



**GHID PENTRU ÎMPUTERNICIREA
VICTIMELOR**
PRIN SPRIJIN DE LA EGAL LA EGAL



Co-funded by
the European Union

GHID PENTRU ÎMPUTERNICIREA VICTIMELOR PRIN SPRIJIN DE LA EGAL LA EGAL

Mariposa dorește să ofere instrumente și abordări pentru a sprijini victimele violenței domestice și sexuale în timpul crizei și să dezvolte noi perspective pentru a evita riscul excluziunii sociale și sărăciei.

Instrumentele pe care le-am dezvoltat urmăresc să sprijine victimele să conștientizeze relațiile și situațiile nesănătoase, înainte și după ce caută ajutor profesional: <https://mariposaproject.eu/>

Instrumentele pot fi folosite pe cont propriu. Îi vor ajuta să obțină mai multă claritate în ceea ce privește emoțiile și gândurile, obiectivele viitoare și îi va împuternici să ia decizii în viitor. De asemenea, va ajuta la stabilirea unor măsuri preventive pentru a evita repetarea expunerilor.

Este important ca acestea să se afle într-o situație de siguranță emoțională și socială și să conștientizeze că în cazul în care au nevoie de sprijin suplimentar ajutor profesional să solicite acest ajutor.



Acest ghid a fost dezvoltat pentru a echipa mai bine alte femei care ar dori să-și sprijine colegii în acest proces.

Dacă acesta este cazul dvs., atunci citiți documentul corect 😊

OBIECTIVELE MANUALULUI



Cum să organizați și să conduceți un grup de sprijin de la egal la egal



Depășiți obstacolele și provocările potențiale



Cum să oferiți sprijin, un cadru util, sfaturi

CUI ESTE ADRESAT?



Persoane de la egal la egal

Alte femei care doresc să se angajeze și să se implice în procesul de sprijinire și însoțire a victimei



Femei care au fost înșăși victime

și doresc să se angajeze, să se implice și să-i susțină pe alții



Persoane din rețeaua victimei

CE PUTEȚI GĂSI AICI?



Câteva resurse pe care le puteți folosi pentru a face față provocărilor din timpul procesului



Instrucțiuni specifice privind metoda



Conținutul este destinat să echipeze mai bine susținătorii de la egal la egal în timpul procesului



O explicație prietenoasă și scurtă despre „Empatie, ascultare activă și comunicare non-violentă”

CAPITOLUL 1

CUM SĂ CREAȚI UN SPAȚIU SIGUR

CUM SĂ AVEȚI GRIJĂ DE TIMP, SPAȚIU ȘI GAZDĂ

1 - Planificați-vă activitățile (și pauzele!)

Respectarea acordurilor comune este mai ușoară având grijă de spațiul în care se desfășoară conversațiile.

Pentru grupuri de sprijin: pregătirea activităților în avans și planificarea timpului pentru activități, pauze și feedback, asigurând în același timp un flux bun între aceste momente. Pauze de 10-15 minute sunt planificate la fiecare 1,5 ore pentru a se odihni și pentru a promova convivialitatea în cadrul grupului.



2 - Pregătiți spațiul fizic pentru a fi sigur și confortabil

De asemenea, este important să pregătiți în prealabil spațiul fizic în care vor fi primiți participanții, a cărui curățenie și amenajare vor fi deja printre primele lucruri care vor contribui la bunăstarea lor, dar și la buna desfășurare a activității. Atunci este important ca fiecare membru al grupului să preia proprietatea asupra spațiului, ceea ce îi va ajuta să aibă grijă de el, dar și să se simtă mai în siguranță.

Câteva idei pentru a crea un loc sigur și confortabil:

- prezența șervețelilor de hârtie în jur dacă cineva plânge
- a avea ceva de băut (apă, ceai)
- a avea niște gustări (este important și pentru eliberarea stresului)
- decorarea cu lumânări, un buchet de flori într-o vază sau o plantă într-un ghiveci, o eșarfă sau o bucată frumoasă de tapiserie pusă în mijloc.
- organizarea scaunelor în cerc, de preferat fără masă între ele



Înainte de a începe sesiunea, aveți grijă să fie destule scaune, dar nu prea multe (câteva în plus sunt bune, în cazul în care apar oameni noi, sau cineva dorește să își odihnească picioarele pe alt scaun etc.)

3 - Arătați interes și aveți grijă de ceilalți

Mai general, a avea grijă de ceilalți, fie că sunt colegii dvs. sau participanți la un grup de sprijin, este în principal o chestiune de a vă manifesta interesul față de ei. Apoi este necesar să vă faceți timp pentru a verifica starea mentală și emoțională a persoanei (persoanelor) cu care vă confrunțați. Pentru a face acest lucru, ar trebui să vă acordați timpul necesar pentru a oferi feedback grupului în timpul unei intervenții, dar și să vă acordați timp pentru momente mai privilegiate cu anumiți membri ai grupului atunci când considerați că este necesar. În contextul unei relații de la egal la egal, acest lucru se poate face, de exemplu, prin check-in-uri regulate, prin disponibilitatea dumneavoastră (ținând cont întotdeauna de limitele personale) și, bineînțeles, prin spațiul sigur și respectuos pe care îl oferiți (vezi capitolele despre empatie), comunicare non-violentă și ascultare activă).



CUM SĂ STABILIȚI ACORDURI COMUNE

1- Cum să creăm un mediu sigur?

Este una dintre sarcinile principale ale unui facilitator sau asistent să ofere un mediu sigur care să le permită colegilor sau membrilor grupului de sprijin să folosească spațiul pe care îl oferiți în cel mai benefic mod. Într-adevăr, credem că este esențial să creăm un spațiu cald și prietenos, care să permită dialogul și reflecția, care se află în responsabilitatea noastră a tuturor, atât în activitățile pe care le oferim, cât și într-o relație de la egal la egal.

Acest acord poate fi construit mai mult sau mai puțin informal, dar este important să vă redefiniți nevoile și limitele reciproce cu colegii dvs. pentru a face această relație de ajutor benefică.



2 - Cum ajută acest lucru?

Construirea, și chiar co-construcția unei grile de siguranță într-un grup de suport pe care îl puteți conduce, de exemplu, vă permite să reechilibrați climatul asimetric, dar și să faceți participanții activi în proces luând în considerare propriile nevoi și limite. Lucrul pe un subiect la fel de sensibil precum violența sexuală și de gen necesită în mod necesar crearea unui cadru sigur în care fiecare participant să se simtă confortabil. Într-adevăr, în cadrul activităților propuse pot fi discutate subiecte intime și uneori dureroase, așa că, deși nu este vorba de a oferi un spațiu terapeutic, este totuși esențial să ne asigurăm că grupul va putea primi și împărtăși într-o manieră respectuoasă. Pentru a asigura acest lucru, este posibil să se co-construiască o grila de siguranță care să permită încadrarea, prin reguli, a progresului grupului de sprijin. Prin urmare, construirea grilei de siguranță se face cel mai bine în mod colectiv. Acest lucru ne permite să luăm în considerare nevoile și limitele fiecărei persoane pentru ca activitățile propuse să se desfășoare în cel mai bun mod posibil.



3 - Sugestie de activitate

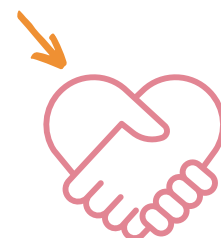
Pentru a face acest lucru, este posibil să distribuiți bucăți de hârtie fiecărui membru al grupului, astfel încât să poată nota ceea ce ar dori să vadă pe grilă. O discuție, într-o atmosferă respectuoasă și de ascultare, va avea loc ulterior pentru ca fiecare persoană să poată împărtăși elementele care îi permit să se simtă în siguranță. Regulile stabilite colectiv vor trebui validate și respectate de toți, iar grila poate fi întotdeauna completată pe măsură ce activitățile progresează.

În cazul unei relații de ajutor de la egal la egal, dar și ca facilitator de grup de suport, vă invităm și să participați la elaborarea grilei de siguranță, deoarece aveți propriile limite și nevoi.



4- Exemple

Acorduri precum confidențialitatea a ceea ce se va spune în cadrul grupului, respect, ascultare activă, nejudicare, întreținere a spațiului fizic (curățenie, ordine,...), libertatea de a lua ceva timp doar pentru sine, chiar și în timpul unei conversații, dacă simțim nevoia, să nu răspundem la întrebări care ne fac inconfortabil... sunt exemple de limite stabilite în cadrul grupurilor sau între colegi



CAPITOLUL 2

COMUNICARE EMPATICĂ



a) Ce este empatia?

Empatia este o calitate care este inclusă în inteligența emoțională, care ne permite să ne conectăm cu emoțiile noastre și ale celorlalți. Empatia este capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele celorlalți. Această abilitate ne permite să vedem lucrurile din perspectiva celeilalte persoane, mai degrabă decât din perspectiva noastră. Este o abilitate crucială care ne permite să dezvoltăm conștiința de sine și relațiile sociale și profesionale. Empatia este necesară pentru exprimarea compasiunii (motivația de a acționa asupra suferinței altora).

b) Ascultare activa

Ascultarea activă presupune crearea unui spațiu sigur și de sprijin pentru celălalt, care este favorabil pentru persoana care suferă și vorbește și deci favorabil schimbării. Pentru a face acest lucru, colegii trebuie să încerce să adopte trei posturi în timp ce ascultă:

- **Fiți empatic:** înțelegeți sentimentele, convingerile și valorile celeilalte persoane, nu este vorba de a vă identifica sau de a vă pune în locul celuiilalt, ci de a acționa „ca și cum”.
- **Fiți susținător și nu judecați :** a-l considera pe celălalt într-un mod pozitiv, a-i accepta punctul de vedere și mai ales a-l respecta, ceea ce nu înseamnă neapărat să fiți de acord cu persoana.
- **Fiți autentic:** aratați empatie și acceptare față de cealaltă persoană.

#1 | Actions

Aceste trei posturi necesită limbaj non-verbal: privirea, tonul vocii, gesturile... dar și vorbirea:

- Reformularea pentru a evita neînțelegerile și a arăta că ascultăm. Este vorba despre a reformula sentimentele, a rezuma o afirmație și a întreba întotdeauna dacă este corectă sau dacă lipsește ceva.
Exemplu: *Dacă am înțeles bine, comentariul pe care ți l-a făcut luna trecută te-a întristat foarte tare, nu-i așa?*
- Chestionarea de susținere pentru a preciza, clarifica sau aprofunda ceea ce spune interlocutorul. Este important ca aceste întrebări să fie în principal deschise, astfel încât individul să nu se simtă atacat sau interogat.
Exemplu: *Cum a fost ultima dată când v-ați văzut?*
- Nu încercați să umpleți momentele de tăcere când cealaltă persoană se gândește sau are nevoie de un moment pentru a digera ceea ce s-a spus
- Împărtășiți pe scurt o experiență personală similară și apoi generalizați cu atenție pentru a legitima problema persoanei și a crește speranța acesteia. Important: aveți grijă să împărtășiți doar un minim de informație și să eviați să trasați linia conversației către povestea dvs.
Exemplu: *Înțeleg cum te simți, când s-a terminat cu primul meu iubit, nu m-am gândit niciodată că voi reuși, dar cu timpul și puțină muncă asupra mea am reușit să mă simt mai bine! Și știi, este normal să treci prin asta, este un proces dificil, dar există lucruri pe care le poți face pentru a încerca să treci prin asta cât mai ușor.*

#2 | Words

În cele din urmă, pentru a asigura un spațiu sigur și îngrijitor, trebuie să fii vigilent și să NU:

- Întrerupeți cealaltă persoană
- Dați sfaturi sau instrucțiuni: aceasta amenință convingerea că cealaltă persoană își poate găsi propria soluție în mod independent

#3 | Do nots

c) Comunicare non-violentă

De către psihologul Marshall Rosenberg

Obiectiv: promovarea ascultării active, autenticității, respectului și empatiei în contactele umane și încurajarea unei educații în gestionarea și acceptarea conflictului

Primul principiu al comunicării non-violente este împuternicirea ființei umane în raport cu acțiunile, gândurile și sentimentele sale, trecând de la acuzativul „tu” la „eu” responsabil, cu ideea că lipsa de responsabilitate este cauza comunicării violente.

observarea a faptului sau a comportamentului care vă afectează bunăstarea

„De trei zile încoace, simt un fel de agresivitate în vocea ta când vorbești cu mine”.

Exprimarea **sentimentelor** folosind formula "eu"

„Eu mă simt furioasă și pierdută pentru că nu înțeleg cu ce se leagă acest lucru și devine din ce în ce mai dificil să fac față.”

Identificați și exprimați-vă **nevoile** sau dorintele trezite de acest sentiment

„Putem, vă rog, să luăm un moment pentru a discuta despre asta?”

Formulați **cereri** concret și realist

„Trebuie să știu dacă se întâmplă ceva cu tine și mai ales să comunic cu tine despre asta, astfel încât să putem rezolva lucrurile.”

Ce permite acest proces? Un dialog între ambele persoane, grație exprimării unei nevoi și a unui sentiment, rămânând în același timp atent la celălalt, ne oferă și claritate.

Dacă este o situație care vă provoacă un sentiment puternic, este important să fiți empatic cu dvs. și să vă luați timp pentru sine. Procedând astfel, se previne căderea în comunicarea de judecată și acuzatoare.

CAPITOLUL 3

INSTRUCȚIUNI SPECIFICE PRIVIND

METODA

Aici am dorit să adăugăm instrucțiuni specifice pentru sprijinul de la egal la egal cu privire la sprijinirea muncii simbolice a victimei (observarea limbajului corpului, nu puneți întrebări deschise, nu dați sfaturi etc...)

În timp ce utilizați unul dintre instrumentele propuse în ghid în timpul unei sesiuni de grup, grupul joacă un rol deosebit în proces. Oferă sprijin, mai ales atunci când una dintre participanți trebuie să-și împărtășească experiențele sau sentimentele, așa cum este adesea cazul unora dintre activitățile propuse.

Prezentare

Când unul dintre participanți împărtășește o experiență sau prezintă ceva legat de una dintre activități, este în mod normal înconjurat de observatori care vor constitui un „grup de sprijin”, participând activ, prin ascultarea și intervențiile lor, la momentul prezentării. Observatorii trebuie să ofere într-adevăr o atenție susținută prezentatorului, printr-o ascultare activă a cuvintelor sale dar și a altor aspecte intraverbale.

Întrebări concrete

Atunci când membrii grupului de sprijin doresc să adreseze întrebări, este important ca acestea să rămână factive și să fie doar o modalitate pentru ei de a clarifica ceva spus sau prezentat de persoana care împărtășește. Aceasta nu presupune a pune întrebări „cum” sau „de ce”, care ar putea fi percepute ca acuzații și/sau intruzive dar ar putea duce și la o formă de interpretare a elementelor aduse de persoana care împărtășește, care ar depăși simplul scop de a înțelege.

Percepție

Atenția susținută a fiecărei persoane de sprijin îi va permite să detecteze și să exprime elementele percepute de prezentator în timpul împărtășirii sale. Pot fi, de exemplu, emoții. În acest caz, va consta în explicarea modului în care au fost percepute, prin mime, gesturi, înălțime sau tonul vocii, etc. Acest lucru ar trebui făcut adresându-se direct prezentatorului.

Interpretare

Cu ajutorul practicianului, membrii „grupului de sprijin” vorbesc despre prezentator. Ei gândesc cu voce tare, pun întrebări precum „Care este problema?”, „Ce ar trebui să fie diferit?”, „Ce ar dori să rezolve, să înțeleagă, să facă?”, „Unde ar putea fi dificultăți? Unde nu?” Clientul ascultă cu atenție fără a răspunde pentru moment. Cât despre persoanele de sprijin, nu este vorba despre a da opinii sau sfaturi.

Acțiuni de acord

Această fază conduce la o discuție între participant și practician despre sprijinul necesar și următorii pași pentru a-și atinge scopul. La final, participantul trebuie să se angajeze să realizeze acțiunile convenite iar dvs., ca suport, o puteți însoți în această provocare. Cum? Încurajând-o să facă acest lucru, abordând situația câteva zile mai târziu pentru a vedea dacă reușește sau dacă are nevoie de ajutor și mai presus de toate, valorificând-o când își atinge scopul.



CAPITOLUL 4

RESURSE PENTRU A FACE FAȚĂ POSIBILELOR OBSTACOLE

În anumite momente, atunci când însoțiți un prieten sau o cunoștință care trăiește într-o relație toxică, sau care a suferit abuzuri din partea unei persoane de sex masculin, pot apărea reacții de tristețe, plâns, furie.

Se poate întâmpla ca în fața unui atac de plâns sau de descărcare emoțională, să dorim să o liniștim rapid. Dar să nu uităm că fiecare persoană are timpul și procesele sale, așa că acțiunile grăbite pot întări sentimentul de frustrare. De multe ori vrem să ne liniștim rapid pentru că ne face să ne simțim rău să vedem așa, pe cineva pe care-l iubim. Dar descărcarea emoțiilor este bună, ajută, eliberează, vindecă. În loc să încercăm să diminuăm aceste reacții, trebuie să le însoțim, iar această însoțire le va calma. Când persoana s-a descărcat deja, când a putut să plângă, îi putem da un pahar cu apă. Paharul cu apă „grabit” poate întrerupe procesul de aerisire emoțională și catarsis.



Plansul ameliorează durerea, descarcă hormonii de stres și când oftăm după o etapă mare de plâns, înseamnă căangoasă a dispărut și ne simțim mai bine.

*Însoțirea înseamnă a fi prezent la durerea altei persoane;
nu este vorba de a le face durerea să dispară.*

*Este vorba despre a merge în pustietatea sufletului cu o altă ființă umană;
necrezând că suntem responsabili pentru găsirea ieșirii.*

*Este vorba de a asculta cu inima;
neanalizând cu capul.*

*Este vorba despre a depune mărturie la luptele altor oameni;
nejudecând sau dirijând acele lupte.*

*Este vorba despre mersul alături;
nu despre a conduce sau a fi condus.*

*Este vorba despre descoperirea darurilor tăcerii sfinte;
nu înseamnă să umplem fiecare clipă cu cuvinte.*

*Însoțirea suferinței înseamnă a fi nemișcat sau liniștit și tăcut;
nu este vorba despre dorința de a merge frenetic înainte.*

*Este vorba despre respectarea dezordinei și confuziei;
nu este vorba de impunerea ordinii și a logicii.*

*Este vorba despre a învăța de la cealaltă persoană;
nu a o învăța.*

A însoți înseamnă a avea o atitudine de curiozitate și nu de expert”.

PARTENERI

Coordonator

ASOCIACION CAMINOS

Spania

www.asoccaminos.org

EDRA

Greia

www.edra-coop.gr/el

CESIE

Italia

www.cesie.org

**ASOCIATIA HABILITAS, CENTRU DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA BUCHAREST**

Romania

www.habilitas.ro

ELAN INTERCULTUREL

Franța

www.elaninterculturel.com

GESOB

Austria

www.gesob.at

mariposaproject.eu



Co-funded by
the European Union

EACEA, Erasmus+, Acțiunea cheie 2 - Parteneriate de cooperare în educația adulților

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.

Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în ea.

2021-1-ES01-KA220-ADU-000033400



Această lucrare este licențiată sub CC BY-NC-SA 4.0.

Pentru a vedea o copie a acestei licențe, vizitați <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>