga, ne bi trebalo da zalazite u dublju diskusiju o osećanjima iz detinjstva. Ako do toga dođe ili ako grupa intenzivno traži definitivne odgovore, možete razmisliti o predlogu da ih uputite na individualnu terapiju. Neke od žena u grupi možda ne znaju šta terapija podrazumeva, pa ćete možda hteti da pozovite terapeutkinju/terapeuta na ovu sesiju da ukratko objasni proces. Veoma je važno da svaka/i terapeutkinja/terapeut koji radi sa ženama koje su preživele porodično nasilje ima široko znanje i iskustvo po pitanju porodičnog nasilja i terapije za žene koje su preživele porodično nasilje.
- Vreme je realan problem za ove sesije. Verovatno da će žene dosta govoriti tokom obe sesije, pa bi moglo biti korisno da ih pitate šta misle o skraćivanju ili preskakanju pauza.
- Neke žene će biti uplašene ili nesigurne oko ispoljavanja svoje ljutnje jer su je – pre dolaska u grupu podrške - najverovatnije potiskivale. Podsetite grupu da je ovo sigurno mesto gde ih neće osuđivati i gde im neće zameriti zato što dele svoja osećanja.
- Posavetujte žene da izbegavaju suprotstavljanje svojim nasilnim partnerima/bivšim partnerima u vezi sa svojom ljutnjom. Ova sesija se striktno bavi time kako da savladaju svoju ljutnju, pošto imamo kontrolu samo nad sopstvenim osećanjima i ničijim više.
- U ovoj sesiji, facilitatorka bi trebalo da naglasi da je potreban krajnji oprez pri ispoljavanju ljutnje prema zlostavljačkom partneru ili bivšem partneru. Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Kao i ranije, ako bilo koja od žena želi da razgovara o ličnoj situaciji, organizujte lične konsultacije da biste razradile njen sigurnosni plan i sprovele još jednu procenu rizika.

Sesije 8 i 9**Veštine asertivnosti
i postavljanje granica****Ciljevi sesija 8 i 9:**

- Napraviti grupnu definiciju asertivnosti.
- Razmotriti zašto ženama, posebno, može biti teško da budu asertivne.
- Diskutovati o *Povelji o pravima* (prilog 12) u odnosu na asertivnost i razumeti kako funkcionišu zajedno.
- Shvatiti razliku između asertivnosti i agresije.
- Razumeti kako da se sačuva sigurnost pri asertivnom ponašanju.

1. Započinjanje sesije

Sledećih pet sesija koje se bave različitim aspektima asertivnosti (uključujući 8–12) moraju se odvijati po datom redosledu. Važno je postići pravi balans između teorije, diskusije, grupne podrške i prakse; iz ovog razloga naredne dve sesije biće predstavljene zajedno i na vama je da odlučite kada da završite jednu sesiju i započnete sledeću.

Rezimirajte šta ste prešle na poslednjoj sesiji i ukratko sumirajte o čemu će se diskutovati na ovoj i nekoliko narednih sesija.

2. Veštine asertivnosti i postavljanje granica**Vežba 8/9a:**

- Zamolite učesnice da podele sa svima ono što im padne na pamet kada kažete reč asertivnost (odbrana svojih prava).
- Napišite sve odgovore na flipčartu za diskusiju.
- Koristeći flipčart, pitajte grupu da razmisli o jednoj definiciji asertivnosti.

Ponekad se kao rezultati gornje vežbe mogu pojaviti negativni komentari. Često se asertivnost poistovećuje sa agresijom i zbog toga je mogu smatrati posebno negativnom kada je ispoljavaju žene; predstave o kurvi, veštici i kučki su pothranjene idejom o histeričnim, ljutim, agresivnim ženama koje su lude i nepredvidive. Nije iznenađujuće što se žene mogu plašiti da izučavaju asertivnost ako veruju da je ona povezana sa takvim predstavama. One, takođe, mogu biti zabrinute da postavljanjem granica, mogu izgubiti prijatelje/ice i rođake.

Važno je diskutovati o tome kako promena nečijeg ponašanja i ponovno uspostavljanje granica mogu dovesti do konflikta i tenzije u nekim odnosima; ali zahtevajući samopoštovanje i da nas drugi poštuju, osoba može bolje shatiti ko su joj pravi prijatelji/ce a ko to nije. Ako postavljanje pozitivnih granica dovede do gubitka nekoliko veza, to može biti bolje, dugoročno gledano. Asertivno ponašanje nikada nije agresivno i uvek je puno poštovanja prema drugima. Grupa mora da definiše asertivnost nasuprot agresivnosti i shvati kako asertivnost proizilazi iz samopoštovanja i poštovanja drugih.

Vežba 8/9b:

Važno je da se tokom diskutovanja o asertivnosti vratite na *Povelju o pravima* (prilog 12) i pokažete kako su ova prava osnovni temelj na kome se grade granice i kako ih možete zaštititi koristeći tehnike asertivnosti.

- Zamolite grupu da u otprilike 5 minuta popuni materijal koji su dobile *Procena nivoa asertivnosti* (prilog 20).
- Kao grupa, diskutujte koje probleme je ženama najteže da reše na asertivan način i pitajte ih da objasne zbog čega.
- Povežite svaki problem sa odgovarajućim pravom iz *Povelje o pravima*.

Upoređivanje asertivnog i agresivnog ponašanja

Asertivnost	Agresivnost
Izražavate svoje potrebe, želje i osećanja bez povređivanja prava drugih. Otvorene ste, iskrene i direktne.	Izražavate svoja osećanja i potrebe na račun drugih. Kršite prava drugih i pokušavate da dominirate.
Zašto je potrebno da budete asertivne? Da biste postavile granice. Da biste zahtevale i dobile poštovanje od drugih. Da biste održale samopoštovanje i osećaj osnaženosti. Da biste stvorile iskrene, zdrave odnose.	Zašto biti agresivna? Ljuti ste i želite da postignete svoj cilj. Ne interesuju vas osećanja drugih ljudi.
Šta dobijate? Dobijate poštovanje i osećate se ponosnom i da imate kontrolu nad svojim životom. Birate ljude koji vas podržavaju među onima koji poštuju vaše granice. Učite se da se zaštitite od zlostavljanja.	Šta dobijate? Još uvek se osećate ljutom, krivom i željnom kontrole. Zlostavljački se ponašate prema drugima i možete postati nasilne. Uništavate odnose na kraju.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalazačenje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Žene koje su preživele porodično nasilje su dobro upoznate sa agresivnim ponašanjem i kombinacija agresivnih obrazaca i ljutnje može da dovede do puno poteškoća u razumevanju asertivnosti i njenom razlikovanju od agresivnosti. Ovi koncepti mogu često biti zbunjujući, pa bi trebalo da ostavite dovoljno vremena za diskusiju o tome šta svaki od ta dva znači. Važno je da date puno primera, baziranih na ličnim iskustvima žena i ponovo istaknite po čemu se agresivno ponašanje razlikuje od asertivnosti.
- U ovoj sesiji morate naglasiti da je potreban krajnji oprez po pitanju asertivnog ponašanja u situacijama zlostavljanja. Obavezno naglasite pitanja sigurnosti kada radite na asertivnosti i naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Još jednom naglasite mogućnost organizovanja ličnih konsultacija ako žele da diskutuju o ličnoj situaciji.

Sesija 10 Tehnike asertivnosti

Ciljevi sesije 10:

- Steći bolje razumevanje asertivnosti.
- Naučiti praktične načine da se bude asertivna.
- Steći više poverenja u asertivno ponašanje.
- Shvatiti razliku između asertivnosti i agresije.

1. Započnite sesiju

Sledeća sesija se nastavlja na prethodne dve i detaljnije se bavi različitim aspektima asertivnosti. Sumirajte ukratko šta je do sada obuhvaćeno i o čemu će se diskutovati na ovoj i na sledećoj sesiji.

2. Tehnike asertivnosti

Važno je u ovom stadijumu razraditi koje tehnike asertivnosti bi mogle biti korišćene u različitim situacijama, koristeći praktične primere. (Kao što je pokazano ispod, ženama je često teško na početku da razumeju razliku između agresivnosti i asertivnosti i ovde će pomoći primeri.)

Primer neuspešnog pokušaja da se bude asertivna:

Posle prve sesije o asertivnom ponašanju, Anka je ponosno ispričala grupi o svom ponašanju prema prodavcu karata na železnickoj stanici. Kada je odlučio da zatvori šalter pred njom, čak iako je ona već čekala u redu i rizikovala da propusti voz, počela je da viče iz sveg glasa da je on lenji javni službenik, da bi trebalo da se stidi sebe i da mu želi svaku nesreću. Rezultat je bio da ju je on uvredio, zatvorio šalter, a ona je propustila voz nastavivši da viče na njega i nakon što je on otišao.

Veoma često kada se radi na asertivnosti, kako žene počnu postavljati granice, pojavljuje se pitanje ljutnje i trebalo bi ga efikasno rešavati. Važno je da se osvrnete na temu ljutnje kao i na agresivnost kada se bavite asertivnošću jer ponekad, kada žene koje su preživele porodično nasilje počnu da koriste veštine asertivnosti, shvate koliko zlostavljanja su doživele u svom životu. To može da dovede do snažnih osećanja ljutnje koja se mogu u velikoj meri pomešati sa asertivnim ponašanjem. Važno je da, u

nekom momentu tokom sesija o asertivnosti, facilitatorke procene nivo ljutnje i ponovo razgovaraju o osećanjima.

Razgovarajući o gornjem primeru, članice grupe bi trebalo da razmotre i alternativne strategije koje je Anka mogla da upotrebi da bi bila asertivna i postigla kraj kakav je želela. To može da povede u opštiju diskusiju o tehnikama za asertivno ponašanje. Možete da napišete sledeće na flipčartu i iskoristite kao tačku za diskusiju:

Osam zlatnih pravila asertivnosti

- Fokusirajte se na bitne stvari. Odredite svoje ciljeve i odlučite tačno šta želite da postignete ili promenite.
- Govorite u prvom licu, budite kratke i pažljivo birajte rečnik.
- Ne očekujte da će se svima svideti vaš novi stil postavljanja granica. Ako reaguju ljutito i stvari se ne odvijaju kako ste se nadale, odustanite od toga i idite.
- Pokušajte da ne podižete glas. Budite smirene, nepokolebljive i kontrolišite se.
- Ponavljajte i uvežbavajte govor pre nego što to stvarno uradite.
- Ne izvinjavajte se; postavljanje granica je uvek primereno.
- Ponavljajte svoju izjavu ako je potrebno.
- Posle razgovora, procenite kako se osećate, kako su se stvari odvijale, šta ste dobile od toga, da li je ispalo agresivno u bilo kom trenutku i kako možete da poboljšate svoje tehnike asertivnosti za ubuduće.

Sledeće tri tehnike asertivnosti mogu biti veoma korisne. Proradite svaku sa grupom, dajući puno primera.

Pokvarena ploča

Ova tehnika je veoma korisna kada postavljate granicu i osoba kojoj se obraćate ne sluša ili počinje da se raspravlja sa Vama. To je jednostavna tehnika u kojoj iznesete asertivnu izjavu i, ako je potrebno, samo je ponavljate i ponavljate i ponavljate. Ideja je da se ponavljate i budete nepopustljive.

Primer uspešne upotrebe tehnike asertivnosti pokvarena ploča:

Bojana je imala problema sa vodoinstalaterom da dođe i popravi sudoperu koja je curela. Svaki put kada bi ga pozvala, imao bi izgovor i rekao da će je pozvati ponovo da joj kaže kada može da dođe. Suvišno je reći da nikada nije pozvao, niti se pojavio da popravi sudoperu.

Pošto je naučila tehniku pokvarene ploče, Bojana se odvezla do njegove radnje rano ujutru kada je znala da će ga pronaći i rekla: „Potrebno mi je da se sudopera popravi, molim Vas, recite mi, kada možete da dođete ili ako ne možete da dođete u roku od tri dana, ja ću pronaći drugog vodoinstalatera“. On je odgovorio: „O, da, gospođo, hteo sam da Vas pozovem, skoro da sam završio i doći ću što je pre moguće.“

Bojana je odgovorila: „Odlično, kada dolazite?“

Vodoinstalater: „Veoma uskoro, obećavam.“

Bojana: „Odlično, kada dolazite?“

Vodoinstalater: „Slušajte, gospođo, znam da Vam je potrebno da se sudopera popravi, i apsolutno sam siguran da ću moći u neko vreme između sutra i prekosutra.“

Bojana: „To je napredak, ali moram tačno da znam kada dolazite.“

Vodoinstalater: „Ne mogu da budem toliko precizan jer ne znam kada ću završiti ovaj posao koji sada radim.“

Bojana: „Možete biti vrlo precizni jer možete da dođete sutra u 8 pre podne, a nakon što ste završili svoj posao u mojoj kući možete da odete i završite drugi.“

Vodoinstalater: „U redu, gospođo, sutra u 8.“

Bojana: „Pozvaću Vas danas u 5 i sutra ujutru u 7.30, samo da se uverim da ste zapamtili.“

Vodoinstalater: „Ne morate, doći ću.“

Bojana: „Hvala, ali ja ću pozvati. Vidimo se sutra!“

„Ja“ poruka

Ovu tehniku je najbolje primeniti kada pokušavate da promenite situaciju kojom niste zadovoljne. Nije pogodna za upućivanje ili odbijanje zahteva.

Primer upotrebe tehnike „Ja“ poruka:

Snežana je uznemirena jer njen 28-godišnji sin Bojan dolazi kod nje samo da ostavi svoju prljavu odeću i onda samo da je pokupi par dana kasnije. Da bi objasnila kako se oseća zbog takve situacije i da bi potvrdila svoje granice, Snežana se suprotstavlja Bojanu govoreći sledeće: „Ja se osećam uznemirenom zbog toga što dolaziš samo da bi ostavio svoju prljavu odeću i onda odeš. Osećam se iskorišćenom. Radije bih da popijemo kafu ili radimo zajedno nešto što oboje volimo, kao na primer, da gledamo film ili igramo tenis. Mislim da pranje tvoje prljave odeće nije moje zaduženje budući da si odrasla osoba. Ako ti je potrebno da koristiš moju mašinu za pranje veša, možda možemo da dogovorimo vreme kada možeš da dođeš i sam je koristiš.“

U ovom slučaju Snežana je prepoznala svoja osećanja („Osećam se uznemirenom“), opisala situaciju neosuđujuće („Ostaviš prljavu odeću i onda odeš“), objasnila efekat takvog ponašanja („Osećam se iskorišćenom“) i opisala ponašanje kakvo bi volela umesto toga: („Da radimo nešto zajedno/koristi je [mašinu za pranje veša] sam“).

Vežba 10:

- Dajte ženama prazne listove papira i pitajte ih da se sete situacije u prošlosti kada su njihove granice bile ugrožene, ali nisu imale dovoljno samopouzdanja ili tehnika da budu asertivne.
- Učesnice bi trebalo da ukratko napišu kako bi volele da su odreagovale na tu situaciju, koristeći četiri faze tehnike „Ja“ poruka:
 - Prepoznati svoja osećanja.
 - Objasniti ponašanje.
 - Objasniti efekat takvog ponašanja na Vas.
 - Opisati ponašanje kakvo biste više voleli.
- Pitajte žene da li bi neka od njih želela da pročita svoj primer grupi.

Izlazak iz situacije koja je van kontrole

Treća tehnika je izaći iz situacije koja izmiče kontroli – na primer, ako osoba postaje neprijatna, uvredljiva, podrugljiva, sarkastična ili agresivna. U ovom slučaju, trebalo bi završiti rečima kao što su sledeće:

- „Ovo ne funkcioniše. Hajde da razgovaramo kada situacija bude mirnija.“
- „Imam pravo da me čuju i imam pravo da budem poštovana.“
- „Nikome ne dozvoljavam da razgovara sa mnom na takav način.“

Pošto završite razgovor, brzo idite ili prekinite vezu. Ako je osoba zaista zainteresovana za pravu i ravnopravnu komunikaciju, verovatno će u budućnosti biti pažljivija. Ukoliko se to ne dogodi, onda će biti očigledno da ima za cilj da zadrži moć i kontrolu i zanemari prava drugih.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalazačenje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju u oblasti potrebe koja je bila prepoznata. Zamolite članice grupe da popune evaluacioni formular.

Rešavanje problema

- Pokušajte da sesiju učinite zabavnom kada diskutujete o primerima. Na ovaj način možete pokazati učesnicama da asertivnost može biti pozitivna!
- Neke članice grupe mogu misliti da su nepristojne kada su asertivne. Pitajte ih zbog čega misle da su nepristojne i vratite se na diskusiju o granicama i pravima da biste pokazale da one imaju pravo da potvrde svoje granice. Važno je da se razotkriju mitovi o ženama koje su asertivne.
- Naglasite da je neophodna **ekstremna opreznost** pre korišćenja tehnika asertivnosti u situaciji zlostavljanja ili potencijalnog zlostavljanja. Ne zaboravite da razgovarate o pitanjima sigurnosti kada radite na asertivnosti i naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku od najveće važnosti.

Sesija 11

Postupanje sa zahtevima i osobama na položaju autoriteta

Ciljevi sesije 11:

- Razumeti zašto je teško uputiti i odbiti zahtev.
- Naučiti kako uputiti zahtev na asertivan način.
- Naučiti kako odbiti zahtev na asertivan način.
- Razumeti zašto su osobe na položaju autoriteta često problematične ženama koje su preživele porodično nasilje.
- Naučiti kako se na asertivan način suočiti sa osobama koje su na položaju autoriteta.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući prethodnu sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovoga puta razgovarati. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Upućivanje i odbijanje zahteva

Upućivanje i odbijanje zahteva često ženama može biti veoma teško, i može predstavljati poseban izazov za žene koje su preživele porodično nasilje. Možete započeti ovu sesiju koristeći primere i predstavljajući teme onim redom kojim se pojavljuju u diskusiji grupe.

Vežba 11a:

- Na flipčartu napišite nekoliko primera odbijanja i upućivanja zahteva. Ovo su neki predlozi:

Odbijanje zahteva:

- Hvala na ponudi, ali neću moći da dođem sledećeg petka jer već imam druge planove.
- Nažalost, neću moći da ti pomognem u pripremama jer imam obaveze u društvenom centru tog dana.

Upućivanje zahteva:

- Moram te zamoliti za uslugu. Ako si slobodna/an, možeš li, molim te, da pripaziš na moju decu sutra ujutru od 10:00 do 11:30 jer imam zakazan lekarski pregled koji ne želim da propustim?
- Možeš li, molim te, da kupiš hleb i mleko kad odeš u prodavnicu?

- Podelite grupu na parove i neka se žene smenjuju u odbijaju zahteva, a potom u upućivanju zahteva.
- Posle pet minuta, ponovo se vratite u grupu i diskutujte o poteškoćama sa kojima su se susrele u ovoj vežbi.

Zašto je upućivanje zahteva tako teško?

- **Nizak osećaj samovrednosti**

Obično, osnovna poteškoća u upućivanju zahteva proizilazi iz nedostatka osećaja samovrednosti. Ne mislimo da zaslužujemo ili da imamo pravo da uputimo zahtev i mislimo da je tu će vreme dragocenije od našeg. Naravno, zaslužne smo i dostojne osobe i sebe moramo tretirati kao takve. Vratite se na *Povelju o pravima* (prilog 12) da opravdate ovaj stav.

- **Strah od odbijanja**

Možemo se plašiti da će nas osoba odbiti i da ćemo se osećati odbačenom zbog njenog odbijanja. Važno je da imamo na umu da ako se druga osoba ne ponaša zlostavljački, on/ona odbija zahtev, ne odbacuje nas kao osobu. Svaka od nas će doživeti odbijanje u životu i verovatno se možemo snaći sa još jednim takvim iskustvom.

- **Potreba da kontrolišemo**

Zatražiti nešto znači da nam je potrebna pomoć: shvatamo da ne možemo sve da kontrolišemo. Za neke žene ovo je veoma uznemirujuća pomisao. Mnoge žene koje su preživele porodično nasilje pretrpele su haotičan i nepredvidiv život koji se živi u mnogim porodicama u kojima ima zlostavljanja i kao rezultat razvile su duboku potrebu da kontrolišu svoje okruženje. Međutim, kontrola je češće zamišljena nego stvarna.

U svetlu svoje nove svesti o granicama, pravima i asertivnosti, učesnice sada mogu početi da imaju drugačija (i bolja) gledišta na to šta „kontrola“ znači. Upućivanje zahteva bi trebalo da omogući članicama grupe da počnu da se osećaju snažnijim i sposobnijim i na taj način budu u mogućnosti da postave granice na odgovarajući način i zatraže pomoć kada im je potrebna.

- **Strah od korišćenja drugih**

Takođe povezan sa našim osećajem samovrednosti je strah da, kada upućujemo zahteve, mi koristimo druge ljude. Međutim, ukoliko upućujemo naš zahtev na iskren i otvoren način, mi onda možemo da prihvatimo i činjenicu da druga osoba ima pravo da kaže „ne“. Odgovornost da bude na raspolaganju drugima (ili ne) pripada drugoj osobi.

Zašto je odbijanje zahteva tako teško?

- **Ne znamo kako da na asertivan način kažemo „ne“**
Može biti teško doživeti odbijanje kao jednostavno uspostavljanje granica. Umesto toga, može biti lakše upasti u zamku osećaja krivice, ili osećaja da imamo obavezu da pristanemo.
- **Osećamo se sebičnom**
Teško je odbiti zahtev, jer se možemo osećati sebičnom stavljanjem svojih potreba i želja na prvo mesto. Zapamtite da bi naš osećaj samovrednosti trebalo da bude najmanje jednak vrednovanju drugih.
- **Strah od odbacivanja**
Plašimo se da se više nećemo dopadati ljudima ako odbijemo zahtev. Želimo da nas ljudi vole i strah od odbacivanja nas često navodi da radimo stvari koje radije ne bismo. Važno je imati na umu da će nas ljudi kojima je zaista stalo do nas ceniti zbog onoga ko smo mi i dopadaćemo im se čak i ako postavimo jasne granice.
- **Želimo da kontrolišemo**
Želimo da se postaramo za sve i često mislimo da možemo sve da uradimo i ispunimo sve zahteve. Govoreći „ne“ možemo shvatiti da se ne možemo postarati za rešavanje svakog pitanja i situacije na koju naiđemo, iako nam se sviđa osećaj da možemo i da nas ljudi vide na taj način. Trebalo bi da radimo na tome da se osećamo kao cenjeno ljudsko biće, čak i kada kažemo „ne“ određenim stvarima.
- **To može biti opasno**
Ako se suprotstavljamo nekome ko je nasilan, može biti opasno odbiti zahtev jer ta osoba može postati nasilna. U takvim okolnostima, naši strahovi mogu biti realni i moramo imati na umu da je sigurnost uvek prioritet.

Korisni saveti za reći „NE“:

- Kada kažete „ne“, recite to jasno i bez ikakvog detaljnijeg objašnjenja.
- Možete odložiti svoju odluku. Ako ste nesigurni po pitanju zahteva ili ako želite da kažete „ne“, ali nemate hrabrosti, zatražite vreme da razmislite o tome. (Ovo je veoma važno zapamtiti!)
- Smanjite izvinjenja – nemate se zbog čega izvinjavati.

Postupanje sa osobama na položaju autoriteta

Odnos sa osobama na položaju autoriteta može biti veliki izazov za žene koje su preživele porodično zlostavljanje pošto se te osobe doživljavaju kao ljudi na poziciji moći. Teško je biti asertivna sa ljudima kao što su šef/ica, advokat/kinja, lekar/ka, socijalni/a radnik/ca, sudija, i tako dalje; ali važno je imati na umu da svi moramo poštovati ista prava i ove osobe na položaju autoriteta bi takođe trebalo da poštuju i Vas.

Tehnika koja može biti korisna u ovakvim situacijama je tehnika pokvarene ploče, posebno kada mislite da osoba na položaju autoriteta ignoriše Vaše mišljenje ili odbacuje Vaše komentare. Ako, međutim, mislite da je osoba na položaju autoriteta neprijateljski raspoložena ili nasilna, idite što pre možete. Nikada ne bi trebalo da ostanete u situaciji za koju smatrate da je opasna.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite žene da pronađu „lični pečat“ za sledeću sesiju. Zamolite ih da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Pokušajte da sesiju učinite zabavnom dok razgovarate o primerima ili igranju uloga.
- Vežbe mogu biti naporne za grupu. Objasnite da je za asertivnost potrebno vreme i dosta vežbe, pa moraju da nastave sa različitim igranjem uloga.
- Neke članice grupe mogu smatrati sebe nepristojnim dok se ponašaju asertivno u igranju uloga. Pitajte ih zašto misle da su nepristojne i vratite se na diskusiju o granicama i pravima: objasnite da imaju pravo da štite svoje granice. Važno je predstaviti i osporiti mitove o tome da asertivnost nije prikladna za žene.
- Naglasite da je sigurnost žena uvek najvažnija i podsetite članice na mogućnost individualnih sesija.

Sesija 12 | Vežbanje asertivnosti

Ciljevi sesije 12:

- Izgraditi poverenje u korišćenje veština asertivnosti.
- Prepoznati i naučiti kako prevazići prepreke sa kojima se žene mogu susresti kada su asertivne.
- Početi se suočavati sa činjenicom da se kurs završava.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju i ukratko sumirajući o čemu će se diskutovati ovog puta. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Vežbanje asertivnosti

Postoji puno različitih načina da grupa počne da radi na vežbanju asertivnosti i zaista je važno da odvojite vreme za to.

Dok vežbate asertivnost kao grupa, od najveće je važnosti napomenuti oprez u situacijama u stvarnom životu. Na primer, ponašajući se asertivno prema šefu/ici koji/a je verbalno nasilan/na prema vama, možete povratiti svoja prava, ali i rizikujete da budete otpuštene. Biti asertivna sa partnerom koji zlostavlja može biti opasno. Asertivnost bi trebalo koristiti sa ekstremnom oprežnošću u nasilnim situacijama gde su ključni faktori pre svega bezbednost i sigurnost.

Vežba12:

- Podelite grupu na parove.
- Dajte svakom paru jednu od sledećih situacija igranja uloga i recite im da naizmenično vežbaju tehnike asertivnosti koje su naučile prošle nedelje.
- Nakon 5-10 minuta vežbanja, vratite se u grupu i diskutujte o poteškoćama sa kojima su se susrele u vežbi.
 - Vaš/a advokat/kinja vam ne uzvraća pozive i niste obavešteni o svojoj pravnoj situaciji.
 - Vaš/a saradnik/ca redovno odlazi ranije sa posla i traži od Vas da ga/je zamenite. Želeli biste da naizmenično odlazite ranije sa posla.

- Vaša sestra često ostavlja svoju decu kod Vas kada ide u kupovinu, ali svaki put kada je pitate da pripremi Vašu decu, uvek ima neki razlog zbog kojeg ne može.
- Vaš momak koji nije nasilan prema Vama, ima naviku da kada dođe kući sa posla, istušira se i onda sedne za kompjuter, uvek govoreći da mu je potrebno neko vreme se relaksira posle posla. Vi mislite da bi bilo lepo da kada dođete kući prvo jedete, a onda se zajedno posle toga opustite. Trebalo bi da pronađete kompromisno rešenje koje će odgovarati oboma.
- Vaš 17-godišnji sin se vraća sa fudbalskog treninga i ostavlja svoju prljavu odeću u torbi da je operete i spremite za sledeći trening. Misлите da je vreme da preuzme neku odgovornost za svoje lične aktivnosti.
- Od Vas se uvek očekuje da pripremite hranu i operete sudove za svoju porodicu i voleli biste da se ponovo dogovorite oko odgovornosti u domaćinstvu.
- Vaša majka uvek očekuje da je pozovete u 8:30 svake večeri, ali Vama ne odgovara da to uvek uradite.
- Jedan/na od Vaših saradnika/ca očekuje da se postarate za dosadan posao koji nije u Vašem opisu posla, već u njenom/njegovom. Uvek ste to radili, ali sada želite da Vaš/a saradnik/ca preuzme tu odgovornost.

3. Bavljenje pitanjima završetka kursa

Još jedna tema kojom bi se trebalo baviti u ovim sesijama je predstojeće završavanje kursa. U ovom trenutku, grupa je verovatno postala veoma važan deo života žena. Kroz razmenu svojih ličnih iskustava, učesnice shvataju – često po prvi put u svojim životima – da iskustva zlostavljanja jednako pripadaju i mnogim drugim finim, inteligentnim i sposobnim ženama. To saznanje pomaže da se umanju osećaj izolovanosti i krivice koji je zlostavljač često namerno usadio u njih. Iskustvo grupe je često prvi put da su žene bile u mogućnosti da vide efekte nasilja na drugim ženama i decom, tako stvarajući empatiju (prepoznajući i razumevajući osećaje, situacije i motive) prema drugim osobama koje su preživle nasilje, ali i prema sebi. Takođe, one su u mogućnosti da vide vrednost drugih žena i osećaju ljutnju zbog nepravednog postupanja prema njima.

Ponekad se problemi zavisnosti koji prilično preovlađuju u nasilnim vezama prenesu u grupu; prema tome, u ovom stadijumu, važno je da počnete da se bavite time kako se žene osećaju povodom toga što se grupno iskustvo približava kraju. Obično, to je za njih veoma tužna i obeshrabrujuća pomisao i potrebno je vreme da prođete kroz tu „žalost“ kao grupa, tako da osećanja potištenosti mogu da budu obuzdana kada dođe kraj. To će

članicama grupe dati neko vreme da razmisle o tome kako bi volele da završe sa grupnim radom; na primer, možda uz žurku ili večeru na koju će svaka članica doneti hranu i piće.

4. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

5. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalaženje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju u oblasti potrebe koja je bila prepoznata. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Vreme će verovatno biti problem u ovoj sesiji. Postarajte se da bude dosta vremena za vežbanje tehnika asertivnosti sa mnoštvom različitih igranja uloga. Do ovog vremena grupa bi trebalo da stiče samopouzdanje i stoga će žene sve više govoriti. Obezbedite dodatno vreme za ovaj napredak, ali pokušajte da se držite formata sesije.
- U ovoj sesiji morate izraziti **krajnji oprez** kada je u pitanju asertivno ponašanje u nasilnim situacijama. Razgovarajte o pitanjima sigurnosti kada radite na asertivnosti. Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Objasnite da žene, u svojim svakodnevnim životima, ne bi trebalo da budu ishitrene i da daju sebi dovoljno vremena da se prilagode ovim velikim promenama koje započinju. Uvek je važno razmisliti o posledicama promene.
- Ako su žene tužne zbog toga što se kurs približava kraju, postarajte se da naglasite pozitivne strane koje dolaze sa krajem kursa. Biće tužno, ali će biti i uzbudljivo. Sugerišite da je to prilika da upotrebe praktične tehnike koje su naučile da se nose sa tugom i da se fokusiraju na pozitivne aspekte svojih života.

Sesija 13 | Zdravi odnosi

Ciljevi sesije 13:

- Prepoznati razlike između zdravih i nezdravih odnosa.
- Prepoznati i razumeti često nerealna očekivanja koja su nametnuta stereotipnim predstavama romantične ljubavi.
- Razlikovati kada je konflikt zdrav a kada je nezdrav.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući prethodnu sesiju, ukratko sumirajući o čemu će se ovoga puta diskutovati. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Zdravi odnosi

Vežba 13a:

Započnite diskusiju o ljubavi: pitajte učesnice grupe da definišu „pravu ljubav“. Napišite njihove odgovore na flipčartu. Verovatno će biti različitih odgovora, ali izdvojite ideje poput sledećih za dalju diskusiju:

- dvoje postaju jedno;
- pronalaženje srodne duše;
- ljubav na prvi pogled;
- pronalaženje svoje druge polovine;
- osećanje celosti, kompletnosti.

Sve navedene definicije prave ljubavi su viđene kao romantične, ali ipak mogu biti štetne jer podrazumevaju da su ljudi nekompletni kao pojedinci i poedinke i suštinski u nedostatku dok ne pronađu drugu osobu sa kojom će se sjediniti.

Sugerišite grupi da ako „dvoje postaju jedno“, verovatno da jedna ličnost dominira nad drugom. Umesto ovoga, pitajte žene šta misle o opisivanju veze ne kao jednog entiteta, već kao tri. U vezi postoje dve autonomne individue sa sopstvenim, ali verovatno sličnim, interesovanjima i uverenjima, a onda postoji i treći entitet, par. Imajući treći entitet, individue nemaju potrebu da budu dominantne ili podređene jer postoji sloboda da se bude svoj/a. Ovaj „par“ nije samo koncept; par može da donosi odluke ili ima ideje koje ne postoje u pojedinačnoj individui; na primer, odvojene

individue možda neće biti u mogućnosti da se odluče da kupe kuću, ali kao par mogu doneti ovu odluku. Ono što je važno, ovaj treći entitet može biti narušen i prestati da postoji, ali iako to može da utiče na individue, ne uništava ih; umiranje tog „mi“ ne sprečava bilo koju od dve individue da bude svoja i nastavi dalje, uvek kao individualna celina i možda stvori neko drugo „mi“ sa nekim/nekim drugim/drugom u budućnosti³².

Kako počinje ravnopravna veza?

Ljudi sa zdravim osećajem samovrednosti obično imaju izgrađene efikasne granice i obično privlače slične ljude. Zdrave veze obično započinju na skoro isti način kao i nezdrave; postoji početna privlačnost obično zbog sličnih interesovanja, zajedničkih uverenja i fizičke hemije. Veza zrelih, odraslih ljudi tu počinje i mora se negovati vremenom, strpljivošću, smehom i razumevanjem da bi se razvijala.

Nasuprot tome, nezdrave veze veoma brzo postaju intenzivne i brzo se razvijaju; i rano, prevremeno obavezivanje može biti znak nastajanja nezdrave veze. Dalje, nasilni partneri često pokušavaju da „preuzmu“ život žene, na primer nudeći da reše njene probleme vezane za stanovanje, decu ili posao. Žene moraju biti oprezne kod bilo kakvih rešenja koja imaju za cilj da im oduzmu moć i kontrolu situacije.

Primer:

Emilija je bila razvedena žena sa dvoje dece. Radila je prekovremeno i počinjala je sa radom veoma rano ujutru. Bila je primorana da se vrati kod roditelja kada se razvela, da bi joj oni pomogli oko čuvanja dece. Emilija je ubrzo postala veoma nesrećna jer je osećala da ne provodi dovoljno vremena sa svojom decom. U trenutku kada se osećala neverovatno loše po pitanju svog života, upoznala je Ivana koji je se pojavio kao „vitez na belom konju“. Ponudio je da preuzme odgovornost za nju i decu. Tokom prvog meseca njihovog viđanja, Ivan je pitao Emiliju da napusti posao, da bude mama koja-je-kod-kuće i preseli se kod njega. Prvobitno, Emilija je to izgledalo kao da joj se san ostvario pa je prihvatila njegovu ponudu. Međutim, kada je Emilija dospela u njegov delokrug, ubrzo je počeo da se ponaša veoma zlostavljajući prema njoj i njenoj deci. Onda je shvatila da to nisu bili ljubav i razumevanje koji su motivisali njegove ponude, već njegova potreba da kontroliše i dominira. U tom trenutku Emilija nije imala posao i osećala se prilično bespomoćnom.

³² Friedman, M. (1998) „Romantic Love and Personal Autonomy“ u P. French i H. Wettstein (eds) *The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy*, vol. 22 (Indiana: Notre Dame University Press, str./162-81.

Vežba 13b:

- Koristeći *Dulut Točak ravnopravnosti* (prilog 15), diskutujte u grupi o različitim elementima ravnopravne veze.
- Nastavite upoređujući razlike između *Točka ravnopravnosti* i *Dulut Točka moći i kontrole* (prilog 16).
- Pitajte članice grupe, da imaju zdrave odnose, kako bi se osećale i napišite njihove odgovore na flipčartu.

Ljubav i romansa

Romantična ljubav često igra najveću ulogu u tome kako oblikujemo svoje ideje o ljubavi i vezama; ipak mnoge od ideja koje dobijamo sa televizije, iz romantičnih romana i filmova nisu zapravo dobre predstave ravnopravnih veza. Neke su veoma stereotipne predstave onoga što se obično smatra „pravom ljubavlju“ i uloga muškaraca i žena u njoj.

Vežba 13c:

- Pitajte žene šta je za njih „romantično“ i napišite njihove odgovore na flipčartu.
- Posmatrajući flipčart, pitajte grupu da razmisli o primerima toga kako je romansa prikazana u društvu; npr. holivudske melodrame; bajke za devojčice u kojima vitez spašava bespomoćnu devojku; sapunice; ženski magazini, itd. (Može biti dobra ideja da same donesete ili navedete neke primere.) Mogu li se žene dovesti u vezu sa ovim prikazima romantičnih veza? Da li misle da su oni realni?
- Posmatrajući ponovo *Dulut Točak ravnopravnosti*, da li članice grupe misle da stereotipne romantične veze mogu biti ravnopravne?

Romansa se prilično oslanja na stereotipne ideje o ženstvenosti i muškosti što može biti neverovatno obeshrabrujuće za mnoge žene (i muškarce) u stvarnom životu. Ova heteroseksualna romantična ideologija svrstava žene u striktno kategorije koje često nisu povezane sa realnošću njihovih života i pokušava da im uskrati slobodu da izraze sebe emocionalno, fizički i seksualno, ograničavajući ih na taj način. Posledice takvih stereotipnih ubeđenja su osećanja neprikladnosti i otuđenosti.

Korisnije je shvatiti da su žene i muškarci u mnogo čemu veoma slični i često imaju iste želje i osećanja. Pronalaženje bliskosti u partnerstvu zasniva se na priznavanju svake osobe za ono što ona jeste, a ne na zatvaranju u stege ideja „ko ili kakvi bi trebalo da budu“.

Da li bi konflikt u vezi trebalo da postoji i, ako da, kako bi se sa njim trebalo nositi? Kada postoje dve odvojene individue, uvek će doći do konflikta u nekom trenutku u vezi. Izazov je rešiti neslaganje uz poštovanje.

Vežba 13d:

- Koristeći flipčart, podelite list na dva dela, jedan deo naslovite sa *Zdrav konflikt*, a drugi *Nezdrav konflikt*.
- Pitajte grupu da razmisli o primerima koji naglašavaju obe situacije i obrazlože svoje predloge. Sledeća tabela daje neke primere.

Zdrav konflikt	Nezdrav konflikt
Nepriistrasnost u neslaganjima.	Pristrasnost u neslaganjima.
Nema straha od nasilja ili verbalnog zlostavljanja.	Opasnost od zlostavljanja je uvek prisutna.
Diskutuje se o trenutnom pitanju neslaganja.	Trenutno pitanje postaje zanemareno iznošenjem problema iz prošlosti, optuživanjem rođaka, itd.
Iskrena komunikacija osećanja korišćenjem tehnika asertivnosti.	Negiranje činjenica i pokušaji da se druga osoba postavi u poziciju da se brani.
Govori jedna po jedna osoba. Dogovor o prekidu rasprave (tajmout) kada tenzije porastu.	Stalno prekidanje, ignorisanje druge osobe, odbijanje da se razgovara.
Poštovanje.	Tenzije rastu do tačke eksploziranja. Lične uvrede, nazivanje pogrdnim imenima.
Spremnost da se kaže „izvini“.	Odbijanje da se preuzme odgovornost kada se greši i tendencija da se okrive drugi.
Obe osobe imaju osećaj da su na dobar način rešile problem.	Osoba koja dominira pobeđuje drugu osobu.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju za pitanja kraće vreme pošto se sesija završi.

4. Zatvaranje sesije

Ohrabrite pronalaženje „ličnog pečata“ za sledeću sesiju u oblasti potrebe koja je bila prepoznata. Zamolite članice grupe da popune formular za evaluaciju.

Rešavanje problema

- Nekim članicama može biti teško jer njihove veze, trenutne ili prošle, nisu ono što kurs smatra zdravom vezom. One mogu smatrati da je to potpuno njihova krivica. Fokusirajte se na pozitivne stvari koje su naučile i naglasite da, korak po korak, one imaju moć da menjaju; ova grupa je odskočna daska za promenu.
- Nekim članicama ova sesija može biti teška pošto im se čini da više čak ne znaju ni koji je njihov identitet. Postavite par dobro osmišljenih pitanja koja će žene da navedu da počnu da razmišljaju o sebi kao o individuama. Uključivanjem u ovaj kurs žene su samostalno odlučile da zaslužuju više i da žele svoju situaciju da promene na bolje.
- Veoma je važno da se koncept „zdrav“ ne meša sa konceptom savršenstva. Naglasite razlike!
- Neke članice, ako su trenutno bez partnera, mogu se osećati preumornim čak i da razmišljaju o stvaranju zdrave veze. To je u redu. Ako do toga dođe, iskoristite to kao vežbu; npr. pitajte žene šta misle da dobijaju time što su bez partnera. Njihovi životi nisu samo fokusirani na njihove partnere, one mogu imati ispunjene živote i bez njih.

Sesija 14 Krajevi i novi počeci

Ciljevi sesije 14:

- Rezimirati ono što je naučeno na kursu.
- Proslaviti uspehe kursa i koliko su žene napredovale.
- Upoznati se u manje strukturiranom i društvenijem okviru.
- Steći svest o individualnim snagama.
- Prihvatiti završetak kursa.
- Predvideti nove početke.

1. Započnite sesiju

Započnite sesiju kao i ranije rezimirajući poslednju sesiju i ukratko sumirajući o čemu će se diskutovati na ovoj finalnoj sesiji. Pitajte članice o njihovom „ličnom pečatu“.

2. Krajevi i novi počeci

Grupa je postala sigurno okruženje u kome se može eksperimentisati sa novim obrascima ponašanja. Za mnoge žene, to je prvi put da su slušale druge žene i podelile slična iskustva. To prekida njihova osećanja izolacije i stvara jake veze među njima.

Iz ovog razloga, važno je da ste počele da se bavite pitanjem zatvaranja na ranijim sesijama grupe i da se prepozna da završetak grupe može biti težak. Ipak, do ovog momenta, članice grupe će biti spremne, iako su takođe prilično tužne, da se sesije grupe privedu kraju.

Verovatno ćete isplanirati neku posebnu završnu večeru ili žurku za finalnu sesiju. Možete i da predložite da svaka žena donese grupi neki poklon.

Primer:

Na zatvaranju jedne grupe, Milka je napravila posebno kamenje za svaku ženu. Ručno je oslikala desetak kamenčića i prikačila malu poruku na svaki. Onda je zamolila svaku od žena (uključujući facilitatorke) da izabere kamen sa prikačenom porukom. Ispostavilo se da je imala određene žene na umu dok je pisala svaku poruku i oslikavala kamen i većina žena su zapravo izabrale „svoj kamen“. To je bio veoma dirljiv poklon grupi.

Ovo je trenutak da naglasite koliko je postignuto. Možda ćete želeći da napravite sertifikat za svaku ženu kojim joj čestitate na završetku programa *Moć promene*. Grupa je fantastičan način da se započne isprobavanje novih veština, ali posle toga, one moraju da postanu deo svakodnevnog života; npr. asertivnost bi trebalo da postane uobičajeni način rešavanja problema.

Važno je pri zatvaranju grupe dati svakoj učesnici vremena da podeli sa drugima šta je dobila od grupe. Naglasite kako je tužna prilika završetka grupe zapravo novi početak koji im dozvoljava da iskustvo prenesu korak dalje u svakodnevni život. Takođe, ne postoji razlog da se prijateljstva koja su se razvila tokom trajanja grupe moraju prekinuti. Žene mogu ostati u kontaktu i možda ćete želeći da ohrabrite grupu da se sama sastaje nakon završetka strukturiranog programa.

Vežba 14:

Dobro je da žene imaju nešto što će sa sobom poneti iz grupe, pa preporučujemo da personalizujete neko lepo kamenje ili ukrasne kartice i donesete ih u grupu.

- Idite u krug, pitajući svaku učesnicu šta ona smatra svojim snagama.
- Napišite ih na kamenu ili kartici i dajte ženi da ponese sa sobom.

3. Vreme za pitanja

Odvojite malo vremena za bilo kakva pitanja koja se odnose posebno na ovu sesiju. Još jednom, recite da ćete biti na raspolaganju kraće vreme po završetku sesije za pitanja.

4. Evaluacija

Važno je da – pored nedeljnih upitnika za evaluaciju – svaka žena popuni upitnik za finalnu evaluaciju (prilog 6). Objasnite važnost evaluacije i pružanja šanse ženama da anonimno izraze svoja osećanja i da se njihov glas čuje.

5. Zatvaranje sesije

Iako je ova sesija manje strukturirana od ostalih i društvenija po svojoj prirodi, ipak je važno imati finalno zatvaranje. Zahvalite ženama na pohađanju kursa i razgovarajte malo o tome kakvo je Vaše mišljenje o iskustvu grupe, naglašavajući sve pozitivne strane. Pitajte svaku ženu

redom da kaže šta misli da je najvažniji aspekt kursa koji će poneti sa sobom. Objasnite da ćete biti na raspolaganju kratko posle sesije i za podršku u vidu ličnih konsultacija tokom nekoliko narednih nedelja i, takođe, možete uputiti žene na druge organizacije, kurseve ili servise. Zamolite učesnice da popune formular *Finalna evaluacija*. Onda je vreme da se pozdravite.

Rešavanje problema

- Budite sigurne da su resursi za dalju podršku raspoloživi.
- Imajte informacije o kursevima ili putovanjima za koje mislite da bi žene mogle biti zainteresovane da prate sada kada se grupa završila.
- Društveni deo nije struktuiran kao ostatak kursa, pa se može dogoditi da bude pomalo nevešt u nekim momentima. Budite sigurne da imate spremne ideje za početak konverzacije.
- Naglasite da je sigurnost žena u svakom trenutku najvažnija. Dobra je praksa organizovati lične konsultacije sa svakom ženom da biste sprovele procenu rizika sada kada se kurs završio i prošle njen sigurnosni plan, ažurirale ga ako je potrebno i razraditi koja bi dalja podrška mogla biti potrebna.
- Obično nije dobra praksa da se dogovorite da se ponovo sastanete sa grupom, pošto je važno da žene prihvate završetak. Ipak, facilitatorka bi trebalo da proceni situaciju i određena fleksibilnost može biti dozvoljena, ako su jasne granice unapred postavljene. Članice grupe su, u svakom slučaju, slobodne da se sastaju kao prijateljice i pojeđinke u svoje slobodno vreme.

Mišljenje jedne žene koja je preživela porodično nasilje o tome šta je dobila od pohađanja grupe podrške:

Potvrda toga da su moji problemi realni, kao što su realna i moja osećanja u vezi sa tim problemima. Naučila sam obrasce za rešavanje svojih problema i dobila malu zajednicu u kojoj mogu biti otvorena.

BIBLIOGRAFIJA

Friedman, M. (1998) „*Romantic Love and Personal Autonomy*“ (*Romantična ljubav i lična autonomija*) u P. French i H. Wettstein (eds) *The Philosophy of Emotions (Filozofija emocija)*, *Midwest Studies in Philosophy*, vol. 22 (Indiana: Notre Dame University Press, pp/162-81)

Walker, L. E. (1979) *The battered woman (Pretučena žena)* (New York: Harper & Row)

WAVE Network (2006) *Bridging Gaps – From good intention to good cooperation (Smanjivanje razlika – Od dobre namere do dobre saradnje)* Vienna: WAVE. Može se preuzeti na engleskom jeziku sa: <http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

8

Neformalne grupe samopomoći

8.1. UVOD

Ovaj priručnik se prvenstveno fokusira na programe formalnih grupa podrške koji imaju određen početak, sredinu i kraj i koji koriste strukturirane sesije koje obuhvataju posebne vežbe. U ovom poglavlju, međutim, kratko se bavimo neformalnim grupama samopomoći sa otvorenim krajem gde je naglasak mnogo više na tome da učesnice same odlučuju o toku kursa i sadržaju grupe.

Glavni cilj ovog tipa grupe je da ojača i osnaži žene koje su preživele zlostavljanje. Mnoge koristi od učestvovanja u neformalnim grupama samopomoći sa otvorenim krajem proističu iz naglaska na tome da učesnice same odlučuju o toku i organizaciji kursa i sadržaju grupe. Kroz društvenu interakciju, učestvovanje u procesu donošenja odluka i izražavanje svojih osećanja, ideja i iskustava, članice grupe stimulišu razvoj svoje samostalnosti, samopoštovanja, samopouzdanja i emocionalne stabilnosti. One takođe dobijaju snagu i osnaživanje kroz uključivanje u sam proces grupe i razmenu iskustava, ideja i mišljenja sa drugim ženama koje su preživele nasilje.

Ovaj tip grupe ima neformalni format sa otvorenim krajem pa često može da bude pogodniji za žene koje nisu u mogućnosti da se obavežu na redovne sesije ili na duži vremenski period.

Ako znate za žene koje su preživele nasilje koje žele da osnuju sopstvenu grupu, ovo poglavlje može biti od najveće koristi za njih. Važno je napomenuti, međutim, da, iako su mnogi elementi prethodnih poglavlja manje relevantni za neformalne grupe samopomoći, ipak preporučujemo da se ceo priručnik pročita jer postoji dosta preplitanja. Na primer, poglavlje 3, *Razvoj grupe i vođenje*, pokriva važna pitanja koja uvek moraju biti razmotrena, kao što su:

- kako efektivno upravljati rizikom koji je sastavni deo vođenja grupe za žene koje su preživele porodično nasilje;
- kako i gde oglašavati grupu kroz širenje letaka i postera;
- kako sarađivati sa drugim organizacijama/institucijama/slужbama da bi se podigla svesnost o grupi i povećao broj upućenih žena na grupu;
- kako upravljati finansijama grupe i gde potražiti finansiranje.

Slično tome, poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*, daje bolji uvid u unutrašnji rad grupe i nudi dosta korisnih primera toga kako se nositi sa problematičnim aspektima grupnog rada. Možda će vam biti korisne i neke od vežbi.

Iako je konsultovanje sa službenim licima ipak potrebno, posebno da bi se obezbedile tačne informacije i resursi o lokalnim servisima i kao pomoć u razumevanju rizika i sigurnosti, službena lica nisu direktno uključena u vođenje grupe samopomoći.

8.2. PREDNOSTI GRUPA SAMOPOMOĆI

Neformalnim grupama samopomoći rukovode i organizuju ih žene koje su preživele porodično nasilje i ne postoji formalna facilitatorka. Primarna prednost, prema tome, je u tome što – za razliku od formalnijih grupa opisanih u prethodnim poglavljima – neformalna grupa samopomoći daje prostora učesnicama da samostalno i kolektivno odlučuju o tome šta će biti fokus grupnih sesija.

Jedan od najvažnijih aspekata je sam proces grupe; žene stvaraju prostor za sebe da bi se međusobno povezale kao osobe sličnih iskustava, uspostavile jake međusobne veze i razvile odnose podrške zasnovane na tome što su jedne sa drugima podelile priče o svojim iskustvima. Ovakva dinamika grupe stvara atmosferu razumevanja, ohrabrenja i podrške, što zauzvrat umanjuje osećanja usamljenosti, stida i izolacije koja tako često prate nasilne veze.

Žene koje pripadaju grupama samopomoći su prepoznale sledeće koristi kao rezultat svog učestvovanja:

- osećaj da ih neko sluša i razume;
- osećaj da nisu same;
- da su poštovane u donošenju sopstvenih odluka;
- da imaju prostor za razmenu (priča i osećanja i informacija o resursima i/ili drugim servisima u svojoj zajednici);
- sticanje više saznanja o porodičnom nasilju;
- zbližavanje sa drugim ženama kroz druženje i podršku;
- razvijanje samostalnosti da se bave nekim svojim problemima ili brigama koje se tiču njihovih životnih situacija.

8.3. VOĐENJE GRUPE

Formiranje grupe

Da biste oformile grupu, dobra ideja je imati matičnu grupu žena kako biste podelile različite odgovornosti. Takva matična grupa se može pronaći među prijateljicama i poznanicama, putem stručnih organizacija ili oglašavanjem grupe u lokalnim oglasima, na konferencijama, seminarima i tako dalje. Matična grupa bi trebalo da ima dovoljno vremena za redovno sastajanje i organizovanje praktičnih stvari vezanih za efektivno vođenje grupe samopomoći, posebno u početnim fazama koje obično zahtevaju najviše vremena. Takođe bi trebalo da budu u mogućnosti da redovno učestvuju na sastancima i podele zadatke oko facilitacije grupe.

Uloge i odgovornosti u okviru grupe

Za razliku od druga dva modela navedena u ovom priručniku, ovaj tip grupe nema stručnu facilitatorku. Uloga stručnjakinja u kontekstu ove grupe nije vezana za vođenje, donošenje odluka ili facilitaciju, već bi uglavnom trebalo da bude u svojstvu konsultacija; na primer, pružanje pravih i najnovijih informacija i resursa, podrška matičnoj grupi kada se suoči sa problemima ili odgovaranje na određene zahteve grupe. Važno je da svaka stručnjakinja izvan grupe podrške poštuje autonomiju grupe i diskutuje i pregovara o svom učešću u grupi.

Matična grupa žena može da ispuni potrebe grupe za facilitacijom. Alternativno, kada se grupa oformi, učesnice mogu da izaberu facilitatorku za sledeću sesiju ili nekoliko sesija. Važno je da članice grupe definišu, dogovore se i obavežu na određene uloge i odgovornosti, kao što su:

- Koja žena će biti odgovorna za facilitaciju grupe kao celine ili za određene sesije?
- Koja žena će biti druga facilitatorka, ako je ta potreba prepoznata?
- Koja/e žena/e će raditi pripreme za sesije grupe, npr. priprema grupnog materijala, organizovanje gostovanja ako se grupa odluči na to, čišćenje mesta sastajanja, organizovanje kafe pauza i tako dalje?

Učesnice

Svaka grupa je određena ženama koje je čine. U grupi mogu učestvovati samo žene. Iako muškarci takođe mogu doživeti porodično nasilje, muškarci i žene ne bi trebalo da pohađaju istu grupu pošto to sputava otvorenost žena, može smanjiti osećaj sigurnosti žena i ozbiljno umanjuje efikasnost. Osobe koje su preživele porodično nasilje će često imati traumatična iskustva sa suprotnim polom. U mešovitim grupama žene se možda neće osećati dovoljno sigurnim da iskreno i slobodno govore o svom životu. Sigurnost i osećati se sigurno je od najveće važnosti, a dobro je poznato da se žene osećaju sigurnije i prijatnije u okruženju koje je namenjeno samo ženama³³. Neke žene, takođe, mogu imati teškoća u ispoljavanju svoje ljutnje pred muškarcima. Druge žene mogu oduzeti dragoceno vreme grupe da odbrane muškarce generalno jer su zabrinute da li bi prisutni muškarci mogli biti povređeni određenom izjavom.

Što se tiče neformalnih grupa samopomoći, generalno postoje dva tipa učesnica:

- žene koje su zainteresovane da osnuju grupe samopomoći i postanu članice matične grupe (gore pomenute), koje su u mogućnosti da daju podršku drugim ženama i imaju veštine i sposobnost da dobro reaguju u pojedinim situacijama grupe;
- žene koje su zainteresovane da učestvuju u grupi koja je već osnovana i funkcioniše.

Za više informacija o profilu učesnica, molimo pogledajte poglavlje 3, *Razvoj grupe i vođenje*.

8.4. PRAVILA GRUPE

Od suštinskog je značaja uspostaviti neka osnovna pravila funkcionisanja u cilju garantovanja sigurnosti, ravnopravnosti i pravičnosti u grupi (vidi prilog 11). O pravilima bi trebalo diskutovati i dogovoriti se kao grupa. Može biti vredno da razmotrite prilagođavanje ugovora grupe u cilju ohrabriranja svih učesnica da se drže pravila grupe (vidi prilog 8). Ako je to slučaj, sve učesnice bi trebalo da imaju kopiju ovog dokumenta koji bi trebalo da bude dostupan za konsultacije tokom sastanaka i, kada je moguće, uvek na istom mestu i vidljiv za sve učesnice.

³³ Women's Resource Centre (2007) *Why women only? The value and benefits of women for women services* (London: Women's Resource Centre) str. 52 može se preuzeti na engleskom sa <http://www.wrc.org.uk/downloads/Polycystuff/whywomenonly.pdf>

Postoje neka pravila koja su osnovna za efektivan rad grupe, a koja obuhvataju:

- **Poverljivost:** Mesto sastajanja grupe i imena, identiteti i druge lične informacije o članicama grupe se nikada ne smeju otkriti bilo kome izvan grupe, u bilo kom trenutku tokom trajanja ili po završetku rada grupe. Jedini izuzetak je kada postoji ozbiljna opasnost po život ili zdravlje deteta; u takvim slučajevima bi trebalo obavestiti službeno lice koje će onda biti u obavezi po zakonu da obavesti nadležne organe (npr. policiju ili službe koje se bave decom i porodicom) o detetu koje se nalazi u opasnosti.
- **Droga/Alkohol:** Alkohol i nelegalne supstance nikada ne bi trebalo da se donose u grupu. Članice ne bi trebalo da dolaze u grupu ako su pod uticajem alkohola ili nekih drugih supstanci koje menjaju raspoloženje.
- **Nasilje:** Nijedan oblik nasilja (verbalno, psihičko ili fizičko) nije dozvoljen u grupi ni pod kojim uslovima.
- **Kontakti:** Trebalo bi da se dogovorite o strategiji međusobnog kontaktiranja; na primer, kako da međusobno kontaktirate između sastanaka ili šta da uradite ako neka žena prestane da dolazi u grupu i ne kontaktira nikoga da objasni zašto. Dogovor o sigurnim načinima međusobnog kontaktiranja je posebno bitan ako se neka članica trenutno nalazi u nasilnoj vezi.
- **Poštovanje:** Sve članice moraju da slušaju i ne prekidaju jedna drugu i trebalo bi da pokušaju da koriste pozitivan jezik koji osnažuje.

Za detaljniju diskusiju o pravilima i ugovorima grupe, molimo pogledajte poglavlje 4, *Politika i protokoli grupe*.

8.5. ORGANIZACIJA I FORMAT

Organizovanje grupe

- **Trajanje**
Trajanje, vreme i učestalost sesija grupe bi trebalo da budu ustanovljeni među ženama. Uopšteno govoreći, neformalne grupe rade na taj način što se sesije redovno odvijaju a žene su u mogućnosti da se pridruže u različito vreme. Format programa nije postupan kao u formalnim grupama jer neke članice možda nisu prisustvovala prethodnim sesijama. (Dolazak na vreme na svaku sesiju i redovna obaveza pohađanja su, međutim, i dalje važni.)
- **Mesto**
Prostor za grupu bi trebalo da bude pristupačan i da ima potrebne uslove za vođenje sigurne grupe samopomoći za žene koje su preživele porodično nasilje. Za više informacija vidi poglavlje 3, *Razvoj i upravljanje grupom*.
- **Resursi**
Važno je unapred odlučiti koji će resursi i materijali biti potrebni, koji troškovi mogu nastati i kako će oni biti plaćeni; na primer, možda ćete morati da odvojite novac za troškove upravljanja, plaćanje prevoza do grupe za učesnice, iznajmljivanje prostora, itd. Za detaljniju diskusiju po ovim pitanjima, molimo pogledajte poglavlje 3, *Razvoj i upravljanje grupom* i poglavlje 5, *Moć promene: modeli programa*.

Format sesija

Sesije su obično uređene tako da se fokusiraju na jednu temu po sesiji. Članice grupe same biraju teme. Učesnice mogu naizmenično predlagati temu ili glasati o čemu bi žene želele da razgovaraju. Neke vežbe iz ovog priručnika takođe mogu biti korišćene, ali će možda biti potrebno da budu izmenjene da bi se uklopile u stil ove grupe.

Uprkos činjenici da je stil grupe neformalan, imati osnovnu rutinu tokom sesija poboljšava efikasnost grupe. Na primer:

- poželite dobrodošlicu članicama grupe i neko vreme razgovarajte o istaknutim i/ili važnim događajima nedelje;
- raspravljajte o ovim pitanjima, diskutujte o dogovorenoj temi ili nastavite sa davanjem mišljenja o temi o kojoj ste prethodno razgovarale;
- dogovorite se o temi za sledeći sastanak.

Prvi sastanak

Posebno je važno da imate dogovorenu strukturu prvog sastanka i odvojite vreme da diskutujete o određenim važnim elementima grupe kao što su ciljevi, poverljivost i sigurnost. O ovim pitanjima bi takođe trebalo diskutovati sa svim novim članicama koje se kasnije pridruže.

Puno vremena bi trebalo posvetiti vežbama za probijanje leda (vidi prilog 9) da bi se učesnice upoznale i bile međusobno opuštenije. Početna diskusija je važna za razjašnjavanje i dogovor o ciljevima grupe samopomoći jer daje svakoj ženi šansu da da svoj doprinos procesu grupe. Uloge učesnica takođe mogu biti definisane na ovoj preliminarnoj diskusiji; na primer, koja će preuzeti ulogu facilitatorke i na koliko dugo.

Ciljevi prvog sastanka:

- Stvoriti toplu, sigurnu i prijatnu sredinu za sve žene koje pohađaju grupu, atmosferu u kojoj se osećaju dobrodošlim.
- Upoznati sve članice grupe i naučiti ponešto o svakoj ženi.
- Diskutovati i dogovoriti se o ciljevima grupe samopomoći.
- Obezbediti da sve učesnice razumeju pitanja poverljivosti i sigurnosti.
- (Za više informacija o ovome, molimo pogledajte poglavlje 3, *Razvoj i upravljanje grupom*).
- Razgovarati i dogovoriti se da se sastanci održavaju na određenom i sigurnom mestu. Sesije se mogu nastaviti na istom mestu, ali je ipak važno diskutovati o tome da li grupa ima drugi predlog; na primer, ako misle da je lokacija nesigurna ili ne zadovoljava njihove potrebe.
- Odlučiti o trajanju, učestalosti i vremenu sastanaka.
- Razgovarati i dogovoriti se o datumu, vremenu i temi sledećeg/ih sastanka.

8.6. REŠAVANJE PROBLEMA

- Sigurnost žena je u svakom trenutku najvažnija. Ako bilo koja od žena želi da razgovara o ličnoj situaciji i želi da napravi neke promene, važno je ukazati joj na pravu podršku.
- Dobro je napomenuti da zavisnost od grupe može biti problem u neformalnim grupama samopomoći.
- Ženama koje organizuju neformalnu grupu potreban je neki vid mentorstva da bi razumele sigurnosne strategije i granice. Organizatorke takođe moraju biti jasne po pitanju toga na koje načine mogu, a na koje načine ne mogu da pomognu drugim ženama u grupi.
- Budite sigurne da su dostupni resursi za dalju podršku.

Za više informacija o rešavanju problema, pogledajte sesije prethodnog programa.

Mišljenja žena koje su preživele porodično nasilje:

Promenila je [grupa] moj način razmišljanja. Sada govorim umesto da ćutim.

Ponovo sam delom ona stara ja. Moje samopoštovanje se vraća.

U mom životu ponovo ima nade.

Prilozi

Prilog 1: Model pisma – rad u kontekstu više uključenih organizacija/institucija (*multy-agency*)

Vaši kontakt podaci:

Uključite informacije o svim lokalnim ili državnim mrežama čije ste članice

Kontakt podaci primaoca

Današnji datum

Drage/i

Pišem u vezi sa grupom podrške i samopomoći, *Moć promene*, koju facilitiram.

Program *Moć promene* sprovodi se posebno za žene koje su preživele porodično zlostavljanje i baziran je na ideji da žene, radeći zajedno u sigurnom i prijateljskom okruženju koje ih ne osuđuje, mogu promeniti svoje živote na bolje. Okvir formalnog programa sastoji se od rada u psiho-edukacionoj grupi koja se sastaje jednom sedmično a sesije traju oko 2 sata tokom 14/12/10 nedelja. --**Obrišite suvišno**--

Tri glavna cilja grupe podrške su:

- promeniti obrasce ponašanja koje su žene naučile u nasilnim vezama;
- podići svest o osnovnim pravima žena;
- izgraditi samopoštovanje, odlučnost i osnaženost.

Porodično nasilje uključuje fizičko, seksualno, psihološko ili finansijsko nasilje koje se događa u intimnoj vezi ili porodici i oblikuje obrazac prinudnog i kontrolišućeg ponašanja. Svaka četvrta žena, bez obzira na etničku pripadnost, veru, klasu, godine života, seksualni identitet, invaliditet ili stil života, doživljava porodično zlostavljanje tokom svog života.

Žene koje su preživele porodično nasilje često crpe snagu i korist iz interakcije sa drugim ženama koje su preživele nasilje. *Moć promene* pomaže ženama koje su preživele porodično nasilje da bolje razumeju dinamiku nasilnih veza prolazeći kroz nedeljne aktivnosti; i, kroz razmenu iskustava sa drugim ženama, njihova osećanja stida, krivice i usamljenosti se umanjuju. Međutim, da bi grupa samopomoći efektivno funkcionisala, učestvovanje mora biti samostalan izbor žene.

Želela bih da iskoristim ovu priliku da ponudim usluge rada grupe svakoj ženi koja je preživela porodično nasilje sa kojom vaša služba radi. Žene koje uputite na grupu nisu ni pod kakvim pritiskom da se pridruže i sve žene pre početka pohađanja prođu kompletnu procenu rizika koja pomaže da se utvrdi da li se nalaze u takvom stadijumu svog života da bi učestvovala u kursu a da to bude sigurno. Prihvatamo i prijave žena koje se same jave i žene koje uputi neka organizacija/služba.

Prilažem letak o programu *Moć promene* koji možete koristiti za dodatne informacije ili dati ženama koje bi želele da nas kontaktiraju vezano za uslugu.

Hvala vam na saradnji i nadam se da ćemo ostati u kontaktu.

Uz najbolje želje,

Prilog 2: Alati za procenu rizika

Tokom poslednjih nekoliko decenija, kroz istraživanje i praksu razvijeno je nekoliko instrumenata za procenu nivoa opasnosti od počinioca porodičnog nasilja i stepena rizika po žrtvu. Međutim, nijedan od ovih instrumenata ne može, niti je tako osmišljen da precizno izmeri ili predvidi rizik. Oni više služe da sistematično prikupe informacije i uporede ih sa prethodnim iskustvom i znanjem da bi se procenilo da li je žrtva u riziku od ozbiljne povrede.

Kada sarađuje više uključenih organizacija, institucija i/ili službi važno je razmenjivati informacije i učestvovati u koordinisanoj proceni rizika. Procenu rizika bi trebalo sprovesti sa žrtvama nasilja – ali samo ako postoji odnos poverenja i podrške. To bi, takođe, trebalo uvek da bude praćeno sigurnosnim planiranjem.

Nekoliko različitih modela procene rizika korišćeno je u Ujedinjenom Kraljevstvu u poslednjih nekoliko godina. Ispod se nalazi model³⁴ za procenu visokog rizika koji obično koriste Nezavisni/e savetnici/e za porodično nasilje (*Independent Domestic Violence Advisers, IDVAs*) koji služi za Međuinstitucionalne sastanke o proceni rizika (*Multi-Agency Risk Assessment Conferences, MARACs*) za žene koje su u situaciji visokog rizika od nasilja u porodici. Okvir ovog modela za procenu rizika je, međutim, efikasan i izvan MARACs-a i bavi se svim bitnim aspektima procene rizika.

Različiti modeli procene rizika trenutno se razmatraju i procenjuju u Ujedinjenom Kraljevstvu da bi se napravio jedinstveni model na nacionalnom nivou. Kada ovaj model bude bio dostupan, biće uključen u PDF verziju ovog priručnika na *Women's Aid* veb sajtu: <http://www.womensaid.org.uk>

Pitanja ³⁵ (NE POPUNJAVATI OSENČENA POLJA)	Da (štiklirajte)	Ne/ Ne znam (N/NZ)	Posebno zabrinjavajuće
1. Ima li partner/bivši partner krivični dosije za nasilje ili drogu?			
Ako „da“, da li se taj dosije odnosi na porodično nasilje?			
2. Ima li povreda koje su rezultat skorašnjeg incidenta?			
Ako „da“, da li to izaziva posebnu zabrinutost?			
3. Da li je u incidentu korišćeno oružje?			
Ako „da“, da li to izaziva posebnu zabrinutost?			

³⁴ CAADA - *Coordinated Action Against Domestic Abuse* (Koordinirana akcija protiv porodičnog zlostavljanja) je preporučila spisak indikatora rizika za IDVA i druge službe.

³⁵ Upitnik je prilagođen u odnosu na upitnik koji koristi policija Južnog Velsa, korišćen je „ne-policijski“ jezik, sa pretpostavkom da će IDVA ili druga službena lica diskutovati o pitanjima sa klijentkinjom.

Prilog 2: Alati za procenu rizika

Pitanja (NE POPUNJAVATI OSEŃENA POLJA)	Da (štiklirajte)	Ne/ NZ	Posebno zabrinjavajuće
4. Da li je Vaš partner/bivši partner ikada pretio da će ubiti nekoga? Ako „da“, koga od navedenih? (štiklirajte sva odgovarajuća polja) Klijentkinju <input type="checkbox"/> Decu <input type="checkbox"/> Drugu intimnu partnerku <input type="checkbox"/> Nekog drugog <input type="checkbox"/>			
Ako „da“, da li to izaziva posebnu zabrinutost?			
5. Da li se partner/bivši partner izražavao/ponašao ljubomorno, kontrolisao vas ili pokazivao opsesivne sklonosti?			
Ako „da“, opišite ukoliko:			
Ako „da“, da li to izaziva posebnu zabrinutost? Navedite detalje:			
6. Da li je došlo do/predstoji li prekid odnosa/razvod između Vas i Vašeg partnera/bivšeg partnera?			
7. Da li zlostavljanje postaje gore i/ili se češće dešava?			
8. Da li ste veoma uplašeni? Napišite klijentkinjin doživljaj situacije koji ukazuje na to šta ona misli da će partner/bivši partner uraditi.			
9. Ima li Vaš partner/bivši partner ili je u skorije vreme imao finansijske probleme?			
10. Ima li Vaš partner/bivši partner ili je imao probleme sa sledećim: Alkoholom <input type="checkbox"/> Mentalnim zdravljem <input type="checkbox"/> Drogama <input type="checkbox"/>			
11. Jeste li trudni?			
12. Postoji li bilo kakav konflikt sa Vašim partnerom/bivšim partnerom vezano za kontakt sa decom? Opišite ukoliko:			

Pitanja	Da (štiklirajte)	Ne/ NZ	Posebno zabrinjavajuće
13. Da li je Vaš partner/bivši partner pokušao da zadavi/uguši Vas ili prethodnu partnerku?			
14. Jeste li Vi ili Vaš partner/bivši partner ikada zapretili/pokušali da izvršite samoubistvo? Ako „da“, ko od navedenih? Klijentkinja <input type="checkbox"/> Partner/bivši partner <input type="checkbox"/>			
15. Da li je Vaš partner/bivši partner govorio ili radio stvari seksualne prirode koje čine da se osećate loše ili Vas fizički bole? Navedite detalje:			
16. Plašite li se daljih povreda ili nasilja?			
17. Plašite li se da će Vas partner/bivši partner ubiti?			
18. Plašite li se da će partner/bivši partner povrediti svoju decu?			
19. Sumnjate li da ste praćeni/proganjani?			
20. Da li se osećate izolovanom od porodice/prijatelja i prijateljica? Navedite detalje:			
Zapažanje zastupnice (molimo popunite ovaj deo Vašim zapažanjima o riziku u kojem se klijentkinja nalazi posebno ako postoji manji broj potvrdnih odgovora):	Ukupno		Ukupno „posebno zabrinjavajuće“ odgovora za pitanja od 1-5

Procena rizika i sigurnosno planiranje

The BIG 26 (Dulut, Minesota) – Upitnik za procenu opasnosti

U okviru Interventnog programa pri porodičnom nasilju (*The Domestic Abuse Intervention Program, DAIP*) u Dulut-u, Minesota, SAD, sastavljeno je 26 pitanja za procenu opasnosti od počinioaca zlostavljanja:

- | | Da | Ne | Ne znam | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je počinilac zlostavljanja tokom vremena postao nasiljniji, brutalniji ili opasniji? |
| 2. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li Vas je ikada toliko povredio da Vam je bila potrebna medicinska pomoć? |
| 3. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je ikada pokušao da Vas udavi? |
| 4. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je ikada povredio ili ubio kućnog ljubimca? |
| 5. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li Vam je ikada pretio da će Vas udaviti? |
| 6. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li Vas je ikada seksualno zlostavljao? |
| 7. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li Vam je ikada pretio oružjem? Ako da, kojim? |
| 8. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je posesivan ili izrazito ljubomoran i da li Vas nadgleda i kontroliše? |
| 9. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Postaju li njegovi napadi učestaliji? |
| 10. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je ikada pretio da će izvršiti samoubistvo ili da li je ikada pokušao da izvrši samoubistvo? |
| 11. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li Vas je ikada napao tokom trudnoće? |
| 12. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li ste prekidali ili pokušali da prekinete vezu sa počinioцем zlostavljanja tokom poslednjih 12 meseci? |
| 13. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li ste pokušali da se organizujete ili da dobijete pomoć tokom poslednjih 12 meseci (policija, savetovališta, skloništa za žene, itd.)? |
| 14. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li ste bili izolovani ili sprečeni da potražite pomoć (telefon, auto, porodica, prijatelji, itd.)? |
| 15. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je počinilac zlostavljanja bio pod izuzetnim stresom tokom poslednjih 12 meseci (gubitak posla, smrt bliske osobe, finansijske poteškoće, itd.)? |
| 16. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li počinilac zlostavljanja konzumira dosta alkohola/da li ima problem sa alkoholom? |
| 17. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je ikada imao simptome koji prate prekid uzimanja droge ili alkohola/da li je bio podvrgnut lečenju od narkomanije ili alkoholizma? |
| 18. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ima li počinilac zlostavljanja oružje; da li ga nosi ili da li ima neki drugi pristup oružju? Koje? |
| 19. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mislite li da bi mogao ozbiljno da Vas povredi ili da Vas ubije? |
| 20. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li ste pokušali da zaštitite počinioца zlostavljanja na bilo koji način (pokušali da promenite policijski izveštaj ili da smanjite kauciju, itd.)? |
| 21. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je počinilac zlostavljanja i sam bio zlostavljan od strane člana svoje porodice kada je bio dete? |
| 22. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je počinilac zlostavljanja prisustvovao zlostavljanju nad svojom majkom? |
| 23. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pokazuje li počinilac zlostavljanja da se kaje ili da žali zbog incidenta? |
| 24. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je počinilac zlostavljanja činio druga kriminalna dela (osim nasilja)? |
| 25. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li je počinilac zlostavljanja zlostavljao i druge osobe (izvan porodice)? |
| 26. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Da li počinilac zlostavljanja uzima drogu (spid, kokain, krek, itd.)? |

Što je više odgovora „da“ to je veći rizik od ozbiljne povrede.

Više obrazaca za procenu rizika možete pronaći na sledećim linkovima koje su prikupile žene iz organizacije WAVE za potrebe priručnika Logar, Rosa (2006) *Smanjivanje razlika – od dobrih namera do dobre saradnje*, Beč: WAVE koordinaciona kancelarija (*Bridging the gaps – from good intentions to good co-operation*):

ALAT ZA PROCENU OPASNOSTI od Jacquelyn C. Campbell

Jacquelyn C. Campbell razvila je sličan alat za procenu opasnosti koji može biti preuzet sa njenog vebsajta. Ona nudi i *online* obuku za procenu opasnosti.
<http://www.dangerassessment.com/WebApplication1/pages/da/> (27. jun, 2006.)

OBRAZAC ZA POČETNU PROCENU RIZIKA

ASSIST, Glazgov, Škotska, napravile su obrazac za procenu rizika za advokate/kinje koji se može naći na vebsajtu CAADA (Koordinirana akcija protiv porodičnog zlostavljanja).
http://www.caada.org.uk/library_resources/Referral%20form.doc (27. jun, 2006.)

MODEL ZA PROCENU RIZIKA ZA SLUČAJEVE PORODIČNOG NASILJA LONDON METROPOLITAN POLICIJE

London Metropolitan policija razvila je alat za procenu rizika (SPECSS) za svoje policijske službenike/ce koji se može preuzeti sa njihovog vebsajta.
www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf (27. jun, 2006.)

Evaluacija primene alata za procenu rizika sprovedena je od strane Warwick Univerziteta i može se preuzeti:
<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/shss/swell/research/> (27. jun, 2006.)

Prilog 3: Okvir za individualno sigurnosno planiranje

Diskutujte o sledećem sa svakom učesnicom na individualnim konsultacijama:

- Šta je ženi potrebno da bi bila sigurnija?
- Koja ograničenja postoje u okviru utvrđenih sigurnosnih opcija?
- Koje opcije su na raspolaganju ako žena mora da napusti kuću?
- Ako žena ima decu, koje opcije postoje kako bi se povećala sigurnost njene dece?
- Šta žena može preduzeti uporedo sa grupom podrške da bi poboljšala svoje emocionalno i fizičko blagostanje?
- Šta žena može preduzeti da bi bila sigurna na poslu?
- Šta žena može preduzeti da bi bila sigurna na javnim mestima?
- Šta žena može uraditi kako bi zaštitila svoju privatnost i promenila identitet ako je neophodno, npr. mobilni telefoni, kompjuteri, itd.
- Kako žena može obezbediti sigurnost dok još uvek živi sa nasilnim partnerom?
- Kako žena može obezbediti sigurnost ako živi odvojeno od zlostavljača?
- Koji put žena može izabrati vezano za pravne opcije i dobijanje zaštite?
- Koja je još podrška dostupna i relevantna za ženu?
- Sastavite krizni plan i procenu rizika za slučaj hitne akcije.
- Razgovarajte sa ženom o najboljim načinima i najsigurnijem vremenu da ponovo stupite u kontakt i kako vas uopšteno može kontaktirati, ali i onda kada je hitno.
- Zajedno, odlučite o sledećim koracima koje bi trebalo preduzeti – Vi i Vaš servis; sama žena; i druge službe; i vremenski rok za ove postupke.
- Zajedno, odlučite koja podrška joj je potrebna za vreme trajanja grupe podrške.
- Da li je potrebno u njeno ime kontaktirati druge službe vezano za njen slučaj? Ako je tako, objasnite ženi procedure za razmenu informacija sa drugim spoljnim službama.
- Postoji li još nešto što joj je sada potrebno od Vas?
- Dajte ženi spisak važnih brojeva telefona i objasnite joj kako može da čuva podatke na sigurnom.
- Podsetite ženu da uvek zove policiju u hitnim slučajevima i objasnite načine kako može učiniti svoj poziv prioriternim.
- Napišite akcioni plan koji ćete Vi koristiti u cilju pružanja specifične podrške za tu ženu.

Prilog 4: Upitnik za nedeljnu evaluaciju

1. Koliko su Vam bile korisne **informacije** na ovoj sesiji? *(Molimo zaokružite)*

Veoma korisne Prilično korisne Zadovoljavajuće Ne baš korisne Nimalo korisne

2. Koji deo/delovi su Vam bili **najkorisniji** i zašto?

.....
.....
.....
.....

3. Koji deo/delovi su Vam bili **najmanje korisni** i zašto?

.....
.....
.....
.....

4. Koliko su Vam bili korisni štampani podeljeni **materijali** i **drugi izvori informacija** dati tokom ove sesije? *(Molimo zaokružite)*

Vrlo korisni Prilično dobri Zadovoljavajući Ne baš korisni Vrlo loši

Komentari o podeljenom materijalu i drugim izvorima informacija:

.....
.....
.....

5. **Kako se sada osećate** – u poređenju sa tim kako ste se osećali pre sesije? *(Molimo zaokružite)*

Mnogo bolje Malo bolje Bez razlike Malo gore Mnogo gore

6. Imate li nekih **ideja kako poboljšati ovu sesiju** ubuduće?

.....
.....
.....
.....

7. **Ostali komentari:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Prilog 5: Upitnik za evaluaciju na sredini kursa

1. Koliko Vam je kurs bio **od pomoći** do sada? (*Molimo zaokružite*)

Veoma Prilično Zadovoljavajuće Slabo Nije mi bio od pomoći

2. Koji deo/delove kursa smatrate **najkorisnijim** i zašto?

.....
.....
.....
.....

3. Koji deo/delove kursa smatrate **najmanje korisnim** i zašto?

.....
.....
.....
.....

4. Da li postoji nešto što biste želele da facilitatorke rade na **drugačiji način**?

.....
.....
.....
.....

5. U poređenju sa tim kako ste se osećali pre početka kursa, **kako se sada osećate**?

Mnogo bolje Malo bolje Bez razlike Malo gore Mnogo gore

6. **Zašto** se, prema Vašem mišljenju, tako osećate?

.....
.....
.....
.....

7. Imate li nekih ideja kako poboljšati kurs?

.....
.....
.....
.....

8. **Drugi komentari:**

.....
.....
.....
.....
.....

Prilog 6: Upitnik za finalnu evaluaciju

1. Ukupno gledano, kako biste **ocenili Vaše iskustvo** u grupi podrške? (Molimo zaokružite)

Odlično Veoma dobro Dobro Zadovoljavajuće Loše Veoma loše

2. U poređenju sa tim kako ste se osećali pre početka kursa, **kako se osećate** sada?

Mnogo bolje Malo bolje Bez razlike Malo gore Mnogo gore

3. **Zbog čega** je, prema Vašem mišljenju, tako?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Od kolike **pomoći** je kurs bio za Vas?

Veoma Prilično Zadovoljavajuće Slabo Nije mi bio od pomoći

5. Koji **delovi** kursa su Vam **posebno pomogli** i zašto?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Koji **delovi** kursa su Vam bili **posebno teški** i zašto?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7. Mislite li da je pohađanje kursa **promenilo Vaša gledišta** na bilo koji način?

.....
.....
.....
.....
.....

8. Molimo Vas, ocenite facilitatorke po sledećim kriterijumima:

Facilitatorke	Da, veoma	Osrednje	Ne, uopšte
Pristupačne			
Poseduju znanje o porodičnom nasilju			
Imaju pozitivan uticaj u grupnom radu			
Osećajne po pitanju potreba svake osobe			
Neosuđivački stav prema svim članicama			
Imaju veštine za upravljanje grupom			

9. Imate li dodatnih komentara o facilitatorkama?

DA/NE

.....

.....

.....

.....

.....

10. Molimo Vas, naznačite koliko ste bile zadovoljne **količinom informacija** koja je data o sledećim temama o kojima se diskutovalo tokom kursa:

Tema	Previše	Taman	Nedovoljno
Osnovna prava			
Definicija zlostavljanja			
Fizičko zlostavljanje			
Seksualno zlostavljanje			
Psihološko zlostavljanje			
Finansijsko zlostavljanje			
Napuštanje nasilne veze			
Deca			
Granice			
Osećanja: ljutnja, tuga, strah i krivica			
Potrebe			
Asertivnost			
Osobe na položaju autoriteta			
Zdravi odnosi			
Novi počeci			
Dalja podrška			

Prilog 7: Obrazac za monitoring jednakih mogućnosti (Women's Aid, UK)³⁶

Godine starosti

Kojoj starosnoj grupi pripadate? *Molimo izaberite.*

- | | | | |
|----------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| 20 – 30 godina | <input type="checkbox"/> | 31 – 40 godina | <input type="checkbox"/> |
| 41 – 50 godina | <input type="checkbox"/> | 51 – 60 godina | <input type="checkbox"/> |
| 60 godina + | <input type="checkbox"/> | | |

Invaliditet

Zakon o sprečavanju diskriminacije osoba sa invaliditetom Republike Srbije iz 2006. ČLAN 3, STAV1. izraz "sa invaliditetom" označava osobe sa urođenom ili stečenom fizičkom, senzornom, intelektualnom ili emocionalnom onesposobljenošću koje usled društvenih ili drugih prepreka nemaju mogućnosti ili imaju ograničene mogućnosti da se uključe u aktivnosti društva na istom nivou sa drugima, bez obzira na to da li mogu da ostvaruju pomenute aktivnosti uz upotrebu tehničkih pomagala ili službi podrške.

Da li sebe smatrate osobom sa invaliditetom? *Molimo izaberite.* Da Ne

Religija/Verovanje

Kako biste opisali svoju religiju/verovanje?

- Pravoslavno hrišćanska
 - Muslimanska
 - Rimokatolička
 - Protestantska
 - Druga
 - Ateista/kinja sam
 - Nijedna
 - Ne znam/nisam sigurna
 - Radije se ne bih izjasnila
-

Seksualna orijentacija

Kako biste opisali svoju seksualnu orijentaciju?

- Heteroseksualna
 - Gej/lezbejska
 - Biseksualna
 - Ne znam/nisam sigurna
 - Radije se ne bih izjasnila
-

Pol

- Ženski
- Muški

³⁶ Upitnik je delimično prilagođen prilikama u Srbiji (prim.prev)

Prilog 8: Ugovor grupe za program *Moć promene*

Kako bi grupne sesije programa *Moć promene* učinile prijatnim i sigurnim za svaku članicu grupe, sve članice grupe, uključujući facilitatorke, saglasne su da se pridržavaju odredbi sadržanih u ovom ugovoru.

Poverljivost

Saglasna sam da lokacija sastanaka grupe i imena, identiteti i ostale lične informacije o članicama grupe neće biti otkrivene nikome izvan grupe u bilo kom trenutku tokom trajanja ili po završetku grupe. Jedini izuzetak je kada postoji ozbiljna opasnost po život ili zdravlje deteta; u takvim slučajevima facilitatorka je u zakonskoj obavezi da obavesti ovlašćene službe (policiju, službe koje se bave decom i porodicom, itd.) o detetu koje je u opasnosti.

Ograničenja

Saglasna sam da alkohol i nelegalne supstance nikada ne bi trebalo donositi u grupu. Članice ne bi trebalo da dolaze u grupu ako su pod uticajem alkohola ili nekih drugih supstanci koje menjaju raspoloženje.

Nijedan oblik nasilja (emocionalno, verbalno ili fizičko) nije dozvoljen u grupi ni pod kojim uslovima.

Obavezivanje

Saglasna sam da ću prisustvovati svim sesijama programa i da ću dolaziti na vreme na svaku, osim ukoliko je moje odsustvo neizbežno (npr. zbog bolesti). Ukoliko nisam u mogućnosti da nekom prilikom stignem na vreme ili prisustvujem sesiji ili ako odlučim da ne završim kurs, saglasna sam da ću kontaktirati facilitatorku/e kako bi bila/e upoznata/e sa mojom situacijom.

Pravila grupe

Saglasna sam da ću poštovati pravila grupe u svakom trenutku.

Svesna sam da ako prekršim bilo koju od gore navedenih odredbi, mogu biti isključena iz grupe.

Učesnica

Potpis:

Štampano ime:

Datum:

Svedokinja

Potpis:

Štampano ime:

Datum:

Prilog 9: Igre za probijanje leda

Igra loptom

- **Cilj vežbe:** Da žene nauče imena jedne drugima
- **Materijali:** Manja lopta
- **Vreme:** 5 minuta
- **Uputstvo:** Zamolite grupu da stane u krug i bacite loptu jednoj članici. Kada hvata loptu, članica bi trebalo da kaže svoje ime i onda dobaci loptu drugoj članici i isto tako nastavite dalje. Igra se završava kada sve žene kažu svoje ime nekoliko puta.

Igra imenima

- **Cilj vežbe:** Da se nauče imena i po jedna stvar o drugoj učesnici
- **Materijali:** Nalepnice i olovke
- **Vreme:** 5 minuta
- **Uputstvo:** Zabavna i lagana igra imenima: zamolite svaku ženu da kaže svoje ime i jedan pridev koji opisuje njenu ličnost, a počinje istim slovom kao i njeno ime. Na primer, „Zovem se Marija i muzikalna sam!“ Neka svaka žena to napiše na nalepnici i zalepi na sebe (npr. Muzikalna Marija).

Igra novčićima

- **Cilj vežbe:** Originalan način da učesnice podele sa drugima delove svojih životnih priča i bolje se upoznaju. (Ovo je namenjeno za kasnije grupne sesije, a ne za uvodno probijanje leda).
- **Materijali:** Novčići
- **Vreme:** 20-30 minuta
- **Uputstvo:** Pripremite onoliko novčića koliko ima učesnica (pokušajte da pronađete relativno nove novčiće). Svaka učesnica izabere novčić i pročita godinu kada je izdat novčić. Svaka učesnica se onda podseti nekog važnog (dobrog, lošeg, bilo kakvog) događaja iz njenog života te godine. Počnite od godine koja je najbliže sadašnjem momentu i idite unazad kroz godine dok sve žene ne uzmu učešće.

Ringišpil igra

- **Cilj vežbe:** Da omogući učesnicama da se bolje upoznaju na interaktivan način
- **Materijali:** 4-5 setova poštanskih dopisnica, jedan set pitanja, olovke, listovi papira
- **Vreme:** 45 minuta
- **Uputstvo:** Učesnice su postavljene u dva kruga, jedan unutar drugog, svaki krug ima jednak broj mesta/stolica. Stolicе bi trebalo da budu okrenute jedna prema drugoj u parovima, svaka iz različitog kruga.
- Svaka učesnica dobije olovku i set poštanskih dopisnica, po mogućstvu različitih boja.
- Facilitatorka onda postavlja niz pitanja u serijama. (Pogledajte predložena pitanja dole.)
- Pošto su pitanja postavljena, učesnice odgovaraju u svojim parovima. Jedna (učesnica koja sluša) piše ime druge osobe na dopisnici i njene odgovore na pitanja facilitatorke.
- Posle svakog kruga, članice spoljnog kruga se pomeraju za po jedno ili više mesta – na desnu ili na levu stranu, kako predloži facilitatorka. To „vrti“ ringišpil.
- Vežba se sada ponovo izvodi sa novim partnerkama.

- **Saveti za facilitatorku:**
 - Neka se krug vrti u istom smeru tokom celokupne vežbe.
 - Podsetite učesnice da napišu ime svojih partnerki na dopisnicama.
 - Članice sa fizičkim invaliditetom bi trebalo da sede u unutrašnjem krugu, jer će se samo drugi krug pomerati.

- **Predložena pitanja:**
 - Ko si ti? Reci nešto o svojoj porodici, prijateljima/prijateljicama, obrazovanju, poslu, itd.
 - Odakle si?
 - Gde bi volela da živiš?
 - Navedi nešto u čemu si vrlo dobra!
 - Navedi jednu lošu naviku koje bi volela da se oslobodiš!
 - Navedi jedan od razloga zbog kojeg si se pridružila ovoj grupi.

- **Dodatni krug:** Kada iskoristite sve dopisnice, možete dati markere i listove papira (A4) svim učesnicama. Umesto da na ovom papiru napiše ime osobe koja sedi preko puta nje, svaka učesnica bi trebalo da pokuša da je nacрта, ne gledajući u papir već gledajući direktno u nju! Učesnicama nije dozvoljeno da jedna drugoj pokazuju portrete.
- Kada sve žene završe, facilitatorka prikupi papire i onda ih ponovo nasumično raspodeli učesnicama. Ideja je da učesnice pokušaju da prepoznaju crteže. Kada svaka žena bude imala crtež kod sebe, zamolite je da ga pokaže krugu i pokuša da pogodi koja je žena nacrtana. Ako se ne pogodi pravi identitet, osoba koja je crtala crtež može da ga popravi.
- Kada sve žene budu imale svoj portret, zamolite ih da napišu svoje ime na njemu i zalepe ga na zid. Onda možete napraviti na zidu „portfolio“ za svaku učesnicu; zamolite učesnice da pored crteža žena zalepe dopisnice koje im pripadaju.

- **Saveti za facilitatorku:**
 - Ostavite malo vremena na kraju vežbe za učesnice da pogledaju druge crteže i karakteristike drugih žena u grupi.

Prilog 10: Detalji kursa

Facilitatorke kursa su:

.....
.....

Osobe koje čuvaju decu (ako postoje) su:

.....
.....

Ako imate potrebu da kontaktirate neku od nas van kursa to možete učiniti putem:

Telefona:

Email-a:

Lokacija:

Detalji predstojećih sesija. *Molimo, popunite tabelu kao referencu za vaš kurs:*

Nedelja	Tema	Datum	Vreme
Sesija 1:			
Sesija 2:			
Sesija 3:			
Sesija 4:			
Sesija 5:			
Sesija 6:			
Sesija 7:			
Sesija 8:			
Sesija 9:			
Sesija 10:			
Sesija 11:			
Sesija 12:			
Sesija 13:			
Sesija 14:			

Prilog 11: Osnovne smernice procesa

Dati svakoj ženi priliku da govori. Svaka žena bi trebalo da izbegava da bude dominantna u razgovoru (uključujući facilitatorku/e) i da pokuša da ne prekida druge. **Dobro slušanje je važno.** Trebalo bi da čujemo šta druga osoba govori pre nego što sami nešto kažemo.

Govoriti iz ličnog iskustva. Govor u prvom licu će Vam pomoći u tome.

Biti iskrena.

Ceniti i uvažavati razlike i iskustva drugih. Omalovažavanje drugih neće biti tolerisano.

Poverljivost i poverenje. Sve diskusije i učešća na grupi su poverljivi – nijedna lična informacija se ne sme iznositi van grupe.

Ni droga ni alkohol nisu dozvoljeni u prostorijama, niti bi ih trebalo konzumirati neposredno pre pohađanja grupe.

Redovno prisustvo i dolazak na vreme. Efekti grupe se mogu postići samo ako se sve žene obavežu da redovno pohađaju sesije.

Kako možemo da obezbedimo da svaka žena dobije priliku da iznese svoj stav?

.....

Na koji način možemo osigurati da nijedna žena ne bude diskriminisana?

.....

Kako možemo stvoriti atmosferu poštovanja i pažnje?

.....

Molimo Vas da pogledate sledeći spisak situacija. Da li ste se ikada uzdržali da iznesete neku ideju ili osećanje iz bilo kog od navedenih razloga?

Situacija	Da	Ne	Ne znam
Nedovoljno vremena			
Brinulo me je da bih mogla biti ismejana			
Druga osoba me je stalno prekidala/govorila u isto vreme kad i ja			
Mislila sam da mi drugi/e ne bi verovali/e			
Mislila sam da me ne bi razumele/i			
Nisam bila sigurna kako da kažem to što osećam			
Nisam imala poverenja u neke od ljudi u grupi			
Uznemirila bih se i postala potištena			
Bila sam previše stidljiva			
Neko je već rekao ono što sam ja htela da kažem			
Nisam mogla da pratim razgovor na odgovarajući način			
Mislila sam da se druge osobe ne bi složile sa mnom			
Mislila sam da bi me druge osobe osuđivale			

Prilog 12: Moja povelja o pravima

Imam pravo da kažem „Ne“

Imam pravo da ne budem zlostavljana

Imam pravo da ispoljim ljutnju

Imam pravo da promenim svoj život

Imam pravo da živim bez straha od nasilja

Imam pravo da tražim i očekujem pomoć od policije i službe socijalne zaštite

Imam pravo da želim za svoju decu bolji uzor komunikacije

Imam pravo da odgajam svoju decu u bezbednim okolnostima

Imam pravo da budem tretirana kao zrela osoba i sa poštovanjem

Imam pravo da napustim nasilno okruženje

Imam pravo da budem bezbedna

Imam pravo na privatnost

Imam pravo da razvijam svoje individualne talente i sposobnosti

Imam pravo da pravno gonim nasilnog partnera i dobijem zakonsku zaštitu

Imam pravo da zarađujem i upravljam sopstvenim finansijama

Imam pravo da donosim sopstvene odluke o sopstvenom životu

Imam pravo da se predomislim

Imam pravo da budem cenjena i da mi se veruje

Imam pravo da grešim

Imam pravo da ne budem savršena

Imam pravo da volim i budem voljena

Imam pravo da stavim sebe na prvo mesto

Imam pravo da budem ja

Prilog 13: Imam potrebu, želim, zaslužujem

	Opis	Da li je to ostvareno?	Dva načina da se ispuni/zadrži ono što mi je potrebno/želim/zaslužujem
Imam potrebu...		DA / NE	1. 2.
Želim...		DA / NE	1. 2.
Zaslužujem...		DA / NE	1. 2.

Prilog 14: Evaluacija potreba

Potreba	Značaj*	Koliko je ispunjena**	Prepreka za njeno ispunjenje	Kratkoročni koraci do ispunjenja potrebe	Dugoročni koraci do ispunjenja potrebe
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

* 1 = Vrlo važna

** 1 = U potpunosti

2 = Važna

2 = Uglavnom

3 = Umereno važna

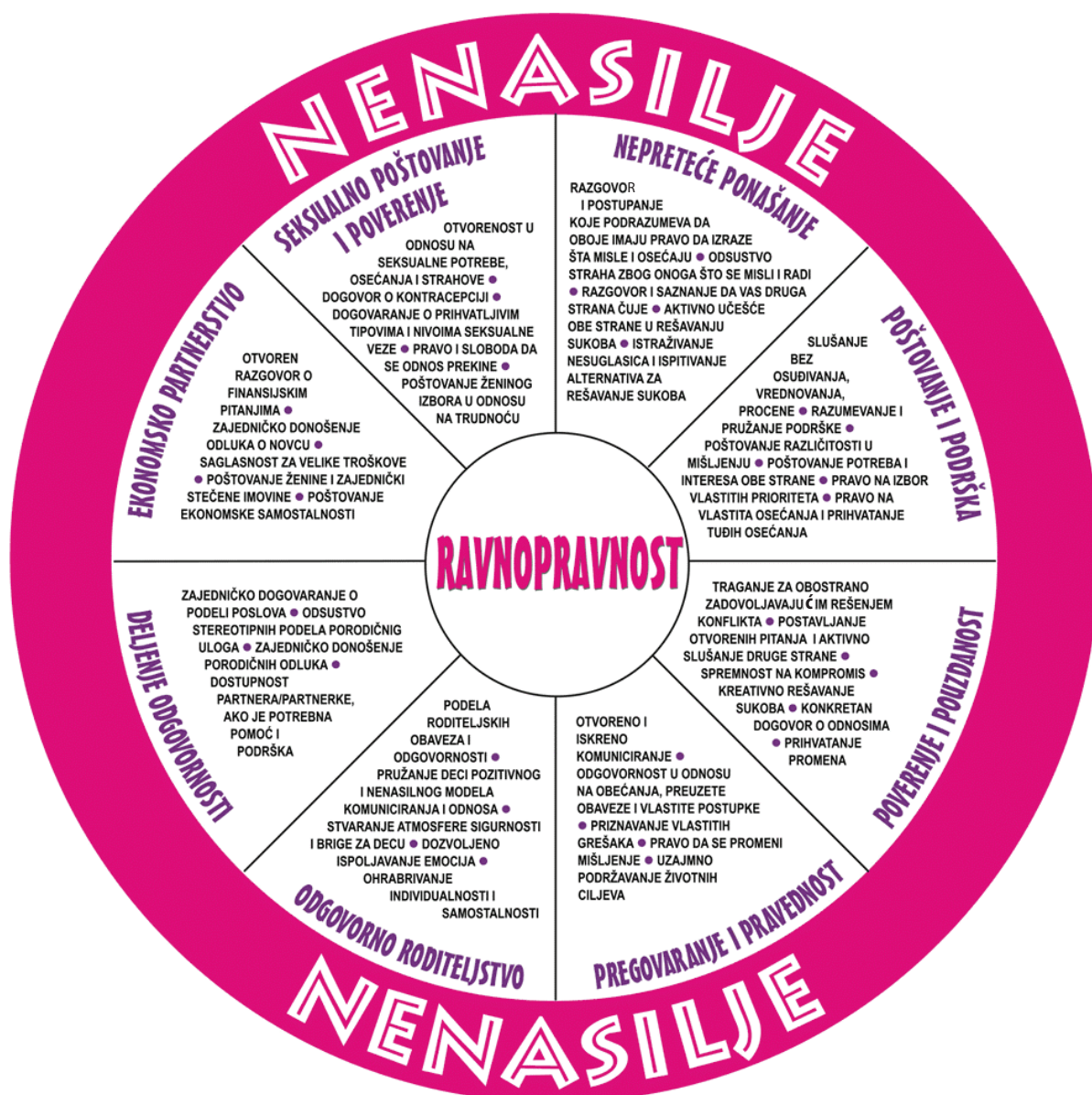
3 = Delimično

4 = Ne mnogo važna

4 = Malo

5 = Potpuno nevažna

5 = Nimalo



³⁷ Preuzeto sa <http://www.womenngo.org.rs/> (Prim. prev.)



³⁸ Preuzeto sa <http://www.womenngo.org.rs/> (Prim. prev.)

Prilog 17: Postavljanje granica

Primer 1:

Posle sesije o granicama, Lena je radila na sebi i odlučila da se suprotstavi svojoj šefici po pitanju odnosa prema njoj za koji je smatrala da je zlostavljački. Primetila je da je šefica nikada ne pozdravi kada ulazi u zgradu, uvek izbegava direktan kontakt i ponižava je pred kolegama i koleginicama uvredljivim izrazima kada smatra da Lena nije dobro uradila svoj posao. Razgovarala je o tome sa svojom šeficom koja je porekla bilo kakvu odgovornost za ponašanje za koje je Lena optužuje, a onda joj zamerila na neprofesionalnom odnosu prema pretpostavljenima. To je rezultiralo pisanim ukorom i radno mesto joj je bilo ugroženo.

Primer 2:

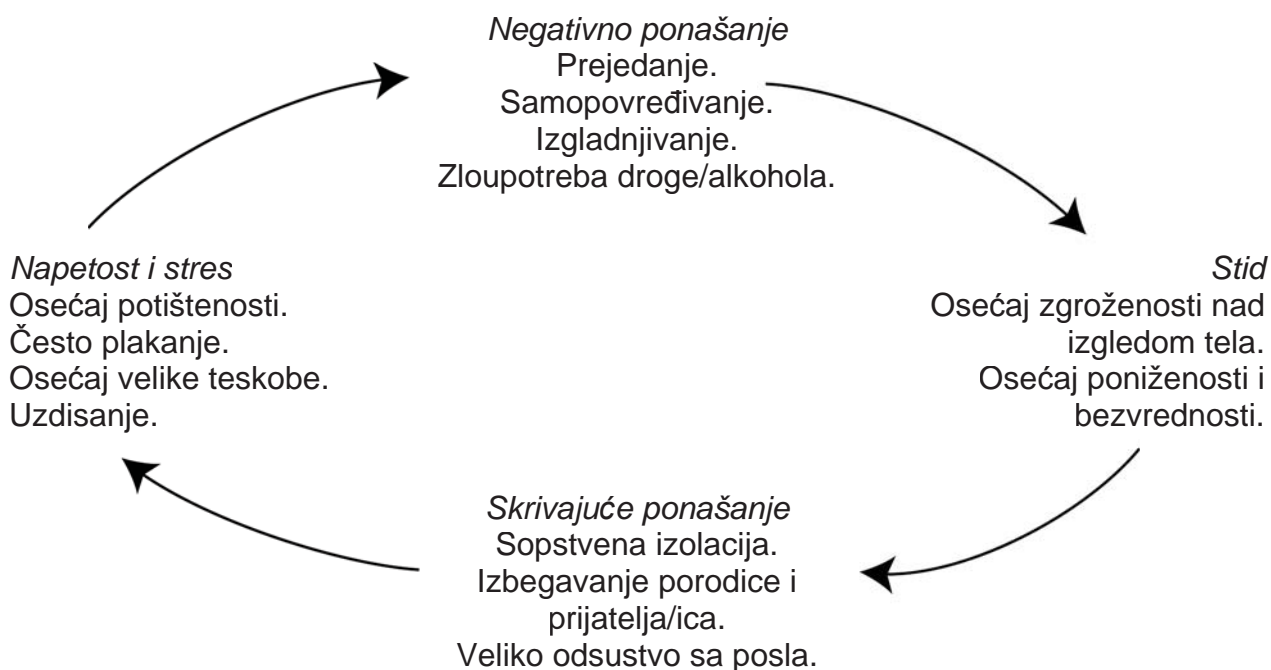
Sara je, nekoliko meseci po završetku grupe, ispričala koliko su joj sesije o postavljanju granica bile važne u tome da nauči kako da se odnosi prema svojoj ćerki Katarini. Shvatila je, slušajući mladu učesnicu koja je govorila o svom odnosu sa majkom, koliko je najverovatnije njena ćerka patila; tada je prvi put zaista shvatila kako je njen stav mogao prilično da povredi Katarinu. Takođe je shvatila da bi trebalo da poštuje granice svoje ćerke; na primer, pojavljivanje u sedam sati nedeljom ujutru sa svežim pecivima kada je Kejt samo htela da spava nije bilo poželjno. Nekoliko meseci kasnije, Sarina ćerka je zatrudnela. To je bila njena treća trudnoća, od tri različita muškarca. Sara nije nimalo bila srećna zbog trudnoće svoje ćerke, ali je shvatila da mora da pokuša da prihvati Katarininu odluku.

Primer 3:

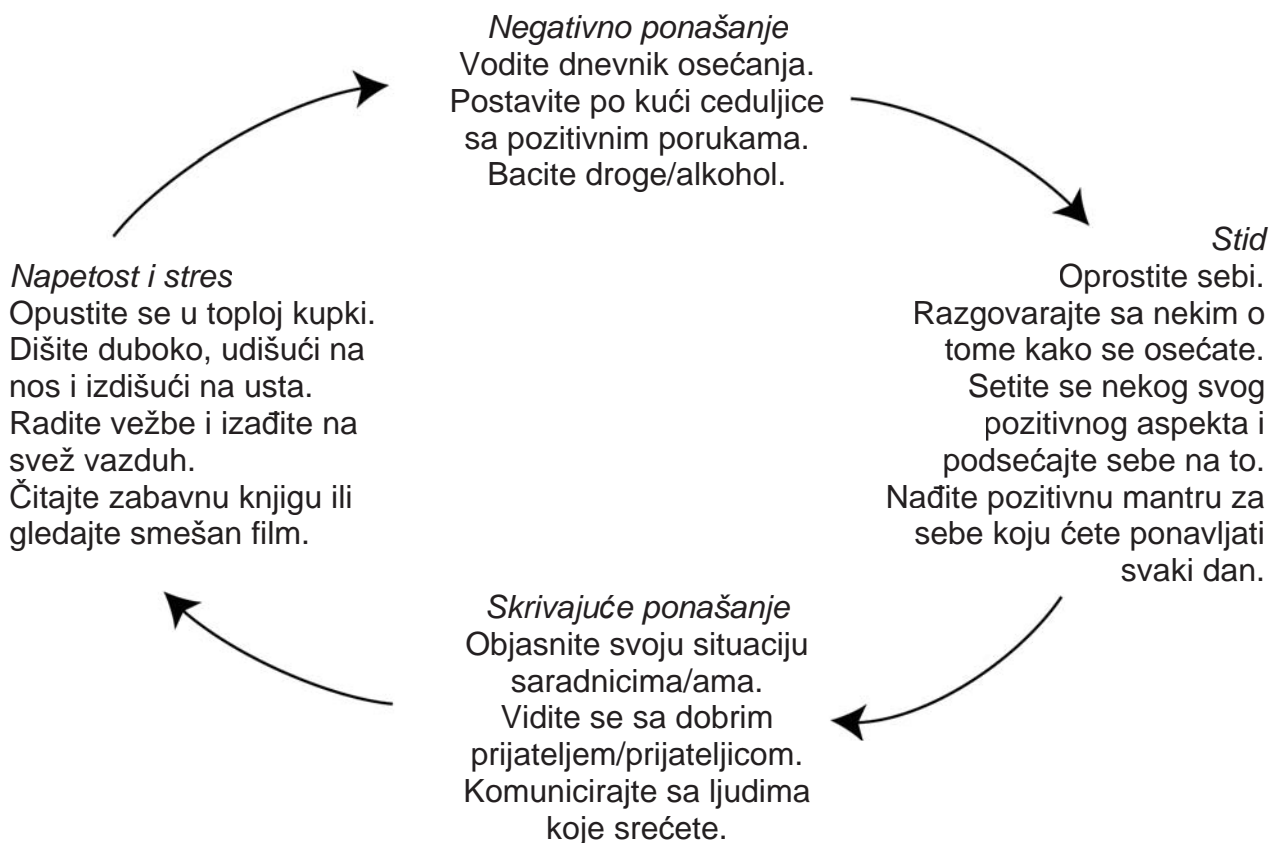
Ruža je ispričala drugačiji primer. Posle sesije na kojoj se diskutovalo o granicama, shvatila je da njena prijateljica Marta prelazi granice njene ljubaznosti telefonirajući joj u nezgodno vreme i želeći da razgovara satima. Ruža je odlučila da o tome razgovara sa Martom. Pozvala ju je kod nje i objasnila da veoma ceni njihovo prijateljstvo i da voli da razgovara sa njom, ali da su nezgodno vreme i dužina telefonskih razgovora počeli da postaju veliki problem za nju. Marta je isprva bila prilično uznemirena, ali posle dužeg razgovora o tome shvatila je gledište svoje prijateljice. Njihovo prijateljstvo je postalo još snažnije, delom zato što je Marta bolje mogla da razume svoju prijateljicu i njene potrebe, a delom zato što se Ruža osećala bolje i srećnije, jer više nije smatrala da se prema njoj nepravedno postupa.

Prilog 18: Ciklus stida: odmaći od stida i krivice

Od negativnog...



...do pozitivnog



Prilog 19: Upravljanje ljutnjom

Pet koraka za pomoć u savladavanju ljutnje:

Korak 1: Stanite! Udahnite duboko deset puta.

Korak 2: Pomislite na pozitivnu ličnu mantru.

„Ja upravljam svojim osećanjima, mogu da ostanem smirena i da imam kontrolu nad ovom situacijom.“

Korak 3: Potvrdite i prepoznajte osećaj.

„Ljuta sam. Da bih izašla na kraj sa svojom ljutnjom moram da budem smirena i racionalna i razmislim zbog čega se tako osećam pre nego što reagujem.“

Korak 4: Analizirajte situaciju da biste je razumeli.

Pokušajte da prepoznate pravi razlog zbog koga ste ljuti. Ako zaista postoji razlog da budete ljuti, čiji je to problem? Da li je u Vašoj moći da to rešite? Važno je jasno prepoznati koliko moći zaista imate u različitim situacijama.

Korak 5: Reagujte na situaciju.

U situaciji koja Vas čini ljutom možete reagovati na različite načine. Na primer, ako odlučite da zaista ne bi trebalo da se ljutite zbog nečega, udaljavanje od toga i dalje znači reagovanje na situaciju. Ako imate moć da nešto promenite, razradite najbolji način za razrešenje situacije koristeći tehnike asertivnosti.

Neke ideje za smanjenje intenziteta ljutnje.

- Naučite tehnike relaksacije ili dubokog disanja.
- Provedite svakog dana neko vreme van kuće meditirajući.
- Počnite da posećujete časove joge.
- Idite u šetnju ili na trčanje.
- Iskoristite trenutak da vičete i vrištite kada ste sami na mestu gde nema drugih ljudi.
- Napišite iskreno pismo osobi koja Vas je naljutila i posle toga ga pocepajte ili spalite. Nemojte ga poslati!
- Budite kreativni. Izbacite deo ljutnje kroz crtanje, pevanje ili izražajan ples.
- Napravite dobru mrežu podrške prijatelja/ica koji će Vas saslušati.
- Izbegavajte ljude koji povećavaju Vašu ljutnju i čine da se osećate negativno.
- Da biste izašli na kraj sa trenutnim i dubljim osećanjima ljutnje, idite u savetovalište ili na terapeutske sesije.

Prilog 20: Procena nivoa asertivnosti

Molimo Vas da navedete koliko često Vam je teško da budete asertivne u sledećim situacijama.

Situacija	Često	Ponekad	Retko	Nikad
1. Prijatelji/ce				
Kada dobar/a prijatelj/ica neočekivano svrati, a ja već imam druge planove.				
Kada me ignorišu ljudi koje poznajem.				
Kada prijatelj/ica želi nešto da pozajmi od mene.				
Kada me prijatelji/ice stalno pitaju da čuvam njihovu decu.				
2. Posao				
Kada moram da dam pozitivnu kritiku o nekom poslu koji je obavio/la moj/a kolega/koleginica.				
Kada se od mene traži da preuzmem više odgovornosti nego što mogu da podnesem.				
Kada kolega/koleginica redovno traži od mene da pokrивam njegove/njene greške ili kašnjenje.				
Kada me ljudi na poziciji autoriteta potcenjuju dok mi se obraćaju.				
3. Porodica				
Ako me moja odrasla deca posećuju samo da bi koristila usluge od mene.				
Kada moja deca žele da ostavim ono što radim da bih provela vreme sa njima.				
Kada moja deca očekuju da stalno pospremam za njima.				
Ako moji roditelji neprekidno kritikuju moje životne izbore.				
4. Veze				
Kada moj partner želi da otkažem dogovoreni sastanak da bih provela vreme sa njim.				
Kada moj partner želi da imamo seks, a ja ne želim.				
Ako moj partner ne želi da radim plaćeni posao.				
Kada moj partner kaže da mu se ne sviđa to što nosim na sebi i želi da se presvučem.				
5. Ja lično				
Kada moram da zatražim praktičnu pomoć.				
Kada želim da iznesem svoje mišljenje u razgovoru.				
Kada želim da budem sama.				
Kada moram da tražim emocionalnu podršku.				
6. Drugo				
Kada moja bebisiterka kasni.				
Kada prodavac/prodavačica vrši pritisak na mene da kupim nešto što ne želim.				
Kada želim da vratim u prodavnicu nešto što sam ranije kupila.				
Ako mi u restoranu hrana kasno stigne i hladna je i želim da se žalim.				

Prilog 21: Definicije nasilja i zlostavljanja

Porodično nasilje je fizičko, seksualno, psihološko ili finansijsko zlostavljanje koje se događa u intimnoj vezi ili porodičnom odnosu i koje formira obrazac prinudnog i kontrolišućeg ponašanja.

U ovoj vežbi, molimo upišite u polja šta mislite da može činiti fizičko, seksualno, psihološko i finansijsko zlostavljanje. Dati su neki primeri sa kojima možete početi. Uporedite svoje mišljenje sa drugim članicama u grupi.

FIZIČKO Udaranje Pljuvanje	SEKSUALNO Seks za usluge Prisiljavanje na seksualni čin
PSIHOLOŠKO Kontrolisanje ponašanja namernim ćutanjem (nerazgovaranje sa nekim) Pretnja da će odvesti decu	FINANSIJSKO Uskraćivanje novca Krađa novca

ZAHVALNOST

Priručnik *Moć promene* napisalo je i sastavilo 5 partnerskih ženskih organizacija iz različitih delova Evrope:

NANE – Asocijacija žene za žene zajedno protiv nasilja (Mađarska),

AMCV – Asocijacija žena protiv nasilja (Portugal),

Udruženje Artemisia, *Associazione Artemisia* (Italija),

NVO Sklonište za žene, *MTÜ Naiste Varjupaik* (Estonija),

Federacija pomoć žena Engleske, *Women's Aid Federation of England* (UK)

Međutim, priručnik *Moć promene* i njegov sadržaj zasniva se na praksi i radu mnogih žena koje rade u lokalnim servisima koji se bave porodičnim nasiljem, ne samo u ovim zemljama, već i u drugim i zahvalnost dugujemo svima njima.

Zahvalne smo, takođe, svim ženama koje su tokom godina pohađale grupe podrške u našim zemljama na tome što su sa nama podelile tako mnogo dragocenih trenutaka iskrenosti i hrabrosti. To je bila inspiracija za ovaj rad i to je priznanje ženskim snagama. Kroz ove grupe, svaki put smo iznova viđale kako dostojanstvo nadvladava stid i bol nasilja. Sve partnerske organizacije bi želele posebno da se zahvale sledećim ženama:

- ženama koje su pohađale Grupe podrške u udruženju Artemisia (Italija) tokom poslednjih nekoliko godina, pošto je njihovo iskustvo pomoglo u razvijanju planova sesija korišćenih u ovom priručniku;
- ženama AMCV Grupe samopomoći (Portugal) za njihove doprinose, podršku i viziju prilikom priređivanja ovog priručnika;
- članicama i facilitatorkama 2007–2008 NANE Grupe podrške (Mađarska).

Želele bismo takođe da se zahvalimo sledećim servisima u Ujedinjenom Kraljevstvu za njihove doprinose tokom perioda istraživanja i konsultacija o priručniku: *Pathway, Berkshire Women's Aid*, Policijskoj stanici u *Maidenhead-u* (Istočni *Berkshire*), *Survive* (Južni *Glos.*), *South Devon Women's Aid*, *Watford Women's Centre* i *Community Safety Partnership – Durham*.

Takođe smo posebno zahvalne *West Mercia Women's Aid*, *the Nia Project* i *Survive* na učestvovanju u fokus grupama pri izradi završnog nacrtu priručnika i na njihovim detaljnim komentarima.

DODATNI RESURSI

Publikacije / priručnici izdati u Srbiji

Odgovor na neme krike: mapiranje usluga koje pružaju NVO u Srbiji u oblasti rodno zasnovanog nasilja, UNDP Srbija, 2009.

rs.one.un.org/organizations/6/Odgovor.pdf

Mapiranje porodičnog nasilja prema ženama u Centralnoj Srbiji, SeCons, Beograd, 2010.
http://www.gendernet.rs/files/Publikacije/Publikacije/Mapiranje_porodicnog_nasilja_prema_zenama_u_Centralnoj_Srbiji.pdf

Transakciona analiza i žene žrtve nasilja u porodici, Milena Stošić, Uprava za rodnu ravnopravnost, Ministarstvo rada i socijalne politike, Beograd, 2011.

http://www.gendernet.rs/files/Publikacije/Publikacije/Transakciona_analiza_i_zene_zrtve_nasilja_u_porodici_-_Milena_Stosic.pdf

Afektivna vezanost kod žena koje su bile izložene fizičkom nasilju u partnerskom odnosu, Slavica Adamović, Uprava za rodnu ravnopravnost, Ministarstvo rada i socijalne politike, Beograd, 2011.

http://www.gendernet.rs/files/Publikacije/Publikacije/Afektivna_vezanost_kod_zena_koje_su_bile_izlozene_fizickom_nasilju_u_partnerskom_odnosu_-_Slavica_Adamovic.pdf

Godišnji izveštaj Opservatorije za praćenje nasilja prema ženama, Autonomni ženski centar, Beograd, 2012.

http://www.zeneprotivnasilja.net/images/stories/opservatorija/pdf/Godisnji_izvestaj_Opservatorije_za_pracenje_nasilja_prema_zenama_2012.pdf

Posledice koje ima nasilje prema ženama u partnerskom odnosu na decu i odgovor javnih službi na ovaj problem, Tanja Ignajtović, Autonomni ženski centar, Beograd, 2013.

http://www.zeneprotivnasilja.net/images/stories/pdf/literatura/Posledice_koje_ima_nasilje_prema_zenama_u_partnerskom_odnosu_na_decu_i_odgovor_javnih_sluzbi_na_ovaj_proble.pdf

Zakonski okvir u Republici Srbiji

Zakon o ravnopravnosti polova Republike Srbije

<http://www.ravnopravnost.gov.rs/images/files/Zakon-ravnopravnosti-polova-SI-glasnik-104-09.pdf>

NACIONALNA STRATEGIJA ZA POBOLJŠANJE POLOŽAJA ŽENA I UNAPREĐIVANJE RODNE RAVNOPRAVNOSTI

http://www.gendernet.rs/files/Publikacije/Publikacije/Nacionalna_strategija_za_poboljsanje_polozaja_zena_i_unapredjivanje_rodne_ravnopravnosti_i_Akcioni_plan.pdf

NACIONALNA STRATEGIJA ZA SPREČAVANJE I SUZBIJANJE NASILJA NAD ŽENAMA U PORODICI I U PARTNERSKIM ODNOSIMA

http://www.gendernet.rs/files/Publikacije/Publikacije/Nacionalna_strategija_za_sprecavanje_i_suzbijanje_nasilja_nad_zenama_u_porodici_i_u_partnerskim_odnosima.pdf

Prilozi za unapređenje strateškog i pravnog okvira u oblasti nasilja u porodici, Uprava za rodnu ravnopravnost, 2010.

http://www.gendernet.rs/files/Publikacije/Publikacije/Prilozi_za_unapredjenje_strateskog_i_pravnog_okvira_u_oblasti_nasilja_u_porodici_OPT.pdf

Protokoli o postupanju i saradnji ustanova, organa i organizacija, UNDP Srbija, 2013.

<http://sigurnakuca.net/upload/documents/SRBfinal.pdf>

Postojeće grupe samopomoći, po drugim modelima rada, u Srbiji i drugi korisni resursi

Grupe samopomoći namenjene ženama i devojkama koje imaju iskustva nasilja, u okviru organizacije Autonomni ženski centar, Beograd

<http://www.womenngo.org.rs/konsultacije-za-zene/grupe-samopomoci>

Grupe samopomoći za osobe sa invaliditetom (posebno za žene) sa problemom nasilja, diskriminacije, uskraćivanja prava i sl., u okviru organizacije "...IZ KRUGA - Beograd"

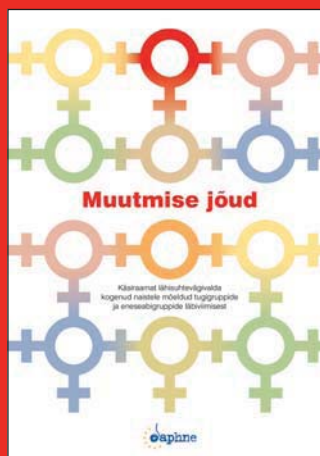
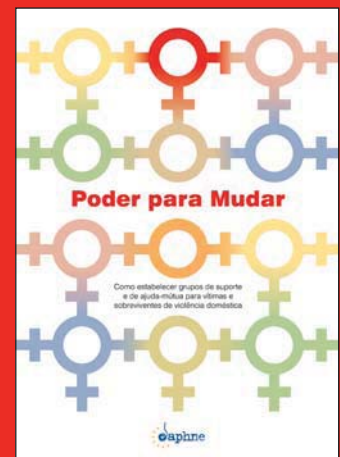
<http://www.izkruga.org/178-grupe-samopomoci>

Mreža "Žene protiv nasilja", Srbija - koalicija specijalističkih ženskih nevladinih organizacija koje pružaju individualnu podršku ženama i menjaju društveni kontekst radi smanjenja nasilja nad ženama u Srbiji

<http://www.zeneprotivnasilja.net/o-mrezi-zene-protiv-nasilja/mapa-organizacija>



TARTU NAISTE VARJUPAIK



ISBN xxx