



**Οδηγός για Ομάδες Ψυχοκοινωνικής
Υποστήριξης Ομότιμων Γυναικών
(Προσέγγιση *Women Rise*,
προσαρμοσμένη)**

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2024



**Co-funded by
the European Union**

Το έργο «**Πρωτογενής πρόληψη της έμφυλης βίας με βάση την κοινότητα στην Ελλάδα και την Ιταλία**» [**Community-Based Primary Prevention of GBV in Greece and Italy (CARE)**] υλοποιείται στην Ελλάδα και την Ιταλία από την International Rescue Committee Hellas (IRC Hellas), την Caritas Hellas, το Centro Penc και την Global Girl Media Greece από τον Φεβρουάριο του 2023.

Το πρόγραμμα CARE συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ο «Οδηγός για Ομάδες Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ομότιμων Γυναικών (Προσέγγιση Women Rise, προσαρμοσμένη)» **αναπτύχθηκε από την International Rescue Committee (IRC) Hellas.**

Ο οδηγός θα είναι διαθέσιμος στα αγγλικά, ελληνικά και ιταλικά.

ΣΥΓΓΡΑΦΗ & ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

IRC: Τζένη Κουντούρη Τσιάμη, Υπεύθυνη Τμήματος Προστασίας και Ενδυνάμωσης Γυναικών (ΠΕΓ), Laura Tuery, Τεχνική Σύμβουλος ΠΕΓ, Sandra Ntiranyibagira & Μάνος Καλυβιανάκης, Εισηγητές ΠΕΓ/Υπεύθυνοι Πρόληψης Έμφυλης Βίας.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:

Αλεξάνδρα Ρήγα

Περιεχόμενα

| | |
|--|-----|
| Ευχαριστίες..... | 4 |
| Εισαγωγή στον Οδηγό | 6 |
| Συνεδρία 1: Εισαγωγή | 12 |
| Συνεδρία 2: Το να είσαι γυναίκα | 27 |
| Συνεδρία 3: Κατανόηση των συναισθημάτων..... | 39 |
| Συνεδρία 4: Κατανόηση των αντιδράσεων στο άγχος..... | 52 |
| Συνεδρία 5: Εξερευνώντας δύσκολα συναισθήματα | 63 |
| Συνεδρία 6: Ντροπή και αυτοενοχοποίηση (Επιλογή Α), Θυμός (Επιλογή Β) ή Πένθος (Επιλογή Γ) | 72 |
| Τελική συνεδρία 1: Κοιτάζοντας μπροστά (Συνεδρία 7+)..... | 89 |
| Τελική συνεδρία 2: Ολοκλήρωση της ομάδας (Συνεδρία 8+) | 95 |
| Εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης..... | 105 |
| 1. Έντυπο συνάντησης πριν από την ομάδα | 106 |
| Βήμα 1: Έντυπο συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης & σύντομη επισκόπηση της ομάδας..... | 107 |
| Βήμα 2: Διαλογή πιθανών συμμετεχουσών - Εργαλείο διαλογής | 111 |
| Βήμα 3: Λίστα στοιχείων ελέγχου διαλογής (Μόνο για την εισηγήτρια/ επόπτρια) | 118 |
| Βήμα 4: Έντυπο παραπομπής (προαιρετικό)..... | 120 |
| 2. Ειδοποίηση απορρήτου για την επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα..... | 121 |
| 3. Έντυπο εμπιστευτικότητας..... | 123 |
| 4. Έντυπο παρακολούθησης ομαδικής συνεδρίας ΨΚΥ..... | 124 |
| 5. Συνδυαστική έρευνα αρχικής και τελικής αξιολόγησης ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας και αισθητού στίγματος..... | 125 |
| 6. Έρευνα ανατροφοδότησης (μπορεί να συμπληρωθεί διαδικτυακά ή εκτός διαδικτύου, ανώνυμα)..... | 129 |
| 7. Οδηγός συζήτησης ομάδας εστίασης μετά την ομάδα (follow up στη 1 εβδομάδα/μήνα μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών της ομάδας ΨΚΥ)..... | 131 |
| 8. Έντυπο ανατροφοδότησης και πιστότητας για τη συνεδρία ομάδας ΨΚΥ..... | 141 |

Ευχαριστίες

Η προσέγγιση *Women Rise* είναι μια παρέμβαση που αποσκοπεί στην υποστήριξη των γυναικών για τη διεύρυνση των πηγών υποστήριξής τους, στην ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης του χρόνιου άγχους και στην ενίσχυση της εγγενούς τους ανθεκτικότητας και της ενδυνάμωσης μέσω ισχυρών συνδέσεων με άλλες γυναίκες. Εφαρμόζεται από το 2021 σε περισσότερες από 10 χώρες σε όλο τον κόσμο, στη Λατινική Αμερική, την Αφρική, την Ασία, τη Μέση Ανατολή και τώρα στην Ευρώπη.

Η κατάρτιση του παρόντος παραδοτέου δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής μέσω του προγράμματος «Πολίτες, ισότητα, δικαιώματα και αξίες» και την αμέριστη υποστήριξη της στην πρόληψη και αντιμετώπιση της έμφυλης βίας στην Ευρώπη. Ο μακρύς δρόμος προς την ισότητα των φύλων δεν θα είναι εφικτός και ρεαλιστικός χωρίς πολιτική και οικονομική δέσμευση από περιφερειακούς, εθνικούς και υπερεθνικούς θεσμούς. Οι προσεγγίσεις που μετασχηματίζουν το φύλο μέσω της εμπλοκής των ανδρών και της ενδυνάμωσης των γυναικών έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην πρόληψη της έμφυλης βίας. Αυτό μπορεί να είναι εφικτό μόνο με μακροχρόνιες και συνεχείς προσπάθειες. Ο παρών Οδηγός αναγνωρίζει επίσης την εμπειρία και τις προσπάθειες άλλων φορέων που ασχολούνται με την έμφυλη βία, ιδίως στην Ελλάδα και την Ιταλία, οι οποίοι εργάζονται σκληρά καθημερινά για τη δημιουργία υπηρεσιών που θα είναι περισσότερο επικεντρωμένες στις επιζήσασες, θα είναι ενημερωμένες όσον αφορά το τραύμα και θα ενδυναμώνουν τις επιζήσασες.

Ο οδηγός είναι το αποτέλεσμα της άμεσης υλοποίησης των ομάδων *Women Rise* από την IRC και τους εταίρους της στην Ιταλία και την Ελλάδα μεταξύ Ιουνίου 2023 και Ιουνίου 2024. Ως εκ τούτου, οφείλουμε ιδιαίτερη αναγνώριση στις εισηγήτριες και τις συν-εισηγήτριες/πολιτισμικές διαμεσολαβήτριες Sandra Ntiranyibagira, Maria Crivello, Bozhena Pasichnyk και Oksana Zhura, οι οποίες εφάρμοσαν, προσάρμοσαν και παρείχαν ανατροφοδότηση σχετικά με την παρέμβαση. Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλουμε στη Sandra και τη Μαρία που ηγήθηκαν της υλοποίησης αντίστοιχα στην Ελλάδα και την Ιταλία, συνέταξαν τις πρώτες εκδόσεις αυτού του οδηγού και κατέβαλαν επιπλέον προσπάθειες για να διασφαλίσουν τη συνοχή και να αναδείξουν την καταπληκτική δουλειά που γίνεται καθημερινά με τις γυναίκες στα κέντρα, με ιδιαίτερη αναγνώριση της ενσυναίσθητης και επαγγελματικής τους στάσης και των σχέσεων που έχουν οικοδομήσει μέσα στην ομάδα. Θα θέλαμε να εκφράσουμε ιδιαίτερες ευχαριστίες στον Μάνο

Καλυβιανάκη που οργάνωσε σχολαστικά και συγκέντρωσε σε ένα έγγραφο την ανατροφοδότηση που συγκεντρώθηκε από τις διάφορες ομάδες στην Ελλάδα και την Ιταλία.

Οφείλουμε επίσης θερμές ευχαριστίες στη Laura Tuery, Τεχνική Σύμβουλο για την Προστασία και την Ενδυνάμωση Γυναικών του Τμήματος Resettlement, Asylum and Integration (RAI) της IRC για την Ευρώπη, για όλα όσα έκανε σε όλα τα στάδια της παρέμβασης, από την προετοιμασία έως την προσαρμογή, την εφαρμογή και τη σύνταξη του παρόντος εγγράφου. Χωρίς τις σοφές συμβουλές της, τις διορατικές αναθεωρήσεις και την πολύτιμη συνεχή υποστήριξή της, αυτό το παραδοτέο καθώς και η όλη διαδικασία δεν θα ήταν τα ίδια. Ένα πολύ θερμό ευχαριστώ στην Jessica Dalpe, Ανώτερη Τεχνική Σύμβουλο στο Τμήμα Ασφάλειας και Ευεξίας της Τεχνικής Μονάδας της IRC RAI, για τη μεγάλη υποστήριξη, τις προσεκτικές προτάσεις και τη ζωντανή και εύστοχη διαμεσολάβησή της όσον αφορά την κατάρτιση του προσωπικού.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλες τις γυναίκες (και τα μικρά τους) που συμμετείχαν σε αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα, που μοιράστηκαν τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους, που μας επέτρεψαν να αναγνωρίσουμε τον πόνο τους, τις δυσκολίες της προηγούμενης και της τρέχουσας ζωής τους, αλλά και που έφεραν χαρά και γέλιο στην αίθουσα. Χωρίς την ενέργειά τους, την καλή τους διάθεση και την εμπιστοσύνη που έδειξαν στο έργο και την ομάδα της IRC, το έργο αυτό δεν θα ήταν δυνατό.

Τζένη Κουντούρη Τσιάνη, Υπεύθυνη Προστασίας και Ενδυνάμωσης Γυναικών στην IRC Hellas

Silvia Calcevacchio, Υπεύθυνη προγραμμάτων στην IRC Italy

Εισαγωγή στον Οδηγό

Καλώς ήρθατε στον *Οδηγό για Ομάδες Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ομότιμων Γυναικών!* Αυτός ο οδηγός βασίζεται εξ ολοκλήρου στο πρόγραμμα [Women Rise: A Gender-Based Violence Psychosocial Support Framework and Toolkit](#). Η δέσμη εργαλείων του Women Rise συνιστά έναν ολοκληρωμένο πόρο που αναπτύχθηκε από την IRC και παρέχει ένα Πλαίσιο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης (ΨΚΥ) με επίκεντρο την έμφυλη βία, καθώς και οδηγίες ορθών πρακτικών για προγράμματα σχετικά με την έμφυλη βία που εφαρμόζουν προγραμματισμό ΨΚΥ. Περιλαμβάνει ένα δομημένο ομαδικό πρόγραμμα και σχετική καθοδήγηση καθώς και εργαλεία εκπαίδευσης, ενίσχυσης ικανοτήτων και εποπτείας, αλλά και καθοδήγηση και εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης. Το Women Rise είναι προσβάσιμο διαδικτυακά στον παραπάνω σύνδεσμο, και οι επαγγελματίες καλούνται να διατρέξουν πρώτα την ενότητα «[About the toolkit](#)» για να αποφασίσουν ποιες παρεμβάσεις ταιριάζουν καλύτερα στον σκοπό τους. Το παρόν έγγραφο προσφέρει μια πιο συνοπτική και περιεκτική έκδοση του **βασικού προγράμματος της παρέμβασης ομάδας Women Rise, με βασικά πρακτικά διδάγματα που αντλήθηκαν από την εφαρμογή στην Αθήνα και το Παλέρνο και οδηγίες για την(τις) εισηγήτρια(-ες) κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Επιπλέον, συμπληρώνεται με προσαρμοσμένους οδηγούς παρακολούθησης και αξιολόγησης.**

Για ποιον προορίζεται αυτός ο οδηγός;

Ο παρών οδηγός εστιάζει κυρίως στην παροχή εστιασμένης, μη εξειδικευμένης υποστήριξης σε γυναίκες μέσω ομαδικών μεθόδων (επίπεδο 3 της πυραμίδας της Ψυχικής Υγείας και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης [ΨΥΨΚΥ]). Σκοπός του είναι να χρησιμοποιηθεί από φορείς, οργανώσεις και επαγγελματίες που ασχολούνται με προγράμματα πρόληψης και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και επιθυμούν να δημιουργήσουν ισχυρές ομάδες ΨΚΥ για γυναίκες με ιστορικό εκτοπισμού/μετανάστευσης. Η παρέμβαση δεν θα πρέπει να απευθύνεται ειδικά σε επιζήσασες έμφυλης βίας, αλλά θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη ότι κάποιες από τις συμμετέχουσες θα είναι επιζήσασες. Η(οι) εισηγήτρια(-ες) θα είναι σε θέση να ακολουθήσει(-ουν) τις οδηγίες βήμα προς βήμα για τη διεξαγωγή μιας ομάδας ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και να τις προσαρμόσει(-ουν) στις ανάγκες της ομάδας. Χρησιμοποιώντας τα εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης στο τέλος του παρόντος οδηγού, θα είναι σε θέση να συλλέγει(-ουν) και να διατηρεί(-ούν) δεδομένα. Πριν και κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των ομάδων, είναι απαραίτητο οι εισηγήτριες να εκπαιδευτούν σχετικά με την προσέγγιση και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν, ενώ κατά τη διάρκεια της υλοποίησης είναι απαραίτητη η εποπτεία και η υποστήριξη

τους. Τα εργαλεία [Training](#) και [capacity strengthening and supervision](#) δεν αποτελούν μέρος του παρόντος οδηγού, αλλά είναι διαθέσιμα στους αντίστοιχους συνδέσμους και τα προγράμματα που θα εφαρμόσουν ψυχοκοινωνικές ομάδες θα πρέπει να ανατρέξουν σε αυτά.

Πλαίσιο της πιλοτικής εφαρμογής

Ο παρών οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της πιλοτικής εφαρμογής ομάδων ΨΚΥ για βίαια εκτοπισμένες γυναίκες στην Ευρώπη, και συγκεκριμένα στην Αθήνα, Ελλάδα, και στο Παλέρμο, Ιταλία. Έχουν εφαρμοστεί πιλοτικά συνολικά τρεις (3) ομάδες: μια γαλλόφωνη ομάδα στην Αθήνα, και δύο ουκρανόφωνες και ρωσόφωνες ομάδες στην Αθήνα και στο Παλέρμο, αντίστοιχα. Η γαλλόφωνη ομάδα αποτελούταν από βίαια εκτοπισμένες γυναίκες από τη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό (ΛΔΚ - Κονγκό Κινσάσα), τη Δημοκρατία του Κονγκό (Κονγκό Μπραζαβίλ) και τη Γουινέα Κονακρύ, που ζουν στην Αθήνα. Όλες οι γυναίκες είχαν παιδιά μικρής ηλικίας που χρειάζονταν υπηρεσίες χώρου φιλικού προς τα παιδιά (ΧΦΠ) κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Η ουκρανόφωνη ομάδα στην Αθήνα αποτελούνταν από γυναίκες που εκτοπίστηκαν πρόσφατα λόγω του επιθετικού πολέμου στην Ουκρανία, ενώ η ρωσόφωνη ομάδα στο Παλέρμο αποτελούνταν από μετανάστριες από την Ουκρανία και τη Λευκορωσία, καθώς και από γυναίκες που εκτοπίστηκαν πρόσφατα λόγω της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία.

Διαδικασία προσαρμογής

Όλες οι εισηγήτριες, οι συν-εισηγήτριες και οι επόπτριες συμμετείχαν σε πενθήμερη εκπαίδευση πριν από την προσέγγιση της κοινότητας και τη διεξαγωγή των ομάδων. Η εκπαίδευση του προσωπικού χρησιμοποιήθηκε για να συζητηθούν λειτουργικές πτυχές όπως η συνοχή της ομάδας, οι στρατηγικές προσέγγισης, η τεχνική διαμεσολάβησης και μέρος του περιεχομένου του προγράμματος. Οι εισηγήτριες και οι πολιτισμικές διαμεσολαβήτριες που εκπαιδεύτηκαν κλήθηκαν να εξετάσουν το περιεχόμενο και να το πλασιώσουν εννοιολογικά στην ομάδα-στόχο. Για κάθε ομάδα, τουλάχιστον ένα άτομο με παρόμοιο πολιτισμικό υπόβαθρο ή κατανόηση των ομάδων-στόχων συμμετείχε στην προσαρμογή και τη διαμεσολάβηση των συνεδριών, με το άτομο αυτό να είναι κυρίως η πολιτισμική διαμεσολαβήτρια/συν-εισηγήτρια. Έγιναν γενικές προσαρμογές με βάση τις πολιτισμικές πτυχές, τα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε ομάδας. Η προσαρμογή έγινε από κοινού με την εισηγήτρια και την συν-εισηγήτρια στο στάδιο της προετοιμασίας κάθε συνεδρίας και ολοκληρώθηκε για τον παρόντα οδηγό μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών.

Βασικά μαθήματα που πήραμε και σημαντικές προσαρμογές

Για όλες τις ομάδες, προσαρμόστηκαν οι δραστηριότητες στις οποίες οι συμμετέχουσες έπρεπε να χωριστούν σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Οι γυναίκες συμμετείχαν ενεργά και συμπεριφέρονταν με συνοχή από την αρχή των συνεδριών, επομένως όλες οι συζητήσεις και οι δραστηριότητες παρέμειναν στην ευρύτερη ομάδα. Προτιμήθηκε επίσης η μέθοδος των μεγαλύτερων ομάδων, προκειμένου να εξοικονομηθεί χρόνος και να διατηρηθούν συντομότερες οι συνεδρίες. Αυτή ήταν μια απαίτηση που τέθηκε από τις συμμετέχουσες από το στάδιο της αρχικής αξιολόγησης και της εγγραφής στην ομάδα, καθώς έχουν αυξημένες υποχρεώσεις και ρόλους που δεν τους επιτρέπουν καθημερινή ενασχόληση για πολλές ώρες. Με βάση την ανατροφοδότηση των συμμετεχουσών, η ομάδα υλοποίησης αποφάσισε να διατηρήσει την αλληλουχία των 8 συνεδριών, αλλά δεσμεύτηκε να έχουν διάρκεια 1,5 ώρα.

Σημείωση για την εφαρμογή: Λάβετε υπόψη το επίπεδο συμμετοχής των γυναικών και το μέγεθος της ομάδας για τον τρόπο διεξαγωγής των δραστηριοτήτων. Σε μεγαλύτερες ομάδες ή αν κάποιες συμμετέχουσες είναι ντροπαλές/διστάζουν να μοιραστούν, εξετάστε το ενδεχόμενο να χωρίσετε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες ή ζεύγη για ορισμένες δραστηριότητες.

Διατήρηση της συνοχής της ομάδας και του δικτύου μέσω εναλλακτικών διαύλων επικοινωνίας

Παράλληλα με τις συνεδρίες, χρησιμοποιήθηκαν ομάδες WhatsApp και Telegram ως εργαλεία επικοινωνίας. Οι διαδικτυακές ομάδες βοήθησαν στην οργάνωση, στον διαμοιρασμό των ασκήσεων και των συνδέσμων σχετικά με τις δραστηριότητες που έγιναν στις συνεδρίες ή στην πρόταση νέων δραστηριοτήτων.

Σημείωση για την εφαρμογή: Δημιουργήστε ομάδες σε εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων της προτίμησης των συμμετεχουσών για ευκολότερη επικοινωνία και διαμοιρασμό πηγών εκτός των συνεδριών της ομάδας.

Συνεδρίες παρουσία μικρών παιδιών

Καθώς οι συμμετέχουσες ήταν μητέρες μικρών παιδιών τα οποία παρέμεναν με τις μητέρες τους στην αίθουσα και συχνά κοιμόντουσαν στην αγκαλιά τους, ορισμένες δραστηριότητες δεν μπορούσαν να γίνουν. Αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες που απαιτούσαν όρθια στάση και κίνηση (π.χ. να στέκονται όρθιες σε κύκλο, δραστηριότητα αρκούδα-κουνούπι-ψάρι) καθώς και κάποιες ασκήσεις εδάφους (π.χ. Γίνομαι λουλούδι).

Σημείωση για την εφαρμογή: Λάβετε υπόψη πτυχές της μέριμνας για τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Τα μικρότερα παιδιά (<2-3 ετών) μπορεί να μην μπορούν να συμμετάσχουν στον φιλικό προς τα παιδιά χώρο και να πρέπει να μείνουν με τις μητέρες τους στην αίθουσα. Λάβετε υπόψη τα προβλήματα κινητικότητας των συμμετεχουσών και προσαρμόστε ανάλογα τις ασκήσεις που απαιτούν κίνηση.

Κοινωνικοπολιτισμικές πτυχές

Στη γαλλόφωνη ομάδα, όλες οι γυναίκες είχαν υψηλό επίπεδο πνευματικότητας και προσάρτησης σε θρησκευτικές αξίες. Έτσι, αποφάσισαν ομόφωνα να επιλέξουν μια προσευχή ως τελετουργικό της ομάδας. Δεδομένου ότι προέρχονταν από διαφορετικές θρησκείες, επιλέχθηκε η προσευχή της γαλήνης, καθώς δεν προέρχεται από κάποια συγκεκριμένη θρησκεία και φαινόταν να καλύπτει όλες τις προτιμήσεις. Ένα δεύτερο τελετουργικό ήταν η χρήση ζώων με τα οποία οι γυναίκες μπορούν να συσχετιστούν εύκολα με βάση το υπόβαθρό τους (π.χ. για αυτή την ομάδα επιλέχθηκαν ζώα φάρμας που απαντώνται σε χωριά αφρικανικών χωρών) και συγκεκριμένα η χρήση των χαρακτηριστικών και των συμπεριφορών αυτών των ζώων για να εκφράσουν το πώς αισθάνεται η καθεμία στην αρχή κάθε συνεδρίας.

Σημείωση για την εφαρμογή: Λάβετε υπόψη τις θρησκευτικές και πολιτιστικές πτυχές και προσαρμόστε το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων ανάλογα, ώστε να είναι οικείο και σχετικό με τις εμπειρίες των γυναικών.

Ουκρανόφωνη και ρωσόφωνη ομάδα

Για τις ουκρανόφωνες και ρωσόφωνες ομάδες στην Ιταλία και την Ελλάδα, η διορατικότητα των Ουκρανών συν-εισηγητριών/πολιτισμικών διαμεσολαβητριών έπαιξε κρίσιμο ρόλο στην προσαρμογή των συνεδριών. Συμβούλευσαν ότι η σωματική επαφή και το άγγιγμα δεν είναι πολιτισμικά κατάλληλα, ειδικά στην αρχή, όταν οι γυναίκες δεν γνωρίζονται μεταξύ τους. Για να νιώσουν άνετα οι συμμετέχουσες, τέτοιες δραστηριότητες αφαιρέθηκαν για αυτή την ομάδα, π.χ. το παιχνίδι με τους ανθρώπινους κόμπους. Οι δραστηριότητες με ζώα αφαιρέθηκαν επίσης, καθώς κρίθηκαν μη ελκυστικές για την ομάδα αυτή. Οι γυναίκες προτιμούσαν προβληματισμούς και συζητήσεις, ασκήσεις χαλάρωσης, αναπνοής και γείωσης. Ως εκ τούτου, οι εισηγήτριες προσαρμόσαν τις συνεδρίες ώστε να περιέχουν περισσότερες δραστηριότητες αυτού του είδους.

Σημείωση για την εφαρμογή: Λάβετε υπόψη τις πολιτισμικές πτυχές που σχετίζονται με τη σωματική επαφή/άγγιγμα και τι μπορεί να θεωρείται ελκυστικό (π.χ. παιχνίδια, διαλογισμός, ασκήσεις αναπνοής) ή ανόητο και μη ελκυστικό για μια πολιτισμική ομάδα και κάντε τις ανάλογες προσαρμογές.

Επιπλέον, δεδομένου ότι οι περισσότεροι Ουκρανοί άνδρες δεν επιτρεπόταν να φύγουν από την Ουκρανία ή/και βρίσκονταν στον πόλεμο κατά τη διάρκεια των συνεδριών, αποφεύχθηκε η αναφορά σε άνδρες σε διάφορες δραστηριότητες, καθώς θα μπορούσε να είναι δύσκολο για τις συμμετέχουσες. Αποφεύχθηκαν επίσης οι συζητήσεις για πολιτικές θέσεις (Ρωσία-Ουκρανία), διότι θα μπορούσαν να προκαλέσουν συγκρούσεις μεταξύ των συμμετεχουσών. Οι εισηγήτριες προτίμησαν να επικεντρωθούν στις εμπειρίες των γυναικών και στις αλλαγές που θα ήθελαν να επιφέρουν στη ζωή τους. Για τον ίδιο λόγο, **στην ουκρανόφωνη και ρωσόφωνη ομάδα στο Παλέρμο** αποφεύχθηκαν οι συζητήσεις γύρω από σχέσεις με συντρόφους, οι ερωτήσεις αναστοχασμού σχετικά με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, καθώς και όσον αφορά τη δουλειά και την κοινωνική κατάσταση. Για την ομάδα αυτή, οι επιλεκτικές δραστηριότητες σχετικά με το πένθος εξαλείφθηκαν, καθώς θεωρήθηκαν δυνητικά προκλητικές, και αντ' αυτών επιλέχθηκαν τα θέματα του θυμού και της ντροπής.

Βέλτιστη αξιοποίηση του υπόβαθρου και της εμπειρίας των εισηγητριών

Οι εισηγήτριες της ομάδας γυναικών στο Παλέρμο ήταν εκπαιδευτριες γιόγκα και διαλογισμού και μπορούσαν να προσαρμόσουν κάποιες ασκήσεις γείωσης σε ασκήσεις διαλογισμού και γιόγκα, συμπεριλαμβανομένων άλλων ασκήσεων, πέραν αυτών που υπήρχαν στο αρχικό πρόγραμμα. Οι εισηγήτριες χρησιμοποίησαν ορχηστρική μουσική σε ορισμένες δραστηριότητες, μια επιλογή που έγινε σκόπιμα για να αποφευχθεί η επιλογή ρωσικών ή ουκρανικών στίχων.

Σημείωση για την εφαρμογή: Κάθε εισηγήτρια έχει την προσωπική της εκπαίδευση, δεξιότητες και εμπειρία και μπορεί να αντικαταστήσει ορισμένες δραστηριότητες με άλλες αντίστοιχες με τις οποίες αισθάνεται πιο άνετα ή τις θεωρεί πιο κατάλληλες, αφού συμφωνήσει με την επόπτηρά της. Λάβετε υπόψη πιθανές συγκρούσεις μεταξύ της ομάδας λόγω πολιτικών, εθνοτικών, πολιτιστικών ή θρησκευτικών διαφορών. Λάβετε υπόψη τις πρόσφατες ή προηγούμενες εμπειρίες τραύματος που μπορεί να έχει η ομάδα.

Παρέμβαση εξωτερικών εισηγητριών

Η εμπειρία στην Ιταλία και την Ελλάδα έδειξε ότι η παρέμβαση μιας εξωτερικής εισηγήτριας για μια επιπλέον συνεδρία μπορεί να προσφέρει νέες οπτικές, να εμβαθύνει ορισμένες από τις αποκτηθείσες γνώσεις και να βοηθήσει στην καλύτερη ανταπόκριση στις ανάγκες των συμμετεχουσών. Στην Ελλάδα, συμπεριλήφθηκε μια πρόσθετη συνεδρία μεταξύ των συνεδριών 4 (Κατανόηση των αντιδράσεων στο άγχος) και 5 (Εξερευνώντας δύσκολα συναισθήματα). Η εισηγήτρια του WR διαπίστωσε σε πολύ πρώιμο στάδιο ότι οι περισσότερες από τις συμμετέχουσες είχαν βιώσει τραυματικές εμπειρίες και εξακολουθούσαν να έχουν δυσκολίες στη διαχείριση των συνεπειών τους στην ψυχική τους υγεία και ευημερία. Αποφάσισαν από κοινού με την επόπτριά της, να προσκαλέσουν μια ειδικό σε θέματα ΨΥΨΚΥ (εντός της ομάδας της IRC) για να αναλάβει μία συνεδρία σχετικά με τη διαταραχή μετατραυματικού άγχους (PTSD) και να παρουσιάσει μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους. Εάν είναι εφικτή η παρέμβαση μιας ειδικού σε θέματα ΨΥΚΨΥ (ψυχολόγου, ψυχιάτρου), θα μπορούσε επίσης εκείνη να εξηγήσει τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου και τις συνέπειες στα συναισθήματά μας (από τη συνεδρία 4), καθώς είναι μια ενότητα που μερικές φορές είναι πιο δύσκολο να τη διαχειριστούν μη εξειδικευμένες εισηγήτριες. Ως ορθή πρακτική, συνιστάται πάντα να διασφαλίζεται η συγκατάθεση των γυναικών που συμμετέχουν στη συνεδρία πριν από την παρέμβαση κάποιας εξωτερικής εισηγήτριας. Είναι επίσης σημαντικό να τους αναφέρετε τα θέματα της παρέμβασης (τα οποία θα βασιστούν στην ανατροφοδότηση και τις ανάγκες που έχουν εντοπιστεί), καθώς και το φύλο του/της εισηγητή/τριας, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι γυναίκες αισθάνονται άνετα με την πιθανότητα άνδρα ομιλητή.

Πώς να χρησιμοποιήσετε την καθοδήγηση

Στις επόμενες σελίδες, η αναγνώστριά μπορεί να δει τις συνεδρίες της ομάδας, με λεπτομερείς οδηγίες που καθοδηγούν την(τις) εισηγήτρια(-ες) βήμα προς βήμα σε κάθε δραστηριότητα. Όλες οι προσαρμογές, οι εναλλακτικές δραστηριότητες, τα μαθήματα που πήραμε και οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από την εμπειρία των εισηγητριών που υλοποίησαν τις ομάδες ΨΚΥ Women Rise στην Ευρώπη κατά τη διάρκεια του προγράμματος CARE επισημαίνονται με χρώμα: **με πράσινο χρώμα είναι όσα αφορούν τις ουκρανόφωνες και ρωσόφωνες ομάδες και με μωβ χρώμα όσα αφορούν τη γαλλόφωνη ομάδα.** Ορισμένα μαθήματα που πήραμε και προτάσεις ισχύουν για όλες τις ομάδες. Ευελπιστούμε ότι ο οδηγός αυτός θα είναι χρήσιμος για τις ομάδες που θα υλοποιήσουν ομάδες ΨΚΥ γυναικών στην Ευρώπη και θα αποτελέσει μια καλή αρχή για την προσαρμογή τους στο πλαίσιο και τις ειδικές ανάγκες των ομάδων, καθώς κάθε νέα ομάδα είναι μοναδική και δυναμική και απαιτεί τη δική της διαδικασία προσαρμογής.

Συνεδρία 1: Εισαγωγή

Στόχοι:

- Γνωριμία όλων μεταξύ τους (συμμετέχουσες και εισηγήτριες)
- Να γίνουν κατανοητοί οι στόχοι και οι δραστηριότητες της ομάδας συναισθηματικής υποστήριξης.
- Ανάπτυξη ενός βασικού συνόλου στόχων/αποτελεσμάτων για κάθε συμμετέχουσα
- Να γίνουν κατανοητοί όλοι οι κανόνες και να εδραιωθούν νόρμες για τις ομαδικές συνεδρίες
- Να χτιστεί εμπιστοσύνη και άνεση εντός της ομάδας

Θέματα προς συζήτηση:

- Συστάσεις – Γνωριμία με την ομάδα
 - ο Ελπίδες και φόβοι
 - ο Οικοδόμηση εμπιστοσύνης
- Στόχοι, κανόνες και προσδοκίες (εμπιστευτικότητα)
- Επεξήγηση της δομής της ομάδας και του σκοπού της ομάδας
 - ο Προετοιμασία των συνθηκών για τις επόμενες 8–12 εβδομάδες
 - ο Τι είναι η ομάδα συναισθηματικής υποστήριξης/ΨΚΥ
 - ο Κοινές εμπειρίες και συνεργασία για την εύρεση λύσεων
- Εισαγωγή στην έννοια του καθορισμού στόχων για την επόμενη εβδομάδα (εργασία για το σπίτι – σκεφτείτε τι θέλετε να σας βοηθήσει να κάνετε/να νιώσετε/να βιώσετε αυτή η ομάδα)

Προετοιμασία:

- Σχεδιάστε ή εκτυπώστε ένα θερμόμετρο διάθεσης (Παράρτημα: Υλικά δραστηριοτήτων) σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων προσαρτημένο στον τοίχο. Απλώστε φύλλα στο πάτωμα και τοποθετήστε γύρω τους καρέκλες, ώστε οι συμμετέχουσες να κάθονται όπου θέλουν.
- Επιλέξτε την κατάλληλη μουσική για κάθε δραστηριότητα.
- Έχετε διαθέσιμα μικρά αναψυκτικά για τις συμμετέχουσες.
- Εκτυπώστε αντίγραφα των εντύπων εμπιστευτικότητας (βλ. ενότητα Παρακολούθησης και αξιολόγησης)
- Σχεδιάστε τη ροή των συνεδριών σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων.

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων, αντίστοιχοι μαρκαδόροι
- Ταινία
- Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων
- Μαρκαδόροι
- Σημειωματάρια που θα κρατήσει η κάθε συμμετέχουσα (για όλες τις ομάδες)

Εννοιολογική πλαισίωση:

Δραστηριότητα 1: Εάν το παιχνίδι που περιλαμβάνεται δεν είναι κατάλληλο για το συγκεκριμένο πλαίσιο, μπορεί να αντικατασταθεί με οποιοδήποτε παιχνίδι με κοινές ονομασίες.

Δραστηριότητα 3: Φροντίστε να προσαρμόσετε την καθοδήγηση στον αριθμό των εβδομάδων που έχετε επιλέξει. Εάν η ομάδα πρόκειται να συναντιέται για περίοδο μεγαλύτερη από 8 εβδομάδες, φροντίστε να προσαρμόσετε το χρονικό πλαίσιο στον κατάλληλο αριθμό εβδομάδων.

Δραστηριότητα 3: Εάν η ομάδα εργαστεί σε ομαδικούς στόχους και θέσει ομαδικούς στόχους, φροντίστε να συμπεριλάβετε τα τμήματα με την ένδειξη: ΣΤΟΧΟΙ ΟΜΑΔΑΣ. (Σημείωση: αυτό πιθανότατα θα αυξήσει τον χρόνο συνάντησης της ομάδας σε 120 λεπτά αντί των 90 λεπτών, γι' αυτό φροντίστε να ενημερώσετε εξ αρχής την ομάδα ότι αυτή η συνεδρία θα διαρκέσει 2 ώρες)

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ, ΕΛΠΙΔΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΙ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε τις γυναίκες στη συνεδρία και ευχαριστήστε τις που αφιέρωσαν χρόνο για να την παρακολουθήσουν.
2. Παρουσιάστε τον εαυτό σας και τον ρόλο σας – και οι δύο εισηγήτριες θα πρέπει να συστηθούν.
3. Αναγνωρίστε ότι όλες είναι πολυάσχολες και αφιέρωσαν χρόνο από την ημέρα τους για να έρθουν και να συμμετάσχουν. Εξηγήστε ότι αυτό είναι πολύ σημαντικό, ειδικά για αυτή την ομάδα και θέλουμε να μπορούν να συμμετέχουν πλήρως
4. Ενημερώστε τις ότι σήμερα θα συζητήσουμε τους κανόνες της ομάδας και θα εξηγήσουμε σε βάθος τους στόχους της ομάδας, αλλά πρώτα θα ξεκινήσουμε με ένα παιχνίδι για να συστηθούμε.
5. Πείτε τους ότι, σε αυτό το σημείο, θα παίξουμε ένα παιχνίδι για να γνωριστούμε καλύτερα.
 - α. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σταθούν σε έναν κύκλο και εξηγήστε ότι θα παίρνει σειρά διαδοχικά καθεμία γύρω από τον κύκλο και θα κάνει μια σωματική ενέργεια και έναν ήχο για να απαντήσει σε μια ερώτηση.
 - β. Πείτε τους ότι σήμερα η ερώτηση είναι «Σαν ποιο είδος ζώου νιώθετε σήμερα;»

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Καθώς οι συμμετέχουσες μπορεί να μην έχουν λάβει ποτέ μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες, μπορεί να ντρέπονται αρχικά να μιμηθούν σωματικά ένα ζώο και να αναπαραγάγουν τον ήχο του. Σε αυτή την περίπτωση, μπορούν απλώς να πουν το όνομά τους και πώς αισθάνονται.

- γ. Έχουμε ετοιμάσει σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων μια λίστα με 5-6 ονόματα ζώων με τα χαρακτηριστικά που τα αντιπροσωπεύουν σύμφωνα με εσάς (εισηγήτριες)
- δ. Η εισηγήτρια δίνει ένα παράδειγμα επιλέγοντας ένα ζώο και μοιράζεται τα αισθήματά της. Θα πρέπει να αναφέρει ότι η επιλογή του ζώου και των χαρακτηριστικών που το αντιπροσωπεύουν εναπόκειται εξ ολοκλήρου στην κάθε συμμετέχουσα.

Για παράδειγμα
Αγελάδα: Βαριεστημένη
Πουλί: ανάλαφρη-χωρίς προβλήματα-πετά
Κατσίκια: Νευρική-φοβισμένη

- Λιοντάρι: Ισχυρή-δυναμική-με αίσθηση ελέγχου
Χελώνα: Κουρασμένη-νυσταγμένη-χωρίς ενέργεια-σέρνει τα πόδια της
- ε. Κάθε συμμετέχουσα μπαίνει με τη σειρά της στον κύκλο, λέει το όνομά της και στη συνέχεια κατονομάζει το ζώο που επέλεξε και τα χαρακτηριστικά του ζώου που αντιστοιχούν στα δικά της αισθήματα.
- στ. Δώστε προσοχή σε κάθε άτομο και στα αισθήματα που μοιράζεται με την ομάδα.
- ζ. Ολοκληρώστε τον κύκλο πλήρως. Μόλις τελειώσουν όλες, ευχαριστήστε τις για τη συμμετοχή και τη δημιουργικότητά τους.

Εναλλακτική δραστηριότητα για το παιχνίδι των ζώων για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία και την Ελλάδα

ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ ΈΝΑΡΞΗΣ: Συμβουλευτείτε το θερμόμετρο.

- Σχεδιάστε ένα θερμόμετρο σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων.
- Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να γράψουν το όνομά τους σε ένα κομμάτι χαρτόνι και να το κολλήσουν στο θερμόμετρο στο σημείο στο οποίο αισθάνονται ότι βρίσκεται πιο κοντά η διάθεσή τους, από το 0 έως το 5 (όπου το 0 αντιστοιχεί σε πολύ αρνητική διάθεση και το 5 σε πολύ θετική διάθεση). Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν γιατί επέλεξαν αυτόν τον αριθμό και πώς αισθάνονται.

Εναλλακτική δραστηριότητα για το παιχνίδι των ζώων για την ουκρανική ομάδα στην Ελλάδα

Συμβουλευτείτε τον καιρό

- Καθισμένες σε κύκλο, θα αρχίσουμε εναλλάξ λέγοντας τα ονόματά μας και λέγοντας σαν ποιον καιρό νιώθουμε σήμερα. Ενθαρρύνετε όποια θέλει να μοιραστεί κάτι παραπάνω.
- Ζητήστε από την ομάδα να δώσει προσοχή σε κάθε άτομο και στα όσα εκείνο μοιράζεται.
- Ολοκληρώστε τον κύκλο. Μόλις τελειώσουν όλες, ευχαριστήστε τις για τη συμμετοχή και τη δημιουργικότητά τους.

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των συνεδριών είχαμε προετοιμάσει μια εναλλακτική άσκηση αντί για το παιχνίδι με τα ζώα, με βάση το γεγονός ότι οι γυναίκες της ομάδας θα μπορούσαν να μιλήσουν πιο άνετα για μουσική.

Εναλλακτική δραστηριότητα για το παιχνίδι των ζώων για τη γαλλόφωνη ομάδα

Επιλογή μουσικού είδους

Ίδια προσέγγιση όπως και για το παιχνίδι με τα ζώα:

- Σχηματίζεται ένας μεγάλος κύκλος και καθώς κάθε άτομο εισέρχεται στον κύκλο, λέει το όνομά του
- Η εισηγήτρια θα έχει ετοιμάσει έναν κατάλογο μουσικών ειδών σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων, δίνοντας ένα ή περισσότερα παραδείγματα των αισθημάτων που πιστεύει ότι αντιστοιχούν σε κάθε είδος.
- Θα πρέπει να αναφέρει ότι οι συμμετέχουσες μπορούν να ορίσουν τα μουσικά είδη και τα αντίστοιχα αισθήματα με διαφορετικό τρόπο από εκείνον που επέλεξε η ίδια, ή να τα συμπληρώσουν κ.λπ. Το κυριότερο είναι να είναι σε θέση να δώσει ένα εύληπτο παράδειγμα.
- Παραδείγματα μουσικών ειδών:
 - Αργή και απαλή R&B (επέλεξα αυτό το είδος επειδή νιώθω ότι έχω χαμηλά επίπεδα ενέργειας σήμερα)
 - Χορευτική-Reggaeton (επέλεξα αυτό το είδος γιατί νιώθω χαρούμενη και με χορευτική διάθεση σήμερα)
 - Θορυβώδης-Rock (επέλεξα αυτό το είδος γιατί σήμερα νιώθω δυνατή και πολύ δυναμική)

- *Εκκλησιαστική μουσική-Gospel (επέλεξα αυτό το είδος επειδή σήμερα αισθάνομαι ανήσυχη)
- Παραδοσιακή μουσική κάθε χώρας (επέλεξα αυτή τη μουσική γιατί σήμερα σκέφτομαι πολύ τη χώρα μου και νιώθω μελαγχολία)

6. Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και πείτε τους ότι θα αφιερώσουμε 5 λεπτά συζητώντας τις ελπίδες και τους φόβους μας με το ζευγάρι μας.
 - α. Σε κάθε ζευγάρι, η καθεμία θα πρέπει να μοιραστεί με την άλλη τουλάχιστον μια ελπίδα και έναν φόβο που έχει για την ομάδα.
 - β. Αν οι συμμετέχουσες διστάζουν να μιλήσουν μεταξύ τους, δώστε ένα παράδειγμα ενός «ασφαλούς» φόβου –κάτι απλό όπως «Φοβάμαι να μιλήσω μπροστά στην ομάδα»
 - γ. Αφού κάθε μικρή ομάδα μοιραστεί τις σκέψεις της, φέρτε τις πίσω στον ευρύτερο κύκλο και ρωτήστε αν κάποια θέλει να μοιραστεί κάτι με όλη την ομάδα.
 - δ. Μην αναγκάσετε κάποια να μοιραστεί. Επιτρέψτε σε όσες θέλουν να μοιραστούν μια ελπίδα, έναν φόβο ή και τα δύο να το κάνουν.
7. Και πάλι, ευχαριστείστε τις συμμετέχουσες για την ειλικρίνειά τους και για την τόσο ανοιχτή συζήτηση. Πείτε τους ότι θα θέλατε να προχωρήσετε στην επόμενη δραστηριότητα –τον καθορισμό βασικών κανόνων.

Για όλες τις ομάδες: Οι εισηγήτριες μπορούν επίσης να επιλέξουν να καλέσουν τις γυναίκες να χρησιμοποιήσουν τα σημειωματάρια τους και να καταγράψουν τις σκέψεις τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Αυτό θα ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμο για τον προσωπικό τους αναστοχασμό, καθώς και σε περίπτωση που οι γυναίκες δεν είναι ακόμη έτοιμες να μοιραστούν κάτι ανοιχτά. Αυτή η εναλλακτική λύση μπορεί να γίνει μόνο με ομάδα εγγράμματων γυναικών. Εάν υπάρχει διαφορά στο επίπεδο αλφαριθμητισμού εντός της ομάδας, συνιστάται να μην χρησιμοποιείται αυτή η εναλλακτική για να μην στιγματίζονται οι γυναίκες με χαμηλότερο επίπεδο αλφαριθμητισμού.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Τώρα που όλες έχουν νιώσει πιο άνετα μεταξύ τους, εξηγήστε ότι θα εξετάσουμε κάποιους σημαντικούς κανόνες και θα καθορίσουμε τις συμφωνίες που θα ακολουθήσουμε για την ομάδα μας.
2. Κολλήστε ένα κομμάτι χαρτί λευκοπίνακα παρουσιάσεων στον τοίχο και γράψτε πάνω του τις λέξεις «Συμφωνίες της ομάδας».
3. Ρωτήστε τις συμμετέχουσες αν έχουν κάποια συμφωνία που θα ήθελαν να προτείνουν και να ακολουθήσουν τα μέλη της ομάδας κατά τη διάρκεια του χρόνου που περνάμε μαζί.
 - α. Οι προτάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν πράγματα όπως σεβασμός, να ακούμε τους άλλους όταν μιλάνε, να μη μιλάμε ταυτόχρονα με τους άλλους, να μην απαντάμε το τηλέφωνο εντός της αίθουσας της ομάδας.
 - β. Μπορείτε να τις βοηθήσετε να σκεφτούν συμφωνίες, αν δυσκολεύονται να απαντήσουν, ή να προτείνουν τις δικές τους συμφωνίες.
4. **Εμπιστευτικότητα:** Εάν η ομάδα δεν θέσει τα θέματα «Εμπιστευτικότητα» ή «Απόρρητο/Μυστικό», θα πρέπει να τα θέσετε εσείς. Αν τα θέσουν, φροντίστε να επανέλθετε σε αυτά και να τα εξηγήσετε περαιτέρω. Επισημάνετε τα ακόλουθα:

- α. Προκειμένου να εμπιστεύονται η μια την άλλη και να μιλούν ανοιχτά, όλα τα μέλη πρέπει να υποσχεθούν ότι τα όσα λέγονται στην ομάδα θα παραμείνουν απόρρητα, μεταξύ των μελών της ομάδας.
- β. Κάποια μέλη ενδεχομένως να επιλέξουν να μας πουν προσωπικά πράγματα, αλλά αυτές οι ιστορίες δεν είναι δικές μας για να τις πούμε σε άλλους εκτός της ομάδας.
- γ. Υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι είναι ελεύθερες να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες με όποιον εμπιστεύονται. Μπορούν επίσης να μοιραστούν τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις δραστηριότητες με φίλους και μέλη της οικογένειας. Δεν μπορούν να μοιραστούν τίποτα που μοιράζονται άλλα μέλη. Δεν είναι προσωπικές τους εμπειρίες ή ιστορίες ώστε να τους επιτρέπεται να τις διηγηθούν.
- δ. Εξηγήστε ότι έχουμε ένα «έντυπο εμπιστευτικότητας» που πρέπει να υπογράψουν δηλώνοντας ότι κατανοούν τα παραπάνω.
- ε. Πάρτε το έντυπο και διαβάστε το μαζί με την ομάδα. Ρωτήστε τις αν έχουν οποιεσδήποτε σχετικές ερωτήσεις.
- στ. Ζητήστε από όλες να υπογράψουν το έντυπο και στη συνέχεια κρατήστε τα έντυπα στα αρχεία σας.

Για όλες τις ομάδες: Εάν υπάρχει διστακτικότητα όσον αφορά την υπογραφή του εντύπου, η εισηγήτρια μπορεί να εξηγήσει ότι πρόκειται για κοινή πρακτική για να διασφαλιστεί ότι όλες συμφωνούν με την έννοια της εμπιστευτικότητας και ότι όλες αισθάνονται άνετα να μπορούν να μοιραστούν χωρίς φόβο.

- 5. **Αποδοχή των διαφορών:** Όπως και στην περίπτωση της εμπιστευτικότητας, εάν η ομάδα δεν έχει αναφέρει την αποδοχή των διαφορών, η εισηγήτρια θα πρέπει να εισάγει αυτή την έννοια. Συζητήστε τα ακόλουθα:
 - α. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τις διαφορές που υπάρχουν στην ομάδα. Ανάλογα με τον τρόπο οργάνωσης της ομάδας, μπορεί να υπάρχουν πολύ ορατές διαφορές μεταξύ των ομάδων και πάντα θα υπάρχουν αόρατες διαφορές, όπως διαφορές στις απόψεις και τις πεποιθήσεις. Αυτό είναι πολύτιμο και αποτελεί σημαντικό τρόπο με τον οποίο τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν το ένα από το άλλο.
 - β. Θέλουμε τα μέλη της ομάδας να μπορούν να μοιράζονται τα αισθήματα και τις εμπειρίες τους και να σέβονται τις διαφορές. Η αποδοχή των διαφορών είναι το κλειδί για τη δημιουργία ενός χώρου ασφαλούς και άνετου.
- 6. **Μοίρασμα αισθημάτων:** Και πάλι, αν δεν έχει αναφερθεί το μοίρασμα αισθημάτων, ως εισηγήτριες, πρέπει να εισαγάγουμε αυτή την ιδέα. Όταν συζητάτε για το μοίρασμα αισθημάτων, τονίστε:
 - α. Ένας από τους στόχους μας είναι να δημιουργήσουμε έναν χώρο στον οποίο θα νιώθουν άνετα να εκφράσουν συναισθήματα και αισθήματα. Αναμένουμε ότι όταν μοιράζονται αισθήματα και συναισθήματα, τα μέλη της ομάδας θα εκφράζουν και σωματικά τα συναισθήματά τους. Θα δακρύζουν και θα υπάρχουν δύσκολα συναισθήματα όπως ο θυμός σε όλη την ομάδα. Θα υπάρχει επίσης γέλιο και διασκέδαση. Όλα αυτά είναι αναμενόμενα.
 - β. Στην ομάδα, η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων αποτελεί ένδειξη γενναιότητας και θάρρους κάποιας στο να εμπιστεύεται την ομάδα αρκετά ώστε να εκφράζει αυτά τα δύσκολα συναισθήματα.
- 7. Για κάθε συμφωνία, βεβαιωθείτε ότι συμφωνούν όλες πριν την υιοθετήσετε ως επίσημη συμφωνία της ομάδας. Εάν υπάρχουν συμφωνίες που θεωρείτε σημαντικές και στις οποίες δεν

έχουν συμφωνήσει όλες, αφιερώστε χρόνο για να συζητήσετε ως ομάδα τη σημασία τους πριν προχωρήσετε.

Σημαντικές συμφωνίες της ομάδας περιλαμβάνουν:

- Να σέβαστε την εμπιστευτικότητα της ομάδας
- Να είστε στην ώρα σας/να τηρείτε τα χρονικά όρια
- Να έρχεστε σε κάθε συνεδρία
- Να έχουν όλες την ευκαιρία να μιλήσουν
- Να ακούτε
- Να περιμένετε τη σειρά σας για να μιλήσετε
- Να σέβαστε τις άλλες
- Να είστε ειλικρινής
- Να συμμετέχετε πλήρως
- Να έχετε ενσυναίσθηση
- Να κάνετε συζητήσεις με θάρρος
- ΑΛΛΟ;

Πρόσθετες δραστηριότητες που προτάθηκαν για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία:

- Πραγματοποίηση καθοδηγούμενης αναπνοής (10 λεπτά)
- Δραστηριότητα γνωριμίας (30 λεπτά):
 - a. Μοιράστε φύλλα χαρτιού και στυλό
 - b. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να περιγράψουν τον εαυτό τους με λίγες λέξεις ή να γράψουν τι τις αντιπροσωπεύει (ανώνυμα)
 - c. Διπλώστε τα φύλλα χαρτιού και τοποθετήστε τα σε ένα κουτί
 - d. Σε κύκλο, κάθε συμμετέχουσα παίρνει ένα φύλλο χαρτί και προσπαθεί να μαντέψει ποια το έγραψε. Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχουσες μπορούν να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να κατανοήσουν πώς τις βλέπουν οι άλλες.
 - e. Δεν είναι απαραίτητο να ενημερώσετε τις συμμετέχουσες αν μάντεψαν σωστά ή όχι.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ 8–12 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

Διάρκεια: 20–35 λεπτά

Σημείωση: Δείτε παραδείγματα στο τέλος της δραστηριότητας

Βήματα:

1. Πείτε στην ομάδα ότι τώρα θα συζητήσουμε σε μεγαλύτερο βάθος σχετικά με την ομάδα και με το τι θα συμβεί τις επόμενες __ εβδομάδες.
2. Εξηγήστε ότι αυτή η ομάδα σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τις γυναίκες της κοινότητας να λάβουν υποστήριξη ή μια από την άλλη και να μπορούν να συζητήσουν τα συναισθήματα και τα προβλήματά τους σε έναν ασφαλή χώρο.
 - a. **ΣΤΟΧΟΙ ΟΜΑΔΑΣ:** Εάν η ομάδα διαρκεί περισσότερο από 8 εβδομάδες και περιλαμβάνει καθορισμό στόχων της ομάδας, εξηγήστε το ως εξής: *Την επόμενη εβδομάδα θα αρχίσουμε να εξετάζουμε σε ποια σημεία μοιάζουν ή διαφέρουν οι ζωές μας καθώς και τα ζητήματα που αντιμετωπίζουμε όλες, ως γυναίκες, σε αυτή την κοινότητα. Καθώς συζητάμε γι' αυτό, μπορούμε να αποφασίσουμε αν θέλουμε να θέσουμε έναν ομαδικό στόχο για τους εαυτούς μας για την αντιμετώπιση ενός συγκεκριμένου ζητήματος ή έναν ομαδικό στόχο για κάτι που θέλουμε να επιτύχουμε τις επόμενες __ εβδομάδες.*

Την επόμενη εβδομάδα μπορείτε επίσης να εισαγάγετε την επιλογή τα μέλη της ομάδας να συνεχίσουν να εργάζονται για τον στόχο τους μετά τη λήξη της ομάδας. Οι εισηγήτριες θα πρέπει να ξεκαθαρίσουν ότι αν τα μέλη επιλέξουν να συνεχίσουν να συναντώνται μετά τη λήξη της ομάδας, οι εισηγήτριες της IRC δεν θα συμμετέχουν, αλλά θα πρέπει να συνεχίσουν μόνα τους.

- β. **ΣΤΟΧΟΙ ΟΜΑΔΑΣ:** Αν ο χρόνος το επιτρέπει, επιστρέψτε στις ελπίδες της ομάδας και επανεξετάστε τις ή ζητήστε από τις συμμετέχουσες να τις μοιραστούν ξανά. Σημειώστε τις και πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα επανέλθουμε σε αυτές την επόμενη εβδομάδα. Την επόμενη εβδομάδα, η ομάδα μπορεί να αποφασίσει αν θέλει να μετατρέψει οποιεσδήποτε από αυτές τις ελπίδες σε στόχους της ομάδας.
3. Η ομάδα έχει σχεδιαστεί για να τις βοηθήσει να οικοδομήσουν υποστήριξη μεταξύ τους και να κατανοήσουν καλύτερα ορισμένες βασικές έννοιες που επηρεάζουν τη ζωή τους.
 4. **Αφού περάσουν από την ομάδα, θα πρέπει να έχουν καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων τους και να αισθάνονται πιο ικανές να επεξεργαστούν τα δυσφορικά συναισθήματα.**
 5. Η ομάδα θα συνεδριάζει για 90 λεπτά ή 2 ώρες κάθε εβδομάδα και θα σερβίρεται ένα μικρό αναψυκτικό. Επειδή κάθε συνεδρία βασίζεται στην προηγούμενη, είναι πολύ σημαντικό να προσπαθούν όλες να παρακολουθούν κάθε συνεδρία.
 - α. Στη συνέντευξη πριν από την ομάδα (βλέπε Εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης: 1. Έντυπο συνάντησης πριν από την ομάδα) θα πρέπει να έχετε ρωτήσει κάθε γυναίκα πόσο χρόνο προτιμούν να περάσουν στην ομάδα και να αποφασίσετε με βάση τα σχόλια των γυναικών. Επιβεβαιώστε τη διάρκεια με όλη την ομάδα πλέον.
 6. Κάθε συνεδρία θα αποτελείται από τις ακόλουθες δραστηριότητες:
 - α. Τελετουργικό έναρξης και έλεγχος διάθεσης.

Το τελετουργικό έναρξης θα πρέπει να είναι η πρώτη άσκηση και να είναι ίδια σε κάθε συνεδρία. Θα πρέπει να είναι σύντομη (όχι περισσότερο από 5 λεπτά). Οι γυναίκες μπορούν να επιλέξουν τι θα ήθελαν να είναι αυτό. Μπορεί να είναι ένας παραδοσιακός χαιρετισμός ή ένα τραγούδι που τραγουδούν κάθε φορά. Ή μπορεί να είναι κάτι σαν ομαδικός έλεγχος, κάνοντας την ίδια ερώτηση. Ίσως χρειαστεί να δώσετε κάποια παραδείγματα.

Κλίμακα 1-10: Πώς αισθάνεστε σήμερα σε μια κλίμακα 1-10.
Περιγράψτε πώς αισθάνεστε σήμερα με τη βοήθεια του καιρού.
Χρησιμοποιήστε ένα συναίσθημα για να περιγράψετε πώς αισθάνεστε σήμερα.
Σήμερα χρειάζομαι _ από την ομάδα.

Τοπικό ή παραδοσιακό τραγούδι ή χορός.

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ: Ανάλογα με την τελετουργική δραστηριότητα που θα επιλέξουν οι γυναίκες, μπορεί να θέλετε να κάνετε πρώτα την άσκηση χαλάρωσης και μετά το τελετουργικό έναρξης. Μπορείτε ελεύθερα να αλλάξετε τη σειρά αυτών των δύο για να λειτουργήσουν καλύτερα για την ομάδα.

- β. Άσκηση χαλάρωσης στην αρχή
Εξηγήστε ότι:

- Οι ασκήσεις χαλάρωσης είναι ένα εργαλείο που μας βοηθά να διαχειριστούμε το άγχος και τα συναισθήματα. Τα εργαλεία αυτά είναι δραστηριότητες και ασκήσεις που μας βοηθούν να παραμείνουμε ήρεμες, να μειώσουμε τον αντίκτυπο των δυσφορικών συναισθημάτων και αποτελούν εργαλεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όταν βιώνουμε έντονο άγχος ή δύσκολα συναισθήματα. Θα μιλήσουμε περισσότερο για τα διάφορα συναισθήματα και το άγχος σε επόμενες συνεδρίες. Μέρος αυτού που θα μάθουμε σε αυτή την ομάδα είναι πώς να αναγνωρίζουμε όλα τα συναισθήματά μας, να κατανοούμε το άγχος και να βρίσκουμε νέους τρόπους να επεξεργαζόμαστε τα δύσκολα συναισθήματα.
- Θα κάνουμε μια άσκηση χαλάρωσης ή αναπνοής στην αρχή και ένα άλλο είδος άσκησης που ονομάζεται άσκηση γείωσης στο τέλος κάθε συνεδρίας. Οι ασκήσεις γείωσης είναι ασκήσεις που μας βοηθούν να συνδεθούμε με το σώμα μας και να απομακρύνουμε την ένταση από αυτό. Θα μάθουμε επίσης και άλλα εργαλεία για το άγχος. Έτσι διαθέτουμε μια σειρά από «εργαλεία» που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και να εντάξουμε στην «εργαλειοθήκη» μας, τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όταν βιώνουμε δύσκολα συναισθήματα.
- Όλες αυτές οι ασκήσεις είναι απολύτως εθελοντικές. Αν κάποια δεν επιθυμεί να συμμετάσχει σε αυτές τις δραστηριότητες ή αν η δραστηριότητα αρχίζει να φαίνεται πολύ αγχωτική, μπορεί να καθίσει ήσυχα για όλη τη διάρκειά της.
- Κάποιοι σημαντικοί λόγοι για τους οποίους κάνουμε τεχνικές χαλάρωσης είναι ότι:
 - Επιβραδύνουν τον καρδιακό μας ρυθμό
 - Μας κάνουν να νιώθουμε πιο ήρεμες
 - Μπορούν να μας βοηθήσουν στον ύπνο
 Άλλες εκφράσεις μιας βασικής γλώσσας για τη μείωση του άγχους που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε εδώ, πριν αρχίσουμε να διερευνούμε το άγχος/τα συμπτώματα του άγχους στην ομάδα;

Εφαρμογή στην πράξη – Βαθιά αναπνοή: (5 λεπτά)

Πείτε στην ομάδα ότι τώρα θα εξασκηθούμε σε μια απλή άσκηση χαλάρωσης με επίκεντρο την αναπνοή. Χρησιμοποιώντας απαλή φωνή, δώστε τις ακόλουθες οδηγίες **αργά** και με σαφήνεια:

- Καθίστε σε μια άνετη θέση. Νιώστε τα σημεία στα οποία το σώμα σας έρχεται σε επαφή με το δάπεδο. Εμβαθύνετε τη σύνδεσή σας με το έδαφος μέσω αυτών των σημείων.
- Προσαρμόστε τη θέση σας έτσι ώστε να βρίσκεστε σε όρθια στάση αλλά να είστε άνετα. Αν αισθάνεστε άνετα, κλείστε τα μάτια σας. Διαφορετικά, βρείτε έναν χώρο μπροστά σας για να εστιάσετε απαλά το βλέμμα σας.
- Εστιάστε στην αναπνοή σας. Παρατηρήστε αν η αναπνοή σας είναι ρηχή ή βαθιά. Γρήγορη ή αργή. Παρατηρήστε αν αναπνέετε από το στήθος ή από την κοιλιά σας.
- Τώρα, στην επόμενη εισπνοή σας, χρησιμοποιήστε την αναπνοή σας για να γεμίσετε το στομάχι σας, μετά τα πλευρά σας και τέλος το στήθος σας.
- Καθώς εκπνέετε, απελευθερώστε την αναπνοή από το στήθος σας, μετά από τα πλευρά σας και τέλος από το στομάχι σας.
- Εισπνοή στομάχι, πλευρά, στήθος.
- Εκπνοή στήθος, πλευρά, στομάχι.
- *Επαναλάβετε την εισπνοή και την εκπνοή x3*
- Τώρα επιστρέψτε στη φυσική σας αναπνοή και παρατηρήστε πώς αισθάνεστε μετά από αυτές τις βαθύτερες αναπνοές.
- Όταν είστε έτοιμες, ανοιγοκλείστε αργά τα μάτια σας και κοιτάξτε ήρεμα τριγύρω στο δωμάτιο.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναστοχαστείτε σχετικά με την εμπειρία της ομάδας σε αυτή την άσκηση, ρωτώντας:

- Πώς αισθανθήκατε όταν παίρνατε αυτές τις βαθύτερες αναπνοές; Έχετε ξανακάνει αυτό το είδος αναπνοής;
- Τι παρατηρήσατε στο σώμα σας όταν κάνατε αυτή την αναπνοή; Αισθάνεται κάποια πιο ήρεμη ή πιο χαλαρή μετά από αυτή την άσκηση;
- Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις σκέψεις ή τα αισθήματά σας ενώ κάνατε αυτή την αναπνοή; Τι συμβαίνει τώρα;
- Ποιους λόγους θα μπορούσαμε να έχουμε για να κάνουμε αυτό το είδος αναπνοής; Με βάση αυτό που αισθανθήκατε στο σώμα σας, τις σκέψεις και τα αισθήματά σας, πότε θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό το είδος αναπνοής;
Χρησιμοποιήστε αυτή την ερώτηση για να περάσετε σε μια σύντομη εξήγηση των ασκήσεων αναπνοής – μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την αναπνοή για να μας βοηθήσει να παραμείνουμε ήρεμες ή να ανακτήσουμε την ηρεμία μας όταν μας κατακλύζουν συναισθήματα. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι ασκήσεων αναπνοής. Αυτό είναι μόνο ένα παράδειγμα.

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ: Αυτή η άσκηση αναπνοής μπορεί να αντικατασταθεί με οποιαδήποτε άλλη άσκηση αναπνοής που περιλαμβάνεται στο εκπαιδευτικό υλικό. Οι εισηγήτριες θα πρέπει να επιλέξουν την άσκηση αναπνοής την οποία αισθάνονται πιο άνετα να καθοδηγήσουν.

Σημείωση για τις εισηγήτριες: Ορισμένες συμμετέχουσες θα δυσκολευτούν με αυτές τις ασκήσεις. Μπορεί να βιώνουν άγχος ή ανησυχία κατά τη διάρκειά τους. Αν συμβεί αυτό, εξηγήστε ότι μερικές φορές, όταν αρχίζουμε να επιβραδύνουμε και να επικεντρωνόμαστε στην αναπνοή ή στα συναισθήματα, αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό. Αυτές οι αντιδράσεις είναι στην πραγματικότητα φυσιολογικές όταν αρχίζουμε να επιβραδύνουμε και να συνδεόμαστε με τα συναισθήματά μας. Αν σας κατακλύσουν αυτά τα αισθήματα, απλά επιστρέψτε σε μια κανονική, άνετη αναπνοή και ξεκινήστε ξανά τη βαθιά αναπνοή αν/όταν νιώσετε έτοιμες.

Το μάθημα που πήραμε: Αν είναι η πρώτη φορά που οι συμμετέχουσες ακούνε και εκτελούν αυτό το είδος άσκησης, επιλέξτε μια εύκολα κατανοητή και σύντομη άσκηση και εκτελέστε την. Άσκηση που εκτελείται σε αυτό το επίπεδο:

- Εισπνεύστε από τη μύτη – κρατήστε την αναπνοή σας και μετρήστε από μέσα σας μέχρι το 4 – εκπνεύστε από το στόμα, ρίχνοντας τους ώμους σας.
- Επαναλάβετε 5 φορές.
- Στη συνέχεια, ανοίξτε αργά τα μάτια σας και κοιτάξτε τριγύρω στο δωμάτιο.

Μόλις ολοκληρώσετε την άσκηση χαλάρωσης, υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι μιλούσαμε για τη δομή της ομάδας. Θα κάνουμε ένα τελετουργικό έναρξης και μια άσκηση χαλάρωσης, παρόμοια με αυτή που μόλις κάναμε, κάθε εβδομάδα. Από εκεί και πέρα θα καλύψουμε τα εξής:

- α. Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης εβδομάδας:
Οι ομάδες θα ανακεφαλαιώνουν πάντα εν συντομία την προηγούμενη εβδομάδα και τι συζητήθηκε. Εάν έχει ανατεθεί «εργασία για το σπίτι» (συνήθως εξάσκηση σε μια συγκεκριμένη τεχνική χαλάρωσης ή γείωσης), οι ομάδες θα περάσουν 5-10 λεπτά συζητώντας πώς πήγε η εξάσκηση, τι παρατήρησαν τα άτομα σχετικά με το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών εξάσκησης και μετά από αυτές.
 - β. Εργασία της ημέρας (ποικιλία ασκήσεων/φύλλων εργασίας/παιχνιδιών ρόλων)
Κάθε εβδομάδα οι ομάδες θα επικεντρώνονται σε διαφορετικό θέμα. Προκειμένου να βοηθηθούν όλες στην κατανόηση και στην απόκτηση περισσότερων πληροφοριών σχετικά με τα θέματα που θα συζητηθούν, θα χρησιμοποιηθούν διάφορες δραστηριότητες. Κάθε εβδομάδα θα περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές δραστηριότητες που θα επικεντρώνονται στο θέμα της εβδομάδας.
 - γ. Άσκηση γείωσης για κλείσιμο
Όπως και οι ασκήσεις χαλάρωσης, έτσι και οι ασκήσεις γείωσης αποτελούν ένα είδος μηχανισμού αντιμετώπισης. Οι ασκήσεις γείωσης μας βοηθούν να ηρεμήσουμε όταν νιώθουμε νευρικές/αγχωμένες και μπορούν να μας βοηθήσουν να νιώσουμε πιο συνδεδεμένες με το εδώ και τώρα αντί να μας κατακλύζει ένα συναίσθημα, ένα αίσθημα ή μια ανάμνηση. Μπορούν να μας βοηθήσουν να νιώσουμε ότι έχουμε περισσότερο τον έλεγχο.
 - δ. Θέλουμε να εξασκηθούμε σε όσο το δυνατόν περισσότερους σε αυτούς τους διαφορετικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια του χρόνου που περνάμε μαζί και στο διάστημα μεταξύ των συνεδριών. Όσο περισσότερο εξασκούμαστε, τόσο περισσότερο επωφελούμαστε από αυτούς τους τύπους ασκήσεων.
7. Κάθε συνάντηση θα είναι ένα μείγμα παιχνιδιών, δραστηριοτήτων με στόχο τη μάθηση και συζήτησης για τις συναισθηματικές επιδράσεις ή τα αισθήματα που βιώνουμε. Αυτό το ονομάζουμε ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Η λέξη ψυχοκοινωνική έχει δύο μέρη:
- α. Ψυχο – έννοια που σχετίζεται εσωτερικά με τις σκέψεις και τα αισθήματά μας
 - β. Κοινωνική – έννοια που σχετίζεται με την κοινότητά μας και την εξωτερική μας υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και άλλους.
8. Αυτή η ομάδα θα εργαστεί για την κατανόηση των εσωτερικών μας σκέψεων και αισθημάτων, αλλά και για την αξιοποίηση των συστημάτων κοινωνικής υποστήριξης.
9. Δεν πρόκειται για μάθημα, είναι μια ομάδα συζήτησης όπου όλες είναι ίσες. Μπορούμε να συζητήσουμε τις σκέψεις και τις απόψεις μας και να μιλήσουμε για πράγματα που μας αφορούν όλες ως γυναίκες. Θα μάθουμε η μια από την άλλη και θα διασκεδάσουμε.

10. Όλες θα κληθούν να βρουν δύο στόχους που θα ήθελαν να πετύχουν μέχρι το τέλος των 12 εβδομάδων. Θα θέσουμε αυτούς τους στόχους στη συνέχεια και μετά, στο τέλος των 12 εβδομάδων, θα τους ελέγξουμε και θα δούμε τι έχουμε καταφέρει.
11. Ρωτήστε την ομάδα αν έχει ερωτήσεις και κάντε ό,τι μπορείτε για να τις απαντήσετε πλήρως.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟΧΩΝ

Διάρκεια: 5 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στην ομάδα ότι την επόμενη εβδομάδα θα κάνουμε κάποιες δραστηριότητες για να καθορίσουμε και να θέσουμε στόχους για την καθεμιά μας. Οι στόχοι θα επικεντρωθούν στο τι θέλουμε να αποκομίσουμε από την ομάδα. Αυτό είναι χρήσιμο καθώς μας υπενθυμίζει από πού ξεκινήσαμε και πόσο μακριά έχουμε φτάσει κατά τη διάρκεια του χρόνου που περάσαμε μαζί. Οι στόχοι μας βοηθούν να νιώθουμε ότι έχουμε επιτύχει κάτι και μας δίνουν κάτι ακόμα προς το οποίο πρέπει να εργαστούμε.
2. Εξηγήστε στην ομάδα ότι θα θέλαμε τώρα να σκεφτούν τι θέλουν να αποκομίσουν από την ομάδα ή να επιτύχουν κατά τη διάρκεια των __ εβδομάδων. Μπορεί να είναι κάτι μικρό ή μεγάλο. Η εστίαση μπορεί να είναι στο «ψυχολογικό» ή στο «κοινωνικό» κομμάτι ή και στα δύο.
3. Υπενθυμίστε ότι το ψυχολογικό κομμάτι, με αυτή την έννοια, έχει να κάνει με την αντιμετώπιση και την ικανότητα χειρισμού των συναισθημάτων μας, ενώ το κοινωνικό κομμάτι αναφέρεται στην αλληλεπίδραση στις κοινότητές μας, στην αναζήτηση και στη λήψη υποστήριξης από τους άλλους και στο αίσθημα ότι οι άλλοι μας εκτιμούν.

4. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι η εργασία τους για αυτή την εβδομάδα είναι να σκεφτούν τι θέλουν να επιτύχουν όσο είναι σε αυτή την ομάδα και να είναι έτοιμες να συζητήσουν αυτούς τους στόχους την επόμενη εβδομάδα.

Εννοιολογική πλαισίωση – Ομάδα (9+ εβδομάδες):

Εάν η ομάδα διαρκεί περισσότερο από 8 εβδομάδες, οι γυναίκες έχουν τη δυνατότητα να θέσουν στόχους και να βρουν όνομα για την ομάδα. Αν θέλουν να εξερευνήσουν κάτι τέτοιο, θα το κάνουν στη Συνεδρία 2: Το να είσαι γυναίκα. Σε ομάδες διάρκειας 9 ή περισσότερων εβδομάδων, αφιερώστε λίγα λεπτά για να συζητήσετε τα ακόλουθα:

- Στη συνεδρία της επόμενης εβδομάδας θα συζητήσουμε τους προσωπικούς μας στόχους, αφού χαρτογραφήσουμε τα δυνατά μας σημεία και τυχόν κινδύνους.
- Θα εξετάσουμε επίσης τις δυνάμεις και τις αδυναμίες της οικογένειας και της κοινότητας.
- Η ομάδα μπορεί να συζητήσει και να αποφασίσει από κοινού αν θα ήθελε να προσπαθήσει να αντιμετωπίσει ένα κοινοτικό ζήτημα που τις επηρεάζει όλες. Αν αποφασίσουν ότι αυτό είναι κάτι που τις ενδιαφέρει, κατά τη διάρκεια της δεύτερης εβδομάδας θα επιλέξουν ένα όνομα ομάδας και δύο ή τρία θέματα που θα ήθελαν να εξετάσουν και να προσπαθήσουν να αντιμετωπίσουν.
- Εάν οι γυναίκες ενδιαφέρονται για αυτή την επιλογή, αυτό σημαίνει ότι η συνεδρία 2 θα είναι μεγαλύτερη από το κανονικό.

Όταν ολοκληρώσετε τη συζήτηση, συμβουλευτείτε τις γυναίκες και επιβεβαιώστε ότι η συνεδρία 2 θα είναι πιο κοντά στις δύο ώρες, αν αποφασίσουν τους ομαδικούς στόχους εκτός από τους ατομικούς. Επιβεβαιώστε με όλες ότι είναι σύμφωνες με τον επιπλέον χρόνο. Αν κάποια έχει πρόβλημα, μπορείτε να συζητήσετε μαζί της μετά τη συνεδρία για να δείτε τι θα μπορούσε να την βοηθήσει.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟΥ ΕΝΑΡΞΗΣ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι κάθε συνεδρία θα ξεκινά με τον ίδιο τρόπο. Ως ομάδα, θα πρέπει να συζητήσουν πώς θέλουν να ξεκινούν κάθε συνεδρία για τις επόμενες __ εβδομάδες.
2. Δώστε στις γυναίκες λίγα λεπτά για να συζητήσουν τις διάφορες ιδέες που έχουν σχετικά με την έναρξη. Αν κολλήσουν, μπορείτε να τους δώσετε μερικά παραδείγματα ή να τους θυμίσετε τα παραδείγματα που συζητήσατε νωρίτερα.
3. Πριν από τη λήψη της τελικής απόφασης θα πρέπει να συμφωνούν όλες με την τελετουργική δραστηριότητα έναρξης.
4. Πραγματοποιήστε το επιλεγμένο τελετουργικό μια ή δύο φορές, αν ο χρόνος το επιτρέπει.
5. Μόλις επιλεγεί το τελετουργικό έναρξης, εξηγήστε ότι δεν θα επιλέξουμε ένα τελετουργικό λήξης, αλλά θα κάνουμε μια άσκηση γείωσης κατά την ολοκλήρωση κάθε μέρας. Οι εισηγήτριες θα αναλαμβάνουν την καθοδήγηση και κάθε διαδικασία θα είναι λίγο διαφορετική.
6. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι οι ασκήσεις γείωσης χρησιμεύουν ως ένας καλός τρόπος για να κλείσει ο κύκλος, επειδή μας βοηθούν να παραμείνουμε στην παρούσα στιγμή, αντί να κατακλυζόμαστε από δύσκολα συναισθήματα, αισθήματα και αναμνήσεις. Μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν να ηρεμήσουμε όταν αισθανόμαστε αγχωμένες ή κατακλυσμένες από συναισθήματα.

7. Αφού εξηγηθεί η δραστηριότητα λήξης, αναθέστε την πρακτική εξάσκηση για το σπίτι.

Εξάσκηση στο σπίτι:

Νέες δεξιότητες:

Αναπνοή σε 3 μέρη

Όταν μαθαίνουμε νέες δεξιότητες, όσο περισσότερο εξασκούμαστε, τόσο περισσότερο μπορούμε να επωφεληθούμε από αυτά τα εργαλεία. Κάθε συμμετέχουσα θα πρέπει να προσπαθήσει να εξασκηθεί στην άσκηση αναπνοής που κάναμε νωρίτερα στη συνεδρία. Εξασκηθείτε όσες φορές θέλετε, αλλά προσπαθήστε να εξασκηθείτε τουλάχιστον 3 φορές πριν επιστρέψετε στην ομάδα την επόμενη εβδομάδα.

Στόχοι: Αφιερώστε χρόνο στο να σκεφτείτε τι θα θέλατε να αποκομίσετε από την ομάδα – τι θέλετε να αλλάξετε, να βελτιώσετε ή να μάθετε; Να είστε έτοιμες να το συζητήσετε στην επόμενη συνεδρία.

Αλληλεπίδραση: Γνωρίστε τις άλλες συμμετέχουσες – αφιερώστε λίγα λεπτά για να μιλήσετε με τα υπόλοιπα άτομα μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας. Ή προγραμματίστε να φτάσετε νωρίς πριν από την επόμενη συνεδρία και να μιλήσετε με τις υπόλοιπες συμμετέχουσες. Συστηθείτε σε τουλάχιστον ένα άτομο του οποίου το όνομα δεν θυμάστε.

ΕΚΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα κλείσουμε με το ίδιο παιχνίδι που παίξαμε στην αρχή της ημέρας.
 - α. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σταθούν σε έναν κύκλο και εξηγήστε ότι θα παίρνει σειρά διαδοχικά καθεμία γύρω από τον κύκλο και θα κάνει μια σωματική ενέργεια και έναν ήχο για να απαντήσει σε μια ερώτηση.
 - β. Υπενθυμίστε τους ότι σήμερα η ερώτηση είναι «Σαν ποιο είδος ζώου νιώθετε σήμερα;» – Μπορούν να επιλέξουν ένα νέο ζώο ή να κρατήσουν το ίδιο ζώο, είναι δική τους επιλογή.
 - γ. Πείτε τους ότι κάθε άτομο θα μπει στο κέντρο του κύκλου και θα πει το όνομά του και στη συνέχεια θα δείξει τι είδος ζώου είναι. Αφού εισέλθει, δείξει το ζώο και βγει, τα υπόλοιπα μέλη του κύκλου θα εισέλθουν, θα επαναλάβουν το όνομά της και την κίνησή της.
 - δ. Δείξτε το πρώτα στην ομάδα. Ζητήστε από την ομάδα να δώσει προσοχή σε κάθε άτομο και να κάνει ό,τι μπορεί για να αναπαραστήσει την κίνησή της. Ζητήστε τους να δώσουν μεγάλη προσοχή γιατί αφού ολοκληρώσουν όλες τη σειρά τους, θα προσθέσουμε ένα βήμα στο παιχνίδι.
2. Ολοκληρώστε τον κύκλο πλήρως.
3. Αυτή τη φορά, μόλις φύγουν όλες, πείτε τους ότι θα κάνουμε κι άλλον κύκλο. Αλλά τη δεύτερη φορά πρέπει να μπορούμε στη μέση και να πούμε το όνομα κάποιας άλλης και να δείξουμε το ζώο

της. Επαναλάβετε την άσκηση με αυτόν τον τρόπο. Βεβαιωθείτε ότι έχει αναφερθεί το όνομα και έχει επιδειχθεί το ζώο όλων των συμμετεχουσών. Αν κάποια δεν μπορεί να θυμηθεί το όνομα ή το ζώο κάποιας, μπορεί να ρωτήσει την ίδια απευθείας και στη συνέχεια να κάνει την άσκηση.

4. Μόλις τελειώσουν όλες, ευχαριστήστε τις για τη συμμετοχή τους, τη δημιουργικότητά τους και την προθυμία τους να ρωτήσουν ξανά η μια την άλλη τα ονόματα και τα ζώα τους, καθώς και για τον χρόνο και την αφοσίωσή τους σε αυτή την πρώτη συνεδρία.

Για τη δραστηριότητα λήξης, η εισηγήτρια που συνεργάστηκε με τις γαλλόφωνες γυναίκες επέλεξε το ακόλουθο παιχνίδι:

Ο ανθρώπινος κόμπος (15 λεπτά):

1. Βάλτε όλες τις γυναίκες να σταθούν σε κύκλο αντικριστά.
2. Βάλτε τις όλες να τεντώσουν το δεξί τους χέρι μέσα στον κύκλο. Πρέπει να πιάσουν το χέρι κάποιας άλλης, αλλά δεν μπορούν να πιάσουν το χέρι της διπλανής τους.
3. Στη συνέχεια, βάλτε τις γυναίκες να απλώσουν το αριστερό τους χέρι και να πιάσουν το χέρι κάποιας, και πάλι όχι της διπλανής τους.
4. Τώρα πρέπει να ξεμπλέξουν τα χέρια τους και να επιστρέψουν σε έναν κύκλο με ξεμπλεγμένα χέρια. Δεν μπορούν να αφήσουν τα χέρια τους, αλλά μπορούν να περάσουν κάτω ή πάνω από τα χέρια των άλλων για να ξεμπερδευτούν. Απλώς μην σπάσετε την αλυσίδα για να ξεμπερδευτείτε.
5. Μόλις οι γυναίκες ξεμπερδευτούν, ζητήστε τους να καθίσουν ξανά. Στη συνέχεια, κάντε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το τι δείχνει αυτή η δραστηριότητα. Ρωτήστε τις:
 - α. Τι μας δείχνει αυτή η δραστηριότητα για τη συνεργασία;
 - β. Τι συμβαίνει/πώς νιώθουμε όταν καταφέρνουμε κάτι μαζί;
 - γ. Υπάρχουν δραστηριότητες στη ζωή σας που θα ήταν ευκολότερο να καταφέρετε αν μπορούσατε να συνεργαστείτε με άλλους;
6. Επισημάνετε ότι κατά τη διάρκεια της ομάδας θα χτίζουμε τις μεταξύ μας σχέσεις. Όταν δουλεύουμε μαζί αναπτύσσουμε συνδέσεις. Μερικές φορές, αντιμετωπίζουμε προκλήσεις και η βοήθεια των άλλων μπορεί να ελαφρύνει το βάρος. Δουλειά της ομάδας είναι η δημιουργία συνδέσεων και υποστήριξης. Ελπίζουμε ότι στο τέλος του χρόνου που θα περάσουμε μαζί κάθε γυναίκα θα έχει συνδεθεί με άλλες και θα νιώθει ότι έχει αποκτήσει επιπλέον πηγές υποστήριξης από τα άλλα μέλη της ομάδας.

Για τη δραστηριότητα λήξης, οι εισηγήτριες που συνεργάστηκαν με την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία επέλεξαν την ακόλουθη δραστηριότητα:

Ελεύθερος χορός (15 λεπτά)

- Οι εισηγήτριες βάζουν μουσική, σηκώνονται όρθιες και αρχίζουν να χορεύουν, καλώντας τις συμμετέχουσες να κάνουν το ίδιο.
- Κινούνται στον χώρο ελεύθερα, ακολουθώντας τον ρυθμό του σώματός τους.
- Στη συνέχεια, ρωτήστε τις πώς ένιωσαν όταν μοιράστηκαν αυτή τη δραστηριότητα με άλλα μέλη της ομάδας. Είναι σημαντική η ανάπτυξη σύνδεσης και υποστήριξης μεταξύ τους;
-

Για τη δραστηριότητα λήξης, οι εισηγήτριες που συνεργάστηκαν με την ουκρανική ομάδα στην Ελλάδα επέλεξαν την ακόλουθη δραστηριότητα:

Δύο αλήθειες και ένα ψέμα (15 λεπτά)

- Μια δραστηριότητα για να γνωριστούμε καλύτερα
- Οι γυναίκες κάθονται σε κύκλο και κάνουν η μια μετά την άλλη 3 δηλώσεις, από τις οποίες οι 2 θα είναι αληθείς και η μια θα είναι ψευδής. Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες να είναι ευφάνταστες. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να μαντέψει ποιο από τα δύο είναι ψευδές.
- Η συμμετέχουσα που μιλάει θα αποκαλύψει τις σωστές απαντήσεις και θα μοιραστεί λίγο περισσότερα αν θέλει

- Η εισηγήτρια θα πρέπει να είναι προετοιμασμένη να δώσει ένα προσωπικό παράδειγμα για να κάνει το παιχνίδι εύκολα κατανοητό και να παρακινήσει τις συμμετέχουσες. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να παρεμβληθεί σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ των συνεδριών 2 έως 5 για να ενισχύσει τον βαθμό γνωριμίας μεταξύ των συμμετεχουσών, ανάλογα με το πόσο άνετα νιώθουν οι ίδιες.

Συνεδρία 2: Το να είσαι γυναίκα

Στόχοι:

- Να αναστοχαστούμε σχετικά με τους προσωπικούς μας ρόλους και συνεισφορές.
- Να κατανοήσουμε τη σημασία του προσωπικού χρόνου για εμάς τις ίδιες και της αυτοφροντίδας.
- Να προσδιορίσουμε έναν ατομικό στόχο προς επίτευξη κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας.
- Να προσδιορίσουμε στρατηγικές για να αυξήσουμε την αυτοφροντίδα.

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Ανακεφαλαίωση της εβδομάδας 1
- Κατανόηση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας και της συναισθηματικής υποστήριξης;
- Ασφάλεια – σύνδεση των σημερινών ή/και παρελθοντικών εμπειριών ασφάλειας με αισθήματα.
- Κίνδυνος και ανθεκτικότητα, δυνατά σημεία και κίνδυνοι
 - Ατομικές εμπειρίες: Ποια είμαι
 - Κοινές εμπειρίες: Τι έχουμε κοινό στις ιστορίες μας;
 - Οι γυναίκες στην κοινωνία
- Ορισμός προσωπικών στόχων
- Ονοματοδοσία ομάδας (προαιρετικά 9+ εβδομάδες)
- Καθορισμός στόχων ομάδας (προαιρετικά 9+εβδομάδες)

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακας παρουσιάσεων
- Ταινία
- Μαρκαδόροι
- Χαρτί
- Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων
- Υλικά σχεδίασης

Προετοιμασία:

- Φτιάξτε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων με τον οικολογικό χάρτη που σχεδιάστηκε για τη δραστηριότητα πέντε.
- Προετοιμάστε το δικό σας σχέδιο για το παρελθόν, παρόν, μέλλον
- Απλώστε φύλλα στο πάτωμα και τοποθετήστε γύρω τους καρέκλες, ώστε οι συμμετέχουσες να κάθονται όπου θέλουν.
- Επιλέξτε την κατάλληλη μουσική για κάθε δραστηριότητα.
- Ετοιμάστε μικρά αναψυκτικά για τις συμμετέχουσες σε μια γωνιά της αίθουσας.

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 1

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Αφού ολοκληρωθεί η έναρξη, πείτε τους ότι τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα που θα μας βοηθήσει να νιώσουμε ήρεμες και αναζωογονημένες.
3. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να καθίσουν άνετα στις καρέκλες τους ή στο πάτωμα.
4. Πείτε τους ότι σήμερα θα εξασκήσουμε ένα είδος αναπνοής που μπορεί να σας βοηθήσει να επιβραδύνετε την αναπνοή σας και να νιώσετε πιο ήρεμες.
5. Πείτε τους ότι θα κάνουμε μια «τμηματική αναπνοή». Εξηγήστε ότι πρόκειται για μια αναπνοή κατά την οποία εισπνέουμε, κρατάμε την αναπνοή μας, εκπνέουμε και μένουμε χωρίς αναπνοή για το ίδιο χρονικό διάστημα.
6. Ζητήστε τους να σας παρακολουθήσουν καθώς τους δείχνετε ένα παράδειγμα, αλλά διευκρινήστε ότι δεν χρειάζεται να αναπνεύσουν μαζί σας ακόμα.

7. Δώστε τους ένα παράδειγμα της τμηματικής αναπνοής λέγοντας: «Όταν εξασκούμε την τμηματική αναπνοή, την κάνουμε έτσι: Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.» Κάντε παύση και στη συνέχεια ρωτήστε τις αν είναι όλα σαφή. Αν δεν είναι σαφή, δώστε ξανά το παράδειγμα.
8. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι μερικές φορές αυτή η αναπνοή μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε νευρικές ή σε ελαφριά κατάσταση πανικού, ειδικά όταν κρατάτε την αναπνοή σας. Αν αρχίσει να συμβαίνει κάτι τέτοιο, μπορούν πάντα να επιστρέψουν σε κανονική αναπνοή και να ξεκινήσουν ξανά την τμηματική αναπνοή όταν είναι έτοιμες.
9. Ρωτήστε τις αν είναι έτοιμες να ξεκινήσουν. Μόλις η ομάδα είναι έτοιμη να ξεκινήσει, υπενθυμίστε τους να καθίσουν άνετα στις θέσεις τους, να κλείσουν τα μάτια τους ή να κοιτάξουν ήρεμα μπροστά τους.
10. Πείτε τους: «Τώρα ας εισπνεύσουμε μαζί... και ας εκπνεύσουμε μαζί. Με την επόμενη αναπνοή, θα ξεκινήσουμε την τμηματική αναπνοή...» Πείτε τους «Θα ολοκληρώσουμε 7 κύκλους μαζί»
 - α. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
 - β. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
 - γ. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
 - δ. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
 - ε. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
 - στ. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
 - ζ. Εισπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4, εκπνοή 2... 3... 4, κρατήστε 2... 3... 4.
11. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να επιστρέψουν σε μια κανονική, εύκολη αναπνοή. Καθώς αναπνέουν ήσυχα, ζητήστε τους να παρατηρήσουν αν αισθάνονται διαφορετικά αφού κάνουν αυτή την αναπνοή. Δώστε τους λίγα λεπτά για να σκεφτούν. Στη συνέχεια, ρωτήστε τις αν κάποια θα ήθελε να μοιραστεί αυτό που παρατήρησε. Μόλις μια ή δύο γυναίκες μοιραστούν κάτι, προχωρήστε παρακάτω.
12. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 1. Αφιερώστε 5 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις.
13. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο.

Εννοιολογική πλαισίωση:

Πώς μπορεί να εφαρμοστεί αυτή η δραστηριότητα ενσυνειδητότητας σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα; Για παράδειγμα, ο σωματικός προσανατολισμός μπορεί να είναι διαφορετικός. Οι συμμετέχουσες μπορούν να κάθονται σε κύκλο. Ο έλεγχος του σώματος και οι οδηγίες για την αναπνοή μπορούν να προσαρμοστούν περαιτέρω ανάλογα με την ομάδα/την εισηγήτρια. Βεβαιωθείτε ότι ο ρυθμός είναι κατάλληλος –όχι πολύ μικρά και ούτε πολύ μεγάλα διαστήματα, ώστε οι συμμετέχουσες να μην χάνουν την αναπνοή τους.

Δραστηριότητα που προτείνεται για την ουκρανική ομάδα:

Αντί για τη δραστηριότητα της τμηματικής αναπνοής, πραγματοποιήσαμε καθοδηγούμενες δραστηριότητες γείωσης.

Δραστηριότητα που προτείνεται για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Μετά την ολοκλήρωση του τελετουργικού έναρξης, και επειδή για ορισμένες συμμετέχουσες μπορεί να είναι η πρώτη φορά που ακούν τα προηγούμενα θέματα:

Επαναλάβετε τη σημασία της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

Ρωτήστε τις γυναίκες αν μπόρεσαν να κάνουν τις ασκήσεις αναπνοής της προηγούμενης εβδομάδας και τι σκέφτηκαν, πώς ένιωσαν.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΟΙΑ ΕΙΜΑΙ;¹

Διάρκεια: 25 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στις γυναίκες ότι τώρα θα κάνουμε μια άσκηση στην οποία θα έχουν την ευκαιρία να σκεφτούν για τις ίδιες και για τα πράγματα που επηρεάζουν την ευημερία τους ως γυναίκες.
2. Ζητήστε από τις γυναίκες να σκεφτούν πώς θα απαντούσαν στην ερώτηση «Ποια είμαι;» με 5-10 λέξεις. Μπορούν να σκεφτούν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τους ρόλους που έχουν ως γυναίκες, τις ευθύνες τους κ.λπ. Θα πρέπει να σκεφτούν τόσο τα αδύνατα σημεία ή τα πράγματα που θα ήθελαν να βελτιώσουν όσο και τα δυνατά τους σημεία/τα πράγματα που τους αρέσουν στις ίδιες.
3. Σε κύκλο, ζητήστε από τις γυναίκες να αναφέρουν μερικά από τα πράγματα που σκέφτηκαν. Αφού πουν όλες τουλάχιστον ένα πράγμα, δώστε σε κάθε γυναίκα ένα λευκό χαρτί.
Με τη σειρά της, κάθε γυναίκα μοιράζεται τα χαρακτηριστικά/τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες της/τι θα ήθελε να βελτιώσει. Σε αυτό το σημείο, προτείνουμε να σκεφτούμε έναν ατομικό στόχο για το τι θα θέλαμε να βελτιώσουμε και να τον καταγράψουμε στα τετράδιά μας.
4. Πείτε στις γυναίκες ότι πρέπει να σκεφτούν όλους τους ρόλους που έχουν αναλάβει στη ζωή τους και τον χρόνο που καταλαμβάνει ο καθένας από αυτούς. Θα δείξουν τον χρόνο που χρειάζεται κάθε ρόλος σκίζοντας το φύλλο χαρτιού σε κομμάτια διαφορετικού μεγέθους. Για παράδειγμα, ένα μικρό κομμάτι χαρτί θα έδειχνε ότι αφιερώνουν πολύ λίγο χρόνο την εβδομάδα στον ρόλο τους ως υπεύθυνες για το καθάρισμα του σπιτιού.
Πείτε στις γυναίκες ότι τώρα θα σκεφτούμε τους διαφορετικούς ρόλους που έχουμε στη ζωή μας και τον χρόνο που αφιερώνουμε στις διάφορες ευθύνες μας. Για να γίνει ευκολότερα κατανοητό, σκεφτείτε τις ευθύνες σε διάστημα μιας εβδομάδας.
5. Αφού το έχουν κάνει όλες, ζητήστε από τις γυναίκες να δείξουν τα κομμάτια τους και να εξηγήσουν το μεγαλύτερο και το μικρότερο.
Παραδείγματα: ο χρόνος που ξοδεύω για τις δουλειές του σπιτιού, ο χρόνος που ξοδεύω για να μαγειρέψω για την οικογένεια, να προσέχω τα παιδιά, ο χρόνος που περνάω με τον εαυτό μου, είτε πρόκειται για το πλέξιμο των μαλλιών μου είτε για την παρακολούθηση ενός βίντεο που με ενδιαφέρει....
6. Ρωτήστε τις γυναίκες αν υπάρχει κάτι στον καταμερισμό του χρόνου τους που θα ήθελαν να αλλάξουν, αφιερώνοντας είτε περισσότερο είτε λιγότερο χρόνο.
Δώστε λίγα λεπτά στις γυναίκες να σκεφτούν σχετικά με αυτό και ρωτήστε τις αν θα ήθελαν να το μοιραστούν.

¹ Τροποποιημένο από το πρόγραμμα Rozan

7. Ρωτήστε τις γυναίκες αν αφιερώνουν ποτέ χρόνο μόνο στον εαυτό τους. Έχουν ένα κομμάτι χαρτί που αντιπροσωπεύει τον χρόνο που αφιερώνουν σε πράγματα που τους αρέσει να κάνουν ή σε πράγματα που κάνουν για να χαλαρώσουν; Στη συνέχεια, ρωτήστε τις γυναίκες αν θεωρούν ότι είναι σημαντικό να έχουν χρόνο για κάτι τέτοιο. Τι κάνει αυτά τα πράγματα σημαντικά;

Ρωτήστε τις γυναίκες αν υπάρχει κάτι που πιστεύουν ότι πρέπει να βελτιωθεί σχετικά με τον τρόπο που μοιράζουν τον χρόνο τους στις διάφορες ευθύνες τους. Προσαρμόστε τη συζήτηση ανάλογα με τα όσα μοιράζονται οι γυναίκες.

Εάν οι γυναίκες έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο και θέλουν να είναι απασχολημένες και πιο δραστήριες, αναφέρετε ότι η φροντίδα του εαυτού σας και της οικογένειάς σας είναι σημαντική.

Ρωτήστε τις τι σκέφτονται και αν μπορούν να σκεφτούν έναν ατομικό στόχο που θα ήθελαν να προσθέσουν. Αν θέλουν, μπορούν να τον καταγράψουν στο σημειωματάριό τους.

Μητρότητα και γονεϊκότητα:

Όταν συζητάμε για την αυτοφροντίδα και το να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι κάτι τέτοιο ενδεχομένως να είναι δύσκολο αυτό όταν έχουμε παιδιά. Πολιτισμικά, μπορεί να είναι αναμενόμενο ή φυσιολογικό οι γυναίκες να βάζουν πάντα πάνω απ' όλα τις ανάγκες των παιδιών τους και να μην αφιερώνουν χρόνο στις ίδιες. Επίσης, ενδεχομένως οι γυναίκες αισθάνονται πολύ απασχολημένες με τα παιδιά. Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η φροντίδα του εαυτού μας είναι βασικός παράγοντας για να μπορέσουμε να φροντίσουμε τους άλλους μακροπρόθεσμα, ιδίως τα παιδιά μας. Χωρίς αυτοφροντίδα, μπορεί να κουραστούμε, να στεναχωρηθούμε και να νιώσουμε τόσο κατακλυσμένες που να μην είμαστε πλέον σε θέση να φροντίσουμε τους άλλους.

Το μάθημα που πήραμε από τη γαλλόφωνη ομάδα: Το κοινό μέλημα των γυναικών που εκτοπίστηκαν βίαια μπορεί να είναι να έχουν πολύ περισσότερο διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο. Οι συμμετέχουσες στην ομάδα μοιράστηκαν ότι ένιωθαν χαμένες και περνούσαν πολύ περισσότερο χρόνο σκεπτόμενες τα προβλήματά τους. Κατευθύνετε τη συζήτηση προς το τι μπορεί να βοηθήσει τις γυναίκες να σκεφτούν τι θα μπορούσε να βελτιώσει την ευημερία τους. Ενδεχομένως η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες; Το να ξεκινήσουν μαθήματα γλώσσας; Αθλητικές δραστηριότητες; Ρωτήστε τις τι σκέφτονται και αν μπορούν να σκεφτούν έναν ατομικό στόχο που θα ήθελαν να προσθέσουν. Αν θέλουν, μπορούν να τον καταγράψουν στα τετράδιά τους.

8. Αφού αφιερώσετε χρόνο στην ομάδα να μοιραστεί τους προβληματισμούς της, πείτε «τώρα θα προχωρήσουμε σε ένα άλλο μέρος της άσκησης, συνεχίζοντας να σκεφτόμαστε όσα μοιραστήκαμε σε σχέση με τους τρέχοντες ρόλους μας»
9. Κάντε: βγάλτε τον λευκοπίνακα παρουσιάσεων με τον κοινωνικο-οικολογικό χάρτη που έχετε προετοιμάσει. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χώρος και στις δύο πλευρές του χάρτη για να σημειώσετε τη μια πλευρά «Κίνδυνοι» και την άλλη πλευρά «Δυνατά σημεία».
10. Πείτε: Θέλουμε να εξερευνήσουμε τους ρόλους μας σε σχέση με τις διάφορες σχέσεις και δομές της ζωής μας. Ορισμένους από τους ρόλους μας μπορούμε να τους αλλάξουμε εύκολα, ενώ άλλοι ρόλοι εξαρτώνται από τους άλλους και δεν μπορούμε να τους αλλάξουμε εύκολα χωρίς την υποστήριξή τους. Ορισμένοι ρόλοι μπορεί να εξαρτώνται από την υποστήριξη των μελών της

οικογένειας και άλλοι μπορεί να εξαρτώνται από την υποστήριξη της κοινότητας ή της κουλτούρας για να αλλάξουν. Μπορούμε να σκεφτούμε αυτούς τους ρόλους σε τέσσερα βασικά «επίπεδα».

- α. Μπορούμε να σκεφτούμε ότι το πρώτο επίπεδο εστιάζει στον εαυτό μας και στους δικούς μας ατομικούς/προσωπικούς ρόλους (δείξτε στο κέντρο του κύκλου)
 - β. Οι πιο κοντινοί μας, μετά από αυτό, είναι η οικογένεια και οι φίλοι μας. Ποιοι είναι οι ρόλοι που έχουμε σε σχέση με τους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς μας; (Δείξτε στον πρώτο κύκλο, έξω από το κέντρο)
 - γ. Στη συνέχεια σκεφτείτε την ευρύτερη κοινότητά μας και (δείξτε στον δεύτερο κύκλο) τους ρόλους που αναλαμβάνουμε εδώ, και
 - δ. Τέλος, η κουλτούρα και η κοινωνία: ποιους ρόλους αναλαμβάνουμε όσον αφορά την κοινωνία μας στο σύνολό της; (ο τρίτος κύκλος)
11. Ρωτήστε τις γυναίκες ποιος/τι νομίζουν ότι περιλαμβάνεται σε κάθε κύκλο. Φροντίστε να τονίσετε ότι ο πρώτος κύκλος αποτελείται από τους πιο κοντινούς μας ανθρώπους. Ο δεύτερος κύκλος περιλαμβάνει εκείνους που γνωρίζουμε στην κοινότητα, αλλά δεν θα προστρέχαμε πρώτα σε αυτούς για στήριξη. Περιλαμβάνει επίσης πράγματα όπως οι πάροχοι υπηρεσιών – υγειονομική περίθαλψη, σχολεία, τους ασφαλείς χώρους για γυναίκες και κορίτσια (WGSS). Ο τελευταίος κύκλος περιλαμβάνει το κοινωνικό και πολιτικό περιβάλλον, καθώς και την κουλτούρα και τις αξίες, τις προσδοκίες και τις νόρμες μας.
12. Συζητήστε τους ρόλους που κατέχουν οι γυναίκες σε κάθε επίπεδο και πώς μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο να κάνουν αλλαγές, να πάρουν χρόνο για τις ίδιες, να αφιερώσουν χρόνο για να κάνουν πράγματα που χρειάζονται και θέλουν να κάνουν. Ζητήστε από τις γυναίκες να σκεφτούν διάφορα πράγματα που τις δυσκολεύουν να αφιερώσουν χρόνο στις ίδιες. Ποια είναι αυτά;
- α. Καθώς λαμβάνετε ανατροφοδότηση από την ομάδα, φροντίστε να τονίσετε ότι οι προκλήσεις αυτές εμπίπτουν σε διαφορετικά «επίπεδα». Και πάλι, όταν σκεφτόμαστε τα επίπεδα, μπορούμε να σκεφτούμε τέσσερα βασικά επίπεδα:
 - i. Ατομικό/προσωπικό
 - ii. Οικογένεια/φίλοι
 - iii. Κοινότητα
 - iv. Κουλτούρα και κοινωνία
 - β. Όταν οι γυναίκες δίνουν ένα παράδειγμα κάποιας πρόκλησης, βοηθήστε τις να προσδιορίσουν σε ποιο επίπεδο ανήκει. Φροντίστε να έχετε ένα παράδειγμα σε κάθε επίπεδο. Σημειώστε κάθε παράδειγμα στο κατάλληλο επίπεδο στην πλευρά των κινδύνων του λευκοπίνακα παρουσιάσεων. Θυμηθείτε ότι ορισμένες προκλήσεις μπορεί να ανήκουν σε πολλαπλά επίπεδα.
 - γ. Πείτε στις γυναίκες ότι θα επανέλθουμε σε αυτά τα επίπεδα αναλυτικότερα στην επόμενη δραστηριότητα.
13. Ρωτήστε τις πώς θα μπορούσαν να βρουν τρόπους να κάνουν αλλαγές όταν χρειάζεται και να αφιερώσουν χρόνο στις ίδιες καθώς και να φροντίσουν τον εαυτό τους όταν εκτίθενται/βιώνουν προκλήσεις/κινδύνους. Βεβαιωθείτε ότι θα σκεφθούν όλες ποιες δραστηριότητες ενδεχομένως να πρέπει να μειωθούν προκειμένου να έχουν περισσότερο χρόνο για τις ίδιες. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στα δυνατά σημεία και στους πόρους που διαθέτουν και θα μπορούσαν να τις βοηθήσουν να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στις ίδιες. Ποια είναι αυτά;
- α. Ετοιμάστε ακόμα έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων με τα τέσσερα επίπεδα και τιτλοφορήστε τον δυνατά σημεία/πόροι. Γράψτε τα παραδείγματα που σας δίνουν οι γυναίκες σε αυτόν τον λευκοπίνακα παρουσιάσεων.

- β. Καθώς λαμβάνετε ανατροφοδότηση από την ομάδα, επισημάνετε και πάλι πού/σε ποια επίπεδα ανήκουν αυτά τα δυνατά σημεία και οι πόροι. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τουλάχιστον ένα παράδειγμα σε κάθε επίπεδο.
 - γ. Αναγνωρίστε ότι δεν είναι πάντα εύκολο να βρούμε χρόνο για εμάς και ότι υπάρχουν πολλά εμπόδια στο να μας αφιερώνουμε χρόνο και να μας φροντίζουμε. Ωστόσο, όπως μόλις είδαμε με αυτά τα παραδείγματα, όλοι έχουμε τα προσωπικά μας δυνατά σημεία και υποστήριξη από την οικογένεια/τους φίλους, την κοινότητα και την κουλτούρα μας που μας βοηθούν να μας φροντίζουμε.
14. Ζητήστε από τις γυναίκες να σκεφτούν ποιοι από τους κινδύνους που εντόπισαν έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο σε καθεμία από αυτές προσωπικά. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν ότι ορισμένοι από τους κινδύνους μπορεί να είναι ίδιοι για όλες, αλλά ορισμένοι μπορεί να είναι διαφορετικοί και ότι η καθεμία μπορεί να νιώθει διαφορετικά τον αντίκτυπο αυτών των κινδύνων.
15. Φροντίστε να τονίσετε τη σημασία του να αφιερώνουν χρόνο στις ίδιες και στην υγεία τους. Πείτε τους ότι θα μιλήσουμε περισσότερο για τα συναισθήματά μας και την αναγνώρισή τους, καθώς και για την αντιμετώπισή τους στην πορεία των εβδομάδων.

Μαθήματα που πήραμε από τη γαλλόφωνη ομάδα: Η εκ των προτέρων προετοιμασία ενός παραδείγματος, στην περίπτωση μας η ιστορία μιας ανύπαντρης μητέρας που ζει ως πρόσφυγας σε ξένη χώρα, διευκόλυνε την κατανόηση του κοινωνικο-οικολογικού χάρτη και τη συμμετοχή των γυναικών.

Προκλήσεις και πόροι που αναφέρθηκαν από τις συμμετέχουσες

Προκλήσεις: Δύσκολο να βρει κάποια εργασία που να προσαρμόζεται στις διαφορετικές ανάγκες μιας ανύπαντρης μητέρας.

Πόρος: Υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητα όταν η γυναίκα χρειάζεται να απευθυνθεί σε διάφορους οργανισμούς ή υπηρεσίες.

Ρωτήστε τις γυναίκες για κάθε πρόκληση που αναφέρουν αν πρόκειται για κάτι που μπορούν να αλλάξουν οι ίδιες ή αν η αλλαγή εξαρτάται από άλλους παράγοντες στον κοινωνικο-οικολογικό χάρτη, την οικογένεια, την κοινότητα και την κοινωνία.

Για όλες τις ομάδες: Οι εισηγήτριες είχαν πραγματοποιήσει μια χαρτογράφηση των υπηρεσιών, τόσο συγκεντρωμένη σε έγγραφο όσο και απομνημονευμένη, στην περίπτωση των πιο σημαντικών υπηρεσιών για τις γυναίκες. Διατηρώντας μια ενημερωμένη χαρτογράφηση υπηρεσιών, οι εισηγήτριες μπορούν να καταστήσουν πιο συγκεκριμένες αυτές τις συνεδρίες, με πρακτικές πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ²

Διάρκεια: 30–45 λεπτά

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ – Προαιρετικές ερωτήσεις συζήτησης για τον εκτοπισμό και τις συγκρούσεις (Βήμα 4):

Ποιες είναι μερικές από τις επιδράσεις που είχε η σύγκρουση και η μετακίνηση στον καταυλισμό στη ζωή τους και στη ζωή των οικογενειών τους; Υπενθυμίστε τους ότι πρέπει να σκεφτούν τόσο τις σωματικές και υλικές επιδράσεις όσο και τις συναισθηματικές επιδράσεις.

Πώς επηρεάζουν όλα αυτά τις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες; Τι γίνεται με τα παιδιά τους;

Πώς έχουν επηρεαστεί οι ζωές τους με διαφορετικό τρόπο σε σχέση με τους άνδρες γύρω τους;

Συζητήστε τις επιδράσεις για τις γυναίκες ειδικότερα, προσθέτοντας στον κατάλογο ό,τι δεν έχει εντοπιστεί από την ομάδα. Θα μπορούσαν να περιλαμβάνονται:

- Γυναίκες και κορίτσια που περιορίζονται στα σπίτια τους λόγω ανησυχιών για την ασφάλειά τους
- Έλλειψη πρόσβασης στην πληροφόρηση για τις γυναίκες
- Αυξημένος κίνδυνος βίας κατά των γυναικών

Υπενθυμίστε τους ότι όλοι έχουν επηρεαστεί από τη σύγκρουση και τη διαβίωση στους καταυλισμούς, αλλά ότι οι γυναίκες και τα παιδιά είναι συχνά πιο ευάλωτα σε συγκεκριμένες επιδράσεις, λόγω της θέσης τους στην κοινωνία.

Βήματα:

1. Πείτε στις γυναίκες ότι πρόκειται να σκεφτούμε τους κοινωνικούς μας ρόλους και τους πολιτιστικούς κανόνες και παραδόσεις που μας επηρεάζουν. Έτσι, θα εξετάσουμε τώρα πιο προσεκτικά τους κινδύνους που βιώνουμε σε επίπεδο κοινότητας και κουλτούρας και τα δυνατά σημεία/πόρους που διαθέτουμε. Αρχικά, ζητήστε από τις γυναίκες να πάρουν ένα χαρτί και να ζωγραφίσουν σημαντικά γεγονότα στη ζωή τους από τη στιγμή που γεννήθηκαν μέχρι σήμερα. Πείτε τους ότι μπορούν να σχεδιάσουν μια μεγάλη γραμμή (ή ένα «χρονοδιάγραμμα») στο χαρτί και στη συνέχεια να προσθέσουν λέξεις ή/και σχέδια κατά μήκος του χρονοδιαγράμματος από τη στιγμή που γεννήθηκαν μέχρι σήμερα με όλα τα σημαντικά γεγονότα.
2. Δεύτερον, ζητήστε από τις γυναίκες να πάρουν ένα άλλο χαρτί και να ζωγραφίσουν τις διάφορες δραστηριότητες που κάνουν στο σπίτι τους, στην οικογένειά τους και στην κοινότητά τους.
3. Μετά από 10 λεπτά, ζητήστε από τις γυναίκες να πάρουν ένα άλλο χαρτί και να ζωγραφίσουν τα σημαντικά γεγονότα στη ζωή των ανδρών από τη στιγμή που ένας άνδρας γεννιέται μέχρι σήμερα. Τέλος, στο τελευταίο χαρτί, ζητήστε τους να ζωγραφίσουν τις διάφορες δραστηριότητες που κάνουν οι άνδρες στο σπίτι τους, στην οικογένειά τους και στην κοινότητά τους.
4. Ζητήστε από τις γυναίκες να συγκρίνουν τις ζωγραφιές της ζωής τους με τις ζωγραφιές της ζωής των ανδρών. Σε τι διαφέρουν; Πώς τους επηρεάζουν αυτές οι διαφορές κατά τη διάρκεια μιας κρίσης όπως <εισαγάγετε το σχετικό γεγονός>; Υπενθυμίστε τους ότι οι επιδράσεις μπορεί να είναι τόσο θετικές όσο και αρνητικές. Σε τι μοιάζουν; Πώς τις επηρεάζουν αυτές οι ομοιότητες κατά τη διάρκεια μιας κρίσης όπως <εισαγάγετε το σχετικό γεγονός>;
5. Αφού εξετάσουν τις διάφορες επιδράσεις, επισκεφθείτε εκ νέου μερικές από τις αρνητικές επιδράσεις και υπενθυμίστε στις γυναίκες ότι μερικές φορές οι ρόλοι μας στην κοινωνία μας

² Τροποποίηση Rozan.

καθιστούν πιο ευάλωτες ή μπορούν να μας δημιουργήσουν επιπλέον προβλήματα. Πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί επίσης να χρειαζόμαστε επιπλέον υποστήριξη για να ανακάμψουμε μετά από κάτι τέτοιο.

6. Ρωτήστε τις γυναίκες αν οι ρόλοι τους έχουν αλλάξει από <εισαγάγετε το σχετικό γεγονός>. Κάνουν κάτι που δεν έκαναν πριν; Οι αλλαγές αυτές ήταν θετικές, αρνητικές ή και τα δύο; Πώς έχουν αλλάξει οι ρόλοι των ανδρών;
7. Κατά τη δραστηριότητα αυτή, εντόπισε κάποια πρόσθετους κινδύνους ή δυνατά σημεία/πόρους σε ατομικό, οικογενειακό, κοινοτικό ή πολιτισμικό επίπεδο; Προσθέστε ότι προτείνουν οι γυναίκες στους προηγούμενους λευκοπίνακες παρουσιάσεων. Στη συνέχεια, ζητήστε από τις γυναίκες να συζητήσουν και να αποφασίσουν ποιοι από αυτούς τους κινδύνους μας επηρεάζουν όλες περισσότερο. Αυτή τη φορά σκεφτόμαστε τους κινδύνους που επηρεάζουν όλες τις γυναίκες, όχι μόνο εμάς μεμονωμένα.
8. Βεβαιωθείτε ότι οι γυναίκες κατανοούν ότι οι ρόλοι αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και λόγω καταστάσεων όπως αυτή. Αν μπορούμε να εντοπίσουμε τις ανάγκες μας, μπροστά στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις και ρόλους, μπορούμε να συνεργαστούμε με την κοινότητά μας για να αλλάξουμε και να προσαρμόσουμε τους ρόλους τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των μελών της κοινότητας.
9. Ολοκληρώστε τη συζήτηση χρησιμοποιώντας τα σημεία από το πλαίσιο εννοιολογικής πλαισίωσης που ακολουθεί.

Μητρότητα και γονεϊκότητα:

Μπορείτε να ζητήσετε από τις γυναίκες να αναδείξουν τον ρόλο που διαδραματίζει η μητρότητα στη ζωή τους και πώς διαφέρει ή μοιάζει με τον ρόλο της πατρότητας στη ζωή των ανδρών. Κατά τη συζήτηση, μπορεί να είναι χρήσιμο να αφιερώσετε χρόνο για να συζητήσετε τις διαφορετικές επιδράσεις που έχει η γονεϊκότητα στις γυναίκες και στους άνδρες της κοινότητας.

Εννοιολογική πλαισίωση:

Για τα σημεία συζήτησης 4 και 6, χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε σχετικό χρονικό σημείο –από τον εκτοπισμό, από τις τελευταίες μάχες, από τότε που μετακόμισαν στην πόλη (αν εργάζονται σε αστικές περιοχές), από τότε που εγκατέλειψαν τη χώρα τους, κ.λπ.

Για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία:

Μετά το βήμα 1, προχωρήστε ως εξής:

Σκεφτείτε σε ομάδες θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

-Σύμφωνα με την κουλτούρα σας, τι κάνει καθιστά μια γυναίκα ολοκληρωμένη; Και τι καθιστά έναν άνδρα ολοκληρωμένο;

-Κατά τη γνώμη σας, η κοινωνία έχει θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στους ρόλους των δύο φύλων; Αισθάνεστε ότι εμποδίζετε;

Ως εκ τούτου, καλέστε τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τις απόψεις τους εάν το επιθυμούν και να ηγηθούν της συζήτησης.

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Χρησιμοποιήσαμε τον εκτοπισμό από τη χώρα καταγωγής ως παράδειγμα μείζονος γεγονότος και όλες οι ασκήσεις αναστοχασμού βασίστηκαν σε αυτό το παράδειγμα. Οι γυναίκες

ενδιαφέρθηκαν πολύ περισσότερο να συζητήσουν για τις ομοιότητές τους, για το πώς έχουν αλλάξει οι ρόλοι τους από τότε που εγκατέλειψαν τις πατρίδες τους και για τους περιορισμούς.

Τις αλλαγές που μπορούν να κάνουν οι ίδιες και τους ατομικούς στόχους που θέλουν να επιτύχουν.

Η άσκηση αναστοχασμού σχετικά με τον ρόλο των ανδρών και των γυναικών δεν προσέλκυσε μεγάλη συμμετοχή. Οι γυναίκες ενδιαφέρθηκαν πολύ περισσότερο να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες.

Εννοιολογική πλαισίωση:

Για τις συνεδρίες 8 εβδομάδων: είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι θα επικεντρωθούμε σε στόχους σε ατομικό επίπεδο, αλλά για να μπορέσουμε να σημειώσουμε πρόοδο σε αυτούς τους στόχους, πρέπει να γνωρίζουμε πώς μας επηρεάζουν τα άλλα επίπεδα και ποιοι περιορισμοί μπορεί να υπάρχουν λόγω της επίδρασης των άλλων επιπέδων. (Για παράδειγμα, ο στόχος να φύγουν από τον καταυλισμό και να μετακομίσουν κάπου αλλού μπορεί να περιορίζεται από μια κυβερνητική πολιτική που λέει ότι πρέπει να παραμείνουν στον καταυλισμό.)

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΜΟΥ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ³

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Αυτή η δραστηριότητα δόθηκε ως εργασία για το σπίτι προς αναστοχασμό. Αν οι γυναίκες δεν αισθάνονται άνετα να ζωγραφίσουν, μπορούν να εκφραστούν με απλά λόγια και να γράψουν στα τετράδιά τους ώστε να είναι έτοιμες να μοιραστούν αυτό που θέλουν στην επόμενη συνεδρία.

Διάρκεια: 25 λεπτά

Βήματα:

1. Εξηγήστε στις συμμετέχουσες ότι θα έχουν τώρα την ευκαιρία να σκεφτούν μια πρόκληση του παρελθόντος που ξεπέρασαν, τις καλές ιδιότητες και δεξιότητες που έχουν τώρα, στο παρόν, και τις ελπίδες τους για το μέλλον. Θα πρέπει να σκεφτούν όλα τα δυνατά σημεία και τους πόρους που διαθέτουν και τα οποία εντόπισαν στις δύο προηγούμενες ασκήσεις.
2. Εξηγήστε ότι θα ολοκληρώσουν αυτή την άσκηση αναστοχασμού χρησιμοποιώντας ως μέσο τη ζωγραφική. Πείτε τους ότι το σχέδιο δεν χρειάζεται να είναι όμορφο –δεν πρόκειται για τεστ τέχνης! Σκοπός της δραστηριότητας είναι να σκεφτούν και να αναπαραστήσουν τις σκέψεις τους με όποιο τρόπο επιλέξουν. Εξηγήστε τους ότι αν θέλουν, μπορούν να ζωγραφίσουν ανθρώπους ή/και να χρησιμοποιήσουν σύμβολα για να αναπαραστήσουν τις ιδέες τους.

³ Creativity and Empathy for Psychosocial Support Manual, Myanmar Arts Social Project (MASC), Hubbard, T., Lahhtaw, M. 2015

3. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να χωρίσουν το χαρτί τους σε τρία τμήματα με όποιον τρόπο θέλουν. Σε αυτά τα τμήματα ζητήστε τους να ζωγραφίσουν:
 - α. ΠΑΡΕΛΘΟΝ: Καθεμιά θα πρέπει να σκεφτεί μια πρόκληση που ξεπέρασε με επιτυχία στη ζωή της στο παρελθόν. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να ζωγραφίσουν ποιες δεξιότητες ή ιδιότητες χρησιμοποίησαν για να ξεπεράσουν αυτή την πρόκληση.
 - β. ΠΑΡΟΝ: Καθεμιά θα πρέπει να σκεφτεί και να σχεδιάσει τις τρέχουσες θετικές ιδιότητες και δεξιότητές της και πώς τις χρησιμοποιεί στη ζωή της αυτή τη στιγμή. Και οποιαδήποτε στηρίγματα/πόρους διαθέτει σε διάφορα επίπεδα.
 - γ. ΜΕΛΛΟΝ: Καθεμιά θα πρέπει να σκεφτεί τις ελπίδες της για το μέλλον –έναν στόχο ή μια αλλαγή που θα ήθελε να συμβεί μέχρι το τέλος της ομάδας. Πρέπει να σχεδιάσει τις δεξιότητες, τις ιδιότητες, την υποστήριξη και τους πόρους που θα χρειαστεί για να επιτύχει αυτόν τον στόχο. *Βεβαιωθείτε ότι οι γυναίκες γνωρίζουν να επιλέξουν έναν στόχο προς τον οποίο θέλουν να εργαστούν κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Θα επανέλθουμε σε αυτόν τον στόχο καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου που θα περάσουμε μαζί.*
 - δ. ΜΕΛΛΟΝ – 9+ εβδομάδες (αν η ομάδα συμπληρώνει 9+ εβδομάδες, τότε προσθέστε τα εξής) Καθεμιά θα πρέπει να σκεφτεί τις ελπίδες της για το μέλλον στην κοινότητά της – έναν στόχο ή μια αλλαγή για την οποία θα ήθελε να εργαστεί η ομάδα, αν αποφασίσουν να γίνουν ομάδα κοινοτικής δράσης. *Βεβαιωθείτε ότι οι γυναίκες γνωρίζουν ότι αυτός ο στόχος είναι πρόσθετος στόχος, πέραν του στόχου που θέλουν να δουλέψουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Πρόκειται για έναν στόχο πάνω στον οποίο θα συνεχίσουν να εργάζονται ως ομάδα μετά το τέλος των συνεδριών.*
4. Μόλις ολοκληρωθούν οι εικόνες, καλέστε τις συμμετέχουσες να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να μοιραστούν τα τρία στάδιά τους μεταξύ τους.
5. Πείτε στις γυναίκες ότι θα πρέπει να επικεντρωθούμε στην εύρεση ομοιοτήτων μεταξύ των ιστοριών μας, αλλά και να σεβαστούμε τις διαφορές μεταξύ των επιμέρους ιστοριών. Η καθεμιά θα πρέπει να περιγράψει εν συντομία τις εικόνες της. Ενώ μιλούν οι άλλες, καθεμιά θα πρέπει να παρατηρήσει τι είναι το ίδιο ή παρόμοιο μεταξύ των ιστοριών και τι είναι διαφορετικό.
6. Πείτε στις γυναίκες να επιστρέψουν στην ευρύτερη ομάδα για να συζητήσετε όλες μαζί πριν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα. Ερωτήσεις για την ενημέρωση:
 - α. Πώς αισθανθήκατε ανακαλώντας την πρόκληση που ξεπεράσατε και τις σημερινές σας δεξιότητες/ιδιότητες;
 - β. Πώς αισθανθήκατε αναλογιζόμενες τον στόχο για το μέλλον; Τι θα σας βοηθούσε να επιτύχετε αυτόν τον στόχο στο μέλλον;
 - γ. Πώς αισθανθήκατε όταν ακούσατε και μοιραστήκατε τις ιστορίες σας με άλλες;
 - δ. Τι ήταν παρόμοιο/ίδιο στις ιστορίες σας;
 - ε. Τι ήταν διαφορετικό;
 - στ. Στο παρελθόν και στο παρόν, ποια ήταν τα δυνατά σημεία που παρατηρήσατε στις ιστορίες των άλλων; Στη δική σας;
7. Υπενθυμίστε στις γυναίκες ότι θα επανέλθουμε σε αυτά τα σχέδια καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου που θα είμαστε μαζί και θα μπορούμε να τα συμπληρώνουμε καθώς θα εργαζόμαστε προς την κατεύθυνση των στόχων μας για αυτή την ομάδα.

*Εννοιολογική πλαισίωση:
 Πώς μπορεί να εφαρμοστεί αυτή η δραστηριότητα σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα; Για παράδειγμα, οι ζωγραφιές των γυναικών μπορεί να είναι πιο απλές ή πιο σύνθετες σε σχέση με παραδείγματα προκλήσεων, ιδιοτήτων, δεξιοτήτων και ελπίδων για τα οποία επιθυμούν να αναστοχαστούν.*

Ομάδα (+9 εβδομάδες):

Για τις ομάδες που συνεχίζουν να συναντώνται μετά από αυτές τις συνεδρίες – Πώς θα συνεχιστεί αυτό το είδος αναστοχαστικής δραστηριότητας και θα επανεξεταστεί από τα μέλη; Τι είδους στόχους επιθυμούν να θέσουν συλλογικά τα μέλη της ομάδας; Μπορούν επίσης να διερευνηθούν οι ατομικοί στόχοι και να παρουσιαστούν στην ομάδα.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ:

Διάρκεια: 5–10 λεπτά

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στις γυναίκες ότι σήμερα επικεντρωθήκαμε στις δικές μας μοναδικές εμπειρίες και στις κοινές μας εμπειρίες ως γυναίκες.
2. Ρωτήστε τις γυναίκες αν έχουν ερωτήσεις σχετικά με όσα συζητήσαμε σήμερα. Απαντήστε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις προκύψουν.
3. Προχωρήστε στις ασκήσεις γείωσης για σήμερα: Αίσθηση του βάρους του σώματος. Αν κάθεστε στο πάτωμα/στο έδαφος, βάλτε τις όλες να μετακινηθούν προς τα πλάγια του δωματίου, έτσι ώστε η πλάτη τους να ακουμπά στον τοίχο.
4. Πείτε στις γυναίκες ότι θα κάνουμε μια άσκηση⁴ που ενεργοποιεί τους μύες του κορμού και των ποδιών, η οποία μας δίνει μια αίσθηση της σωματικής μας δύναμης και της δομής του σώματος. Όταν νιώθουμε κατακλυσμένες, οι μύες μας συχνά αλλάζουν από ακραία ένταση σε κατάρρευση, μεταβαίνουν δηλαδή από μια πολύ ενεργή κατάσταση σε μια υπερβολικά χαλαρή.
5. Όταν είμαστε σε επαφή με τη σωματική μας δύναμη και τη δομή του σώματός μας, είμαστε σε θέση να επεξεργαζόμαστε τις εμπειρίες μας και να διαχειριζόμαστε καλύτερα τα αισθήματα (όπως το αίσθημα ότι είμαστε κατακλυσμένες).
6. Καθοδηγήστε τις γυναίκες:
 - a. Καθίστε σε μια άνετη θέση.
 - b. Νιώστε τα πέλματά σας στο έδαφος. Κάντε παύση για πέντε δευτερόλεπτα.
 - c. Νιώστε το βάρος των ποδιών σας. Κρατήστε το για πέντε δευτερόλεπτα.
 - d. Δοκιμάστε να πατάτε τα πέλματά σας προσεκτικά και αργά από αριστερά προς τα δεξιά, αριστερά, δεξιά, αριστερά, δεξιά. Νιώστε τους γλουτούς και τους μηρούς σας να ακουμπούν στο κάθισμα της καρέκλας (ή στο έδαφος). Κρατήστε το για πέντε δευτερόλεπτα.
 - e. Αισθανθείτε την πλάτη σας στην πλάτη της καρέκλας (ή στον τοίχο).
 - f. Μείνετε έτσι και παρατηρήστε αν αισθάνεστε κάποια διαφορά. Κάντε παύση για 30 δευτερόλεπτα πριν συνεχίσετε.
7. Ενημερώστε τις γυναίκες ότι την επόμενη εβδομάδα θα εξετάσουμε πιο προσεκτικά τα συναισθήματά μας και τον αντίκτυπο που έχουν οι ρόλοι και οι ευθύνες μας, μαζί με άλλους παράγοντες, σε αυτά.
8. Ενημερώστε τις γυναίκες ότι την επόμενη εβδομάδα θα κάνετε μια δίωρη συνεδρία. Εξηγήστε την εργασία για το σπίτι αυτής της ημέρας.

⁴ Health and Human Rights Info (2016). Mental health and gender-based violence: Helping survivors of sexual violence in conflict – a training manual. Modification.

Για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία:

Δεδομένου ότι οι εισηγήτριες είχαν εμπειρία στις ασκήσεις γιόγκα και διαλογισμού και επειδή οι γυναίκες είχαν δείξει ενδιαφέρον, αντί της άσκησης γείωσης (βήματα 3-6) προχωρήσαμε ως εξής:

Ολοκληρώστε τη συνεδρία χρησιμοποιώντας ένα κερί. Σε αυτό, κάθε γυναίκα θα ζωγραφίσει ένα σύμβολο που αντιπροσωπεύει την «αρνητική ενέργεια». Το κερί ανάβει: η αρνητική ενέργεια καίγεται και φεύγει. Σταθείτε για λίγα λεπτά παρακολουθώντας το άναμμα του κεριού, με τη συνοδεία μουσικής υπόκρουσης.

Μετά από αυτό, τελειώστε με το θερμόμετρο (τελικός έλεγχος).

Για την ουκρανική ομάδα στην Ελλάδα:

Εάν οι συμμετέχουσες έχουν κουραστεί να κάθονται στο ίδιο μέρος και έχουν ανάγκη να τενωθούν, μπορείτε να επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε μια άσκηση γείωσης, όπως το «Γίνομαι λουλούδι», αντί της παραπάνω άσκησης (βήματα 3-6). (Βλέπε Συνεδρία 6, Επιλογή Β, Δραστηριότητα πέντε: Γίνομαι λουλούδι)

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Οι συμμετέχουσες προτίμησαν να επαναλάβουν την άσκηση τμηματικής αναπνοής που έκαναν στην αρχή της συνεδρίας, αντί για την άσκηση γείωσης (βήματα 3-6).

Η εισηγήτρια μπορεί να μοιραστεί μέσω της ομάδας WhatsApp σύντομα βίντεο με ασκήσεις χαλάρωσης τις οποίες μπορούν να κάνουν οι γυναίκες μόνες τους στο σπίτι.

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Εξασκήστε την άσκηση γείωσης του κλεισίματος τουλάχιστον τρεις φορές πριν από την επόμενη εβδομάδα. Σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε μετά την ολοκλήρωσή της κάθε φορά.

Συνοχή της ομάδας: Προτείνετε να δημιουργήσετε μια ομάδα στην εφαρμογή WhatsApp, αν όλες οι γυναίκες έχουν τηλέφωνα, για να ανταλλάσσουν πληροφορίες, ιδέες ή απλώς να ζητούν υποστήριξη ή μια από την άλλη, αν χρειαστεί.

Η εισηγήτρια μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει αυτή την ομάδα για να στείλει σύντομα βίντεο με ασκήσεις χαλάρωσης για το σπίτι.

Συνοχή της ομάδας: Σκεφτείτε ένα όνομα για την ομάδα που θα παρουσιάσετε στα άλλα μέλη την επόμενη εβδομάδα. Το όνομα μπορεί να είναι αντιπροσωπευτικό για εσάς, ως ομάδα γυναικών, ή να αντικατοπτρίζει τις δραστηριότητες και τους στόχους σας για την ομάδα.

Συνοχή της ομάδας (9+ εβδομάδες): Σκεφτείτε τα ζητήματα/κινδύνους που εντοπίσαμε σε επίπεδο κοινότητας και επιλέξτε ένα από αυτά που θα θέλατε να αντιμετωπίσετε ως ομάδα. Να είστε σε θέση να πείτε στην ομάδα το θέμα που επιλέξατε και τους λόγους για τους οποίους θέλετε να ασχοληθείτε με αυτό.

Συνεδρία 3: Κατανόηση των συναισθημάτων

Στόχοι:

- Κατανόηση των επιδράσεων των συγκρούσεων στις ευάλωτες ομάδες της κοινότητας
- Κατανόηση των σωματικών αντιδράσεων στα διάφορα συναισθήματα και ανάπτυξη γλώσσας για τα σωματικά αισθήματα
- Συζήτηση για τους έμφυλους ρόλους στην κοινωνία μας ως αιτία των διαφορών μεταξύ των φύλων στις αντιδράσεις σε καταστροφές

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Οι επιδράσεις των συγκρούσεων στις ευάλωτες ομάδες – πώς υπάρχουμε στις κοινότητες, τις οικογένειες και τα σπίτια μας
- Διαφορές στις αντιδράσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών
- Η κοινωνικοποίηση του φύλου και οι επιδράσεις της
- Οριστικοποίηση της ονομασίας της ομάδας και καθορισμός των στόχων της ομάδας (προαιρετικά 9+ εβδομάδες)
- Βασική λειτουργία
- Γλώσσα του σώματος – ανάπτυξη μιας κοινής γλώσσας για τα αισθήματα του σώματος
- Κατανόηση των συναισθημάτων και των σωματικών τους αντιδράσεων

Απαιτούμενα υλικά:

- Χαρτί A4
- Ταινία
- Μαρκαδόροι
- 2 μικρές μπάλες

Προετοιμασία:

- Προετοιμάστε όλες τις κάρτες αισθημάτων από πριν. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετά ζευγάρια για την ομάδα.
- Φροντίστε να έχετε τον λευκοπίνακα παρουσιάσεων για τις σκέψεις, αισθήματα, συμπεριφορές της εβδομάδας 1 και δύο κενές εκδοχές του διαγράμματος.
- Έχετε διαθέσιμο προς παρουσίαση τον οικολογικό χάρτη από την εβδομάδα 2

Σημείωση για την εισηγήτρια: Αυτή η συνεδρία θα διαρκέσει 2 ώρες. Εάν διαπιστώσετε ότι αυτή η συνεδρία διαρκεί πολύ, φροντίστε να συμπεριλάβετε χρόνο για την **ΕΒΔΟΜΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;** Μπορείτε να παραλείψετε είτε τη δραστηριότητα 5 είτε τη δραστηριότητα 6 αν σας πιέζει ο χρόνος.

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 2

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας. Αν οι γυναίκες δεν καθόρισαν το τελετουργικό έναρξης την προηγούμενη εβδομάδα, ρωτήστε τις αν έχουν αποφασίσει πώς θα ήθελαν να ξεκινούν κάθε συνεδρία. Δώστε τους λίγα λεπτά για να αποφασίσουν και να συζητήσουν αν χρειάζεται.
2. Μόλις αποφασίσουν, ρωτήστε αν κάποια από τις γυναίκες μπορεί να προσφερθεί να καθοδηγήσει την έναρξη.

Για την ουκρανική ομάδα στο Παλέρμο: Καθώς οι εισηγήτριες είχαν δεξιότητες γιόγκα και διαλογισμού, έκαναν άσκηση αναπνοής *Bhastrika Pranayama* αντ' αυτού. Η άσκηση αυτή συνιστάται μόνο σε εκπαιδευμένες και έμπειρες εισηγήτριες. Στο παράρτημα του προγράμματος του Women Rise διατίθενται και άλλες ασκήσεις αναπνοής.
Συνεχίστε με τα βήματα 8 και 9
ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 1

3. Αφού ολοκληρωθεί η έναρξη, πείτε τους ότι τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα που θα μας βοηθήσει να νιώσουμε ήρεμες και αναζωογονημένες.
4. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σηκωθούν και να βρουν έναν δικό τους χώρο στην αίθουσα, χωρίς να αγγίξουν καμία άλλη.
5. Ζητήστε τους να σταθούν άνετα, με τα πόδια τους ανοιχτά στο άνοιγμα των μηρών και τα χέρια να κρέμονται χαλαρά από τους ώμους τους.
6. Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια και να στρέψουν την προσοχή τους στο σώμα τους, καθώς θα δίνετε πολύ αργά τις παρακάτω οδηγίες:

α. «Εστιάστε την προσοχή σας στα πέλματά σας. Παρατηρήστε πώς τα νιώθετε στο πάτωμα. Παρατηρήστε πόσο δυνατά και σταθερά είναι τα πέλματά σας καθώς σας κρατούν όρθιες.»

β. «Τώρα εστιάστε στα πόδια σας. Πώς τα νιώθετε; Είναι κουρασμένα, πονάνε, είναι σφιγμένα; Ενθαρρύνετε συνειδητά τα πόδια σας να χαλαρώσουν και να σας κρατήσουν όρθιες απαλά.»

γ. «Τώρα μεταφέρετε την προσοχή σας στο πάνω και κάτω μέρος της πλάτης σας. Πώς νιώθετε την πλάτη σας; Είναι άκαμπτη; Υπάρχει πόνος; Προσπαθήστε να νιώσετε όλη την πλάτη σας μαλακή και ελεύθερη.»

δ. «Τώρα μεταφέρετε την προσοχή σας στα χέρια και στις παλάμες σας. Έχουν ένταση; Οι παλάμες σας είναι σφιγμένες; Χαλαρώστε τους μύς των χεριών σας και μαλακώστε και ανοίξτε τις παλάμες σας.»

ε. «Εστιάστε την αναπνοή σας στους ώμους σας. Τι βρίσκετε εδώ; Είναι σφιγμένοι, χαλαροί, κουρασμένοι; Ενθαρρύνετε τους μύς των ώμων σας να είναι χαλαροί και μαλακοί.»

στ. «Τώρα στρέψτε την προσοχή σας στο πρόσωπο και το κεφάλι σας. Επικεντρώστε την προσοχή σας στους μύες του σαγονιού σας, στο στόμα σας, στη μύτη σας, στα μάγουλά σας, στα μάτια σας, στα φρύδια σας, στον χώρο μεταξύ των φρυδιών και του μετώπου

Εννοιολογική πλαισίωση:

Να θυμάστε ότι η γλώσσα μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή ανάλογα με την ομάδα. Στόχος της εισηγήτριας είναι να βοηθήσει τις συμμετέχουσες να αισθανθούν χαλαρές μειώνοντας την ένταση και το σφίξιμο μέσω του ελέγχου του σώματος, καθώς η προσοχή στρέφεται σε διάφορα μέρη του σώματος.

σας. Υπάρχει ένταση σε αυτά τα σημεία; Προσπαθήστε να απελευθερωθείτε και αφήστε το πρόσωπό σας να γίνει απαλό και ανοιχτό.»

- ζ. «Τώρα εκμεταλλευτείτε αυτή την τελευταία στιγμή για να μείνετε ακίνητες και να απολαύσετε την αίσθηση ότι είστε συνδεδεμένες με όλο σας το σώμα. Παρατηρήστε πώς νιώθετε από όταν σηκωθήκατε για πρώτη φορά. Παρατηρήστε την αναπνοή σας να μπαίνει και να βγαίνει. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει τίποτα άλλο που πρέπει να κάνετε –μόνο να στέκεστε ακίνητες και να νιώθετε χαλαρές και ασφαλείς.»
 - η. «Όταν είστε έτοιμες, ανοίξτε τα μάτια σας.»
7. Μόλις ανοίξουν τα μάτια τους όλες, καλέστε τις να ξανακαθίσουν. Ζητήστε τους να αναστοχαστούν σχετικά με αυτή την εμπειρία.
- α. «Τι αισθανθήκατε καθώς προχωρούσαμε σε αυτά τα βήματα χαλάρωσης;»
 - β. «Παρατηρήσατε κάποια αλλαγή στο σώμα σας καθώς δίνετε προσοχή σε διάφορα μέρη του σώματός σας;»
 - γ. «Υπήρξε κάποια αλλαγή στην ένταση που είχατε στο σώμα σας;»

Εναλλακτική άσκηση για τη δραστηριότητα 1: 5 λεπτά χαλάρωσης

Το βίντεο με την άσκηση χαλάρωσης που στάλθηκε τις προηγούμενες ημέρες – Άσκηση σπαγγέτι

<https://www.youtube.com/watch?v=N1VpHaNPIQA>

Μόλις ολοκληρωθεί το βίντεο, ρωτήστε τις αν οι οδηγίες ήταν κατανοητές.

«Πώς ήταν η αίσθηση; Ήσασταν σε θέση να εστιάσετε την προσοχή σας σε διάφορα μέρη του σώματός σας;» «Υπάρχει αλλαγή στην ένταση που έχετε στο σώμα σας;»

[Το μάθημα που πήραμε: Οι γυναίκες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους για παιχνίδια και για να συνδέονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μοιραστείτε βίντεο διαλογισμού ή χαλάρωσης μέσω της κοινής ομάδας WhatsApp για να τις βοηθήσετε να εξασκηθούν και να εξοικειωθούν με αυτό το είδος άσκησης όταν βρίσκονται στο σπίτι. Επιλέξτε μια εύκολη άσκηση, χρησιμοποιώντας πολύ απλή γλώσσα, κατάλληλη για γυναίκες με διαφορετικό μορφωτικό επίπεδο. Η εισηγήτρια θα πρέπει να ακούσει το βίντεο από την αρχή μέχρι το τέλος πριν το στείλει, για να προετοιμαστεί για τις ερωτήσεις.]

8. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 2. Αφιερώστε 5 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις.
9. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ (ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΣ ΟΜΑΔΑΣ – 9+ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ):

Διάρκεια: 5–20 λεπτά

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στην ομάδα την εργασία για το σπίτι της προηγούμενης εβδομάδας, να διαλέξουν ένα όνομα για την ομάδα.
2. Ρωτήστε καθεμία από τις γυναίκες αν έχει κάποια πρόταση για το όνομα της ομάδας που θα ήθελε να προτείνει. Εάν έχετε πολλά ονόματα που έχουν προταθεί, ζητήστε από τις γυναίκες να ψηφίσουν το όνομα που θέλουν να χρησιμοποιήσουν. Ψηφίζουν είτε γράφοντας ονόματα σε ένα χαρτί είτε κλείνοντας τα μάτια τους και σηκώνοντας το χέρι τους για το όνομα που θέλουν να χρησιμοποιήσουν.

Εννοιολογική πλαisiώση:

Να θυμάστε ότι αν κάνετε 9 εβδομάδες ή περισσότερο, θα πρέπει επίσης να ζητήσετε προτάσεις σχετικά με τον παράγοντα κινδύνου που θα ήθελε να προσπαθήσει να αντιμετωπίσει η ομάδα ως στόχο της.

3. Στη συνέχεια, ρωτήστε αν κάποια θα ήθελε να προτείνει κάποιον ομαδικό στόχο. Δεχτείτε όλες τις προτάσεις που θα σας παρέχουν οι γυναίκες. Η ομάδα μπορεί να συζητήσει μεταξύ της τις προτάσεις και να επιλέξει έναν στόχο προς τον οποίο θα ήθελε να εργαστεί.
4. Φροντίστε να εξηγήσετε με σαφήνεια ότι ο στόχος της ομάδας θα συζητηθεί εν συντομία κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας, αλλά ότι πρόκειται επίσης για κάτι στο οποίο μπορούν να επιλέξουν να δουλέψουν εκτός των συνεδριών της ομάδας και μετά το πέρας αυτών.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Ξεκινήστε την εργασία της ημέρας μιλώντας για την ιδέα της εμπιστοσύνης. Πείτε στην ομάδα ότι ένα από τα πράγματα που θέλουμε να επιτύχουμε σε αυτή την ομάδα είναι μια μεγαλύτερη αίσθηση εμπιστοσύνης.
2. Εξηγήστε ότι όταν μιλάμε για εμπιστοσύνη, μιλάμε για την εδραίωση εμπιστοσύνης μεταξύ μας, αλλά μιλάμε και για την εμπιστοσύνη προς εμάς τις ίδιες. Μπορεί να είναι δύσκολο να εμπιστευτούμε εμάς και τα συναισθήματά μας μετά από δύσκολες εμπειρίες.
3. Η κατανόηση των συναισθημάτων μας και η αίσθηση ότι τα ελέγχουμε περισσότερο, τόσο στην καθημερινότητα όσο και όταν θυμόμαστε δύσκολα γεγονότα της ζωή μας, μπορεί να μας βοηθήσει να εμπιστευτούμε περισσότερο τον εαυτό μας.
4. Ζητήστε από την ομάδα: σκεφτείτε κάποια περίπτωση στην οποία βιώσατε δύσκολα

Κανονικοποίηση:

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι γυναίκες συχνά βιώνουν δύσκολα συναισθήματα όπως θλίψη, ανησυχία, θυμό κ.λπ. Κάποια από αυτά μπορεί να είναι πολιτισμικά αποδεκτό να τα δείχνουν και κάποια άλλα όχι. Ορισμένα μπορεί να θεωρούνται «πιο αρνητικά» από άλλα στην κουλτούρα μας. Ανεξάρτητα από το πώς αντιμετωπίζει ο πολιτισμός μας αυτά τα συναισθήματα, είναι όλα φυσιολογικά και θα συνεχίσουν να εμφανίζονται στη ζωή μας. Αυτό που αλλάζει είναι ο τρόπος που τα σκεφτόμαστε και η ικανότητά μας να τα διαχειριζόμαστε.

συναισθήματα ή αισθήματα, αλλά νιώσατε ότι ήσασταν σε θέση να τα διαχειριστείτε. Σκεφτείτε τώρα κάποια φορά που βιώσατε δύσκολα συναισθήματα και δεν νιώθατε ότι έχετε τον έλεγχο αυτών των αισθημάτων. Τι ήταν διαφορετικό; Τι κάνατε που σας έκανε να νιώσετε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο και ότι μπορείτε να διαχειριστείτε δύσκολα συναισθήματα;

Η έννοια της αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων ή αισθημάτων μπορεί να μην είναι εύκολα κατανοητή από τις συμμετέχουσες, οπότε η εισηγήτρια θα πρέπει να έχει έτοιμο ένα παράδειγμα.

Μπορεί να υπάρχουν εξομολογήσεις όπως «όταν έμαθα ότι η μητέρα μου ήταν σοβαρά άρρωστη στεναχωρήθηκα πολύ, αλλά ήξερα ότι έπρεπε να ελέγξω τον εαυτό μου, να είμαι πολύ δυνατή και να μην δείξω τη θλίψη μου. Δεν το είπα σε κανέναν, ούτε καν έκλαψα».

Μπορεί η αντιμετώπιση ενός δύσκολου συναισθήματος να ερμηνεύεται ως έλεγχος του εαυτού μας και μη επίδειξη του πόνου μας. Η εισηγήτρια θα μπορούσε να εισαγάγει σε αυτό το επίπεδο την έννοια των μηχανισμών θετικής έκφρασης των συναισθημάτων μας, για τους οποίους θα μιλήσουμε στις επόμενες συνεδρίες, αλλά κάθε συναίσθημα είναι απολύτως φυσιολογικό και πρέπει να εκφράζεται.

5. Εξηγήστε ότι η εξεύρεση τρόπων διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάκτησης της εμπιστοσύνης στον εαυτό μας, αν την έχουμε χάσει. Πείτε στην ομάδα ότι οι δραστηριότητες στην αρχή και στο τέλος κάθε συνεδρίας έχουν σκοπό να αναπτύξουν τις δεξιότητές μας και την «εργαλειοθήκη» μας για τη διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων.
6. Ρωτήστε την ομάδα σχετικά με τεχνικές που χρησιμοποιούν για να διαχειριστούν δύσκολα συναισθήματα. Μπορείτε επίσης να δώσετε παραδείγματα των ασκήσεων που έχουμε χρησιμοποιήσει στην ομάδα και για ποια συναισθήματα ενδείκνυνται, αν δυσκολεύονται οι συμμετέχουσες. (Π.χ.: βαθιές αναπνοές για το άγχος, τεχνικές χαλάρωσης για το στρες, χτύπημα ενός μαξιλαριού για τον θυμό/οργή κ.λπ.).
7. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι σήμερα θα αρχίσουμε να εξερευνούμε σε βάθος τα διάφορα συναισθήματα ως μέρος αυτής της διαδικασίας εμπιστοσύνης. Αν έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση και μπορούμε να αναγνωρίζουμε πιο εύκολα τα συναισθήματα, αυτό μας βοηθά να εμπιστευόμαστε αυτά που νιώθουμε και να γνωρίζουμε ποια εργαλεία να χρησιμοποιήσουμε για να διαχειριστούμε αυτά τα συναισθήματα.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ/ΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ⁵

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήματα:

1. Σήμερα θέλουμε να αρχίσουμε να κατανοούμε και να εξερευνούμε τα συναισθήματα και τα αισθήματα που δημιουργούν στο σώμα μας. Θα αρχίσουμε επίσης να εξερευνούμε το πώς αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματα που βιώνουμε.
2. Ρωτήστε την ομάδα τι σκέφτεται όταν αναφερόμαστε σε συναισθήματα. Ζητήστε τους να ονομάσουν κάποια συναισθήματα. Γράψτε όλα όσα λένε, ακόμη και αν παραθέτουν αισθήματα αντί για συναισθήματα.

⁵ Τροποποίηση Rozan.

3. Πείτε τους ότι έχουμε ορισμένο αριθμό συναισθημάτων και ότι τα συναισθήματα είναι τις περισσότερες φορές ασυνείδητα –δεν χρειάζεται να τα σκεφτούμε, προέρχονται από το τμήμα του εγκεφάλου μας που αξιολογεί τον κίνδυνο και τα κίνητρα. Ο πιο συνηθισμένος κατάλογος βασικών συναισθημάτων είναι η θλίψη, ο θυμός, η έκπληξη, η χαρά, η αηδία, ο φόβος. Κυκλώστε τα ή προσθέστε τα αν δεν υπάρχουν στον κατάλογο.
4. Τώρα ρωτήστε τις σε τι διαφέρουν τα συναισθήματα από τα αισθήματα. Εξηγήστε ότι τα αισθήματα απαιτούν συνειδητή σκέψη και μπορούν να διαρκέσουν πολύ περισσότερο από τα συναισθήματα. Τα αισθήματα είναι αντιδράσεις σε αυτά τα συναισθήματα.
5. Εξηγήστε ότι υπάρχουν πολύ περισσότερα αισθήματα από ό,τι συναισθήματα και ότι τα αισθήματα μπορεί να μην είναι ίδια από πολιτισμό σε πολιτισμό. Μαθαίνουμε και βιώνουμε αισθήματα με βάση τις εμπειρίες μας, την κουλτούρα μας, την ατομική μας προσωπικότητα. Υπογραμμίστε τυχόν αισθήματα που έχουν ήδη αναφέρει και έχετε καταγράψει. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά αισθήματα. Ζητήστε τους να πουν διαφορετικά συναισθήματα – γράψτε τα σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων καθώς τα λένε.
6. Μόλις προσδιοριστεί ένα ευρύ φάσμα αισθημάτων, ρωτήστε τις αν θεωρούν ότι όλα αυτά τα αισθήματα είναι φυσιολογικά.
7. Ρωτήστε την ομάδα αν πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να μιλάμε για τα αισθήματα. Γιατί ναι ή γιατί όχι;
8. Ζητήστε τους να σκεφτούν διάφορους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζουν ή επεξεργάζονται τα αισθήματα όταν δεν μιλούν γι' αυτά. Επισημάνετε ότι όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να εξερευνήσει και να αναγνωρίσει τα αισθήματά μας με υγιή τρόπο, είμαστε καλύτερα προετοιμασμένες να αντιμετωπίσουμε τα δύσκολα αισθήματα.
9. Τονίστε ότι όλα τα αισθήματα είναι φυσιολογικά και απολύτως φυσικά. Δεν υπάρχουν κακά αισθήματα. Όλες θα βιώσουμε αυτά τα διαφορετικά αισθήματα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Αυτό που έχει σημασία είναι να μάθουμε πώς να τα εκφράζουμε ή να τα αντιμετωπίζουμε με τρόπους που είναι υγιείς και όχι επιζήμιοι.
10. Πείτε τους ότι θα διαβάσετε μια σειρά δηλώσεων σχετικά με τα αισθήματα. Μετά από κάθε δήλωση θα τις ρωτάτε αν είναι σωστή ή λανθασμένη.
 - a. Τα αισθήματα περιλαμβάνουν μια συνολική αντίδραση του σώματος (Σ)
 - b. Τα αισθήματα δεν επηρεάζονται από τις σκέψεις και τις αντιλήψεις σας (Λ)
 - c. Τα αισθήματα μπορεί να είναι απλά ή σύνθετα (Σ)
 - d. Τα αισθήματα μπορούν να σας δώσουν ενέργεια (Σ)
 - e. Τα αισθήματα δεν μπερδεύονται ποτέ. Αισθανόμαστε μόνο ένα κάθε φορά (Λ)
 - f. Τα αισθήματα είναι συχνά μεταδοτικά (Σ)
 - g. Τα αισθήματα δεν είναι σωστά ή λανθασμένα (Σ)
 - h. Οι άνθρωποι συχνά καταπιέζουν τα αισθήματά τους (Σ)
11. Φροντίστε να συζητήσετε κάθε μία από αυτές τις δηλώσεις, ειδικά αν η ομάδα δεν συμφωνεί σε όλες, και βεβαιωθείτε ότι εξηγείτε γιατί κάθε δήλωση είναι σωστή ή λανθασμένη, αν χρειάζεται.

*Εννοιολογική πλαισίωση:
Η κουλτούρα και πώς αυτή
υπαγορεύει τα αισθήματα που
μπορείτε να εκφράσετε (ανάλογα με
το φύλο, την ηλικία κ.λπ.) Τι σημαίνει
αυτό για το πώς βιώνετε αυτά τα
αισθήματα;*

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ: 10 ΛΕΠΤΑ

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Προετοιμασία: Φροντίστε να έχετε τα ζεύγη συναισθημάτων κομμένα σε λωρίδες από πριν και να έχετε ένα δοχείο ώστε να μπορούν οι συμμετέχουσες να τραβήξουν ένα συναίσθημα. Οι κάρτες συναισθημάτων βρίσκονται στο Παράρτημα: Υλικά δραστηριοτήτων στο τέλος του εγγράφου.

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι πριν από δύο εβδομάδες μιλήσαμε εν συντομία για την έννοια του ψυχοκοινωνικού. Υπενθυμίστε τους τον ορισμό της προηγούμενης εβδομάδας, αν είναι απαραίτητο.
2. Πείτε στην ομάδα ότι όταν μιλάμε για «ψυχοκοινωνική ευημερία» εννοούμε να νιώθει κανείς γενικά καλά με τον εαυτό του και τη ζωή του. Σημαίνει επίσης να νιώθουμε σίγουρες για την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις και να είμαστε σε θέση να αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Σημαίνει ότι νιώθουμε ότι μπορούμε να εκτελούμε τις καθημερινές μας λειτουργίες.⁶
3. Πείτε στην ομάδα ότι αυτό δεν σημαίνει ότι δεν βιώνουμε δύσκολα συναισθήματα, αλλά ότι νιώθουμε εξοπλισμένες γι' αυτά και μπορούμε να κινηθούμε μέσα από δύσκολα συναισθήματα χωρίς αυτά να προκαλούν αναστάτωση στην καθημερινότητά μας. Για να μπορούμε να το κάνουμε αυτό, πρέπει να είμαστε σε θέση να ονομάσουμε και να αναγνωρίσουμε τόσο τα θετικά όσο και τα δύσκολα συναισθήματα.
4. Πείτε τους ότι τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα που θα μας βοηθήσει να αρχίσουμε να αναγνωρίζουμε τα διάφορα συναισθήματα/αισθήματα⁷.
5. Δώστε σε κάθε συμμετέχουσα μια από τις κάρτες αισθημάτων με ένα συναίσθημα. Θα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 2 αντίγραφα κάθε κάρτας αισθημάτων. Καθεμία πρέπει να έχει ένα συναίσθημα/αίσθημα που να ταιριάζει με το αντίστοιχο κάποια άλλης.
6. Πείτε στην ομάδα ότι δεν μπορούν να δείξουν την κάρτα συναισθημάτων τους στις άλλες. Πρέπει να την κρατήσουν κρυφή. Βεβαιωθείτε ότι όλες γνωρίζουν το συναίσθημά τους. Εάν υπάρχουν μη εγγράμματες συμμετέχουσες, βεβαιωθείτε ότι έχουν κάρτα και ότι τους έχετε πει το συναίσθημά τους σε άλλο δωμάτιο ή μακριά από τις άλλες.
7. Εξηγήστε στις συμμετέχουσες ότι θα πρέπει να σηκωθούν και να περπατήσουν στην αίθουσα δείχνοντας σωματικά το συναίσθημά τους. Ενώ το κάνουν αυτό, πρέπει να προσπαθήσουν να βρουν το άλλο άτομο που έχει το ίδιο συναίσθημα. Καθεμία έχει ένα συναίσθημα που ταιριάζει. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχουσες γνωρίζουν ότι δεν επιτρέπεται να ρωτούν τις υπόλοιπες το όνομα του συναισθήματός τους. Πρέπει να τις παρατηρήσουν και να βρουν το ταίρι τους. Επιτρέπεται να ρωτήσουν μόνο αν είναι πολύ σίγουρες ότι το άλλο άτομο είναι το ταίρι τους.
8. Μόλις βρουν το ζευγάρι τους, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να καθίσουν μαζί και να μιλήσουν μεταξύ τους για κάποια φορά που βίωσαν αυτό το συναίσθημα.
9. Αφού μιλήσουν μεταξύ τους όλα τα ζευγάρια, ζητήστε τους να μοιραστούν ποιο συναίσθημα έπρεπε να αναπαραστήσουν.

Εννοιολογική πλαισίωση:
Χρησιμοποιήστε κάποιο συναίσθημα ή αίσθημα για να περιγράψετε τα όσα εξετάζουμε. Οποιοδήποτε από τα δύο είναι εντάξει – επιλέξτε αυτό που μεταφράζεται καλύτερα στη γλώσσα χρήσης για το δικό σας πλαίσιο.

⁶ Women's Psychosocial Support Group Module. *Rozan*.

⁷ MASC Psychosocial Well-Being Manual, "Find Your Feeling-Pair" Activity.

10. Όταν η ομάδα ανασυγκροτηθεί, διατρέξτε μερικές από αυτές τις ερωτήσεις απολογισμού:
- α. Πώς εντοπίσατε το ζευγάρι του συναισθήματός σας; Σε τι επικεντρωθήκατε;
 - β. Ποια συναισθήματα ήταν δύσκολο να αναγνωρίσετε; Δείχνουμε όλες τα συναισθήματά μας με τον ίδιο τρόπο; Βιώνουμε όλες τα συναισθήματα με τον ίδιο τρόπο;
 - γ. Όταν μοιραστήκατε τις εμπειρίες σας, τι μάθατε η μια από την άλλη;
 - i. Πώς ήταν να λέτε σε κάποια άλλη μια αρνητική εμπειρία;
 - ii. Σας βοήθησε το ζευγάρι σας να νιώσετε υποστήριξη όταν διηγηθήκατε μια δύσκολη εμπειρία; Τι συνέβη όταν είπατε μια θετική εμπειρία; Πώς ήταν να σας υποστηρίζει το ζευγάρι σας; Πώς νιώσατε που κάποιος σας υποστήριξε;
 - δ. Ποια συναισθήματα νομίζετε ότι νιώθουμε όταν έχουμε καλή ψυχοκοινωνική ευημερία; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου με καλή ψυχοκοινωνική ευημερία;
 - i. Βοηθήστε τις να αναδείξουν χαρακτηριστικά όπως αυτοπεποίθηση, ανοιχτότητα, αυτογνωσία, υπευθυνότητα, κοινωνική δραστηριότητα, επίγνωση των συναισθημάτων τους, δραστηριοποίηση στην κοινότητα.
 - ε. Κλείστε τη συνεδρία ενισχύοντας τα ακόλουθα σημεία:
 - i. Ψυχοκοινωνική ευημερία σημαίνει ότι είμαστε σε θέση να βιώνουμε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων χωρίς να μας κατακλύζουν. Σημαίνει επίσης ότι είμαστε σε θέση να λειτουργούμε και να εκτελούμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες ενώ αισθανόμαστε σε μεγάλο βαθμό ευτυχισμένες και υποστηριζόμενες. Είμαστε σε θέση να αντιμετωπίζουμε καλά τις προκλήσεις και τις δυσκολίες.
 - ii. Μερικές φορές, χρειαζόμαστε υποστήριξη για να το κάνουμε αυτό, ιδίως από άλλους. Σε αυτή τη δραστηριότητα αρχίσαμε να βιώνουμε τη συναισθηματική υποστήριξη με το ταίρι των αισθημάτων μας.
 - iii. Αρχίσαμε επίσης να εντοπίζουμε διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να μην εκφράζονται ή να μην βιώνονται από όλες με τον ίδιο τρόπο.

ΕΚΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Διάρκεια: 30 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στην ομάδα ότι σήμερα θα εξερευνήσουμε περισσότερο τη σχέση μεταξύ σώματος και νου.
2. Θα ξεκινήσουμε παίζοντας ένα παιχνίδι. Πείτε τους ότι πρόκειται να κάνουμε διαφορετικές εκφράσεις που αντιστοιχούν σε διαφορετικά συναισθήματα, ενώ καθόμαστε στον κύκλο. Κάθε άτομο θα πρέπει να προσπαθήσει να κάνει την καλύτερη έκφραση που μπορεί για να αναπαραστήσει το συναίσθημα.
3. Διατρέξτε διάφορα συναισθήματα, ξεκινώντας από τη χαρά. Μεταβείτε από θετικά σε αρνητικά συναισθήματα:
 - α. Χαρούμενη
 - β. Λυπημένη
 - γ. Ενθουσιασμένη
 - δ. Θυμωμένη
 - ε. Περιχαρής
 - στ. Φοβισμένη
4. Τώρα πείτε τους ότι θα κάνουμε το ίδιο, αλλά με ολόκληρο το σώμα μας. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σηκωθούν και να μετακινήσουν τις καρτέκλες στον τοίχο.
5. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα περπατάμε όλες στην αίθουσα και όταν ακουστεί ένα συναίσθημα θα πρέπει όλες να ακινητοποιηθούν στη θέση τους και να δημιουργήσουν ένα

γλυπτό του συγκεκριμένου συναισθήματος χρησιμοποιώντας όλο τους το σώμα. Ενδεχομένως να τις βοηθήσει να σκεφτούν μια στιγμή που βίωσαν αυτό το συναίσθημα. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να ζητήσετε από την συν-εισηγήτρια να σας κάνει επίδειξη. Επαναλάβετε τον κατάλογο των συναισθημάτων που χρησιμοποιήσατε προηγουμένως. Φωνάξτε το καθένα μετά από 30 δευτερόλεπτα κίνησης. Φροντίστε να υπάρχει λίγος χρόνος κίνησης ανάμεσα σε κάθε γλυπτό συναισθήματος.

6. Αφού τελειώσετε, ρωτήστε την ομάδα ποιο αρνητικό συναίσθημα μπόρεσαν να νιώσουν πιο έντονα κατά τη διάρκεια των γλυπτών. Γράψτε το στον λευκοπίνακα παρουσιάσεων. Ρωτήστε τις ποιο θετικό συναίσθημα μπόρεσαν να νιώσουν πιο έντονα κατά τη διάρκεια των γλυπτών. Γράψτε τις απαντήσεις τους στον λευκοπίνακα παρουσιάσεων.
7. Ζητήστε τους να αντιστοιχίσουν κάποιες από τις σωματικές αισθήσεις με το αρνητικό συναίσθημα που επέλεξαν. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να αντιστοιχίσουν κάποιες από τις σωματικές αισθήσεις με το θετικό συναίσθημα που επέλεξαν.
8. Ενδεχομένως να θέλετε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να συζητήσετε για τα αισθήματα:
 - α. Τι νιώθετε στο σώμα σας με αυτά τα αισθήματα; Πού το νιώθετε;
 - β. Μπορούμε μερικές φορές να νιώθουμε περισσότερα από ένα αισθήματα ταυτόχρονα; (για παράδειγμα, όταν θυμώνετε, νιώθετε και άλλα συναισθήματα;). Είναι αντιφατικά κάποιες φορές αυτά τα πολλαπλά συναισθήματα; (δηλαδή ένα θετικό συναίσθημα και ένα αρνητικό συναίσθημα μαζί).
 - γ. Μήπως κάποια αισθήματα καλύπτουν άλλα αισθήματα; Μας είναι ευκολότερο να νιώθουμε θυμό παρά ένα συναίσθημα όπως η ντροπή;
 - δ. Όταν νιώθετε αυτά τα συναισθήματα, ποιες είναι κάποιες από τις σκέψεις που κάνετε; Πώς ενεργείτε όταν νιώθετε αυτά τα συναισθήματα;
 - ε. Αν αλλάζατε μια σκέψη σχετικά με την κατάσταση που σας έκανε να νιώθετε θλίψη ή θυμό (χρησιμοποιήστε ένα παράδειγμα που σας έδωσε κάποια από τις γυναίκες για θυμό ή θλίψη), ποια θα ήταν η αλλαγή ή πώς θα επηρεαζόταν η συμπεριφορά σας;
9. Για να ολοκληρώσετε τη συζήτηση, εξηγήστε ότι κάθε συναίσθημα μπορεί να γίνει αισθητό στο σώμα. Σε περιόδους στρες ή τραύματος, μπορεί να νιώθουμε πολλά συναισθήματα που μπορεί να μας κατακλύζουν. Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι μια φυσιολογική αντίδραση του σώματός μας που προσπαθεί να μας βοηθήσει να επιβιώσουμε. Ωστόσο, όταν νιώθουμε ότι η ένταση και ποσότητα των συναισθημάτων μάς κατακλύζει, μπορούμε να προσπαθήσουμε να αποστασιοποιηθούμε από τα συναισθήματα αντί να τα νιώσουμε. Την επόμενη εβδομάδα θα επικεντρωθούμε στις αντιδράσεις στο άγχος –τι είναι και πώς τις νιώθουμε– και θα προσδιορίσουμε διάφορους μηχανισμούς αντιμετώπισης για την επεξεργασία τους.

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Το μάθημα που πήραμε: κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι συμμετέχουσες κλήθηκαν να ανακαλέσουν δύσκολα συναισθήματα, όπως η θλίψη και ο θυμός. Κάποιες μπορεί να θέλουν να μοιραστούν γεγονότα από τη ζωή τους. Καλό είναι να αφήνετε χρόνο στο άτομο να εκφραστεί και χώρο στις άλλες συμμετέχουσες να παρέχουν την υποστήριξή τους, αν το κάνουν αυθόρμητα, ακόμη και αν αυτό μπορεί να διαταράξει την άσκηση ή να διαρκέσει πολύ περισσότερο από το αναμενόμενο.

ΕΒΔΟΜΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

Διάρκεια: 30 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στην ομάδα ότι τώρα θα κάνουμε μια δραστηριότητα για να κατανοήσουμε τη διαφορά μεταξύ του άγχους και του χρόνιου (μακροχρόνιου) άγχους. Θα επανέλθουμε επίσης σε αυτή τη δραστηριότητα και θα πούμε περισσότερα την εβδομάδα 4. Εξηγήστε ότι αυτά τα δύο σχετίζονται και έχουν παρόμοια επίδραση στο μυαλό και το σώμα μας, αλλά η σοβαρότητα αυτής της επίδρασης διαφέρει.
2. Ρωτήστε αν κάποια πιστεύει ότι ξέρει τι είναι αυτά τα δύο πράγματα; Ξέρει κάποια τι είναι το άγχος; Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να δώσουν έναν ορισμό του άγχους. Καταγράψτε τις απαντήσεις σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων. Στη συνέχεια, γράψτε τον ακόλουθο ορισμό:
 - α. Οποιαδήποτε αντίδραση του σώματος λόγω αλλαγής.
 - β. Μπορεί να είναι θετική ή αρνητική.
 - γ. Η παρατεταμένη έκθεση στο άγχος τείνει να έχει περισσότερες αρνητικές επιδράσεις.
 - δ. Το άγχος μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητα μέχρι ενός σημείου και στη συνέχεια αρχίζει να οδηγεί σε κόπωση ή και ασθένεια μετά από αυτό το σημείο κορύφωσης της παραγωγικότητας.
 - ε. Το άγχος είναι μια αυτόματη αντίδραση του σώματός μας για να προστατευτούμε από απειλές. (Όταν μιλάμε για απειλές υπό αυτή την έννοια, εννοούμε απαιτήσεις και ταλαιπωρίες. Το σώμα μας αντιλαμβάνεται όλα αυτά ως απειλές) Το στρες είναι μια φυσική αντίδραση σε μια αντιλαμβανόμενη απειλή. Το σώμα μας αντιδρά αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση και τα αποθέματα ενέργειας. Μόλις η απειλή περάσει ή αντιμετωπιστεί, όλα τα παραπάνω επιστρέφουν στο φυσιολογικό.
 - στ. Το σώμα μας ουσιαστικά μας προετοιμάζει είτε να τρέξουμε μακριά από μια απειλή (φυγή) είτε να αντιμετωπίσουμε μια απειλή σωματικά (μάχη). Αφού κάνουμε κάποιο από αυτά, το σώμα επιστρέφει σε φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό, αρτηριακή πίεση και αποθέματα ενέργειας.
3. Τώρα ρωτήστε αν κάποια γνωρίζει σε τι διαφέρει το χρόνιο (μακροχρόνιο) άγχος από το φυσιολογικό, καθημερινό άγχος που μόλις ορίσαμε. Σημειώστε και πάλι τις απαντήσεις σε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων, και στη συνέχεια γράψτε τον ακόλουθο ορισμό:
 - α. Το χρόνιο άγχος είναι μια αντίδραση σε μακροχρόνια συναισθηματική πίεση και συχνά οδηγεί σε παρατεταμένες καταστάσεις κατά τις οποίες οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν ελάχιστο έως καθόλου έλεγχο του αποτελέσματος ή του κατά πόσον μπορούν να κάνουν αλλαγές.
 - β. Επισημάνετε ότι το χρόνιο άγχος είναι το σημείο στο οποίο δεν αυξάνεται πλέον η παραγωγικότητα (κάνοντας δραστηριότητες) αλλά το σημείο στο οποίο το σώμα μας αρχίζει να κουράζεται και να αρρωσταίνει.
 - γ. Αυτό σημαίνει ότι οι φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού στο άγχος (αυξημένος καρδιακός ρυθμός, αρτηριακή πίεση, αυξημένα αποθέματα ενέργειας) παραμένουν αυξημένες αντί να επανέλθουν στο φυσιολογικό, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει άλλα προβλήματα υγείας. Κάποια από αυτά τα προβλήματα είναι η ανησυχία (διαρκές αίσθημα νευρικότητας), η κατάθλιψη (αίσθημα χαμηλής ενέργειας, θλίψης και ανικανότητας να λειτουργήσουμε για μεγάλα χρονικά διαστήματα), πεπτικά προβλήματα, πονοκέφαλοι, καρδιακές παθήσεις, προβλήματα ύπνου και αύξηση του σωματικού βάρους.
4. Φέρτε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων και σχεδιάστε το περίγραμμα ενός σώματος. Εξηγήστε ότι θα ζωγραφίσουμε το πώς νιώθουμε το άγχος και το χρόνιο άγχος στο σώμα μας. Θα

χρησιμοποιήσουμε διαφορετικά χρώματα και σύμβολα για να δημιουργήσουμε μια εικόνα μέσα σε αυτό το σώμα στον λευκοπίνακα παρουσιάσεων. Θα ξεκινήσουμε με το άγχος.

5. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σκεφτούν ένα «καθημερινό άγχος» –ότι δεν προλαβαίνουν να μαγειρέψουν, ότι κάποιος στο σπίτι είναι άρρωστος, ότι τσακώνονται με τον/την φίλο/η τους ή να ότι είναι ενθουσιασμένες που θα δουν έναν/μια φίλο/η μετά από πολύ καιρό, ότι ξεκινούν σε μια νέα δουλειά κ.λπ. Πώς το νιώθετε αυτό στο σώμα σας; Πού στο σώμα σας το νιώθετε;
 - α. Καθώς οι γυναίκες σας δίνουν προτάσεις, ζητήστε από την καθεμία να έρθει και να ζωγραφίσει ένα σύμβολο για την πρότασή της στο σημείο που την αισθάνεται στο σώμα της. Για παράδειγμα, ένας πονοκέφαλος μπορεί να είναι οδοντωτές γραμμές στο μέτωπο.
 - β. Στη συνέχεια, ρωτήστε τις γυναίκες πώς το άγχος επηρεάζει τους τρόπους με τους οποίους αλληλεπιδρούν με τους άλλους. Πώς συμπεριφέρονται στους άλλους αν είναι αγχωμένες; Τι συμβαίνει έξω από το σώμα τους, στο περιβάλλον τους; Θα πρέπει και πάλι να έρθουν και να σχεδιάσουν ένα σύμβολο γι' αυτό, αλλά μπορεί να είναι έξω από το σώμα ή να προέρχεται από το σώμα αλλά να πηγαίνει προς τα έξω.
6. Ζητήστε τώρα από τις συμμετέχουσες να σκεφτούν το χρόνιο άγχος. Υπενθυμίστε τους τη διαφορά μεταξύ του χρόνιου άγχους και του φυσιολογικού καθημερινού άγχους. Πώς το νιώθουμε διαφορετικά στο σώμα μας; Πού/πώς αισθάνεστε το χρόνιο άγχος; Ποια είναι η αίσθηση του χρόνιου άγχους στο σώμα σας;
 - α. Καθώς οι γυναίκες σας δίνουν προτάσεις, ζητήστε από την καθεμία να έρθει και να ζωγραφίσει ένα σύμβολο για την πρότασή της στο σημείο που νιώθει το χρόνιο άγχος στο σώμα της. Μπορεί να είναι ένα μεγαλύτερο σύμβολο ή πολλαπλά σύμβολα σε διαφορετικά σημεία όταν πρόκειται για χρόνιο άγχος.
 - β. Πώς επηρεάζει το χρόνιο άγχος τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τους άλλους; Εάν βιώνουν χρόνιο άγχος, τι συμβαίνει έξω από το σώμα τους, στο περιβάλλον τους; Ποιες είναι οι συνθήκες και οι καταστάσεις που μας προκαλούν χρόνιο άγχος; Και πάλι, κάθε γυναίκα θα πρέπει να σχεδιάσει ένα σύμβολο που να αντιπροσωπεύει την πρότασή της.
7. Επισημάνετε τις βασικές διαφορές μεταξύ του άγχους και του χρόνιου άγχους:
 - α. Το άγχος μπορεί να είναι θετικό ή αρνητικό. Είναι μια φυσική αντίδραση του οργανισμού λόγω αλλαγής.
 - β. Το χρόνιο άγχος είναι μια αντίδραση σε μακροχρόνια συναισθηματική πίεση και συχνά οδηγεί σε παρατεταμένες καταστάσεις κατά τις οποίες οι άνθρωποι αισθάνονται ότι έχουν ελάχιστο έως καθόλου έλεγχο του αποτελέσματος ή του κατά πόσον μπορούν να κάνουν αλλαγές.
 - γ. Το άγχος μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητα, αλλά με το χρόνιο άγχος η παραγωγικότητα μειώνεται.
 - δ. Το άγχος μπορεί να έχει αρνητικές επιδράσεις, ιδίως όταν είναι παρατεταμένο. Το χρόνιο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες και να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία.
8. Στη συνέχεια, βάλτε τις συμμετέχουσες να σηκωθούν και να τεντωθούν/τινάξουν το σώμα τους και να παίξουν το παιχνίδι ψάρι, αρκούδα και κουνούπι. Σε ζευγάρια, θα πρέπει να μετρήσουν μέχρι το τρία και στη συνέχεια να αναπαραστήσουν ότι είναι αρκούδα, ψάρι ή κουνούπι και οι δύο ταυτόχρονα: η αρκούδα κερδίζει/δαγκώνει το ψάρι, το ψάρι κερδίζει/τρώνει το κουνούπι και το κουνούπι κερδίζει/τσιμπάει την αρκούδα.
9. Μόλις παίξουν τρεις φορές, θα πρέπει να περπατήσουν γύρω από το δωμάτιο και να βρουν ένα άλλο ζευγάρι. Κάντε το αυτό για πέντε λεπτά ή μέχρι να φαίνονται χαλαρές οι συμμετέχουσες.

10. Υπενθυμίστε τους ότι πρόκειται για ένα βαρύ θέμα και μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε γι' αυτό, αλλά έχουμε μηχανισμούς αντιμετώπισης που μπορούν να μας βοηθήσουν. Μόλις εφαρμόσαμε έναν!

ΟΓΔΟΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΛΗΞΗΣ⁸

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από κάποια να υπενθυμίσει στην ομάδα ποια είναι η έννοια του «ψυχοκοινωνικού» και στη συνέχεια ρωτήστε κάποια άλλη γιατί είναι σημαντικό να εστιάζουμε στην ευημερία μας.
2. Αυτή η άσκηση βοηθά όποια αισθάνεται ανήσυχη να ηρεμήσει. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να εστιάζετε στο εδώ και τώρα.
3. Σταυρώστε τα χέρια σας μπροστά σας και τραβήξτε τα προς το στήθος σας. Με το δεξί σας χέρι, κρατήστε το αριστερό σας μπράτσο. Με το αριστερό σας χέρι, κρατήστε το δεξί σας μπράτσο. Πιέστε απαλά και τραβήξτε τα χέρια σας προς τα μέσα. Διατηρήστε για λίγο την πίεση. Βρείτε τη σωστή ένταση πίεσης για εσάς τη δεδομένη στιγμή.
4. Κρατήστε την πίεση και απελευθερώστε. Στη συνέχεια, πιέστε ξανά για λίγο και απελευθερώστε. Μείνετε έτσι για μια στιγμή.
5. Κλείστε συζητώντας:
 - α. Πώς αισθάνεστε μετά από αυτή την άσκηση γείωσης;
 - i. Η αναπνοή σας;
 - ii. Τα αισθήματά σας;
 - iii. Οι σκέψεις σας;
 - iv. Η καρδιά σας;
 - v. Το σώμα σας;
6. Αφού ολοκληρώσετε τη συζήτηση, ευχαριστήστε τις για την παρουσία τους και ενημερώστε τις ότι την επόμενη εβδομάδα θα αρχίσουμε να συζητάμε σε μεγαλύτερο βάθος για τα αισθήματα και να εντοπίζουμε μηχανισμούς αντιμετώπισης των δύσκολων αισθημάτων. Ενημερώστε τις συμμετέχουσες ότι την επόμενη εβδομάδα θα κάνετε επίσης μια δίωρη συνεδρία.

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Εξασκηθείτε τόσο στην άσκηση χαλάρωσης όσο και στην άσκηση γείωσης τουλάχιστον τρεις φορές πριν από την επόμενη συνεδρία. Να είστε προετοιμασμένες να μιλήσετε για την εμπειρία σας με αυτές τις ασκήσεις και για το αν βρήκατε τη μια πιο αποτελεσματική από την άλλη.

⁸ Health and Human Rights Info (2016). Mental health and gender-based violence Helping survivors of sexual violence in conflict – a training manual. Modification

Συνεδρία 4: Κατανόηση των αντιδράσεων στο άγχος

Στόχοι:

- Να κατανοήσουμε ότι όλα τα αισθήματα είναι φυσιολογικά, εφόσον δεν διαταράσσουν την ικανότητά μας να λειτουργούμε καθημερινά
- Να κατανοήσουν τον αντίκτυπο του άγχους και των αντιδράσεων στο άγχος
- Να κατανοήσουν τις δεξιότητες αντιμετώπισης, τόσο τις αρνητικές όσο και τις θετικές
- Να κατανοήσουν τη σημασία της θετικής και όχι της αρνητικής έκφρασης και της διαχείρισης των συναισθημάτων

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Προσδιορισμός των αιτιών του άγχους
- Παράθυρο ανοχής και μείωση του αρχικού άγχους
- Αισθήματα και μηχανισμοί αντιμετώπισης: Μηχανισμοί άμυνας και οι επιδράσεις τους
- Προσδιορισμός ατομικών μηχανισμών αντιμετώπισης
- Ενημέρωση των φύλλων στόχων μας

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Ταινία
- Μαρκαδόροι
- Φύλλα ατομικών στόχων

Προετοιμασία:

- Οι εισηγήτριες πρέπει να γνωρίζουν όλες τις πρόσθετες υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (ΨΥΨΚΥ) και τον τρόπο παραπομπής σε αυτές τις υπηρεσίες. Εάν δεν υπάρχουν άλλες υπηρεσίες, οι εισηγήτριες και οι επόπτριες θα πρέπει να συζητήσουν πώς μπορούν να υποστηρίξουν οποιαδήποτε αισθάνεται ότι μπορεί να βιώνει διαταραχή μετατραυματικού άγχους χωρίς πρόσθετες υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ ΠΡΙΝ από αυτή τη συνεδρία.
- Έχετε αναρτημένους τους λευκοπίνακες παρουσιάσεων από τη συνεδρία 1 ως αναφορά
- Σχεδιάστε εκ των προτέρων τον λευκοπίνακα παρουσιάσεων «Παράθυρο ανοχής» και ετοιμάστε τον για τη δραστηριότητα τρία

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 3

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Ζητήστε από μία γυναίκα καθοδηγήσει το τελετουργικό έναρξης.

3. Μόλις ολοκληρωθεί το τελετουργικό έναρξης, προχωρήστε στην άσκηση χαλάρωσης για σήμερα

Για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία: Δεδομένου ότι οι εισηγήτριες είχαν εμπειρία στην αρωματοθεραπεία, πρότειναν την ακόλουθη άσκηση: Δώστε στις συμμετέχουσες διαφορετικά αιθέρια έλαια, κάθε συμμετέχουσα έχει λίγα λεπτά για να μυρίσει, να συγκεντρωθεί και να μαντέψει το άρωμα των ελαίων.
Προχωρήστε ρωτώντας τις συμμετέχουσες πώς αισθάνονται. Μήπως η μυρωδιά των ελαίων ξυπνάει κάποιες αναμνήσεις; Υπήρχαν στιγμές που δεν μπορούσαν να συγκεντρωθούν ή που κάποιες σκέψεις τους αποσπούσαν την προσοχή;
Συνεχίστε με το βήμα 13.

4. Πείτε στις γυναίκες ότι σήμερα θα κάνουμε μια άσκηση που επικεντρώνεται στη συγκέντρωση και στον κατευνασμό των σκέψεών μας.
5. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια τους ή να κοιτάξουν απαλά μπροστά τους.
6. Πείτε στις συμμετέχουσες: Θα επικεντρωθούμε στην αναπνοή. Αρχίστε να επιβραδύνετε την αναπνοή σας, βαθαινοντας την εισπνοή στην κοιλιά σας. Εκπνεύστε πλήρως.
7. Πείτε στις συμμετέχουσες: Μετρήστε σε κάθε εισπνοή, ξεκινώντας από το 1 για την πρώτη αναπνοή, 2 για τη δεύτερη, 3 για την τρίτη. Στις εκπνοές σας, αφήστε το μυαλό σας να ησυχάσει.
8. Πείτε στις συμμετέχουσες: Κάθε φορά που χάνετε το μέτρημα και πιάνετε τον εαυτό σας να σκέφτεται κάτι άλλο αντί να μετράτε, ξεκινήστε ξανά από το 1. Παρατηρήστε πόσες φορές πρέπει να ξεκινήσετε ξανά από το 1.
9. Δώστε στις συμμετέχουσες λίγα λεπτά σιωπής για να αναπνεύσουν και να μετρήσουν την αναπνοή τους.
10. Μετά από λίγα λεπτά, πείτε στις συμμετέχουσες να πάρουν άλλη μια ανάσα και στη συνέχεια να ανοίξουν τα μάτια τους και να επιστρέψουν στην ομάδα.
11. Ρωτήστε τις συμμετέχουσες αν χρειάστηκε να ξεκινήσουν να μετράνε ξανά από το ένα περισσότερες από μία φορές. Ποιες σκέψεις τους αποσπούσαν την προσοχή; Πόση ώρα τους πήρε για να παρατηρήσουν ότι δεν μετρούσαν πλέον και τις είχαν αποσπάσει οι σκέψεις τους; Πώς ήταν το ότι ξεκίνησαν να μετρούν ξανά από το 1; Είχατε αρνητικές σκέψεις σχετικά με το ότι έπρεπε να ξεκινήσετε από την αρχή ή ήσασταν ευγενικές με τον εαυτό σας όταν ξεκινούσατε από την αρχή;
12. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα ξαναδοκιμάσουμε αυτή τη δραστηριότητα και θα δούμε αν αλλάζει κάτι όταν την ξανακάνουμε.
13. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 3. Αφιερώστε 5 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις.
14. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Ξεκινήστε με τον λευκοπίνακα παρουσιάσεων της προηγούμενης εβδομάδας που χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψετε το άγχος στο σώμα, ώστε οι συμμετέχουσες να μπορούν να ανατρέξουν σε αυτό ως υπενθύμιση.

2. Υπενθυμίστε στην ομάδα τη συζήτηση της προηγούμενης εβδομάδας για το άγχος. Ανατρέξτε στο διάγραμμα και ζητήστε από ένα μέλος να ορίσει το άγχος. Φροντίστε να διορθώσετε ή να προσθέσετε τυχόν κομμάτια που λείπουν από τον ορισμό.
3. Ζητήστε από ένα άλλο μέλος να δώσει ένα παράδειγμα για το πώς το άγχος μπορεί να επηρεάσει το σώμα.
4. Ανατρέξτε στον λευκοπίνακα παρουσιάσεων και ζητήστε από ένα άλλο μέλος να ορίσει το χρόνιο άγχος. Φροντίστε να διορθώσετε ή να προσθέσετε τυχόν κομμάτια που λείπουν από τον ορισμό.
5. Ζητήστε από ένα άλλο μέλος να δώσει ένα παράδειγμα χρόνιου άγχους.
6. Υπενθυμίστε στην ομάδα τις ομοιότητες και τις διαφορές του άγχους και του χρόνιου άγχους.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

Διάρκεια: 45 λεπτά

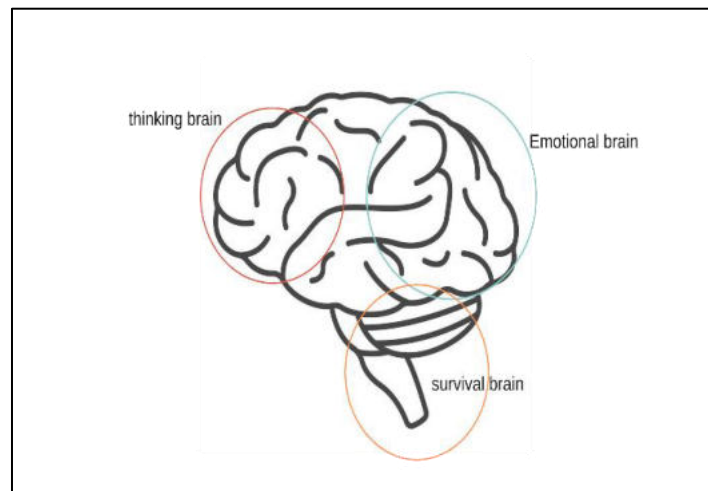
Προετοιμασία: Προετοιμάστε έναν λευκοπίνακα παρουσιάσεων του εγκεφάλου με τις ετικέτες για τον σκεπτόμενο εγκέφαλο, τον συναισθηματικό εγκέφαλο και τον εγκέφαλο επιβίωσης

Βήματα:

1. Εξηγήστε ότι κατά τη διάρκεια αυτής της ομάδας θα μιλήσουμε για το πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας σε περιόδους ακραίου άγχους. Θα συζητήσουμε και θα εξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο το καθένα από αυτά τα μέρη επηρεάζει το άλλο. Θα εστιάσουμε πολλές από τις συζητήσεις μας στα συναισθήματα και τα αισθήματα και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων όταν τα βιώνουμε.
2. Μοιράστε ένα κομμάτι χαρτί σε κάθε άτομο μαζί με μερικούς μαρκαδόρους, κηρομπογιές ή ξυλομπογιές για να ζωγραφίσει.
3. Δώστε οδηγίες στην ομάδα να αφιερώσει 5 λεπτά ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ανάμνηση. Μπορεί να είναι μια πρόσφατη ανάμνηση ή μια ανάμνηση από την παιδική ηλικία. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι ιδιαίτερο. Απλά μια στιγμή στην οποία θυμούνται ξεκάθαρα να νιώθουν χαρούμενες. Αφήστε τουλάχιστον 5 στην καθεμία λεπτά να θυμηθεί. Αν τελειώσουν όλες νωρίς, τότε μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα.
4. Αφού ζωγραφίσουν όλες την ανάμνησή τους, ρωτήστε αν 1 ή 2 γυναίκες θα ήθελαν να μοιραστούν τη ζωγραφιά και την ανάμνησή τους. Εξηγήστε στις υπόλοιπες συμμετέχουσες ότι κάθε φορά που ακούνε κάτι που είναι ίδιο ή παρόμοιο στην ιστορία τους θα πρέπει απλά να σηκώνουν το χέρι τους. Θα πρέπει όλες να παρακολουθούν τα μέλη της ομάδας για να δουν πόσο συχνά σηκώνονται τα χέρια.
5. Ζητήστε από τις εθελόντριες να εξηγήσουν:
 - α. Ποια είναι η ανάμνησή τους
 - β. Οι σκέψεις που έκαναν τότε και ήξεραν ότι ήταν χαρούμενες
 - γ. Πόσο ευτυχισμένες ένιωθαν εκείνη τη στιγμή (μπορεί να χρησιμοποιούν περιγραφές όπως ήρεμη, ανάλαφρη ή εύκολα ή μπορεί να λένε «γελούσα πολύ κ.λπ.»)
 - δ. Τι έκαναν/πώς συμπεριφέρονταν όταν ήταν χαρούμενες.
6. Όσο μιλούν οι γυναίκες, παρακολουθήστε τα συναισθήματα/συμπεριφορές/σκέψεις που φαίνεται να είναι κοινά και με τα οποία φαίνεται να συνδέονται πολλές από τις γυναίκες.
7. Μόλις και οι δύο εθελόντριες εξηγήσουν την ιστορία τους, προχωρήστε σε συζήτηση ρωτώντας αν κάποια παρατήρησε πόσο συχνά σηκώθηκαν τα χέρια. Επισημάνετε ότι οι συμμετέχουσες είχαν αρκετές κοινές σκέψεις, συμπεριφορές και συναισθήματα που σχετίζονται με την ευτυχία. Ρωτήστε τις γυναίκες αν παρατήρησαν κάποια κοινά σημεία που υπήρχαν. Εξηγήστε ότι, παρά τις διαφορές στα γεγονότα και τις εμπειρίες, έχουμε πολλά κοινά σημεία και σημεία σύνδεσης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιες από τις παρακάτω ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση:

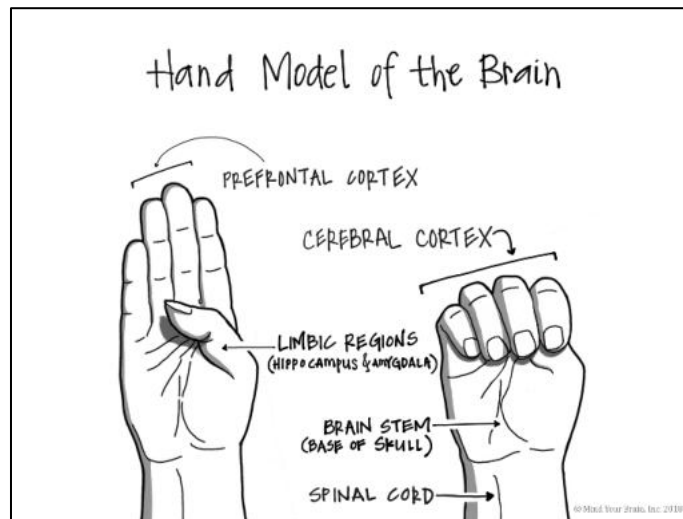
- α. Πώς αισθανθήκατε όταν είδατε τις υπόλοιπες να σηκώνουν τα χέρια τους ταυτόχρονα με εσάς;
 - β. Εκπλαγήκατε με κάποια από τα κοινά στοιχεία που είχατε με τις άλλες γυναίκες; Τι σας έκανε να εκπλαγείτε; Ποιο στοιχείο αυτού σας έκανε να εκπλαγείτε;
8. Αρχίστε να αλλάζετε τη συζήτηση και πείτε στις γυναίκες ότι θα αφιερώσουμε το τελευταίο μέρος της συζήτησης στην κατανόηση του εγκεφάλου μας. Πείτε στις γυναίκες ότι πάντα σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και αναλαμβάνουμε δράση. Αλλά όταν βρισκόμαστε σε περιόδους άγχους, ένα μέρος του εγκεφάλου μας μπορεί να παρακάμψει τα άλλα μέρη.
9. Φέρτε τον λευκοπίνακα παρουσιάσεων με τον εγκέφαλο και εξηγήστε:



Εικόνα 1: Σκεπτόμενος εγκέφαλος. Συναισθηματικός εγκέφαλος. Εγκέφαλος επιβίωσης.

- α. Στη βάση του αυχένα μας υπάρχει το εγκεφαλικό στέλεχος/η βάση του εγκεφάλου. Αυτό το τμήμα του εγκεφάλου είναι ο εγκέφαλος «επιβίωσης». Διασφαλίζει ότι κάνουμε όλα τα απαιτούμενα για την επιβίωσή μας χωρίς να το σκεφτόμαστε ενεργά. (παραδείγματα: αναπνοή, ανοιγοκλείσιμο των ματιών, κατάποση κ.λπ.)
 - β. Στη μέση έχουμε τον συναισθηματικό εγκέφαλο. Αυτό το τμήμα του εγκεφάλου μας σκέφτεται σαν ζώο και συνδέει τα συναισθήματα με τις εμπειρίες. (παραδείγματα: φίδι = επικίνδυνο, ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος είναι το μέρος του εγκεφάλου μας που μας κάνει να τρέξουμε μακριά από ένα φίδι πριν καν ο σκεπτόμενος εγκέφαλός μας συνειδητοποιήσει ότι πρόκειται για φίδι)
 - γ. Τέλος, προς την κορυφή και το μπροστινό μέρος του εγκεφάλου μας βρίσκεται ο σκεπτόμενος εγκέφαλος. Αυτός είναι ο εγκέφαλος που μπορεί να λαμβάνει αργές, λογικές αποφάσεις με βάση τα γεγονότα, το πλαίσιο κ.λπ. και όχι μόνο με βάση τα συναισθήματα.
10. Ρωτήστε τις συμμετέχουσες: τι πιστεύουμε λοιπόν ότι συμβαίνει σε περιόδους με πολλά συναισθήματα, έντονο άγχος ή επικίνδυνες καταστάσεις; Πάρτε μερικές προτάσεις, φροντίζοντας να πείτε ναι ή να επιβεβαιώσετε όσες είναι σωστές. (για παράδειγμα, κάποια μπορεί να πει «ο εγκέφαλός μας κλείνει», και εσείς θα μπορούσατε να απαντήσετε ότι ναι, είναι σωστό ότι ΜΕΡΟΣ του εγκεφάλου μας κλείνει)

11. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να πάρουν το ένα χέρι και να σχηματίσουν μια γροθιά με τον αντίχειρα μέσα στα δάχτυλά τους. Στη συνέχεια, ανοίξτε το χέρι ξανά προς τα πάνω, αλλά κρατήστε τον αντίχειρα εκεί που είναι.



Εικόνα 2: Εγκέφαλος: μοντέλο του χεριού. Προμετωπιαίος φλοιός. Εγκεφαλικός φλοιός. Μεταιχμιακές περιοχές (ιππόκαμπος και αμυγδαλή). Εγκεφαλικό στέλεχος. Νωτιαίος μυελός.

- Στη συνέχεια, εξηγήστε ότι τα δάχτυλά σας αντιπροσωπεύουν τον «σκεπτόμενο» εγκέφαλο. Η παλάμη είναι ο «συναισθηματικός» εγκέφαλος και ο καρπός/κάτω μέρος της παλάμης σας είναι το εγκεφαλικό στέλεχος (εγκέφαλος επιβίωσης) και ο νωτιαίος μυελός (καρπός και χέρι).
12. Πείτε τους ότι ο αντίχειρας είναι το τμήμα του εγκεφάλου μας που λειτουργεί ως αγγελιοφόρος. Στέλνει μηνύματα σχετικά με τον κίνδυνο, την ασφάλεια, το καλό και το κακό, τόσο στον συναισθηματικό εγκέφαλο όσο και στον σκεπτόμενο εγκέφαλο. Ρωτήστε τις αν παρατηρούν κάτι σχετικά με το πού βρίσκεται αυτός ο αγγελιοφόρος σε σύγκριση με τον συναισθηματικό εγκέφαλο σε σχέση με τον σκεπτόμενο εγκέφαλο.
- Ακούστε μερικές προτάσεις/παρατηρήσεις
 - Φροντίστε να συζητήσετε το γεγονός ότι ο αντίχειρας/αγγελιοφόρος είναι πολύ πιο κοντά στον «συναισθηματικό» εγκέφαλο από ό,τι στον σκεπτόμενο εγκέφαλο. Στην πραγματικότητα, ο αγγελιοφόρος είναι τόσο κοντά στον συναισθηματικό εγκέφαλο που αγγίζει μέρος του συναισθηματικού εγκεφάλου. Δεν αγγίζει φυσικά καθόλου τον σκεπτόμενο εγκέφαλο.
13. Αυτό σημαίνει ότι όταν ο αγγελιοφόρος πιστεύει ότι υπάρχει κίνδυνος ή πρόβλημα, μπορεί να στείλει μήνυμα στον συναισθηματικό εγκέφαλο πολύ πιο γρήγορα (αυτός είναι ο λόγος που αναπηδάμε αυτόματα όταν βλέπουμε ένα φίδι πριν συνειδητοποιήσουμε πλήρως ότι πρόκειται για φίδι).
14. Και σε στιγμές που φοβόμαστε για τη ζωή μας, βιώνουμε τρόμο ή νιώθουμε να μας κατακλύζει πλήρως μια κατάσταση, ο αγγελιοφόρος μπορεί να στείλει μηνύματα στον συναισθηματικό μας εγκέφαλο και ο συναισθηματικός εγκέφαλος μπορεί να κλείσει/παρακάμψει τον σκεπτόμενο εγκέφαλο.
- Εδώ ζητήστε από τις συμμετέχουσες να κλείσουν ξανά τα δάχτυλά τους πάνω από τους αντίχειρές τους. Αυτό αναφέρεται συχνά ως «χάνω το μυαλό μου» και είναι αυτό που συμβαίνει σε αυτές τις στιγμές. Σε αυτά τα διαστήματα, ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος απενεργοποιεί τον σκεπτόμενο εγκέφαλό μας.

- β. Καθώς μιλάτε, βάλτε τις να συνεχίσουν να ανοίγουν τα δάχτυλα και συνεχίστε να το εξηγείτε:
- i. Αυτό είναι πραγματικά ευεργετικό σε τραυματικές περιόδους και σε περιόδους όπου επικεντρωνόμαστε στην επιβίωση.
 - ii. Ωστόσο, μπορεί να μεταφερθεί και σε άλλες περιόδους μετά την παρέλευση του κινδύνου. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι συχνά κατακλυζόμαστε από συναισθήματα
 - iii. Ακόμα και αν δεν φτάσουμε στην κατάσταση του «χάνω το μυαλό μου», τα συναισθήματα μπορεί να είναι καθηλωτικά και να έχουν μεγαλύτερη επιρροή από τις σκέψεις μας κατά τη διάρκεια αυτών των περιόδων.
15. Εξηγήστε ότι σε αυτή την ομάδα θα επικεντρωθούμε στην κατανόηση των διαφορετικών συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο τα νιώθουμε στο σώμα μας και επηρεάζουν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας. Εξηγήστε ότι ο εγκέφαλός μας μαθαίνει μέσω τριών βασικών πραγμάτων:
- α. Εμπειρία
 - β. Σύσχεση (σύγκριση/ταίριασμα πραγμάτων μεταξύ τους)
 - γ. Επανάληψη
16. Εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο μαθαίνει ο εγκέφαλός μας, θα κάνουμε πολλές δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη δημιουργία νέων εμπειριών με διαφορετικά συναισθήματα και στο ταίριασμα αυτών των δύσκολων συναισθημάτων με δεξιότητες και τεχνικές που μας βοηθούν να μη νιώθουμε ότι κατακλυζόμαστε από αυτά.
17. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να βεβαιωθείτε ότι θα απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις.

Το μάθημα που πήραμε από την ουκρανική ομάδα στην Ελλάδα: Οι συμμετέχουσες είχαν πολλές ερωτήσεις. Ορισμένοι είχαν ήδη ακούσει για το μοντέλο του χεριού. Προτείνεται στις εισηγήτριες να προετοιμαστούν καλά ώστε να μπορούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις με άνεση.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΚΡΑΙΟ ΑΓΧΟΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Τώρα που κατανοούμε τον εγκέφαλο, μπορούμε να διερευνήσουμε περαιτέρω το ακραίο άγχος, το οποίο αποτελεί αντίδραση σε τραυματικά γεγονότα. Όταν βιώνεται ένα τέτοιο γεγονός, οι επιζήσασες μπορεί να συμπεριφέρονται διαφορετικά από ό,τι πριν το γεγονός.
2. Αυτό το είδος ακραίου άγχους μπορεί να ενεργοποιήσει στις επιζήσασες μια «κατάσταση επιβίωσης». Για παράδειγμα, όταν ο σκεπτόμενος εγκέφαλος απενεργοποιείται, ο εγκέφαλός μας μπορεί να αντιδρά πιο συναισθηματικά και μας αναγκάζει να βιώσουμε κάποια από τις αντιδράσεις:
 - α. Μάχη
 - β. Φυγή
 - γ. Πάγωμα
3. Εξηγήστε ότι είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς αυτό διαφέρει ή μοιάζει με το φυσιολογικό άγχος και το χρόνιο άγχος. Οι επιζήσασες τραυματικών γεγονότων μπορούν να νιώθουν συνεχώς

υψηλότερο επίπεδο άγχους, το οποίο μπορεί να είναι παραλυτικό. Το ακραίο άγχος διαφέρει από το χρόνιο, καθημερινό άγχος, καθώς αυτό το είδος άγχους είναι πιο παρεμβατικό, προκαλεί αναταραχή και επηρεάζει την καθημερινή λειτουργικότητα. Εξετάστε μερικά από τα συνήθη συμπτώματα του ακραίου άγχους:

- α. Ανεπιθύμητες, οδυνηρές αναμνήσεις του τραυματικού γεγονότος
 - β. Αισθάνεστε σαν να ξαναζείτε το γεγονός
 - γ. Σοβαρές συναισθηματικές ή σωματικές αντιδράσεις αν κάτι σας θυμίσει το γεγονός
 - δ. Απελπισία για το μέλλον
 - ε. Δυσκολία στο να νιώθετε κοντά σε ανθρώπους, ακόμη και σε συγγενείς και φίλους
 - στ. Είστε πάντα «σε επιφυλακή» για τον κίνδυνο
 - ζ. Αίσθημα κατακλυσμού από ενοχές ή ντροπή
4. Ολοκληρώστε αυτή την ενότητα διευκρινίζοντας πρώτα τη διαφορά μεταξύ του ακραίου άγχους και των άλλων μορφών άγχους. Εξηγήστε ότι είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς εκδηλώνεται το ακραίο άγχος, επειδή πρέπει να είμαστε σε θέση να το αναγνωρίζουμε σε εμάς και στους άλλους ανθρώπους στη ζωή μας.
5. Τέλος, εξηγήστε ότι αν κάποια πιστεύει ότι βιώνει τέτοια συμπτώματα ακραίου άγχους, μπορεί να χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από αυτή που μπορεί να της προσφέρει αυτή η ομάδα. Μεταφέρετε ότι είναι σημαντικό να επιδιώξουν μια συζήτηση κατ' ιδίαν εάν βιώνουν οποιοδήποτε από τα προαναφερθέντα συμπτώματα ή/και νιώθουν ότι «χάνουν το μυαλό τους» ως απόκριση σε καθημερινά στρεσογόνα ερεθίσματα. Η εξατομικευμένη υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτών των αντιδράσεων ακραίου άγχους και να επιτρέψει στο άτομο να διαχειριστεί τα συναισθήματα που την κατακλύζουν.
6. Τώρα θα ολοκληρώσουμε αυτή τη δραστηριότητα με μια δραστηριότητα γείωσης με βάση την κίνηση: πουλί/ψάρι/ελέφαντας.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΟΥΛΙ ΨΑΡΙ ΕΛΕΦΑΝΤΑΣ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΕΙΩΣΗΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι η γείωση μπορεί να είναι αργή και ήρεμη ή μπορεί να είναι διασκεδαστική και ενεργητική –αυτό που έχει σημασία είναι ότι μας επαναφέρει στο κέντρο μας και μας βοηθά να μετατοπίσουμε το άγχος, την ένταση και άλλα δύσκολα συναισθήματα.
2. Θα παίξουμε ένα παιχνίδι όπου θα φτιάξουμε διαφορετικά ζώα είτε με 2 άτομα, είτε με 3 άτομα, είτε με 4 άτομα.
3. Θα περπατάμε στο δωμάτιο και όταν φωνάζω 2, 3 ή 4, θα πρέπει να φτιάξετε το σωστό ζώο με αυτόν τον αριθμό ατόμων (εσείς και ένα άλλο άτομο, εσείς και δύο άλλα άτομα ή εσείς και τρία άλλα άτομα)
4. Εξηγήστε ότι για 2 άτομα (εσείς και ένα άλλο άτομο) θα είστε πουλί. Δείξτε ένα σχήμα πουλιού με την συν-εισηγήτριά σας, ενώνοντας τους αγκώνες σας και στη συνέχεια απλώνοντας η καθεμία το ελεύθερο χέρι της σαν φτερά και «χτυπώντας» τα απαλά.
5. Εξηγήστε ότι για 3 άτομα, πρέπει να βρείτε άλλα δύο άτομα και να γίνετε ψάρια. Ζητήστε μια εθελόντρια. Με την εθελόντρια και τη συν-εισηγήτριά σας δείξτε το ψάρι. Εξηγήστε ότι ένα άτομο θα είναι το κεφάλι, θα στέκεται μπροστά και θα σχηματίζει ένα τριγωνικό σχήμα με τα χέρια απλωμένα μπροστά. Το δεύτερο άτομο βρίσκεται στη μέση και είναι το πτερύγιο κάνοντας

ένα τριγωνικό σχήμα με τα χέρια πάνω από το κεφάλι, προς το ταβάνι. Το τρίτο άτομο είναι η ουρά του ψαριού βάζοντας τα χέρια πίσω από την πλάτη, σαν ουρά.

6. Τέλος, όταν ακουστεί το 4, πρέπει να βρείτε άλλα 3 άτομα και να φτιάξετε έναν ελέφαντα. Ένα άτομο στέκεται στη μέση και κάνει το κεφάλι του ελέφαντα, χρησιμοποιώντας το χέρι του ως κορμό. Δύο άτομα στέκονται εκατέρωθεν του κεφαλιού του ελέφαντα και γίνονται τα αυτιά, δημιουργώντας ένα σχήμα «C» με τα χέρια τους ενωμένα πάνω από το κεφάλι και το τελευταίο άτομο είναι η ουρά και το σώμα που στέκεται πίσω από το κεφάλι, σκυμμένο με το ένα χέρι στη μέση ως ουρά του ελέφαντα. Δείξτε το με τη συν-εισηγήτριά σας και δύο εθελόντριες.
7. Ρωτήστε αν έχουν καταλάβει όλες. Πείτε τους ότι θα κάνουμε μερικούς γύρους εξάσκησης για αρχή. Ζητήστε τους να αρχίσουν να περπατούν στο δωμάτιο. Φωνάξτε έναν αριθμό. Κάντε διορθώσεις αν δεν έχει γίνει κατανοητό κάτι. Στη συνέχεια, πείτε τους να περπατήσουν ξανά. Φωνάξτε έναν διαφορετικό αριθμό. Και πάλι, διορθώστε οτιδήποτε χρειάζεται. Ζητήστε τους να περπατήσουν ξανά. Φωνάξτε τον τελικό αριθμό. Κάντε διορθώσεις εάν χρειάζεται.
8. Πείτε τους ότι τώρα θα ξεκινήσουμε κανονικά. Θα φωνάζουμε τους αριθμούς πιο γρήγορα. Όποια δεν μπει στη σωστή ομάδα αριθμού ή κάνει λάθος με το ζώο, θα βγαίνει εκτός.
9. Ολοκληρώστε γύρους βγάζοντας άτομα μέχρι να έχετε μια νικήτρια ή μια μικρή ομάδα νικητριών.
10. Ευχαριστήστε τις όλες για τη συμμετοχή τους.

Εναλλακτική δραστηριότητα: Δύο αλήθειες και ένα ψέμα (στη θέση της δραστηριότητας γείωσης 5 – οδηγίες στη συνεδρία 1)

[Οι γυναίκες άρχισαν να συμμετέχουν πλήρως στην τρίτη συνεδρία. Η συντονίστρια πήρε την πρωτοβουλία να εισαγάγει αυτό το παιχνίδι στο οποίο οι συμμετέχουσες θα μπορούσαν να μάθουν λίγα ακόμα πράγματα για τις άλλες. Οι συμμετέχουσες το ευχαριστήθηκαν, ενθουσιάστηκαν και άρχισαν να μοιράζονται πολύ περισσότερα]

ΕΚΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Διάρκεια: 30 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί συναισθήματα που είναι δύσκολο να τα εκφράσουν ή να τα επεξεργαστούν. Ποια είναι; Υπάρχουν συναισθήματα που είναι πιο δύσκολο να εκφράσουν οι γυναίκες απ' ό,τι οι άνδρες; Τι γίνεται με την έκφραση των ανδρών σε σχέση με τις γυναίκες;
2. Επισημάνετε εν συντομία ότι κοινωνικά, οι άνδρες συχνά επιτρέπεται να εκφράζουν θυμό αλλά όχι θλίψη, ενώ είναι πολύ πιο αποδεκτό για τις γυναίκες να εκφράζουν θλίψη παρά θυμό. Αλλά και τα δύο αυτά συναισθήματα είναι φυσιολογικά και για τα δύο φύλα.
3. Τι συμβαίνει όταν δεν μπορούν ή δεν θέλουν να εκφράσουν ένα συναίσθημα που νιώθουν; Τι είδους πράγματα κάνουν ή λένε για να αποσπάσουν την προσοχή τους από αυτό το συναίσθημα;
4. Εξηγήστε ότι χρησιμοποιούμε αυτό που ονομάζουμε μηχανισμούς αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας. Ορισμένοι μηχανισμοί αντιμετώπισης είναι θετικοί και μπορούν να μας βοηθήσουν να επεξεργαστούμε αυτά τα συναισθήματα, ενώ άλλοι είναι πιο αρνητικοί και μας βοηθούν να αποφύγουμε τα συναισθήματα με τα οποία δεν νιώθουμε άνετα, αντί να τα επεξεργαστούμε. Συχνά αποκαλούμε αυτούς τους αρνητικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης «άμυνες» επειδή τους χρησιμοποιούμε για να αποφύγουμε συναισθήματα που μπορεί να είναι πολύ δύσκολα, πολύ απειλητικά ή τα οποία μπορεί να μην ξέρουμε πώς να εκφράσουμε.

5. Εξηγήστε στην ομάδα ότι η άμυνα είναι μια στρατηγική που χρησιμοποιείται από τον ίδιο μας τον εγκέφαλο για να μας προστατεύσει από το να έχουμε ενεργή επίγνωση των σκέψεων ή των αισθημάτων που είναι πολύ δύσκολο να αποδεχτούμε ή να ανεχτούμε. Τα πραγματικά μας αισθήματα εκφράζονται έμμεσα μέσω κάποιας άλλης μορφής ή αισθήματος. Η έμμεση έκφραση αυτών των αισθημάτων μέσω άλλων αισθημάτων ή ενεργειών μας επιτρέπει να μειώσουμε την ανησυχία που προκαλεί η ανυπόφορη και κατακλυσμιαία σκέψη ή αίσθημα. Επειδή ο εγκέφαλός μας μάς προστατεύει, συχνά δεν συνειδητοποιούμε ότι το κάνουμε.
6. Ζητήστε τους να σκεφτούν πράγματα που τους επιτρέπουν να αποφεύγουν αισθήματα. Ίσως χρειαστεί να τις βοηθήσετε. Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν: άρνηση, χιούμορ, καταπίεση, μετάθεση (μετάθεση του αισθήματος σε κάποιο άλλο άτομο, λέγοντας ότι το αισθάνεται εκείνο αντί για εσάς) «αυτοθεραπεία» (χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών, φαγητού ή άλλων πραγμάτων για να μουδιάσουμε ή να αποφύγουμε το αίσθημα).
7. Όλες χρησιμοποιούμε άμυνες κάποιες φορές και μπορεί να είναι χρήσιμες. Συζητήστε τις περιπτώσεις που μπορεί να είναι χρήσιμη η χρήση μιας άμυνας:
 - α. Κρίση – όταν πρέπει να διατηρήσουμε τον έλεγχο και να ενεργήσουμε σύμφωνα με αυτό που είναι άμεσα απαραίτητο για την κατάσταση.
 - β. Όταν κάποια δεν νιώθει ότι αξίζει ή δεν νιώθει καλά με την ίδια, η συγκράτηση των συναισθημάτων ή ο αποκλεισμός ή η αποφυγή τους μπορεί να της επιτρέψει να αισθανθεί καλά με την ίδια και να τα πάει καλά σε άλλους τομείς.
 - γ. Μπορούν να σκεφτούν άλλες περιπτώσεις;
8. Οι άμυνες μπορούν να γίνουν επιβλαβείς όταν τις χρησιμοποιούμε συνεχώς για να αποφύγουμε δυσάρεστα αισθήματα. Οι άμυνες μπορούν να μας επιτρέψουν να αποφύγουμε αισθήματα ή προβλήματα που προκαλούν δυσάρεστα αισθήματα και αυτό μπορεί να δημιουργήσει απόσταση ανάμεσα σε εμάς και τους ανθρώπους που αγαπάμε, αν αποφεύγουμε έναν τομέα ή μια ενέργεια που μας κάνει δυστυχισμένες.
9. Η αυτοθεραπεία μπορεί να γίνει πολύ επιβλαβής, καθώς το άτομο μπορεί να αποκτήσει εξάρτηση από το αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή ακόμη και από το φαγητό για να λειτουργήσει και να μην μπορεί να ανεχτεί τα συναισθήματα χωρίς αυτά τα βοηθήματα.
10. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί στιγμές στις οποίες έχουν χρησιμοποιήσει άμυνες. Ποιες χρησιμοποίησαν; Τις χρησιμοποίησαν επικοινωνιακά (όπως σε περίοδο κρίσης) ή τις χρησιμοποιούν επανειλημμένα χωρίς να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους; Πώς ξέρετε τότε οι άμυνες γίνονται αρνητικές;
11. Τώρα ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί μηχανισμούς αντιμετώπισης που χρησιμοποιεί και οι οποίοι δεν είναι άμυνες, αλλά απλώς τρόποι που βοηθούν στην επεξεργασία του συναισθήματος. Ίσως χρειαστεί να δώσετε ένα ή δύο παραδείγματα από τη ζωή σας. Οι συνήθειες προτάσεις περιλαμβάνουν την άσκηση, τη συνάντηση με φίλες/ους, την εκκλησία ή τις θρησκευτικές λειτουργίες/την προσευχή, τον διαλογισμό, το παιχνίδι με τα παιδιά μας κ.λπ.
12. Ζητήστε από την ομάδα να εντοπίσει διάφορες ασκήσεις που έχουν κάνει μέχρι στιγμής στην ομάδα και οι οποίες θα μπορούσαν να αποτελέσουν εργαλείο για να παραμείνουν εντός του παραθύρου ανοχής τους. Αν δυσκολεύονται, υπενθυμίστε τους ότι έχουμε κάνει ασκήσεις στην αρχή και στο τέλος κάθε συνεδρίας που μπορεί να τις έχουν βοηθήσει. Καθώς οι γυναίκες απαριθμούν διάφορες ασκήσεις, ρωτήστε αν η συγκεκριμένη άσκηση λειτούργησε για τις άλλες γυναίκες. Εάν όχι, τονίστε ότι δεν είναι όλες οι ασκήσεις κατάλληλες για όλα τα άτομα. Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και βρίσκουν διαφορετικές

Ομάδα:

Αν δεν το έχετε ήδη κάνει, ορίστε έναν στόχο της ομάδας. Εάν τον έχετε ήδη ορίσει, επικοινωνήστε με τα μέλη της ομάδας για να επιβεβαιώσετε τον στόχο ή να ανοίξετε εκ νέου τη συζήτηση.

ασκήσεις περισσότερο ή λιγότερο χρήσιμες. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να βιώνουμε και να εξασκούμε μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων για να βρούμε αυτές που λειτουργούν καλύτερα για εμάς.

13. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι εργαζόμαστε για να αναπτύξουμε περισσότερους μηχανισμούς αντιμετώπισης για την εργαλειοθήκη μας, ώστε να διασφαλίσουμε ότι έχουμε πολλά εργαλεία να χρησιμοποιούμε για να επεξεργαζόμαστε τα δύσκολα συναισθήματα και όχι για να αμυνόμαστε απέναντι σε αυτά.
14. Επισημάνετε ότι η χρήση αμυνών μπορεί να είναι χρήσιμη σε μικρές δόσεις, πρέπει όμως να βρούμε τρόπους να εκφράσουμε τα αισθήματά μας και να τα επεξεργαστούμε με υγιείς τρόπους, ώστε να είμαστε σε θέση να συνεχίσουμε να βιώνουμε συναισθήματα. Αν αποφεύγουμε ή προσπαθούμε να μουδιάσουμε τα δύσκολα αισθήματα, τελικά αρχίζουμε να μουδιάζουμε και τα καλά αισθήματα. Η ικανότητά μας να συνδεόμαστε με τον κόσμο εξαρτάται από την ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε και να ανεχόμαστε δύσκολα συναισθήματα. Επομένως, όσο περισσότερα εργαλεία έχουμε στη διάθεσή μας για να αντιμετωπίσουμε και να επεξεργαστούμε τα δύσκολα συναισθήματα, τόσο λιγότερο αισθανόμαστε ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουμε άμυνες.

ΕΒΔΟΜΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΦΥΛΛΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Μοιράστε τις ζωγραφιές του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος που έκαναν οι συμμετέχουσες την εβδομάδα 1. Πείτε τους ότι τώρα θα εξετάσουμε το σχέδιο για το μέλλον και τον στόχο που θέσαμε με αυτό το σχέδιο.
2. Τώρα που έχουμε αρχίσει να μιλάμε για αισθήματα, στρατηγικές αντιμετώπισης και έχουμε αρχίσει να οικοδομούμε τις γνώσεις μας, αφιερώνουμε χρόνο για να επανεξετάσουμε και να αναθεωρήσουμε τους στόχους και τα βήματά μας, αν χρειάζεται. Μπορούμε να προσθέσουμε ή να αφαιρέσουμε πράγματα ανάλογα με το κατά πόσον είναι απαραίτητα. Πείτε τους ότι μπορούν να προσθέσουν λέξεις, εικόνες, σύμβολα στο σχέδιο για να αναπαραστήσουν τα βήματα που χρειάζονται για την επίτευξη των στόχων αυτών. Ποιες ενέργειες, εργαλεία και υποστήριξη χρειάζονται για να επιτύχουν τους ατομικούς τους στόχους;
3. Πείτε τους ότι μπορούν να πάρουν όσο χρόνο χρειάζονται για να αναθεωρήσουν τα φύλλα των στόχων τους. Αν δεν θέλουν να κάνουν καμία αλλαγή, δεν υπάρχει πρόβλημα.
4. Αν έχετε χρόνο, ζητήστε από μια ή δύο συμμετέχουσες να μοιραστούν μερικά από τα βήματα που πρόσθεσαν στην εικόνα τους για το μέλλον. Ποια βήματα εντόπισαν ότι χρειάζονται για να πετύχουν τον στόχο τους; Επισημάνετε τυχόν μηχανισμούς αντιμετώπισης που αναφέρθηκαν από τις εθελόντριες. Αν δεν αναφέρουν κάποιον από τους μηχανισμούς αντιμετώπισης που αναφέραμε, υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι πλέον έχουμε κάποια από αυτά τα εργαλεία και θα πρέπει να προσθέσουν κάποιο από αυτά αν πρόκειται να τις βοηθήσουν στην επίτευξη των στόχων τους.
5. Φροντίστε να συγκεντρώσετε όλα τα σχέδια του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος και να τα αρχειοθετήσετε στους φακέλους των συμμετεχουσών. Κλειδώστε το ντουλάπι μόλις τα αρχειοθετήσετε όλα.

ΟΓΔΟΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ⁹

Διάρκεια: 5 λεπτά

Βήματα:

1. Εξηγήστε ότι θα κλείσουμε με μια άσκηση για να εμβαθύνουμε και να εδραιώσουμε τα θετικά αισθήματα και μηνύματα. Θα κάνουμε μια άσκηση που χρησιμοποιεί χτυπήματα στο σώμα μας σε συνδυασμό με θετικά προφορικά μηνύματα.
2. Επιλέξτε μια πρόταση για εσάς που να περιλαμβάνει ένα από τα δυνατά σας σημεία. Για παράδειγμα, «Είμαι καλή και αφοσιωμένη μητέρα». Θα πείτε την πρόταση ήρεμα στον εαυτό σας ή θα την πείτε σιωπηλά (από μέσα σας).
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον αριστερό σας ώμο. Βάλτε το αριστερό σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον δεξιό σας ώμο. Πείτε πρώτα την πρόταση δυνατά και χτυπήστε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο, έπειτα το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο.
4. Εναλλάξτε τα χτυπήματα. Κάντε δέκα χτυπήματα συνολικά, πέντε σε κάθε πλευρά, επαναλαμβάνοντας κάθε φορά τις προτάσεις σας δυνατά ή στο μυαλό σας.
5. Μόλις τελειώσουν όλες, υπενθυμίστε τους την εργασία για το σπίτι της εβδομάδας και ενημερώστε τις ότι στην επόμενη συνεδρία θα αρχίσουμε να εξερευνούμε συγκεκριμένα συναισθήματα και πώς μας επηρεάζουν.

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Εξασκήστε την άσκηση γείωσης του κλεισίματος τουλάχιστον τρεις φορές πριν από την επόμενη εβδομάδα. Σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε μετά την ολοκλήρωσή της κάθε φορά.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων: Σημειώστε πότε νιώθετε αγχωμένες. Προσπαθήστε να θυμηθείτε τι σας έκανε να αγχωθείτε εκείνη τη στιγμή και πώς αντιδράσατε. Βρισκόσασταν εντός του «παραθύρου ανοχής» σας ή εκτός αυτού; Πώς το καταλάβατε; Θα το συζητήσουμε την επόμενη εβδομάδα.

Για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία:

Αντικαταστήστε τη 2^η δραστηριότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων με την ακόλουθη:

ΕΡΓΑΣΙΑ: κάθε πρωί, σταματήστε και αναπνεύστε, «είμαι χαρούμενη που ζω αυτή τη μέρα», σκεφτείτε πάντα τα δυνατά σας σημεία, πείτε όμορφα λόγια η μια στην άλλη, ακόμη και στην καθημερινότητα. Σκεφτείτε τον εαυτό σας στο παρόν και όχι στο παρελθόν ή στο μέλλον.

⁹ HHRI modification

Συνεδρία 5: Εξερευνώντας δύσκολα συναισθήματα

Στόχοι:

- Να κατανοήσουμε συνήθη δύσκολα συναισθήματα και τις πιθανές επιπτώσεις τους
- Να κάνουμε μια σύντομη εισαγωγή στην ντροπή, την ενοχή, τον θυμό και το πένθος
- Να αποφασίσουμε ως ομάδα σε ποιο συναίσθημα θα επικεντρωθούμε στη Συνεδρία 6

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ ντροπής και ενοχής
- Κατανόηση του θυμού
- Κατανόηση του πένθους
- Επιλογή του θέματος της Συνεδρίας 6

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Ταινία
- Μαρκάδοροι
- Φύλλα ατομικών στόχων

Προετοιμασία:

- Οι εισηγήτριες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένες με πολλαπλές δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη γείωση μετά τις δραστηριότητες, εάν είναι απαραίτητο. Ακόμα και οι ελαφρύτερες, εισαγωγικές δραστηριότητες σε δύσκολα συναισθήματα μπορεί δυνητικά να πυροδοτήσουν αρνητικά τις συμμετέχουσες. Οι ασκήσεις γείωσης, ιδιαίτερα τα παιχνίδια που μας βοηθούν να κινηθούμε και να συνδεθούμε με το σώμα μας, μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την επεξεργασία των αισθημάτων που αναδύονται από αυτές τις δραστηριότητες.

Εννοιολογική πλαισίωση:

Αν η ομάδα έχει διάρκεια μεγαλύτερη από 8 συνεδρίες, μπορείτε να επιλέξετε να ασχοληθείτε με περισσότερα από ένα συναισθήματα: ντροπή/ενοχή, θυμός, πένθος. Οι εισηγήτριες και η επόπτριά σας θα πρέπει να αποφασίσουν στην αρχή πόσες από αυτές τις συνεδρίες θα κάνετε. Παρόλο που έχετε χρόνο να κάνετε και τις 3 συνεδρίες, αν επεκτείνετε τον συνολικό αριθμό σε 10 συνεδρίες, ίσως θελήσετε να δώσετε προτεραιότητα σε άλλες προαιρετικές συνεδρίες, όπως η ασφάλεια και η βία μεταξύ συντρόφων. Η απόφαση αυτή θα πρέπει να ληφθεί πριν από την έναρξη της ομάδας, ώστε να ξέρετε σε πόσα από αυτά τα τρία συναισθήματα μπορεί να επιλέξει η ομάδα για να επικεντρωθεί στη συνεδρία 6.

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 4

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Ζητήστε από μια γυναίκα καθοδηγήσει το τελετουργικό έναρξης.

Για όλες τις ομάδες: Σε αυτό το στάδιο των συνεδριών, οι γυναίκες της ομάδας έχουν αρχίσει να δείχνουν ενδιαφέρον για την ανάληψη πρωτοβουλιών και αναλαμβάνουν όλο και περισσότερο την ευθύνη για το τι συμβαίνει στην ομάδα. Η εισηγήτρια πρότεινε αν κάποια από τις συμμετέχουσες θα ήθελε να προτείνει μια αγαπημένη άσκηση αναπνοής. [Η ομάδα πραγματοποίησε ασκήσεις αναπνοής από τις προηγούμενες συνεδρίες πριν συνεχίσει με τις υπόλοιπες δραστηριότητες.]

3. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 4. Αφιερώστε 5 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις.
4. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο. Φροντίστε να ενημερώσετε όλες τις συμμετέχουσες ότι σήμερα θα έχουμε την ευκαιρία να εξερευνήσουμε διάφορα δύσκολα συναισθήματα και να επιλέξουμε ένα που θα θέλαμε να επεξεργαστούμε περαιτέρω την εβδομάδα 6. Αυτό θα γίνει στο τέλος της σημερινής συνεδρίασης.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΝΤΡΟΠΗΣ ΚΑΙ ΕΝΟΧΗΣ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Σημείωση για τη διαμεσολάβηση:

Πρόκειται για ένα πολύ ευαίσθητο θέμα και απαιτεί προσεκτική διαμεσολάβηση. Δεν θέλουμε να πυροδοτήσουμε αρνητικά τα μέλη της ομάδας. Φροντίστε να μην δώσετε παραδείγματα που είναι παρόμοια με τις πιθανές εμπειρίες των μελών της ομάδας όταν περιγράφετε την ντροπή. **Μην** χρησιμοποιείτε παραδείγματα βίας ή ντροπής που προέρχεται από εξωτερική πηγή (π.χ. η οικογένεια ή η κοινότητα ντροπιάζει το θύμα). Παραδείγματα ντροπής μπορεί να είναι σενάρια όπου η ντροπή είναι εσωτερικά αισθητή (π.χ. έκαψα το δείπνο κ.λπ.). Αν τα μέλη αναφέρουν παραδείγματα εμπειριών οι οποίες ενδέχεται να πυροδοτήσουν αρνητικά τις συμμετέχουσες, μπορείτε να αναγνωρίσετε ότι συχνά μπορεί να μας ντροπιάζουν για πράγματα για τα οποία δεν είμαστε υπεύθυνες ή για γεγονότα για τα οποία δεν φταίμε, ωστόσο, φροντίστε να αναγνωρίσετε τα παραδείγματα που διαμεσολαβείτε και να επιστρέψετε σε αυτά. Αυτή είναι απλώς η εισαγωγή στην Ντροπή και την Ενοχή, ενώ περαιτέρω συζήτηση μπορεί να γίνει στην προαιρετική συνεδρία.

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να χωριστεί σε τέσσερις μικρές ομάδες και να συζητήσουν ποια πιστεύουν ότι είναι η διαφορά μεταξύ του αισθήματος ντροπής και του αισθήματος ενοχής.
2. Πείτε τους να επικεντρωθούν στο πώς νιώθουμε διαφορετικά αυτά τα δύο παρόμοια συναισθήματα όταν τα βιώνουμε. Δώστε τους 5 λεπτά για να συζητήσουν.

3. Αφού περάσουν 5 λεπτά, δώστε τους άλλα 2 λεπτά για να δώσουν έναν ορισμό της ντροπής και έναν ορισμό της ενοχής.
4. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τους ορισμούς της για το καθένα. Μόλις τελειώσουν όλες, πείτε τους ότι η ενοχή και η ντροπή, αν και μοιάζουν, είναι διαφορετικές. Ο ευκολότερος τρόπος για να εξηγήσουμε τη διαφορά είναι ο εξής:
 - α. Ενοχή είναι – «Έκανα κάτι κακό. Τα έκανα θάλασσα. Αλλά εξακολουθώ να είμαι καλός άνθρωπος».
 - β. Ντροπή είναι – «Είμαι κακός άνθρωπος, πάντα τα κάνω μαντάρα. Δεν είμαι καλός άνθρωπος.»
5. Πείτε τους ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του «νιώθω άσχημα επειδή έκανα κάτι» σε σχέση με το «νιώθω ότι είμαι κακός άνθρωπος που δεν αξίζει την αγάπη». Υπενθυμίστε τους ότι όλοι αξίζουμε αγάπη και πείτε τους ότι την επόμενη εβδομάδα θα επικεντρωθούμε σε πρακτικές με τις οποίες θα μας το υπενθυμίσουμε.
6. Πείτε τους ότι όταν είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε ότι αισθανόμαστε άσχημα ή ότι κάναμε ένα λάθος, αλλά εξακολουθούμε να θυμόμαστε και να πιστεύουμε ότι είμαστε άξιες και αξίζουμε αγάπη και φροντίδα, τότε αισθανόμαστε ότι αξίζουμε. Πείτε τους ότι θα εξερευνήσουμε περισσότερο την αίσθηση της αξίας και τη ντροπή στις δραστηριότητες της συνεδρίας 6, αν επιλέξουν να επικεντρωθούν στη ντροπή και την ενοχή.

Εννοιολογική πλαισίωση:
 Με βάση την ομάδα, μπορείτε με ασφάλεια να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα, αλλά φροντίστε να τονίσετε ότι η ενοχή δεν επηρεάζει τα αισθήματά μας ως άτομο, ενώ η ντροπή επηρεάζει την αίσθηση της αξίας και τη γνώμη που έχουμε για εμάς. Φροντίστε να μην δώσετε παραδείγματα που ενδεχομένως να πυροδοτήσουν αρνητικά τα μέλη της ομάδας.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Διάρκεια: 25 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σηκωθούν. Πείτε τους να αρχίσουν να περπατούν αργά στο δωμάτιο όπως περπατούν συνήθως.
2. Μετά από 10-15 δευτερόλεπτα, ζητήστε τους να περπατήσουν όπως αν ήταν θυμωμένες για κάτι.
3. Μετά από ένα σύντομο χρονικό διάστημα (30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό) ζητήστε τους να περπατήσουν και πάλι κανονικά. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να περπατήσουν σαν να είναι πολύ χαρούμενες για κάτι.
4. Επαναλάβετε αυτά τα βήματα, ζητώντας τους κάθε φορά να περπατούν κανονικά στο ενδιάμεσο:
 - α. Περπατήστε σαν θυμωμένος άντρας
 - β. Περπατήστε σαν χαρούμενο νεαρό κορίτσι
 - γ. Περπατήστε σαν θυμωμένο νεαρό κορίτσι
 - δ. Περπατήστε σαν χαρούμενο έφηβο αγόρι
 - ε. Περπατήστε σαν νεαρό αγόρι του οποίου η μητέρα είναι θυμωμένη
 - στ. Περπατήστε σαν ενθουσιασμένο έφηβο κορίτσι
 - ζ. Περπατήστε σαν γυναίκα που ο άντρας της είναι θυμωμένος
 - η. Περπατήστε σαν ενθουσιασμένη γυναίκα
 - θ. Περπατήστε σαν θυμωμένο έφηβο κορίτσι
 - ι. Περπατήστε σαν να είστε τρισευτυχισμένες

5. Μόλις τελειώσουν το περπάτημα, ζητήστε τους να καθίσουν ξανά. Ρωτήστε τις τι σκέφτηκαν όταν τους ζητήθηκε να θυμώσουν. Για ποια πράγματα προσποιούνταν ότι ήταν θυμωμένες;
6. Υπήρχαν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο ενεργούσαν όταν προσποιούνταν τον θυμωμένο άνδρα σε σχέση με τη θυμωμένη γυναίκα, το κορίτσι, το αγόρι κ.λπ;
7. Ποια είναι διάφορα πράγματα που κάνουν τους ανθρώπους να θυμώνουν; Πώς εκφράζουν τον θυμό τους οι διάφοροι τύποι ανθρώπων; Είναι ευκολότερο για κάποιους ανθρώπους να εκφράζουν τον θυμό τους; Είναι οι γυναίκες σε θέση να εκφράσουν τον θυμό τους;
8. Ζητήστε τους να σκεφτούν σχετικά με την έκφραση του θυμού... τι συμβαίνει όταν δεν μπορούν να εκφράσουν τον θυμό τους, ποιες είναι οι συνέπειες;
9. Βεβαιωθείτε ότι όλες κατανοούν ότι ο θυμός ως συναίσθημα δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Οι τρόποι με τους οποίους εκφράζουμε θυμό μπορεί να είναι θετικοί ή αρνητικοί, αλλά ο θυμός είναι απλώς ένα συναίσθημα και το να έχεις συναισθήματα είναι ένα υγιές μέρος της ζωής.
10. Βεβαιωθείτε ότι κατανοούν ότι πρέπει να βρούμε υγιείς τρόπους να εκφράζουμε τον θυμό μας, διότι η καταπίεσή του μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις (αυξημένο στρες, υψηλή αρτηριακή πίεση, συχνότερες ασθένειες, μη υγιείς σχέσεις). Πείτε τους ότι αν επιλέξουν να επικεντρωθούν στον θυμό την επόμενη εβδομάδα, θα εξερευνήσουμε λίγο περισσότερο τον εντοπισμό των πηγών του θυμού και την έκφραση του θυμού με υγιείς τρόπους.

Βασικά σημεία:

Μπορείτε επίσης να κάνετε τη σύνδεση με την άσκηση «Παράθυρο ανοχής» της προηγούμενης εβδομάδας. Το να κρατάμε τον θυμό και να μην μπορούμε να τον εκφράσουμε και να τον απελευθερώσουμε μπορεί να μας κάνει να βγούμε πιο εύκολα από το παράθυρο ανοχής μας όταν αντιμετωπίζουμε μικρές διαταραχές ή απογοητεύσεις, επειδή δεν μπορέσαμε να εκφράσουμε τον θυμό μας για κάτι άλλο σημαντικότερο στη ζωή μας.

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Το μάθημα που πήραμε: οι γυναίκες έδειξαν από τη 2η συνάντηση ότι προτιμούν να μιλούν για τα δικά τους συναισθήματα χωρίς να χρειάζεται να τα συγκρίνουν με αυτά των ανδρών, οπότε χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις αναστοχασμού που απευθύνονταν αποκλειστικά στις ίδιες και στα παιδιά τους.

Η δραστηριότητα απαιτεί να σηκωθούν όρθιες και να περπατήσουν στον χώρο, κάτι που ήταν δύσκολο στην περίπτωσή μας επειδή 2 από αυτές είχαν τα παιδιά τους στην αγκαλιά τους.

Προτείνετε να εκφράσουν το συναίσθημα με λόγια ή να γράψουν σε ένα χαρτί τις σκέψεις τους και να τις μοιραστούν στη συνέχεια ή να το εκφράσουν με εκφράσεις του προσώπου τους. Καθεμία μπορεί να επιλέξει αυτό με το οποίο νιώθει άνετα.

Για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία:

Αντί για τα βήματα 1 έως 6 προχωρήστε ως εξής:

Μιλήσαμε για τον θυμό απευθείας στην ομάδα, ρωτώντας τις τι είναι ο θυμός γι' αυτές, πώς τον εκδηλώνουν και ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για να τον διαχειριστούν.

Συνεχίστε με τα βήματα 7-10.

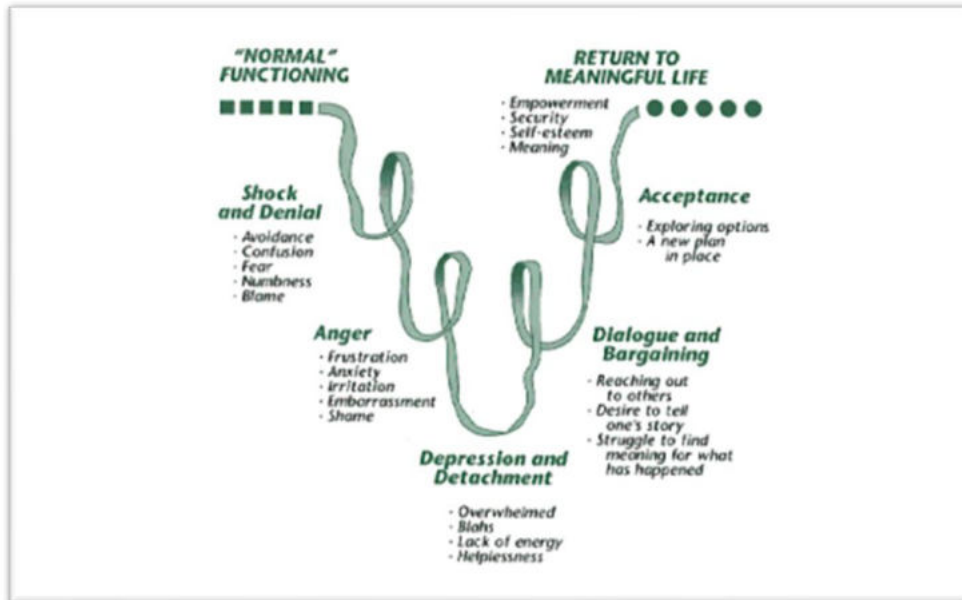
Το μάθημα που πήραμε: Συνιστάται στις εισηγήτριες να γνωρίζουν εκ των προτέρων πώς να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις σε μια ομάδα, παραμένοντας ουδέτερες και υπενθυμίζοντας στις συμμετέχουσες τις συμφωνίες της ομάδας σχετικά με τον σεβασμό της γνώμης των άλλων.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΛΙΨΗ – ΑΤΟΜΙΚΑ;

Διάρκεια: 25 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα περάσουμε το τελευταίο μέρος της σημερινής ημέρας μιλώντας για το πένθος. Ρωτήστε αν κάποια έχει ακούσει αυτή τη λέξη στο παρελθόν. Τι σκέφτονται όταν ακούνε τη λέξη πένθος;
2. Εξηγήστε ότι το πένθος ορίζεται ως η φυσιολογική διαδικασία αντίδρασης σε μια απώλεια. Η απώλεια μπορεί να είναι φυσική (όπως ένας θάνατος), κοινωνική (όπως ένα διαζύγιο) ή επαγγελματική (όπως μια δουλειά). Εξηγήστε ότι πρόκειται για μια φυσιολογική συναισθηματική αντίδραση σε κάθε είδους απώλεια.
3. Ρωτήστε τις τι σκέφτονται όταν σκέφτονται την απώλεια. Ίσως χρειαστεί να τις βοηθήσετε να επεκτείνουν τη λίστα τους. Το πένθος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να θρηνήσουμε κάθε είδους απώλεια, όπως θάνατο, διαζύγιο, αποβολή/άμβλωση, μετακόμιση, απώλεια κατοικίας, απώλεια περιουσίας, απώλεια υγείας, αλλαγή στον τρόπο ζωής, αλλαγή στην κοινωνική θέση κ.λπ. Είναι πολύ ευρύτερο από τον θάνατο, που είναι αυτό που σκέφτονται πολλοί άνθρωποι όταν μιλάμε για πένθος.
4. Ζητήστε από τις γυναίκες να σκεφτούν η καθεμία ξεχωριστά πράγματα που έχουν θρηνήσει στο παρελθόν. Δώστε τους μερικά λεπτά για να σκεφτούν τα πράγματα που έχουν θρηνήσει.
5. Μόλις το κάνουν, ζητήστε τους να σκεφτούν ποιο θα θεωρούσαν «αποδεκτό» επίπεδο θλίψης για αυτά τα πράγματα. Δεν χρειάζεται να μιλήσουν για το τι έχουν θρηνήσει αν δεν θέλουν, αλλά μόνο για το τι θα θεωρούσαν «αποδεκτό» ή «φυσιολογικό» πένθος.
6. Αφού το συζητήσετε και έχουν δώσει απαντήσεις αρκετά άτομα, φροντίστε να συζητήσετε ότι κάθε άνθρωπος θρηνεί διαφορετικά και ότι οι εμπειρίες μας συνδέονται με πολλούς διαφορετικούς παράγοντες, όπως το επίπεδο σύνδεσης, η προσωπικότητα, οι πρόσφατες συνθήκες ζωής, άλλες απώλειες που έχουμε βιώσει στο παρελθόν, η πρόσβαση στην υποστήριξη και το επίπεδο αυτής κ.λπ.
7. Ζωγραφίστε τους τα 5 στάδια του πένθους και εξηγήστε τους ότι το πένθος συνήθως ακολουθεί αυτά τα στάδια, αν και η διάρκεια και η σοβαρότητα των σταδίων μπορεί να είναι διαφορετική για την καθεμία.



Εικόνα 3: «Κανονική Λειτουργικότητα» και «Επιστροφή σε Μία Ζωή με Νόημα»



Εικόνα 4: Τα πέντε (5) Στάδια του Πένθους: άρνηση, Ουμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη, αποδοχή.

8. Ζητήστε τους να σκεφτούν ξανά κάποια στιγμή που βίωσαν πένθος. Ακολουθούσε αυτό το μοτίβο; Πώς άλλαξε το πένθος με την πάροδο του χρόνου;
9. Εξηγήστε ότι το πένθος μπορεί να ακολουθεί αυτό το παραδοσιακό μοτίβο, ωστόσο, μπορεί επίσης να ακολουθεί ένα μη γραμμικό μοτίβο και να μην περάσουν απαραίτητα από όλα τα στάδια.

10. Πείτε στην ομάδα ότι θα εξερευνήσουμε περισσότερο την ιδέα του κοινοτικού πένθους την επόμενη εβδομάδα, αν επιλέξουν να επικεντρωθούν στο πένθος την επόμενη εβδομάδα.

Το μάθημα που πήραμε: Η συζήτηση για το πένθος μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα. Παρόλα αυτά, οι γυναίκες είχαν την ευκαιρία να συνδεθούν βαθύτερα μεταξύ τους, μοιραζόμενες τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Για την ουκρανική ομάδα παραλείψαμε τη δραστηριότητα 4. Προτιμήσαμε να μην αναφερθούμε στο θέμα του πένθους, λαμβάνοντας υπόψη την κατάσταση που βιώνουν οι Ουκρανές γυναίκες, καθώς ο πόλεμος βρισκόταν ακόμη σε εξέλιξη κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και η συζήτηση για το πένθος θα μπορούσε να τις πυροδοτήσει αρνητικά.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάρκεια: 5–10 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί τα τρία συναισθήματα που συζητήσαμε σήμερα: ντροπή, θυμός και πένθος. Ζητήστε τους να σκεφτούν σιωπηλά τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - α. Με ποιο συναίσθημα συνδεθήκατε πιο έντονα σήμερα;
 - β. Ποιο συναίσθημα αισθάνεστε ότι επηρεάζει ή διαταράσσει περισσότερο την καθημερινή σας ζωή (αν συμβαίνει κάτι τέτοιο);
 - γ. Ποιο συναίσθημα αισθάνεστε ότι σας ωφελήσει να κατανοήσετε καλύτερα;
2. Ρωτήστε την ομάδα αν κάποια θα ήθελε να προτείνει ένα συναίσθημα για να επικεντρωθούμε την επόμενη εβδομάδα.
3. Εάν υπάρχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με την επιλογή συναισθήματος, ζητήστε από την καθεμία να εξηγήσει γιατί θα ήθελε να επικεντρωθεί σε κάποιο συναίσθημα και αποφασίστε συναινετικά με την ομάδα. Μπορείτε να καταλήξετε σε συναίνεση μέσω της συζήτησης ή να επιλέξετε να κάνετε μια επίσημη ψηφοφορία σχετικά με το συναίσθημα στο οποίο θα επικεντρωθείτε την επόμενη εβδομάδα.
4. Μόλις η ομάδα επιλέξει το συναίσθημα στο οποίο θα επικεντρωθεί την επόμενη εβδομάδα, πείτε τους ότι θα επικεντρωθούμε επίσης στη συμπόνια, και συγκεκριμένα στην αυτοσυμπόνια, στο πλαίσιο αυτής της συνεδρίας.

Εννοιολογική πλαισίωση:

Αν πρόκειται να εστιάσετε σε δύο συναισθήματα, φροντίστε να επιλέξετε σαφώς αυτά τα δύο με την ομάδα. Αν εστιάσετε και στα τρία συναισθήματα, πείτε στην ομάδα ότι θα εστιάσετε σε όλα αυτά τα συναισθήματα τις επόμενες τρεις εβδομάδες. Κάθε εβδομάδα θα εστιάζουμε επίσης στην αυτοσυμπόνια.

ΕΚΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ¹⁰

Διάρκεια: 5 λεπτά

Βήματα:

1. Εξηγήστε ότι θα κλείσουμε με μια άσκηση για να εμβαθύνουμε και να εδραιώσουμε τα θετικά αισθήματα και μηνύματα. Θα κάνουμε μια άσκηση που χρησιμοποιεί χτυπήματα στο σώμα μας σε συνδυασμό με θετικά προφορικά μηνύματα.
2. Επιλέξτε μια πρόταση για εσάς που να περιλαμβάνει ένα από τα δυνατά σας σημεία. Για παράδειγμα, «Είμαι καλή και αφοσιωμένη μητέρα». Θα πείτε την πρόταση ήρεμα στον εαυτό σας ή θα την πείτε σιωπηλά (από μέσα σας).
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον αριστερό σας ώμο. Βάλτε το αριστερό σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον δεξιό σας ώμο. Πείτε πρώτα την πρόταση δυνατά και χτυπήστε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο, έπειτα το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο.

[Οι γυναίκες ντρέπονταν να δηλώσουν δυνατά τις ιδιότητές τους, θεωρώντας το γελοίο. Τους προτάθηκε να δοκιμάσουν να το πουν από μέσα τους και να δοκιμάσουν την άσκηση ξανά στο σπίτι.]

4. Εναλλάξτε τα χτυπήματα. Κάντε δέκα χτυπήματα συνολικά, πέντε σε κάθε πλευρά, επαναλαμβάνοντας κάθε φορά τις προτάσεις σας δυνατά ή στο μυαλό σας.

Για την ουκρανική ομάδα στην Ελλάδα και την Ιταλία: Αντί αυτής της δραστηριότητας, χρησιμοποιήθηκε η δραστηριότητα «Φυσήξτε μακριά το άγχος», η οποία φάνηκε πιο κατάλληλη για την απελευθέρωση αισθημάτων θυμού, δεδομένου ότι όλες οι συμμετέχουσες είχαν ένταση σε σχέση με το θέμα.

Μόλις τελειώσουν όλες, υπενθυμίστε τους την εργασία για το σπίτι της εβδομάδας και ενημερώστε τις ότι στην επόμενη συνεδρία θα αρχίσουμε να εξερευνούμε συγκεκριμένα συναισθήματα και πώς μας επηρεάζουν.

¹⁰ HHRI modification

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Αναγνώριση θυμού, ενοχής και ντροπής. Σημειώστε κάθε φορά που βιώνετε ένα από αυτά τα συναισθήματα. Κάθε φορά που παρατηρείτε ότι αισθάνεστε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συναισθήματα, προσπαθήστε να παρατηρήσετε επίσης πώς αντιλαμβάνεστε αυτή την εμπειρία. Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε θυμό, αισθάνεστε επίσης ντροπή επειδή οι γυναίκες υποτίθεται ότι δεν πρέπει να δείχνουν θυμό;

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Εξασκηθείτε στην άσκηση χαλάρωσης από την αρχή της συνεδρίας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε αφού κάνετε αυτή την άσκηση χαλάρωσης στην «πραγματική ζωή». Σας φάνηκε χρήσιμη; Ή ήταν απογοητευτική; Νιώθατε ακόμα αγχωμένη, θυμωμένη ή αναστατωμένη αφού την κάνατε; Ή μήπως παρατηρήσατε ότι τυχόν δύσκολα αισθήματα μειώθηκαν ή εξαλείφθηκαν.

Συνεδρία 6: Ντροπή και αυτοενοχοποίηση (Επιλογή Α), Θυμός (Επιλογή Β) ή Πένθος (Επιλογή Γ)

Ανάλογα με το τι αποφάσισε η ομάδα κατά τη διάρκεια της Συνεδρίας 5, θα αφιερώσετε αυτή τη συνεδρία σε μια από τις 3 επιλογές. Μπορείτε να αφιερώσετε την επόμενη συνεδρία σε ένα διαφορετικό συναίσθημα, αν το αποφασίσει η ομάδα και υπάρχει χώρος για να παραταθεί η συνολική διάρκεια των συνεδριών. Για περαιτέρω επεξήγηση, ανατρέξτε στο αρχικό πρόγραμμα και οδηγό Women Rise για να κατανοήσετε τις διαφορετικές επιλογές ανάλογα με τη δυναμική και τις ανάγκες της ομάδας.

Επιλογή Α: Ντροπή και αυτοενοχοποίηση

Στόχοι:

- Να ονομάσετε και να κατανοήσετε την ντροπή και την αυτοενοχοποίηση
- Να κατανοήσετε τη διαφορά μεταξύ ντροπής και ενοχής
- Να εντοπίσετε θετικούς τρόπους αντιμετώπισης της ντροπής
- Να επανεξετάσετε τα φύλλα στόχων σημειώνοντας την πρόοδό σας και να τα προσαρμόσετε ανάλογα με τις ανάγκες

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ ντροπής και ενοχής.
- Αίσθηση αξίας έναντι Ντροπής
- Προσδιορισμός θετικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση της ντροπής
- Επανεξέταση των φύλλων στόχων

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Ταινία
- Μαρκαδόροι
- Χαρτί Α4

Σημείωση για τις εισηγήτριες: Πρέπει να αξιολογήσετε αν αισθάνεστε άνετα ή όχι να διαμεσολαθήσετε αυτή τη συνεδρία. Αν όχι, μπορείτε να επιλέξετε να διαμεσολαθήσετε τη συνεδρία θυμού ή θλίψης.

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 5

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Καθοδηγήστε την άσκηση χαλάρωσης «Φυσήξτε μακριά το άγχος».
 - α. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να σηκωθούν και να βρουν έναν δικό τους χώρο στην αίθουσα, χωρίς να αγγίξουν καμία άλλη.

- β. Πείτε τους ότι πρόκειται για μια άσκηση που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όταν αισθανόμαστε θυμωμένες, εκνευρισμένες, απογοητευμένες ή αναστατωμένες. Μπορεί να φανεί χρήσιμη όταν νιώθετε καθηλωμένη ή όταν πρέπει να αφήσετε πίσω σας ένα συναίσθημα και να κάνετε επανεκκίνηση.
 - γ. Σηκώστε και τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι σας και σφίξτε δυνατά τις γροθιές σας
 - δ. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και κρατήστε την με τα χέρια ακόμα σφιγμένα πάνω από το κεφάλι σας
 - ε. Τραβήξτε προς τα κάτω με τα χέρια σας και κρατήστε τους αγκώνες προς τα κάτω, με τις γροθιές ακόμα σφιγμένες, καθώς εκπνέετε από το στόμα.
 - στ. Ολοκληρώστε την εκπνοή σας λυγίζοντας απαλά τα γόνατά σας και ανοίξτε τις παλάμες, με τα χέρια να δείχνουν προς τα κάτω στο πλάι
 - ζ. Επαναλάβετε 3-5 φορές
3. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 5. Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις, καθώς δεν υπήρχε επιπλέον χρόνος για ερωτήσεις στο τέλος της προηγούμενης εβδομάδας.
 4. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΞΙΑΣ ΕΝΑΝΤΙ ΝΤΡΟΠΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΝΤΡΟΠΗΣ¹¹

Διάρκεια: 1 ώρα και 15 λεπτά

Σημείωση για τη διαμεσολάβηση:

Πρόκειται για ένα πολύ ευαίσθητο θέμα και απαιτεί προσεκτική διαμεσολάβηση. Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα να κάνετε τη διαμεσολάβηση. Δεν θέλουμε να πυροδοτήσουμε αρνητικά τα μέλη της ομάδας. Φροντίστε να μην δώσετε παραδείγματα που είναι παρόμοια με τις πιθανές εμπειρίες των μελών της ομάδας όταν περιγράφετε την ντροπή. **Μην** χρησιμοποιείτε παραδείγματα βίας ή ντροπής που προέρχεται από εξωτερική πηγή (π.χ. η οικογένεια ή η κοινότητα ντροπιάζει το θύμα). Τα παραδείγματα ντροπής θα πρέπει να είναι σενάρια στα οποία η ντροπή είναι εσωτερικά αισθητή (π.χ. έκαψα το δείπνο κ.λπ.). Αν τα μέλη αναφέρουν παραδείγματα εμπειριών οι οποίες ενδέχεται να πυροδοτήσουν αρνητικά τις συμμετέχουσες, μπορείτε να είστε εκεί γι' αυτές και να τις ακούσετε, ωστόσο, φροντίστε να αναγνωρίσετε, να θέσετε όρια και να επιστρέψετε στα παραδείγματα στα οποία εστιάζετε.

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι την προηγούμενη εβδομάδα παρουσιάσαμε το θέμα της ντροπής και της ενοχής. Η βασική διαφορά μεταξύ ντροπής και ενοχής είναι ότι η ντροπή χρησιμοποιεί την αυτοενοχοποίηση για να μας πείσει ότι είμαστε κακές, ενώ η ενοχή μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε ότι μπορεί να έχουμε κάνει κάτι κακό ή λανθασμένο, αλλά αυτό δεν μας κάνει κακούς ανθρώπους.

¹¹ Modified from MASC Personal Challenges Sculptures activity

2. Όταν σκεφτόμαστε τη ντροπή, αυτή συχνά αυτοενισχύεται, δηλαδή ντρεπόμαστε επειδή νιώθουμε ντροπή. Ένας από τους τρόπους να σπάσουμε αυτόν τον κύκλο είναι να αναγνωρίσουμε την αξία μας και να δείξουμε συμπόνια για τον εαυτό μας.
3. Ρωτήστε την ομάδα πώς είναι να έχεις συμπόνια για τους άλλους; Πώς είναι το να έχουμε συμπόνια για εμάς τις ίδιες;
 - α. Σε ποιον είναι ευκολότερο να δείχνουμε συμπόνια, σε εμάς τις ίδιες ή στους άλλους; Γιατί είναι δύσκολο να έχουμε συμπόνια για τον εαυτό μας; Γιατί είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε την αξία μας;
 - β. Τι λέμε στον εαυτό μας όταν ντρεπόμαστε; Οι λέξεις αυτές είναι ευγενικές ή σκληρές προς εμάς; Σκεφτείτε το ενώ κάνουμε αυτή την άσκηση.
4. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να αφιερώσουν ένα σύντομο χρονικό διάστημα στο να προσδιορίσουν κάποια φορά που βίωσαν ντροπή. Πείτε τους να είναι βέβαιες ότι πρόκειται για μια ανάμνηση την οποία αισθάνονται άνετα να μοιραστούν με την ομάδα.
5. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να προσδιορίσουν επίσης μια στιγμή κατά την οποία ένιωσαν ότι έχουν αξία ή ότι ανήκουν. Και πάλι, πρέπει να είναι μια ανάμνηση την οποία νιώθουν άνετα να μοιραστούν.
6. Ζητήστε από μερικά μέλη να ανέβουν και να προσφερθούν να κάνουν τα γλυπτά μπροστά στην τάξη για να επιδείξουν τη διαφορά μεταξύ ντροπής και αίσθησης αξίας.
7. Αναθέστε στα μισά μέλη την ντροπή και στα άλλα μισά την αίσθηση αξίας. Ζητήστε από τις δύο ομάδες να συζητήσουν τη σημασία και να δώσουν ένα παράδειγμα που να επιδεικνύει τη λέξη/έννοια.
8. Ξεκινήστε με την ομάδα «ντροπή». Ζητήστε τους να επιλέξουν μια εθελόντρια για να επιδείξει αυτή τη στιγμή μπροστά στην τάξη. Μπορεί να υπάρχουν περισσότερες από μια εθελόντριες που βοηθούν στην αναπαράσταση της λέξης που τους έχει ανατεθεί.
9. Μετά την επίδειξη του γλυπτού, ζητήστε από την ομάδα να εξηγήσει γιατί επέλεξε να ερμηνεύσει αυτή την εμπειρία και πώς συνδέεται με τη λέξη που της ανατέθηκε.
10. Μόλις τα μέλη της ομάδας ολοκληρώσουν τις εξηγήσεις τους, φροντίστε να ευχαριστήσετε την ίδια και τα μέλη της ομάδας για τη γενναιότητά τους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε ή όλες τις ακόλουθες ερωτήσεις για να διερευνήσετε περαιτέρω:
 - α. Τι αισθανόσασταν εκείνη τη στιγμή;
 - β. Πώς βιώσατε την ντροπή στο σώμα σας; Πού αισθανθήκατε ντροπή στο σώμα σας;
 - γ. Πόσο έντονα ήταν αυτά τα αισθήματα;
 - δ. Τι σκεφτόσασταν ή λέγατε στον εαυτό σας εκείνη τη στιγμή; Ήταν ευγενικές και συμπονετικές σκέψεις;
 - ε. Τι χρειαζόσασταν εκείνη τη στιγμή; Ποια είναι μια πιο συμπονετική σκέψη που θα μπορούσατε να είχατε πει στον εαυτό σας εκείνη τη στιγμή;

Μητρότητα και γονεϊκότητα:
Ίσως θέλετε να διερευνήσετε τις πολιτισμικές πραγματικότητες του να είσαι μητέρα και την ντροπή που μπορεί να προέρχεται από τον περίγυρο σε σχέση με τις γονεϊκές επιλογές.

Περιορισμός:
Αν γνωρίζετε ότι η ομιλήτρια είναι επιζήσασα, μπορεί να μην θέλετε να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το πού στο σώμα της αισθανόταν ντροπή, καθώς αυτό θα μπορούσε ενδεχομένως να την πυροδοτήσει αρνητικά.

11. Ρωτήστε τα μέλη του κοινού αν έχουν ιδέες για το πώς θα επιλύσετε ή θα διαλύσετε την ντροπή σε αυτή τη σκηνή. Ακούστε τις προτάσεις μία προς μία. Φροντίστε να προβάλλετε προτάσεις που αναδεικνύουν μια αντίδραση αυτοσυμπόνιας.
12. Αφού ακούσετε μερικές προτάσεις, δώστε παραδείγματα ώστε η γλύπτρια να αλλάξει ένα στοιχείο στη σκηνή που θα τη βελτίωνε ή θα ελάττωνε τη ντροπή. Ρωτήστε το κοινό πώς αυτό αλλάζει τη σκηνή και εξετάστε αν πλέον ικανοποιούνται οι ανάγκες. Έχει εξαλειφθεί ή αντιμετωπιστεί η ντροπή;
13. Πηγαίνετε δίπλα στην ομάδα του «αισθήματος αξίας» και ζητήστε τους να επιδείξουν με τον ίδιο τρόπο μια στιγμή που δείχνει το αίσθημα αξίας. Κάντε τις ίδιες ερωτήσεις στην γλύπτρια/στα μέλη της ομάδας:
- Τι αισθάνεστε αυτή τη στιγμή;
 - Πώς βιώσατε το αίσθημα αξίας στο σώμα σας; Πού το νιώσατε στο σώμα σας;
 - Πόσο έντονα ήταν αυτά τα αισθήματα;
 - Αισθάνεστε συνδεδεμένες με τον χαρακτήρα σας;
 - Τι σκέφτεστε/χρειάζεστε αυτή τη στιγμή; Τι σας επέτρεψε να είστε συμπονετικές με εσάς και να κάνετε αυτές τις σκέψεις; Υπάρχει κάποια πιο συμπονετική σκέψη που θα μπορούσατε να είχατε πει στον εαυτό σας αυτή τη στιγμή;
14. Ρωτήστε το κοινό πώς θα μπορούσαμε να αναπαραγάγουμε αυτό το αίσθημα αξίας σε άλλες καταστάσεις. Πώς μπορούμε να το επαναλάβουμε σε άλλες καταστάσεις στις οποίες μπορεί να νιώθουμε ντροπή; Πώς μπορούμε να μετατρέψουμε την ντροπή σε αίσθημα αξίας; Πώς μπορούμε να είμαστε πιο ευγενικές και πιο συμπονετικές με εμάς τις ίδιες σε στιγμές ντροπής και αυτοενοχοποίησης;
15. Ευχαριστήστε την ομάδα για τη γενναιότητά της και ζητήστε από όλες όσες στέκονται όρθιες να ξανακαθίσουν. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί τις διαφορετικές αισθήσεις που παρατήρησε στο σώμα των γλυπτών, συγκρίνοντας τα γλυπτά της ντροπής με τα γλυπτά της αξίας. Τι ήταν διαφορετικό μεταξύ των ομάδων; Τι ήταν παρόμοιο; Ποιες ήταν οι πιο κοινές ανάγκες; Αισθήματα; Ήταν παρόμοιες οι αιτίες της ντροπής; Όσον αφορά το αίσθημα αξίας; Πόσες από εσάς έχουν αντιμετωπίσει παρόμοια αισθήματα ντροπής;

Βασικά σημεία:

Βεβαιωθείτε ότι κατά την ολοκλήρωση αυτής της συνεδρίας θα εξεταστούν τα ακόλουθα βασικά σημεία:

- Συχνά είναι ευκολότερο να νιώθουμε συμπόνια για τους άλλους παρά για εμάς τις ίδιες. Μπορούμε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι αν κάτι δεν το θα λέγαμε στη μητέρα μας ή στο παιδί μας σε μια τέτοια κατάσταση, δεν θα πρέπει να το λέμε ούτε στον εαυτό μας;
- Η συμπόνια δεν έχει να κάνει με το αν είμαστε τέλειες, αλλά με το να δίνουμε στον εαυτό μας τον χώρο και την άδεια να αποδεχτούμε ότι δεν είμαστε τέλειες.
- Συχνά νιώθουμε ντροπή επειδή κατηγορούμε τον εαυτό μας για κάτι. Μπορεί να είναι για ένα τραυματικό γεγονός ή κάτι όπως το καμένο δείπνο. Όπως και να έχει, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένα τραυματικό γεγονός δεν είναι δικό μας λάθος. Και κάτι σαν το καμένο δείπνο είναι κάτι που συμβαίνει σε όλες. Θυμηθείτε, καμιά μας δεν είναι τέλεια. Όλες τα κάνουμε θάλασσα μερικές φορές. Το κλειδί είναι να ανταποκρινόμαστε σε αυτές τις στιγμές με καλοσύνη προς τον εαυτό μας.

16. Ολοκληρώστε αυτή τη δραστηριότητα ευχαριστώντας και πάλι όλες για τη συμμετοχή τους. Καθώς αυτό ήταν ένα βαρύ θέμα, θα κλείσουμε με τη δραστηριότητα αρκούδα, ψάρι, κουνούπι.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΡΚΟΥΔΑ, ΨΑΡΙ, ΚΟΥΝΟΥΠΙ

Διάρκεια: 15 Λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να σηκωθεί και να τεντωθούν/τινάξουν τα άκρα τους και να σχηματίσουν ζευγάρια. Θα πρέπει να μετρήσουν μέχρι το τρία και στη συνέχεια να υποδυθούν ταυτόχρονα την αρκούδα (δείξτε ότι είστε αρκούδα, σηκώνοντας τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας σαν νύχια και γρυλίζοντας), το ψάρι (δείξτε ότι είστε ψάρι, σχηματίζοντας ένα πτερύγιο στην κορυφή του κεφαλιού σας και «κολυμπώντας») ή το κουνούπι (δείξτε ότι είστε κουνούπι, χρησιμοποιώντας τον δείκτη σας σαν κουνούπι που τσιμπάει). Η αρκούδα κερδίζει/δαγκώνει το ψάρι, το ψάρι κερδίζει/τρώει το κουνούπι και το κουνούπι κερδίζει/δαγκώνει την αρκούδα.
2. Μόλις παίξουν τρεις φορές θα πρέπει να περπατήσουν στην αίθουσα και να βρουν ένα άλλο ζευγάρι. Κάντε το αυτό για πέντε λεπτά ή μέχρι να φαίνονται χαλαρές οι συμμετέχουσες.
3. Υπενθυμίστε τους ότι πρόκειται για ένα βαρύ θέμα και μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε γι' αυτό, αλλά έχουμε μηχανισμούς αντιμετώπισης που μπορούν να μας βοηθήσουν. Μόλις εφαρμόσαμε έναν!
4. Ευχαριστήστε όλες για τη συμμετοχή τους.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Εξηγήστε ότι θα κλείσουμε με την ίδια άσκηση για να εμβαθύνουμε και να εδραιώσουμε τα θετικά αισθήματα και μηνύματα. Θα κάνουμε μια άσκηση που χρησιμοποιεί χτυπήματα στο σώμα μας σε συνδυασμό με θετικά προφορικά μηνύματα.
2. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να επιλέξουν μια νέα πρόταση για εκείνες που να περιλαμβάνει ένα από τα δυνατά τους σημεία. Δεν πρέπει να είναι η ίδια πρόταση που χρησιμοποίησαν την προηγούμενη εβδομάδα. Για παράδειγμα, «Είμαι καλή και αφοσιωμένη μητέρα». Θα πείτε την πρόταση ήρεμα στον εαυτό σας ή θα την πείτε σιωπηλά (από μέσα σας).
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον αριστερό σας ώμο. Βάλτε το αριστερό σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον δεξιό σας ώμο. Πείτε πρώτα την πρόταση δυνατά και χτυπήστε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο, έπειτα το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο.
4. Εναλλάξτε τα χτυπήματα. Κάντε δέκα χτυπήματα συνολικά, πέντε σε κάθε πλευρά, επαναλαμβάνοντας κάθε φορά τις προτάσεις σας δυνατά ή στο μυαλό σας.
5. Μόλις ολοκληρώσετε τη διαδικασία με τη νέα σας πρόταση, επαναλάβετε την άσκηση με την πρόταση της προηγούμενης εβδομάδας.

Εννοιολογική πλαisiώση – 9+ εβδομάδες:
Αυτή η άσκηση κλεισίματος θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για τις συνεδρίες 5 και 6. Αν η ομάδα έχει διάρκεια μεγαλύτερη από 8 εβδομάδες και προσθέσει ένα επιπλέον συναίσθημα, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε αυτή την άσκηση, ξεκινώντας από μια νέα πρόταση και επιστρέφοντας στην παλαιότερη πρόταση από το κλείσιμο της Συνεδρίας 5.

6. Μόλις τελειώσουν όλες, υπενθυμίστε τους την εργασία για το σπίτι της εβδομάδας και ευχαριστήστε τις για τη σημερινή τους συμμετοχή.

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Προσδιορίστε πότε νιώθετε ντροπή. Κάθε φορά που προσδιορίζετε ντροπή, δείτε αν μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που απευθύνεστε στον εαυτό σας ώστε να μιλάτε πιο θετικά και συμπονετικά. Προσπαθήστε να θυμηθείτε τουλάχιστον ένα παράδειγμα στο οποίο ήσασταν συμπονετικές με τον εαυτό σας.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Εξασηθείτε στην άσκηση χαλάρωσης από το τέλος της συνεδρίας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε αφού κάνετε αυτή την άσκηση στην «πραγματική ζωή». Σας φάνηκε χρήσιμη; Ή ήταν απογοητευτική; Νιώθατε ακόμα αγχωμένη, θυμωμένη ή αναστατωμένη αφού την κάνατε; Ή μήπως παρατηρήσατε ότι τυχόν δύσκολα αισθήματα μειώθηκαν ή εξαλείφθηκαν.

Κλείσιμο της ομαδικής δραστηριότητας: **Εάν πρόκειται για την τελευταία συνεδρία πριν από τις τελικές συνεδρίες*

Ζητήστε από την ομάδα να φέρει αντικείμενα για μια τοιχογραφία την επόμενη εβδομάδα – καθημερινά αντικείμενα– δεν επιτρέπεται να αγοράσουν τίποτα. Μπορούν να φέρουν φυσικά πράγματα (φύλλα, πέτρες, λουλούδια) ή ανακυκλωμένα υλικά (περιτυλίγματα γλυκών, καπάκια μπουκαλιών, πλαστικές σακούλες κ.λπ.).

Επιλογή Β: Θυμός

Στόχοι:

- Να κατανοήσετε τον θυμό ως ένα φυσιολογικό συναίσθημα
- Να προσδιορίσετε τις πηγές του θυμού
- Να προσδιορίσετε επιβλαβείς τρόπους αντιμετώπισης του θυμού
- Να προσδιορίσετε θετικούς και επικοδομητικούς τρόπους αντιμετώπισης του θυμού

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Κατανόηση του θυμού
- Πηγές θυμού
- Αντιμετώπιση του θυμού με αρνητικό και θετικό τρόπο

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Ταινία
- Μαρκαδόροι
- Χαρτί A4

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 5

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Καθοδηγήστε την άσκηση χαλάρωσης «Φυσήξτε μακριά το άγχος». (βλέπε οδηγίες στην επιλογή Α: Ντροπή και αυτοενοχοποίηση, Δραστηριότητα Ένα)
3. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 5. Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις και να ανακεφαλαιώσετε τη δραστηριότητα θυμού της προηγούμενης εβδομάδας.
4. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΠΗΓΕΣ ΘΥΜΟΥ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες τη δραστηριότητα που κάναμε την προηγούμενη εβδομάδα, στην οποία περπατήσαμε θυμωμένες και χαρούμενες. Ζητήστε τους να θυμηθούν πώς το ένιωσαν στο σώμα τους όταν περπατούσαν σαν διαφορετικοί άνθρωποι που ήταν θυμωμένοι.
2. Υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι ο θυμός δεν είναι ούτε θετικός ούτε αρνητικός, αλλά μια φυσική αντίδραση. Ωστόσο, ο θυμός μπορεί να είναι εποικοδομητικός ή καταστροφικός.
3. Χωρίστε τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να απαριθμήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα που θυμώνουν τις ίδιες ή τα μέλη της οικογένειάς τους. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να καταγράψουν πώς αντιμετωπίζουν τον θυμό σε αυτές τις περιπτώσεις. Μπορούν επίσης να παραθέσουν παραδείγματα για το πώς οι φίλοι και η οικογένεια αντιμετωπίζουν τον θυμό.
4. Δώστε στις συμμετέχουσες πέντε έως δέκα λεπτά για να φτιάξουν τις λίστες τους σχετικά με το τι τις θυμώνει.
5. Μόλις τελειώσουν όλες, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει δύο ή τρία διαφορετικά πράγματα που τις θυμώνουν. Αφού παρουσιάσουν όλες τις απόψεις τους, ρωτήστε τις αν υπάρχει κάτι που τις θυμώνει περισσότερο από ό,τι θα θύμωνε έναν άνδρα. Υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσαν να θυμώσουν έναν άνδρα περισσότερο από εκείνες;
6. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αντιδράσαμε με θυμό στη δραστηριότητα της προηγούμενης εβδομάδας. Ποιες από αυτές τις αντιδράσεις είναι πιο συχνές για τους

Εννοιολογική πλαisiώση – 9+ εβδομάδες:
Αν η ομάδα εργάζεται πάνω σε έναν ομαδικό στόχο γύρω από την αλλαγή κάποιου ζητήματος στην κοινότητά της, αυτή είναι μια καλή στιγμή να μιλήσετε για το πώς ο θυμός τους μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να τις παρακινήσει να εργαστούν πάνω στο ζήτημα αυτό της κοινότητας και να προσπαθήσουν να υλοποιήσουν την αλλαγή. Μπορείτε να τονίσετε ότι οι ακτιβιστές συχνά έχουν προσωπικό πρόβλημα ή προσωπική εμπειρία με τον σκοπό για τον οποίο εργάζονται. Για παράδειγμα, πολλές επιζήσασες σεξουαλικών επιθέσεων συμμετείχαν στο κίνημα #metoo ως τρόπο να καταστήσουν τους άνδρες υπεύθυνους για τις πράξεις τους και να απαιτήσουν να επιβληθούν κυρώσεις από τους εργοδότες αυτών των ανδρών.

άνδρες; Για τις γυναίκες; Και όσον αφορά τους τρόπους αντίδρασης στον θυμό που σκεφτήκαμε σήμερα;

7. Πείτε τους ότι τώρα θα προχωρήσουμε στην εξέταση θετικών και αρνητικών τρόπων αντιμετώπισης του θυμού.

Για την ουκρανική ομάδα στην Ιταλία και στην Ελλάδα:

Προσαρμόσαμε τις ερωτήσεις και αποφύγαμε να αναφερθούμε στους άνδρες, καθώς οι σύζυγοι και οι σύντροφοι των περισσότερων γυναικών βρίσκονταν στον πόλεμο, και δεν θέλαμε να χρησιμοποιήσουμε ερωτήσεις που ενδεχομένως να τις πυροδοτούσαν αρνητικά.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΜΕ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΟ ΤΡΟΠΟ

Διάρκεια: 40 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε τους να χωρίσουν τις αντιδράσεις που μόλις σκέφτηκαν σε θετικές και αρνητικές. Ποιες θα θεωρούσαν υγιείς και χρήσιμες; Ποιες είναι μη υγιείς ή μη χρήσιμες;
2. Το να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τον θυμό μας με υγιείς τρόπους είναι κάτι που μπορούμε να κάνουμε. Για να το επιτύχουμε, μπορούμε να εξασκηθούμε σε διάφορες δεξιότητες. Ωστόσο, αν δεν έχουμε μάθει αυτές τις τεχνικές στο παρελθόν, μπορεί να συνεχίσουμε να αντιδρούμε στον θυμό με μη υγιή τρόπο.
3. Επιστρέψτε στον κατάλογο των «υγιών» τρόπων που έχει εντοπίσει η ομάδα. Αφαιρέστε ό,τι είναι άμεσα μη υγιές –βία, φωνές προς τους άλλους, πέταγμα αντικειμένων σε κάποιον– οτιδήποτε τέτοιο δεν πρέπει να θεωρείται υγιές.
 - α. Ενδεχομένως σε αυτό το σημείο να θέλετε να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το πώς αποφάσισαν ότι κάτι είναι υγιές ή μη υγιές. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε:
 - β. Έχει βιώσει κάποια καλές εμπειρίες όσον αφορά την έκφραση του θυμού της; Έχει βιώσει κάποια εμπειρίες στις οποίες η έκφραση του θυμού της προκάλεσε περισσότερα προβλήματα ή έκανε μια κατάσταση χειρότερη; Έχει βιώσει κάποια καταστροφικό θυμό από κάποιον άλλον; Εποικοδομητικό θυμό;
 - γ. Ποια είναι κάποια παραδείγματα εποικοδομητικής χρήσης του θυμού; Σε τι διαφέρει από τον καταστροφικό θυμό; Αν νιώθουμε ότι ο θυμός μας είναι συχνά καταστροφικός, ποιοι είναι οι τρόποι με τους οποίους θα μπορούσαμε να τον αλλάξουμε ώστε να γίνει εποικοδομητικός;
4. Βεβαιωθείτε ότι η λίστα με τα υγιή πράγματα αποτελείται από πράγματα που είναι πολιτισμικά κατάλληλα/πράγματα τα οποία νιώθουν άνετα να κάνουν. Στη λίστα μπορούν να

Σημείωση για τη διαμεσολάβηση περιπτώσεων βίας από στενό σύντροφο (IPV). Θα πρέπει να νιώθετε άνετα κατά τη διάρκεια αυτής της διαμεσολάβησης. Το θέμα αυτό μπορεί να πυροδοτήσει αρνητικά όσες έχουν εμπειρία IPV, ειδικά όταν συζητούνται παραδείγματα αντιμετώπισης καταστροφικού θυμού από άλλους. Εάν τα μέλη αναφέρουν την IPV/πυροδοτηθούν αρνητικά από ένα τέτοιο παράδειγμα, φροντίστε να είστε εκεί για αυτές και να τις ακούσετε, αλλά να διατηρήσετε το σημείο εστίασης/τα όρια στο θέμα. Αναγνωρίστε ότι η IPV μπορεί να προκύψει στο πλαίσιο μιας δυναμικής εξουσίας/ελέγχου. Υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι είναι ευπρόσδεκτες να συνομιλήσουν κατ' ιδίαν, μακριά από την ομάδα, με τη συν-εισηγήτρια.

περιλαμβάνονται τραγούδι, χορός, συζήτηση με φίλους, άσκηση, μοναχική βόλτα, διαλογισμός κ.λπ.

5. Τονίστε ότι υγιής αντιμετώπιση του θυμού σημαίνει ότι επεξεργαζόμαστε και εκφράζουμε τον θυμό μας με επικοινωνητικούς, μη βλαπτικούς τρόπους. Η αρνητική έκφραση συχνά πληγώνει τους άλλους, είτε συναισθηματικά, είτε σωματικά, είτε και τα δύο.
6. Ενημερώστε τις συμμετέχουσες ότι αν θέλουν να μιλήσουν περισσότερο/θέλουν να μιλήσουν ιδιαιτέρως μετά από αυτή τη συνεδρία, είστε διαθέσιμες.
7. Κλείστε αυτή τη συνεδρία χρησιμοποιώντας μια δραστηριότητα γείωσης για να συνδεθείτε ξανά με ένα θετικό συναίσθημα. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα κάνουμε μια δραστηριότητα που ονομάζεται «Μίμηση γέλιου».
8. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι θα ξεκινήσετε ως καθοδηγήτρια και θα δείξετε ένα είδος γέλιου. Καθεμία πρέπει στη συνέχεια να στραφεί προς τη διπλανή της και να αντιγράψει το γέλιο της.
9. Σταθείτε σταθερά στη θέση σας και δείξτε ένα γέλιο. Κάντε το γέλιο υπερβολικό και χρησιμοποιήστε πολλά μέρη του σώματός σας στο γέλιο σας (χέρια, πρόσωπο κ.λπ.).
10. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχουσες και το ζευγάρι τους σας αντιγράφουν.
11. Στη συνέχεια, δείξτε ένα άλλο γέλιο και βάλτε τις συμμετέχουσες να γυρίσουν στο ζευγάρι τους και να σας αντιγράψουν.
12. Δείξτε ένα ακόμη γέλιο και βάλτε τις να αντιγράψουν το γέλιο με το ζευγάρι τους.
13. Στη συνέχεια, ζητήστε από μια εθελόντρια να καθοδηγήσει την ομάδα σε τρία ακόμη γέλια. (Αυτή μπορεί να είναι η συν-εισηγήτρια, αν δεν προσφερθεί εθελοντικά κάποια).
14. Μετά την άσκηση μίμησης γέλιου, ζητήστε από τις συμμετέχουσες να ξανακαθίσουν.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΣΥΜΠΟΝΙΑ¹²

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να επιλέξει ένα από τα παραδείγματά τους για κάτι που τις θυμώνει.
2. Τώρα, κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι η καλύτερή σας φίλη βιώνει αυτό το συναίσθημα. Είναι θυμωμένη και νιώθει άσχημα που νιώθει θυμωμένη. Δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει τον θυμό της. Πώς θα απαντούσατε στη φίλη σας σε αυτή την περίπτωση; Ειδικά όταν είστε στα καλύτερά σας και νιώθετε πιο ικανή να την υποστηρίξετε; Σκεφτείτε τι θα κάνατε και τι θα λέγατε. Πώς θα μιλούσατε στη φίλη σας;
3. Σκεφτείτε τώρα τις φορές που παλεύετε με τον θυμό ή νιώθετε άσχημα για εσάς. Πώς απαντάτε συνήθως στον εαυτό σας; Τι κάνετε και τι λέτε στον εαυτό σας; Πώς το λέτε στον εαυτό σας;

Μαθήματα που πήραμε από την εφαρμογή: Το παιχνίδι ρόλων με τις συμμετέχουσες στην ομάδα μπορεί να είναι ένας τρόπος να γίνει αυτή η δραστηριότητα πιο διαδραστική, καθιστώντας ευκολότερη τη συσχέτιση.

4. Υπάρχει διαφορά στον τρόπο που μιλάτε και απαντάτε στον εαυτό σας σε σύγκριση με τον τρόπο που απαντάτε στη φίλη σας; Ποια είναι η διαφορά; Γιατί υπάρχει διαφορά; Ποιοι παράγοντες ή φόβοι επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε διαφορετικά τον εαυτό σας;
5. Πώς θα μπορούσαν τα πράγματα να είναι διαφορετικά αν απαντούσατε στον εαυτό σας με τον ίδιο τρόπο που θα απαντούσατε σε μια φίλη σας που πάσχει;
6. Φροντίστε να επισημάνετε τα ακόλουθα σημεία καθώς ολοκληρώνετε τη συζήτηση:

¹² Neff, Kristin. Άσκηση 1: Πώς θα φερόσασταν σε έναν φίλο/μια φίλη; Ανακτήθηκε από <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/> (προσαρμογή)

- α. Συχνά μας είναι ευκολότερο να νιώθουμε συμπόνια για τους άλλους παρά για εμάς τις ίδιες. Πολλές από εμάς δυσκολευόμαστε με την αυτοσυμπόνια και να είμαστε ευγενικές με τον εαυτό μας.
 - i. Γιατί φοβάστε να δείχνετε συμπόνια στον εαυτό σας;
- β. Συχνά μας είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιούμε «σκληρή γλώσσα» προς τον εαυτό μας και να μας λέμε «απλώς ξεπέρνα το, πήγαινε παρακάτω».
 - i. Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα αρνητικού τρόπου απεύθυνσης στον εαυτό που προκύπτει σε αυτές τις περιπτώσεις;
- γ. Συχνά θέλουμε να είμαστε τέλειες και να μην κάνουμε ποτέ λάθη. Όταν τα κάνουμε θάλασσα, επιστρέφουμε σε αυτόν τον αρνητικό τρόπο απεύθυνσης στον εαυτό. Αλλά είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλες μας κάνουμε λάθη μερικές φορές και δεν είμαστε ποτέ τέλειες. Μπορούμε να παγώσουμε αν ανησυχούμε για την τελειότητα. Μέρος του να ξεπαγώσουμε σε αυτές τις περιπτώσεις είναι να είμαστε ευγενικές και συμπονετικές με τον εαυτό μας.
- δ. Αν κατηγορούμε τον εαυτό μας για τον θυμό μας ή νιώθουμε ένοχες που νιώθουμε και εκφράζουμε θυμό, αυτό μπορεί να μας κάνει να αρχίσουμε πάλι τον αρνητικό τρόπο απεύθυνσης στον εαυτό. Είναι σημαντικό να μην μας κατηγορούμε για πράγματα που δεν είναι δικό μας λάθος. Και όταν τα κάνουμε θάλασσα και φταίμε εμείς, είναι σημαντικό να είμαστε ευγενικές και να συγχωρούμε τους εαυτούς μας.

ΕΚΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Εξηγήστε ότι θα κλείσουμε με την ίδια άσκηση για να εμβαθύνουμε και να εδραιώσουμε τα θετικά αισθήματα και μηνύματα. Θα κάνουμε μια άσκηση που χρησιμοποιεί χτυπήματα στο σώμα μας σε συνδυασμό με θετικά προφορικά μηνύματα.
2. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να επιλέξουν μια νέα πρόταση για εκείνες που να περιλαμβάνει ένα από τα δυνατά τους σημεία. Δεν πρέπει να είναι η ίδια πρόταση που χρησιμοποίησαν την προηγούμενη εβδομάδα. Για παράδειγμα, «Είμαι καλή και αφοσιωμένη μητέρα». Θα πείτε την πρόταση ήρεμα στον εαυτό σας ή θα την πείτε σιωπηλά (από μέσα σας).
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον αριστερό σας ώμο. Βάλτε το αριστερό σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον δεξιό σας ώμο. Πείτε πρώτα την πρόταση δυνατά και χτυπήστε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο, έπειτα το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο.
4. Εναλλάξτε τα χτυπήματα. Κάντε δέκα χτυπήματα συνολικά, πέντε σε κάθε πλευρά, επαναλαμβάνοντας κάθε φορά τις προτάσεις σας δυνατά ή στο μυαλό σας.
5. Μόλις ολοκληρώσετε τη διαδικασία με τη νέα σας πρόταση, επαναλάβετε την άσκηση με την πρόταση της προηγούμενης εβδομάδας.
6. Μόλις τελειώσουν όλες, υπενθυμίστε τους την εργασία για το σπίτι της εβδομάδας και ευχαριστήστε τις για τη σημερινή τους συμμετοχή.

Εννοιολογική πλαισίωση – 9+ εβδομάδες:
Αυτή η άσκηση κλεισίματος θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για τις συνεδρίες 5 και 6. Αν η ομάδα έχει διάρκεια μεγαλύτερη από 8 εβδομάδες και προσθέσει ένα επιπλέον συναίσθημα, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε αυτή την άσκηση, ξεκινώντας από μια νέα πρόταση και επιστρέφοντας στην παλαιότερη πρόταση από το κλείσιμο της Συνεδρίας 5.

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Προσδιορίστε πότε νιώθετε θυμό. Κάθε φορά που προσδιορίζετε θυμό, δείτε αν μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που απευθύνεστε στον εαυτό σας ώστε να μιλάτε πιο θετικά και συμπονετικά. Προσπαθήστε να θυμηθείτε τουλάχιστον ένα παράδειγμα στο οποίο ήσασταν συμπονετικές με τον εαυτό σας.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Εξασκηθείτε στην άσκηση χαλάρωσης από το τέλος της συνεδρίας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε αφού κάνετε αυτή την άσκηση στην «πραγματική ζωή». Σας φάνηκε χρήσιμη; Ή ήταν απογοητευτική; Νιώθατε ακόμα αγχωμένη, θυμωμένη ή αναστατωμένη αφού την κάνατε; Ή μήπως παρατηρήσατε ότι τυχόν δύσκολα αισθήματα μειώθηκαν ή εξαλείφθηκαν.

Κλείσιμο της ομαδικής δραστηριότητας: **Εάν πρόκειται για την τελευταία συνεδρία πριν από τις τελικές συνεδρίες*

Ζητήστε από την ομάδα να φέρει αντικείμενα για μια τοιχογραφία την επόμενη εβδομάδα – καθημερινά αντικείμενα– δεν επιτρέπεται να αγοράσουν τίποτα. Μπορούν να φέρουν φυσικά πράγματα (φύλλα, πέτρες, λουλούδια) ή ανακυκλωμένα υλικά (περιτυλίγματα γλυκών, καπάκια μπουκαλιών, πλαστικές σακούλες κ.λπ.).

Επιλογή Γ: Πένθος

Στόχοι:

- Να κατανοήσουμε το πένθος και την απώλεια
- Να αναγνωρίζουμε τα σημεία και τα συμπτώματα του ατομικού και του κοινοτικού πένθους
- Να εντοπίσουμε υγιείς τρόπους αντιμετώπισης του πένθους, ιδίως του μακροχρόνιου πένθους και της θλίψης.

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Ατομικό πένθος
 - ο Τι είναι κάτι που έχουμε χάσει και πρέπει να θρηνήσουμε;
 - ο Επιτρέπεται να το θρηνήσουμε στην κοινωνία μας;
- Κοινοτικό πένθος
 - ο Πώς διαφέρει από το ατομικό πένθος;
- Αντιμετωπίζεται το πένθος;

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Μαρκαδόροι
- Χαρτί A4

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 5

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Καθοδηγήστε την άσκηση χαλάρωσης «Φυσήξτε μακριά το άγχος». (βλέπε οδηγίες στην επιλογή Α: Ντροπή και αυτοενοχοποίηση, Δραστηριότητα Ένα)
3. Ρωτήστε τις αν υπάρχουν ερωτήσεις από την προηγούμενη εβδομάδα ή πράγματα για τα οποία θα ήθελαν περισσότερες πληροφορίες από την εβδομάδα 5. Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να απαντήσετε σε ερωτήσεις και να ανακεφαλαιώσετε τη δραστηριότητα θυμού της προηγούμενης εβδομάδας.
4. Παρουσιάστε εν συντομία τα θέματα της ημέρας πριν προχωρήσετε στη δραστηριότητα δύο.

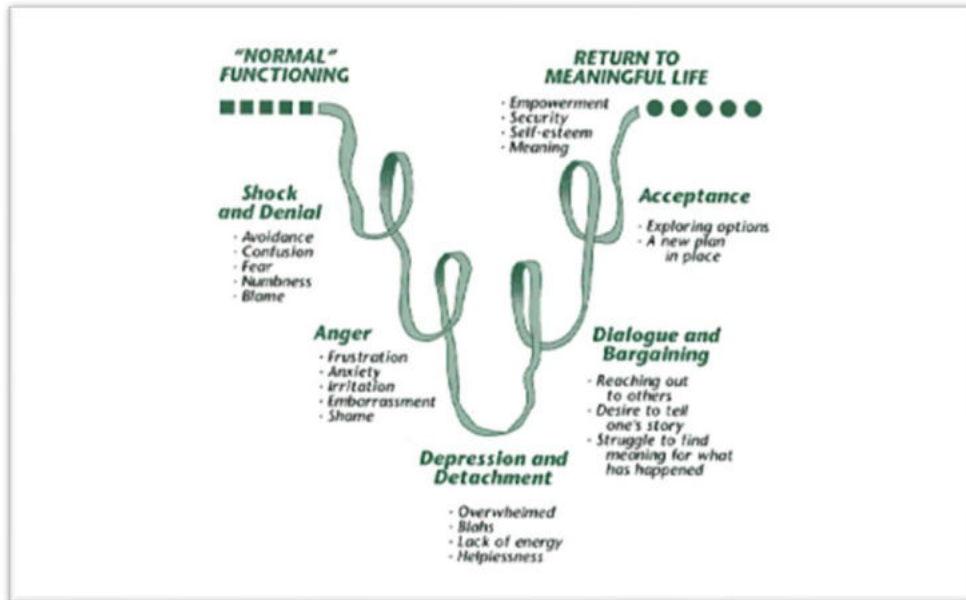
[Πρόκειται για μια άσκηση που άρесе πραγματικά στις γυναίκες της ομάδας. Οι περισσότερες έχουν παιδιά και ανέφεραν ότι μπορεί να τους φανεί χρήσιμο όταν νιώθουν να έχουν κατακλυστεί.]

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ – ΑΤΟΜΙΚΟ;

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες ότι ορίσαμε το πένθος την προηγούμενη εβδομάδα (ή στη συνεδρία 5). Ρωτήστε αν κάποια μπορεί να θυμηθεί τον ορισμό που σκεφτήκαμε για το πένθος.
2. Μόλις κάποια δώσει τον ορισμό, υπενθυμίστε της ότι το πένθος είναι μια φυσιολογική συναισθηματική αντίδραση σε κάθε είδους απώλεια. Υπενθυμίστε τους ότι το πένθος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να θρηνήσουμε κάθε είδους απώλεια, όπως θάνατο, διαζύγιο, αποβολή/άμβλωση, μετακόμιση, απώλεια κατοικίας, απώλεια περιουσίας, απώλεια υγείας, αλλαγή στον τρόπο ζωής, αλλαγή στην κοινωνική θέση κ.λπ. Είναι πολύ ευρύτερο από τον θάνατο, που είναι αυτό που σκέφτονται πολλοί άνθρωποι όταν μιλάμε για πένθος.
3. Φροντίστε να επανέλθετε στο θέμα ότι κάθε άνθρωπος θρηνεί διαφορετικά και ότι οι εμπειρίες μας συνδέονται με πολλούς διαφορετικούς παράγοντες, όπως το επίπεδο σύνδεσης, η προσωπικότητα, οι πρόσφατες συνθήκες ζωής, άλλες απώλειες που έχουμε βιώσει στο παρελθόν, η πρόσβαση στην υποστήριξη και το επίπεδο αυτής κ.λπ.
4. Ανατρέξτε στους λευκοπίνακες παρουσιάσεων της εβδομάδας 5 με τα στάδια του πένθους και εξηγήστε ότι το πένθος συνήθως ακολουθεί αυτά τα στάδια, αν και η διάρκεια και η σοβαρότητα των σταδίων μπορεί να είναι διαφορετική για την καθεμία.



Εικόνα 5: «Κανονική Λειτουργικότητα» και «Επιστροφή σε Μία Ζωή με Νόημα»



Εικόνα 6: Τα πέντε (5) στάδια του Πένθους: άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη, αποδοχή.

5. Σημειώστε ότι τα 5 στάδια του πένθους δεν είναι απαραίτητα γραμμικά ή εφαρμόσιμα σε όλες, καθώς τα άτομα μπορεί να βιώσουν αυτά τα στάδια (ή άλλα συναισθήματα) σε διαφορετικά χρονικά σημεία.
6. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ερωτήσεις σχετικά με το πένθος ως ατομική έννοια. Στη συνέχεια, πείτε στην ομάδα ότι θα επικεντρωθούμε στην ιδέα του κοινοτικού πένθους στην τέταρτη δραστηριότητα.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Διάρκεια: 35 λεπτά

Βήματα:

1. Μοιράστε χαρτιά και υλικά ζωγραφικής. Πείτε στην ομάδα ότι θα ζωγραφίσουμε μερικές ατομικές εικόνες. Στις εικόνες τους θα πρέπει να ζωγραφίσουν, από τη μια πλευρά, πώς είναι να πενθείς κάτι. Στην άλλη πλευρά, θα πρέπει να ζωγραφίσουν πώς είναι όταν έχουν ξεπεράσει το πένθος/όταν έχουν ανακάμψει.
2. Ακόμα και αν νιώθουν ότι βρίσκονται εν τω μέσω μιας διαδικασίας πένθους αυτή τη στιγμή, ζητήστε τους να σκεφτούν πώς θα είναι όταν αυτά τα συναισθήματα εξασθενήσουν και αρχίσουν να αισθάνονται καλύτερα. Τι θα τους επιφύλασσε ένα τέτοιο μέλλον;
3. Δώστε τους 10-15 λεπτά για να ζωγραφίσουν τις εικόνες τους. Μόλις τελειώσουν όλες, ζητήστε τους να πουν μια με δύο προτάσεις για κάθε πλευρά των εικόνων τους.
4. Καθώς μιλούν για την πλευρά του πένθους, φροντίστε να εξηγήσετε ότι μερικές φορές αυτά τα συμπτώματα δεν υποχωρούν και ότι ενδεχομένως να πρόκειται για ένα πιο σοβαρό πρόβλημα το οποίο ονομάζεται κατάθλιψη. Είναι σημαντικό να αναζητάτε βοήθεια και να ζητάτε υποστήριξη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του πένθους και ειδικά αν τα συναισθήματα αυτά δεν βελτιώνονται με τον καιρό.
5. Ζητήστε από την ομάδα να αναφέρουν τους τρόπους με τους οποίους οι ίδιες (ή άτομα που γνωρίζουν) έχουν αντιμετωπίσει το πένθος στο παρελθόν. Οι ιδέες μπορεί να περιλαμβάνουν: συζήτηση με φίλους/οικογένεια, αναζήτηση υποστήριξης, γράψιμο, ζωγραφική, τραγούδι ή άλλες δημιουργικές πράξεις για την έκφραση του πένθους, ανάληψη ουσιαστικής δράσης (εθελοντισμός, προσπάθεια για να αλλάξει κάτι συγκεκριμένο), ψυχαγωγία κ.λπ.
6. Ζητήστε από κάθε μέλος της ομάδας να προσδιορίσει έναν χρήσιμο τρόπο που χρησιμοποιεί σήμερα ή που πιστεύει ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει τη θλίψη/το πένθος.

[Το μάθημα που πήραμε: Σε δραστηριότητες όπου έπρεπε να ζωγραφίσουμε, οι γυναίκες της ομάδας δεν ήξεραν πώς να εκφραστούν, δεν ένιωθαν άνετα.

Το να επιλέξουν να εκφραστούν μόνο με λέξεις σε ένα φύλλο χαρτί και στη συνέχεια να μοιραστούν αυτό που έγραψαν, τους φάνηκε πιο εύκολο.]

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ – ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ;

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να χωριστεί σε ζευγάρια. Όταν έχουν γίνει όλες ζευγάρια, ζητήστε τους να σκεφτούν το πένθος. Είναι κάτι που βιώνουν μόνο τα άτομα ή υπάρχουν στιγμές που το πένθος βιώνεται από μια ολόκληρη κοινότητα;
2. Πείτε στην ομάδα να αφιερώσει λίγα λεπτά για να συζητήσει ποιες πιστεύει ότι είναι οι διαφορές μεταξύ του ατομικού πένθους και του κοινοτικού πένθους. Έχει διαφορετικές εκφάνσεις; Ποιες είναι αυτές; Τι διαφορετικό κάνουν οι άνθρωποι όταν πενθούν από κοινού σε σχέση με το ατομικό τους πένθος; Υπήρξαν περιπτώσεις κοινοτικού πένθους που να μπορούν να σκεφτούν για τις δικές τους κοινότητες;
3. Ζητήστε από την ομάδα να επανέλθει και να κάνει μια σύνοψη των όσων συζητήσε. Βεβαιωθείτε ότι όλες καταλαβαίνουν ότι το κοινοτικό πένθος είναι υπαρκτό και συμβαίνει συχνά μετά από μεγάλες κρίσεις, φυσικές καταστροφές και ανθρωπογενείς καταστροφές.

4. Φροντίστε να συζητηθούν/αναδειχθούν στη συζήτηση τα κύρια συμπτώματα του κοινοτικού πένθους, όπως το αίσθημα ανικανότητας και απελπισίας, η έλλειψη δραστηριότητας, η εξάρτηση, η απογοήτευση, η επιθετικότητα/βία και η καταστροφή της κοινοτικής εικόνας.
5. Στη συνέχεια, εισαγάγετε το θέμα της αμφισβητούμενης απώλειας, η οποία είναι μια ασαφής απώλεια χωρίς επίσημη επαλήθευση της επιβίωσης ή του θανάτου του ατόμου ή των ατόμων.
6. Σημειώστε τις περίπλοκες αντιδράσεις που μπορεί να προκύψουν σε σχέση με μια αμφισβητούμενη απώλεια, όπως η ελπίδα, η σύγχυση, το πένθος και οι πιθανές διαφορές/διαφωνίες στις πεποιθήσεις για την απώλεια εντός της οικογένειας ή της κοινότητας. Εξηγήστε ότι η αμφισβητούμενη απώλεια μπορεί να γίνει αισθητή τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο.
7. Εξερευνήστε με την ομάδα τις διαφορές μεταξύ μιας γνωστής απώλειας και μιας αμφισβητούμενης απώλειας. Σημειώστε πώς η αμφισβητούμενη απώλεια μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο συναισθηματικά και διανοητικά, καθώς και πώς μπορεί να επηρεάσει μια οικογένεια και μια κοινότητα.
8. Πρόκειται για κάτι που νιώθουν ότι εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν οι κοινότητές τους; Τις περισσότερες φορές, οι κοινότητες είναι σε θέση να ανασυνταχθούν και τα συναισθήματα ξεθωριάζουν. Η ζωή επιστρέφει στην κανονικότητα ή σε μια νέα κανονικότητα. Έχει συμβεί αυτό στις κοινότητές τους;
9. Ποιοι είναι οι τρόποι με τους οποίους θα μπορούσαν να υποστηρίξουν την ανάκαμψη της κοινότητας; Καλέστε τις να σκεφτούν έναν κατάλογο με τουλάχιστον 5 πράγματα που πιστεύουν ότι θα υποστήριζαν την επούλωση της κοινότητας.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΓΙΝΟΜΑΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Ζητήστε από την ομάδα να διαλέξει ένα από τα παραδείγματα πένθους που είχαν δώσει. Καλέστε τις να σκεφτούν πώς ένιωσαν όταν το βίωναν.
2. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν πώς ξεπέρασαν αυτό το πένθος. Πώς άλλαξε με την πάροδο του χρόνου. Πώς άλλαξαν εκείνες με αυτό.
3. Πείτε τους ότι θα κάνουμε μια άσκηση που θα σας βοηθήσει να γειωθείτε στο παρόν, θα προσφέρει μια ήπια διάταση σε όλο το σώμα και θα σας υπενθυμίσει ότι τα συναισθήματα που νιώθετε αυτή τη στιγμή δεν είναι μόνιμα, θα τα ξεπεράσετε, ακριβώς όπως ένα λουλούδι κινείται μέσα από τη γη για να μεγαλώσει και να ανθίσει.
4. Ξεκινήστε σκύβοντας χαμηλά προς το έδαφος. Μπορεί να θέλετε να βυθίσετε το κεφάλι σας κάτω από τα χέρια σας ή να σκύψετε το κεφάλι σας προς τα γόνατά σας. Αν κάθεστε, ίσως χρειαστεί να τραβήξετε τα γόνατά σας προς τα πάνω ή να λυγίσετε στο ύψος της μέσης, πάνω από τα πόδια σας.
5. Καθώς μένετε σε αυτή τη θέση, σκεφτείτε τον εαυτό σας σαν έναν σπόρο κάτω από τη γη. Είστε κουλουριασμένες κάτω από το έδαφος περιμένοντας τις κατάλληλες συνθήκες για να αναπτυχθείτε.
6. Καθώς ο καιρός αρχίζει να ζεσταίνει, ο ήλιος λάμπει και η βροχή σας θρέφει, αρχίστε σιγά-σιγά να κινείστε, ενώ εξακολουθείτε να είστε σκυμμένες χαμηλά.
7. Σιγά σιγά, αρχίζετε να μεγαλώνετε και να βγαίνετε από τη γη. Ίσως το ένα χέρι σας μεγαλώνει σαν μικροσκοπικός βλαστός. Αρχίστε να μακραίνετε τα πόδια σας μακριά από το έδαφος ή να σηκώνετε τον κορμό σας, τεντώνοντάς το σώμα σας στην ευθεία.

8. Καθώς τα πόδια σας τεντώνονται και ισιώνουν, τεντωθείτε προς τον ήλιο, επιμηκύνοντας τον κορμό σας και αφήνοντας τα χέρια σας να πέσουν στο πλάι.
9. Στη συνέχεια, τεντώστε το κεφάλι σας από τη σκυμμένη θέση.
10. Συνεχίστε να μεγαλώνετε και να ανθίζετε, απλώνοντας και τα δύο χέρια σας πάνω από το κεφάλι, σηκώνοντας το πρόσωπό σας προς τον ουρανό και «ανθίζοντας» σαν λουλούδι που ανθίζει στον ήλιο. Ίσως λικνίζετε στον άνεμο απαλά καθώς τα χέρια σας φτάνουν προς τον ουρανό.
11. Μπορείτε επίσης να τεντωθείτε και να μεγαλώσετε τόσο πολύ ώστε να σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας, τεντώνοντας το σώμα σας όσο πιο μακριά και όσο πιο κοντά στον ήλιο μπορείτε.
12. Όταν «ανθίσετε» και έχετε τεντωθεί πάνω από το κεφάλι σας, αφιερώστε χρόνο για οποιεσδήποτε άλλες διατάξεις που σας είναι ευχάριστες πριν επιστρέψετε σε μια κανονική, ήπια όρθια ή καθιστή θέση.
13. Στην κανονική σας όρθια ή καθιστή θέση, αφιερώστε ένα λεπτό για να παρατηρήσετε τυχόν διαφορές στο πώς αισθάνεστε πριν συνεχίσετε την ημέρα σας.
14. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους μπορεί να κάνουμε αυτή την άσκηση τώρα. Ακούστε μερικές απαντήσεις. Φροντίστε να αναφέρετε ότι ένας από τους λόγους που το κάνουμε αυτό είναι για να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι το πένθος είναι μια διαδικασία, όπως ακριβώς η ανάπτυξη ενός λουλουδιού. Κινούμαστε μέσα σε αυτό σε διαφορετικές στιγμές, με διαφορετικούς τρόπους, με διαφορετικό ρυθμό. Είναι σημαντικό να δείχνουμε συμπόνια στον εαυτό μας όταν διερχόμαστε από το πένθος. Δεν μπορούμε να μας αναγκάσουμε να περάσουμε αυτή τη διαδικασία πιο γρήγορα, όπως δεν μπορούμε να κάνουμε ένα λουλούδι να ανθίσει πιο γρήγορα. Η αυτοσυμπόνια για το πένθος μας, στην πραγματικότητα, μας βοηθά να το ξεπεράσουμε. Ένας άλλος λόγος που κάναμε την άσκηση είναι για να κινήσουμε το σώμα μας και να βγάλουμε έξω όλα αυτά τα βαριά συναισθήματα και θέματα.

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

[Το μάθημα που πήραμε: αυτή η άσκηση γείωσης ήταν χρήσιμη και σε κάποιες άλλες συνεδρίες στις οποίες οι συμμετέχουσες ήταν λίγο νυσταγμένες. Μπορεί να προσαρμοστεί ανά περίπτωση, να χρησιμοποιηθεί ως άσκηση διάταξης.]

ΕΚΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Εξηγήστε ότι θα κλείσουμε με την ίδια άσκηση για να εμβαθύνουμε και να εδραιώσουμε τα θετικά αισθήματα και μηνύματα. Θα κάνουμε μια άσκηση που χρησιμοποιεί χτυπήματα στο σώμα μας σε συνδυασμό με θετικά προφορικά μηνύματα.
2. Ζητήστε από τις συμμετέχουσες να επιλέξουν μια νέα πρόταση για εκείνες που να περιλαμβάνει ένα από τα δυνατά τους σημεία. Δεν πρέπει να είναι η ίδια πρόταση που χρησιμοποίησαν την προηγούμενη εβδομάδα. Για παράδειγμα «Με αγαπούν και με υποστηρίζουν». Ή «Είμαι δυνατή, είμαι γενναία, μπορώ να λάβω υποστήριξη όταν τη χρειάζομαι». Είτε θα πείτε την πρόταση ήπια στον εαυτό σας είτε θα την πείτε σιωπηλά (από μέσα σας).
3. Βάλτε το δεξί σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον αριστερό σας ώμο. Βάλτε το αριστερό σας χέρι με την παλάμη προς τα κάτω στον δεξιό σας ώμο. Πείτε πρώτα την πρόταση δυνατά και χτυπήστε το δεξί σας χέρι στον αριστερό σας ώμο, έπειτα το αριστερό σας χέρι στον δεξί σας ώμο.
4. Εναλλάξτε τα χτυπήματα. Κάντε δέκα χτυπήματα συνολικά, πέντε σε κάθε πλευρά, επαναλαμβάνοντας κάθε φορά τις προτάσεις σας δυνατά ή στο μυαλό σας.

5. Μόλις ολοκληρώσετε τη διαδικασία με τη νέα σας πρόταση, επαναλάβετε την άσκηση με την πρόταση της προηγούμενης εβδομάδας.
6. Μόλις τελειώσουν όλες, υπενθυμίστε τους την εργασία για το σπίτι της εβδομάδας και ευχαριστήστε τις για τη σημερινή τους συμμετοχή.

Εργασία για το σπίτι:

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Προσδιορίστε πότε νιώθετε πένθος. Κάθε φορά που προσδιορίζετε πένθος, δείτε αν μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που απευθύνεστε στον εαυτό σας ώστε να μιλάτε πιο θετικά και συμπονετικά. Προσπαθήστε να θυμηθείτε τουλάχιστον ένα παράδειγμα στο οποίο ήσασταν συμπονετικές με τον εαυτό σας.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων:

Εξασκηθείτε στην άσκηση χαλάρωσης από το τέλος της συνεδρίας. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε αφού κάνετε αυτή την άσκηση στην «πραγματική ζωή». Σας φάνηκε χρήσιμη; Ή ήταν απογοητευτική; Νιώθατε ακόμα αγχωμένη, θυμωμένη ή αναστατωμένη αφού την κάνατε; Ή μήπως παρατηρήσατε ότι τυχόν δύσκολα αισθήματα μειώθηκαν ή εξαλείφθηκαν.

Κλείσιμο της ομαδικής δραστηριότητας: **Εάν πρόκειται για την τελευταία συνεδρία πριν από τις τελικές συνεδρίες*

Ζητήστε από την ομάδα να φέρει αντικείμενα για μια τοιχογραφία την επόμενη εβδομάδα – καθημερινά αντικείμενα– δεν επιτρέπεται να αγοράσουν τίποτα. Μπορούν να φέρουν φυσικά πράγματα (φύλλα, πέτρες, λουλούδια) ή ανακυκλωμένα υλικά (περιτυλίγματα γλυκών, καπάκια μπουκαλιών, πλαστικές σακούλες κ.λπ.).

Για τη γαλλόφωνη ομάδα:

Η δραστηριότητα αυτή εκτιμήθηκε πολύ και οι γυναίκες αισθάνθηκαν άνετα να κάνουν αυτή την άσκηση σε αυτό το στάδιο. Για όσες συνέχιζαν να ντρέπονται, οι άλλες έπαιρναν την πρωτοβουλία και πρότειναν χαρακτηριστικά που έβλεπαν σε αυτές.

Τελική συνεδρία 1: Κοιτάζοντας μπροστά (Συνεδρία 7+)

Στόχοι:

- Να προσδιοριστούν τρόποι με τους οποίους οι συμμετέχουσες μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους
- Να προσδιοριστούν τρόποι με τους οποίους οι συμμετέχουσες μπορούν να φροντίσουν η μια την άλλη
- Να προσδιοριστούν τρόποι με τους οποίους οι συμμετέχουσες μπορούν να φροντίσουν τις κοινότητές τους

Θέματα που συζητήθηκαν:

- Φροντίζοντας τους εαυτούς μας
- Φροντίζοντας η μια την άλλη
- Φροντίζοντας τις κοινότητές μας

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Μαρκαδόροι
- Σπάγκος, ψαλίδι, κολλητική ταινία
- Τυπωμένα πρότυπα - Δέντρο της ζωής (Παράρτημα: Υλικά δραστηριοτήτων)
- Χαρτί και υλικά σχεδίασης

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Ζητήστε από μια συμμετέχουσα να καθοδηγήσει το τελετουργικό.
3. Δώστε στις γυναίκες τη δυνατότητα να επιλέξουν με ποια προηγούμενη άσκηση χαλάρωσης θα ήθελαν να ξεκινήσουν σήμερα. Ακούστε 2-3 προτάσεις εάν υπάρχουν περισσότερες από μια προτάσεις. Αν δεν υπάρχουν προτάσεις, υπενθυμίστε τους κάποιες από τις προηγούμενες ασκήσεις χαλάρωσης και γείωσης που έχετε κάνει. Δώστε τους λίγα λεπτά για να αποφασίσουν. Αφού αποφασίσουν, κάντε την άσκηση χαλάρωσης ή γείωσης που επιλέχθηκε.
4. Αφιερώστε 5 λεπτά για να απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις σχετικά με την προηγούμενη συνεδρία.
5. Παρουσιάστε τα σημερινά θέματα. Εξηγήστε ότι καθώς προχωράμε στις δύο τελευταίες συνεδρίες μας, θέλουμε να αρχίσουμε να ολοκληρώνουμε και να κοιτάμε προς το μέλλον.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ¹³:

Διάρκεια: 60 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στην ομάδα ότι καθώς φτάνουμε στο τέλος, θέλουμε να αφιερώσουμε χρόνο για να σκεφτούμε τι βιώσαμε και πώς μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε καθώς προχωράμε σε ένα νέο στάδιο.
2. Μοιράστε χαρτιά και υλικά ζωγραφικής. Πείτε στις γυναίκες ότι η καθεμία θα ζωγραφίσει ένα δέντρο. Το δέντρο πρέπει να περιλαμβάνει τις ρίζες, το έδαφος γύρω από το δέντρο, τα κλαδιά, τα φύλλα και κάποιου είδους καρπούς. Κάθε δέντρο θα είναι μοναδικό για τη γυναίκα που το ζωγραφίζει.
3. Δώστε στις γυναίκες 5-10 λεπτά για να ζωγραφίσουν το δέντρο τους. Μόλις ολοκληρώσουν όλες το δέντρο τους, εξηγήστε ότι κάθε μέρος του δέντρου αντιπροσωπεύει ένα διαφορετικό κομμάτι της ζωής τους. Καθώς διατρέχετε τα διάφορα μέρη του δέντρου, οι γυναίκες μπορούν να γράψουν λέξεις/προτάσεις που αντιπροσωπεύουν κάθε διαφορετικό μέρος ή να ζωγραφίσουν σύμβολα. Τα διάφορα μέρη του δέντρου είναι:
 - α. Ρίζες – Η ιστορία και το παρελθόν τους
 - β. Έδαφος – Η καθημερινή τους ζωή τώρα
 - γ. Κορμός – Οι μοναδικές δεξιότητές τους και τα δυνατά τους σημεία
 - δ. Κλαδιά – Ελπίδες, επιθυμίες, στόχοι για το μέλλον
 - ε. Φύλλα – άτομα που είναι σημαντικά για αυτές/πηγές υποστήριξης
 - στ. Καρποί – δώρα που τους έχουν δοθεί
4. Δώστε μερικές προτροπές και πράγματα που πρέπει να σκεφτούν καθώς εμπλουτίζουν το σχέδιο του δέντρου.
Για τις ρίζες, ζητήστε τους να σκεφτούν:

Εννοιολογική πλαisiώση:

Εάν οι γυναίκες είχαν στο παρελθόν πρόβλημα ή έλλειψη αυτοπεποίθησης σε ασκήσεις ζωγραφικής/καλλιτεχνίας, ίσως θελήσετε να τους δώσετε ένα τυπωμένο περίγραμμα ενός δέντρου και να τους ζητήσετε να το διακοσμήσουν/χρωματίσουν αντί να το σχεδιάσουν από το μηδέν.

Για να αποφασίσετε, σκεφτείτε αν θα επωφεληθούν περισσότερο από την υποστήριξη με τη μορφή ενός περιγράμματος δέντρου ή αν θα επωφεληθούν περισσότερο από την εξάσκηση των δεξιοτήτων και του επιπέδου άνεσής τους σχεδιάζοντας το δέντρο μόνες τους.

Όπως και να έχει, μπορείτε να αναδείξετε τις δεξιότητές τους, την προθυμία τους να δοκιμάσουν νέα πράγματα και τη μοναδική αυτοέκφρασή τους στα δέντρα τους.

¹³ Προσαρμογή από το REPSI. www.Repsi.org.

- α. Από πού κατάγονται (π.χ. χωριό, πόλη, χώρα),
- β. Το οικογενειακό τους ιστορικό (προέλευση, επώνυμο, καταγωγή, εκτεταμένη οικογένεια) και,
- γ. Τα άτομα που τους έχουν διδάξει τα περισσότερα στη ζωή τους.
- δ. Επίσης, καθώς σκέφτονται την ιστορία τους, καλέστε τις να σκεφτούν το αγαπημένο τους μέρος στο σπίτι ή ένα αγαπημένο τους τραγούδι ή χορό ή μια πολιτιστική γιορτή

Για το έδαφος, ζητήστε τους να σκεφτούν:

- α. Πού ζει τώρα η συμμετέχουσα
- β. Ποιες δραστηριότητες ή ρουτίνες ακολουθεί η συμμετέχουσα καθημερινά
- γ. Συνηθισμένες δουλειές και δραστηριότητες
- δ. Αγαπημένο τραγούδι, δραστηριότητα ή μέρος όταν βρίσκεστε στο σπίτι

Για τον κορμό, ζητήστε τους να σκεφτούν:

- α. Δεξιότητες που έχουν μάθει σε αυτή την ομάδα, όπως
- β. Ταλέντα
- γ. Πράγματα που κάνουν καλά ή πράγματα για τα οποία είναι περήφανες για τον εαυτό τους
- δ. Πράγματα που άλλες σε αυτή την ομάδα έχουν πει ότι κάνουν καλά
- ε. Ειδικές δεξιότητες, όπως το να είναι ευγενικές με τους άλλους, να φροντίζουν τους άλλους, (αυτά μπορεί να είναι πράγματα που κάνει καθημερινά χωρίς να τα σκέφτεται ιδιαίτερα)

Για τα κλαδιά, ζητήστε τους να σκεφτούν:

- στ. Τον στόχο που έθεσαν στην αρχή της ομάδας – συμπεριλάβετε τον σε ένα κλαδί εδώ
- ζ. Νέους στόχους για το μέλλον
- η. Νέες ελπίδες για το μέλλον

Οι στόχοι και οι ελπίδες μπορεί να είναι μικροί και προσωπικοί ή μεγαλύτεροι, όπως η ευχή να τελειώσει ο πόλεμος ή να μπορέσουν να επιστρέψουν στη χώρα καταγωγής τους.

Για τα φύλλα, ζητήστε τους να σκεφτούν:

- α. Συστήματα υποστήριξης και προσωπικές πηγές υποστήριξης. (Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άλλα μέλη της ομάδας, μέλη της οικογένειας κ.λπ.)
- β. Ανθρώπους που είναι σημαντικοί γι' αυτές. Δεν έχει σημασία αν κάποιος από τους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους έχουν πεθάνει. Αν το πρόσωπο είναι/ήταν σημαντικό για εκείνες, θα πρέπει να το βάλουν στα φύλλα
Βεβαιωθείτε ότι όλες γνωρίζουν ότι δεν πειράζει να αναγράφονται τα ονόματα όσων έχουν πεθάνει ή εξαφανιστεί. Αυτοί οι άνθρωποι εξακολουθούν να είναι σημαντικοί για εμάς, ακόμη και αν δεν είναι πλέον στην καθημερινή μας ζωή.

Για τους καρπούς, ζητήστε τους να σκεφτούν:

- α. Δώρα που τους έχουν δοθεί, συμπεριλαμβανομένων των άυλων δώρων
- β. Πράξεις καλοσύνης, χρόνος ή βοήθεια που τους προσέφεραν άλλοι
- γ. Ποια άτομα συνέβαλαν στη ζωή τους
- δ. Τι αντίκτυπο είχαν στις ίδιες όσα άτομα συνέβαλαν στη ζωή τους
- ε. Τι αντίκτυπο μπορεί να είχατε εσείς σε εκείνους που σας έδωσαν αυτά τα δώρα

5. Ζητήστε από τις γυναίκες να επιθεωρήσουν όλα τα διαφορετικά μέρη του δέντρου τους. Αν θέλουν να προσθέσουν κάτι στα διάφορα μέρη, μπορούν να το κάνουν. Πείτε τους ότι θα

Εννοιολογική πλαισίωση:
Εξηγήστε στην ομάδα ότι τις ρίζες μας, συχνά, τις γνωρίζουμε μόνο εμείς και οι άλλοι δεν τις βλέπουν. Μπορείτε να χρωματίσετε αυτές τις ρίζες και δεν χρειάζεται να τις εξηγήσετε ή να τις δείξετε. Μπορείτε να επιλέξετε να μοιραστείτε μόνο

συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε αυτά τα δέντρα την επόμενη εβδομάδα. Αλλά τώρα θέλουμε να ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στα κλαδιά (ελπίδες για το μέλλον) και στο αρχικό τους σχέδιο για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Το μάθημα που πήραμε για όλες τις ομάδες:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διαρκέσει πολύ περισσότερο από το αναμενόμενο, ειδικά όταν κάποιες από τις γυναίκες της ομάδας έχουν δημιουργήσει φιλίες. Οι συμμετέχουσες τείνουν να μοιράζονται ορισμένες πτυχές της ζωής τους, όπως το παρελθόν, την ομάδα υποστήριξης, την οικογένεια κ.λπ.

Προγραμματίστε εκ των προτέρων τη συνέχεια της συνεδρίας, ανάλογα με την ομάδα, ή προσθέστε μια επιπλέον συνεδρία για να καλύψετε τις υπόλοιπες δραστηριότητες.

Εάν κάποια συμμετέχουσα χάσει τη συνεδρία και επειδή η δραστηριότητα «Δέντρο της ζωής» συνεχίζεται στην επόμενη συνεδρία, οι εισηγήτριες θα πρέπει να βρουν έναν τρόπο να συμπεριλάβουν όσες δεν παρακολούθησαν τη συνεδρία ώστε να έχουν έτοιμο το δέντρο της ζωής τους για την τελευταία συνεδρία, π.χ. να το δώσουν ως εργασία για το σπίτι.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΚΟΙΤΩΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Διάρκεια: 20 λεπτά (από τα 60 λεπτά για το δέντρο της ζωής)

Βήματα:

1. Μοιράστε ξανά σε όλες το σχέδιο τους για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Πείτε τους ότι τώρα θα χρησιμοποιήσουμε το Δέντρο της Ζωής μας για να ενημερώσουμε τα σχέδια του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος.
2. Μόλις πάρουν όλες τις ζωγραφιές τους, ζητήστε τους να εξετάσουν τον στόχο που έθεσαν στην αρχή. Πέτυχαν τον στόχο τους; Ή μήπως πρέπει να δουλέψουν κι άλλο προς τον στόχο τους; Όπως και να έχει, θα συνεχίσουμε να κοιτάμε προς το μέλλον.
3. Αν δεν έχουν επιτύχει ακόμη τον στόχο τους, θα πρέπει να σκεφτούν ποιες δεξιότητες και ποια στηρίγματα εντόπισαν στον κορμό και τα φύλλα τους που θα/μπορούν να τις βοηθήσουν να επιτύχουν τον στόχο τους.
4. Αν αισθάνονται ότι έχουν πετύχει τον στόχο τους, τότε ζητήστε τους να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να εξετάσουν τους στόχους και τις ελπίδες στα άλλα κλαδιά. Θα πρέπει να επιλέξουν έναν στόχο στον οποίο θα επικεντρωθούν και προς τον οποίο αισθάνονται ότι μπορούν να εργαστούν επί του παρόντος. Ποιες δεξιότητες και στηρίγματα (από τον κορμό και τα φύλλα) θα τις βοηθούσαν προς αυτόν τον νέο στόχο;
5. Τώρα ζητήστε από την καθεμία να σχεδιάσει μια σκάλα στο φύλλο μελλοντικών στόχων της. Πείτε τους ότι όταν ανεβαίνουμε μια σκάλα δεν φτάνουμε στην κορυφή μόνο με τη σκέψη. Πρέπει να αναλάβουμε δράση για να ανέβουμε τη σκάλα.
6. Ρωτήστε τις γυναίκες – Πώς φτάνουμε στην κορυφή της σκάλας; Βεβαιωθείτε ότι ακούγεται από κάποια το «ένα βήμα τη φορά». Επιστημάνετε ότι το να κάνουμε ένα βήμα τη φορά μπορεί να φαίνεται πολύ χρονοβόρο, αλλά κάθε βήμα είναι πρόοδος. Το ίδιο συμβαίνει και με τους στόχους μας. Μπορεί να κολλήσουμε σε κάποιο βήμα ή να χρειαστεί να επαναλάβουμε ένα βήμα περιοδικά, αλλά ακόμη και αυτό εξακολουθεί να αποτελεί πρόοδο.
7. Πείτε τους ότι πρέπει να σκεφτούν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να πετύχουν τους στόχους τους (είτε νέους στόχους είτε τον στόχο προς τον οποίο εργάζονται από την αρχή της ομάδας). Ποιο βήμα πρέπει να κάνουν πρώτο; Δεύτερο; Τρίτο; Πόσα βήματα πιστεύουν ότι θα χρειαστούν για να πετύχουν τον στόχο τους;

8. Οι γυναίκες θα πρέπει τώρα να γράψουν τα βήματά τους σε κάθε σκαλί της σκάλας, ξεκινώντας με το πρώτο βήμα που πιστεύουν ότι πρέπει να κάνουν. (Μπορούν πάντα να ζωγραφίσουν μια εικόνα ή ένα σύμβολο για να αναπαραστήσουν κάθε βήμα αντί να το γράψουν.)
9. Αφού γράψουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν, θα πρέπει στη συνέχεια, για κάθε βήμα, να γράψουν τις δεξιότητες και τα μέσα υποστήριξης που μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν για να ολοκληρώσουν το κάθε βήμα. Κάθε φορά που εντοπίζουν μια δεξιότητα ή ένα στήριγμα που χρειάζονται, θα πρέπει να σκέφτονται πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη δεξιότητα, πώς θα θυμούνται να τη χρησιμοποιήσουν ή πώς θα ζητήσουν αυτή την υποστήριξη.
10. Τέλος, στην κορυφή της σκάλας, θα πρέπει να γράψουν ή να ζωγραφίσουν πώς θα ξέρουν ότι έχουν πετύχει αυτόν τον στόχο.
11. Πείτε στην καθεμία τους ότι επειδή αυτή είναι η προτελευταία εβδομάδα, θα πάρουν αυτή τη ζωγραφιά μαζί τους στο σπίτι σήμερα. Μπορούν να την έχουν μαζί τους για να θυμούνται τους στόχους τους και τις δεξιότητες, τα δυνατά σημεία και τα στηρίγματα που διαθέτουν για να επιτύχουν αυτούς τους στόχους.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΛΟΓΗ Α: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ (8 συνεδρίες)

Διάρκεια: 10 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι αυτή και την επόμενη εβδομάδα θα έχουμε χρόνο να εργαστούμε σε μια τοιχογραφία ως μέρος της τελετής ολοκλήρωσης. Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια τοιχογραφία που να αντιπροσωπεύει τα «δυνατά σημεία της κοινότητάς μας».
2. Πείτε στις γυναίκες ότι μπορούν να αποφασίσουν πώς θέλουν να ορίσουν την κοινότητα.
 - α. Μπορούν να δημιουργήσουν μια τοιχογραφία που να αντιπροσωπεύει την ομάδα ως κοινότητα και να δημιουργήσουν μια εικόνα για το πώς θα προχωρήσουν και θα στηρίξουν η μια την άλλη στην ομάδα.
 - β. Ή μπορούν να δημιουργήσουν μια τοιχογραφία της ευρύτερης κοινότητας στο σύνολό της. Αν επιλέξουν να κάνουν αυτό, θα δημιουργήσουν μια εικόνα των δυνατών σημείων της κοινότητάς τους και του τι μπορούν να προσφέρουν σε αυτήν ως μέλη της ομάδας/ομάδα.
3. Υπενθυμίστε τους τα αντικείμενα που τους ζητήθηκε να φέρουν την προηγούμενη και την προ-προηγούμενη εβδομάδα. Θα τα χρησιμοποιήσετε για την κατασκευή αυτής της τοιχογραφίας. Μπορούν να βγουν έξω και να πάρουν περισσότερα πράγματα αν χρειαστεί, αλλά να θυμάστε ότι δεν μπορούν να αγοράσουν τίποτα.
4. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχουσες γνωρίζουν ότι θα αφιερώσουμε ένα μεγάλο μέρος της επόμενης συνεδρίας στην ολοκλήρωση αυτής της τοιχογραφίας.

ΠΕΜΠΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήματα:

1. Πείτε στην ομάδα ότι καθώς κλείνουμε, θέλουμε να ολοκληρώσουμε αυτή τη συνεδρία και να αποφασίσουμε μαζί πώς θα θέλαμε να είναι η τελευταία μας συνεδρία.
2. Ενημερώστε τις γυναίκες ότι έχουμε προγραμματίσει κάποιες δραστηριότητες, όπως η ολοκλήρωση της τοιχογραφίας μας, για την τελευταία συνεδρία. Αλλά θέλουμε να διαμορφώσουμε την τελευταία μας συνεδρία μαζί, ως ομάδα.
3. Ενημερώστε τις ότι θα θέλατε να ακούσετε τις προτάσεις τους σχετικά με τις δραστηριότητες που θα ήθελαν να κάνουν κατά τη διάρκεια της τελευταίας συνάντησης της ομάδας.
4. Δώστε χρόνο στις γυναίκες να συζητήσουν μεταξύ τους ή να υποβάλουν προτάσεις μεμονωμένα. Καθώς συζητάτε τις προτάσεις, φροντίστε να τους υπενθυμίζετε τυχόν περιορισμούς στον προϋπολογισμό, εάν είναι απαραίτητο. Βεβαιωθείτε ότι συμφωνείτε σε δραστηριότητες και ότι υπόσχεστε μόνο πράγματα που μπορείτε να παρέχετε ή να υποστηρίξετε.
5. Βοηθήστε τις γυναίκες να καταλήξουν σε τουλάχιστον μια δραστηριότητα της επιλογής τους. Εάν η δραστηριότητα που επιλέχθηκε είναι μικρότερης διάρκειας, η ομάδα μπορεί να επιλέξει μια πρόσθετη δραστηριότητα. Χρησιμοποιήστε την κρίση σας και την εμπειρία σας από προηγούμενες συνεδρίες για να πάρετε αυτή την απόφαση.
6. Αφού συμφωνήσετε σε τουλάχιστον μια δραστηριότητα ως ομάδα, ευχαριστήστε τις για τη συμμετοχή και τις προτάσεις τους. Κλείστε τη συνεδρία με την εργασία για το σπίτι της τελευταίας συνεδρίας.

Εάν έχετε προϋπολογισμό για να υποστηρίξετε ορισμένα πράγματα, όπως αναψυκτικά ή διακοσμήσεις, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να στηρίξετε ιδέες. Εάν όχι, να είστε σαφείς σχετικά με τους περιορισμούς του προϋπολογισμού σας και τις δραστηριότητες που θα είναι δυνατές.

Το μάθημα που πήραμε: Ενδεχομένως οι συμμετέχουσες να μην προτιμούν μια δημιουργική ομαδική δραστηριότητα για την τελευταία συνεδρία.

Παραμείνετε ευέλικτες και υιοθετήστε αυτό που προτιμούν οι γυναίκες. Αυτό θα μπορούσε να είναι ένας περίπατος στη φύση που θα καταλήξει σε ένα πικνίκ, ή το να διοργανώσετε μια ημέρα στην οποία θα συναντηθούν όλες μαζί για φαγητό, ως πιο εορταστικός τρόπος να αποχαιρετιστούν.

Εργασία για το σπίτι:

Κλείσιμο της ομαδικής δραστηριότητας:

Ζητήστε από την ομάδα να αφήσει τα αντικείμενα που βρήκε για την επόμενη εβδομάδα.

Ζητήστε από την ομάδα να βρει και να φέρει επιπλέον αντικείμενα για μια τοιχογραφία την επόμενη εβδομάδα –καθημερινά αντικείμενα– δεν επιτρέπεται να αγοράσουν τίποτα.

Μπορούν να φέρουν φυσικά πράγματα (φύλλα, πέτρες, λουλούδια) ή ανακυκλωμένα υλικά (περιτυλίγματα γλυκών, καπάκια μπουκαλιών, πλαστικές σακούλες κ.λπ.).

Τελική συνεδρία 2: Ολοκλήρωση της ομάδας (Συνεδρία 8+)

Στόχοι:

- Επισκόπηση των κύριων θεμάτων και ζητημάτων που καλύφθηκαν τις προηγούμενες εβδομάδες
- Να γιορτάσουμε την ολοκλήρωση της ομάδας και να ολοκληρώσουμε τις συνεδρίες με θετικό τρόπο
- Να αναστοχαστούμε σχετικά με τους στόχους μας και τα συστήματα υποστήριξης που έχουμε δημιουργήσει

Θέματα προς συζήτηση:

- Ανασκόπηση των προηγούμενων συνεδριών
- Τιμούμε τις κοινότητές μας
- Εξέταση στόχων
- Αποχαιρετισμός

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκοπίνακες παρουσιάσεων
- Ταινία, κόλλα
- Μαρκαδόροι
- Φύλλα στόχων

ΠΡΩΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήματα:

1. Καλωσορίστε όλες τις γυναίκες στη συνεδρία αυτής της εβδομάδας.
2. Ζητήστε από μια συμμετέχουσα να καθοδηγήσει το τελετουργικό.
3. Δώστε στις γυναίκες τη δυνατότητα να επιλέξουν με ποια προηγούμενη άσκηση χαλάρωσης θα ήθελαν να ξεκινήσουν σήμερα. Ακούστε 2-3 προτάσεις εάν υπάρχουν περισσότερες από μια προτάσεις. Αν δεν υπάρχουν προτάσεις, υπενθυμίστε τους κάποιες από τις προηγούμενες ασκήσεις χαλάρωσης και γείωσης που έχετε κάνει. Δώστε τους λίγα λεπτά για να αποφασίσουν. Αφού αποφασίσουν, κάντε την άσκηση χαλάρωσης ή γείωσης που επιλέχθηκε.
4. Αφιερώστε 15 λεπτά για να συζητήσετε μαζί τα κύρια θέματα των προηγούμενων εβδομάδων και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που μπορεί να έχουν. Φροντίστε επίσης να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να συζητήσετε τις πιο χρήσιμες ασκήσεις/δεξιότητες που πιστεύουν ότι θα χρησιμοποιήσουν περισσότερο καθώς ολοκληρώνονται οι συνεδρίες.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΙΜΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ (8 συνεδρίες)

Διάρκεια: 40–50 λεπτά

Βήματα:

1. Βάλτε το δέντρο της ζωής της κάθε συμμετέχουσας σε ένα τραπέζι. Ζητήστε από κάθε γυναίκα να βρει το δέντρο της ζωής της και να το κρεμάσει στον τοίχο.
2. Πείτε στις γυναίκες ότι θα πρέπει τώρα να περπατήσουν γύρω από τα δέντρα των άλλων και να γράψουν λόγια ενθάρρυνσης, υποστήριξης ή θαυμασμού στα δέντρα των άλλων. Εάν οι συμμετέχουσες έχουν χρησιμοποιήσει σύμβολα αντί για λέξεις, φροντίστε να αφιερώσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να μοιραστείτε τα αποτελέσματα προφορικά.
3. Αφού έχουν γράψει όλες στα δέντρα των άλλων, θα πρέπει να επιστρέψουν στο δικό τους δέντρο και να εξετάσουν τι τους έχουν γράψει οι άλλες.
4. Αφιερώστε λίγο χρόνο μιλώντας για τα δέντρα τους και τα ενθαρρυντικά λόγια που έχουν γραφτεί στις εικόνες τους.
 - α. Ρωτήστε τις γυναίκες πώς αισθάνονται όταν βλέπουν όλα αυτά τα λόγια ενθάρρυνσης και υποστήριξης που έχουν γράψει οι άλλες
 - β. Ρωτήστε αν υπάρχει κάτι που θα ήθελε κάποια να μοιραστεί με την ομάδα και που αποκόμισε από τη συνάντησή τους ή κάτι που θα κρατήσει και θα θυμάται ή θα χρησιμοποιήσει μετά τη λήξη της ομάδας.
5. Η εισηγήτρια θα πρέπει να αφιερώσει το τελευταίο μισό αυτής της δραστηριότητας μιλώντας για το δέντρο κάθε συμμετέχουσας. Η εισηγήτρια θα πρέπει να αναδείξει τις δεξιότητες, τις ελπίδες, τα όνειρα, τα χαρίσματα, τις σχέσεις κ.λπ. των συμμετεχουσών.
 - α. Φροντίστε να μιλήσετε για τις ισχυρές και σταθερές ρίζες που έχει κάθε συμμετέχουσα, καθώς και να αναφέρετε τα όνειρα και τις ελπίδες που εξέφρασε καθεμία για την ίδια.
 - β. Είναι επίσης σημαντικό να αναφερθούν οι άνθρωποι με τους οποίους κάθε συμμετέχουσα αισθάνεται συνδεδεμένη, οι οποίοι τις έχουν διδάξει και τις έχουν υποστηρίξει στο παρελθόν και οι οποίοι συνεχίζουν να αναλαμβάνουν αυτό το ρόλο με διάφορους τρόπους. Φροντίστε να αναγνωρίσετε τόσο τα άτομα που βρίσκονται έξω από την ομάδα, όπως οικογένεια, φίλους, θρησκευτικούς ηγέτες κ.λπ. όσο και τα άτομα που βρίσκονται μέσα στην ομάδα.
 - γ. Η διαδικασία αυτή είναι σημαντική λόγω της ενίσχυσης και της δημόσιας επιβεβαίωσης που παρέχει σε κάθε συμμετέχουσα. Έτσι το άτομο παίρνει τα βασικά μηνύματα στα οποία μπορεί να ανατρέξει, ανάλογα με τις ανάγκες του. Μην βιαστείτε σε αυτή τη διαδικασία. *Παρόλο που η αναδιήγηση μπορεί να προσαρμοστεί (για παράδειγμα, να γίνει ταυτόχρονα σε δύο ή περισσότερες μικρότερες ομάδες και όχι μπροστά σε όλες τις συμμετέχουσες), θα πρέπει να παρίσταται κάποια εισηγήτρια για να καθοδηγήσει την αναδιήγηση για κάθε συμμετέχουσα.*
6. Για να κλείσετε αυτή τη συνεδρία, επισημάνετε ότι τα μεμονωμένα δέντρα μας συνθέτουν ένα ολόκληρο δάσος. Αυτό το δάσος δέντρων είναι η κοινότητά μας. Έχουμε δημιουργήσει μια

Εννοιολογική πλαισίωση:

Εάν οι συμμετέχουσες έχουν περιορισμένη ικανότητα γραφής και δεν αισθάνονται άνετα να γράψουν, υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να ζωγραφίσουν σύμβολα (χαμογελαστά πρόσωπα, καρδιές κ.λπ.). Αυτό που είναι σημαντικό είναι να ζωγραφίσει ή να γράψει η καθεμία κάτι στο δέντρο κάθε άλλου μέλους.

κοινότητα με αυτή την ομάδα. Μπορούν να αποφασίσουν πώς αυτή η κοινότητα αλλάζει, προσαρμόζεται και συνεχίζει μετά το πέρας των ομαδικών συνεδριών.

Σχόλια ανατροφοδότησης από τη γαλλόφωνη ομάδα:

Αυτή η δραστηριότητα ήταν και η πιο διασκεδαστική και συγκινητική, καθώς οι συμμετέχουσες είχαν ήδη συνηθίσει να λένε η μια στην άλλη ενθαρρυντικά λόγια, από τις προηγούμενες συνεδρίες. Επομένως, συνιστάται να δώσετε χρόνο και χώρο σε αυτή τη δραστηριότητα και να προετοιμαστείτε καλά.

Πρόσθετα βήματα (9+ συνεδρίες)

Εάν η ομάδα Women Rise διαρκεί περισσότερο από 8 εβδομάδες ΚΑΙ η ομάδα έχει επιλέξει να σχηματίσει μια κοινοτική ομάδα που θα βρίσκεται μόνη της μετά το κλείσιμο της ομάδας Women Rise.

7. Υπενθυμίστε στην ομάδα τον ομαδικό στόχο ή/και τους προσωπικούς στόχους που έθεσαν στην αρχή. Ρωτήστε την ομάδα ποια είναι η πρόοδος που έχουν σημειώσει. Αν η ομάδα πει ότι δεν έχει σημειώσει καμία πρόοδο, υπενθυμίστε τους όλες τις δεξιότητες που έχουν αποκτήσει καθώς και τα συστήματα υποστήριξης που έχουν δημιουργήσει μεταξύ τους. Αυτό είναι πρόοδος, ακόμη και αν δεν το αισθάνεστε έτσι.
8. Πείτε τους ότι τώρα θα τους αφήσετε τον υπόλοιπο χρόνο για να μιλήσουν για τον ομαδικό τους στόχο ή να αναστοχαστούν σχετικά με τους προσωπικούς τους στόχους. Δώστε τους ένα φύλλο χαρτί και ζητήστε από ένα άτομο να ζωγραφίσει/γράψει.
9. Τώρα ζητήστε τους να σχεδιάσουν μια σκάλα στον λευκοπίνακα παρουσιάσεων, όπως ακριβώς έκαναν στο φύλλο μελλοντικών στόχων τους. Υπενθυμίστε τους ότι όταν ανεβαίνουμε μια σκάλα δεν φτάνουμε στην κορυφή μόνο με τη σκέψη. Πρέπει να αναλάβουμε δράση για να ανέβουμε τη σκάλα.
10. Ρωτήστε τις γυναίκες – Πώς φτάνουμε στην κορυφή της σκάλας για την ομάδα/τον προσωπικό μας στόχο; Βεβαιωθείτε ότι ακούγεται από κάποια το «ένα βήμα τη φορά». Επισημάνετε ότι το να κάνουμε ένα βήμα τη φορά μπορεί να φαίνεται πολύ χρονοβόρο, αλλά κάθε βήμα είναι πρόοδος. Το ίδιο ισχύει για τους προσωπικούς/ομαδικούς μας στόχους. Μπορεί να κολλήσουμε σε κάποιο βήμα ή να χρειαστεί να επαναλάβουμε ένα βήμα περιοδικά, αλλά ακόμη και αυτό εξακολουθεί να αποτελεί πρόοδο.
11. Πείτε τους ότι πρέπει να σκεφτούν τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να πετύχουν τον ομαδικό/προσωπικό τους στόχο. Ποιο βήμα πρέπει να κάνουν πρώτο; Δεύτερο; Τρίτο; Πόσα βήματα πιστεύουν ότι θα χρειαστούν για να πετύχουν τον στόχο τους;
12. Οι γυναίκες θα πρέπει τώρα να γράψουν τα βήματά τους σε κάθε σκαλί της σκάλας, ξεκινώντας με το πρώτο βήμα που πιστεύουν ότι πρέπει να κάνουν. (Μπορούν πάντα να ζωγραφίσουν μια εικόνα ή ένα σύμβολο για να αναπαραστήσουν κάθε βήμα αντί να το γράψουν.) Αν τα βήματά τους περιλαμβάνουν να συναντηθούν και μετά την ολοκλήρωση της ομάδας, τότε θα πρέπει να το σημειώσουν αυτό σε ένα σκαλί αναφέροντας πότε θα γίνει η πρώτη τους συνάντηση ή πόσο συχνά θέλουν να συναντιούνται.
13. Αφού γράψουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν, θα πρέπει στη συνέχεια, για κάθε βήμα, να γράψουν τις δεξιότητες και τα μέσα υποστήριξης που μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν για να ολοκληρώσουν το κάθε βήμα. Μπορούν ακόμη και να σκεφτούν ποια μέσα στην ομάδα θα ήταν η καλύτερη για κάθε βήμα. Κάθε φορά που εντοπίζουν μια δεξιότητα ή ένα στήριγμα που πρέπει να χρησιμοποιήσουν ή ποιο άτομο/άτομα θα εργαστούν σε ένα συγκεκριμένο βήμα, θα πρέπει να το σημειώνουν στα σκαλοπάτια της σκάλας.

14. Τέλος, στην κορυφή της σκάλας, θα πρέπει να γράψουν ή να ζωγραφίσουν πώς θα ξέρουν ότι έχουν πετύχει αυτόν τον στόχο.

ΤΡΙΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Το μάθημα που πήραμε: Ακόμα και σε περιπτώσεις στις οποίες η συνέχιση των ομάδων δεν είναι σίγουρη ή δεν προβλέπεται, η άσκηση της σκάλας μπορεί να βοηθήσει στον καθορισμό προσωπικών στόχων στο μέλλον. Συνεπώς, προτείνεται να τη συμπεριλάβετε.

Διάρκεια: 30 λεπτά (ή 15 λεπτά για 9+ συνεδρίες)

Βήματα:

1. Πείτε στις συμμετέχουσες ότι έχουμε φτάσει στο τέλος της συνεδρίας μας. Θα αφιερώσουμε τον υπόλοιπο χρόνο μας για να αποχαιρετιστούμε.
2. Ενημερώστε τις ότι πρώτα θα κάνουμε τη δραστηριότητα που επέλεξαν από κοινού την προηγούμενη εβδομάδα.
3. Συγκεντρώστε τυχόν υλικά ή αναψυκτικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα και διαμορφώστε την αίθουσα όπως απαιτείται για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.
4. Ολοκληρώστε την επιλεγμένη δραστηριότητα κλεισίματος.
5. Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα κλεισίματος, ζητήστε από τις γυναίκες να ξανακάνουν κύκλο για τελευταία φορά.
6. Ρωτήστε τις συμμετέχουσες αν υπάρχει κάτι που θα ήθελαν να μοιραστούν με την ομάδα. Μια θετική εμπειρία; Κάτι που έμαθαν; Μια τεχνική που θα κρατήσουν φεύγοντας;
7. Αφήστε την ομάδα να μοιραστεί εναλλάξ όσα θέλει/έχει να πει η μία στην άλλη.
8. Αφού ολοκληρώσουν όσα έχουν να πουν και την ανταλλαγή απόψεων, ευχαριστήστε τις ξανά που πέρασαν αυτές τις __ εβδομάδες μαζί μας.
9. Υπενθυμίστε τους ότι θα επικοινωνήσετε μαζί τους για κάποιες τελευταίες γραφειοκρατικές εκκρεμότητες που πρέπει να γίνουν την επόμενη εβδομάδα, αλλά αυτό θα γίνει ατομικά.

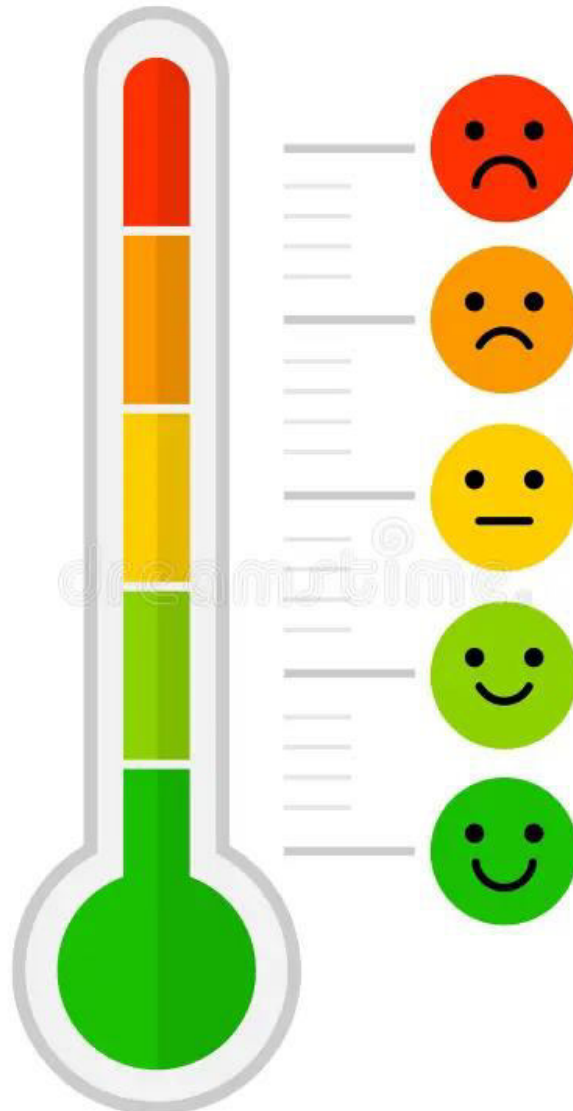
Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά αυτών των βημάτων ώστε να ταιριάζει καλύτερα στην επιλεγμένη δραστηριότητα (ή δραστηριότητες) κλεισίματος. Ίσως είναι καλύτερο να κάνετε πρώτα τις ερωτήσεις για το κλείσιμο και να τελειώσετε με τη δραστηριότητα που έχουν επιλέξει. Ή μπορεί να είναι καλύτερο να κάνετε πρώτα την επιλεγμένη δραστηριότητα (ή δραστηριότητες).

Το μάθημα που πήραμε: Ακόμη και αν οι συμμετέχουσες δεν επιλέξουν να συνεχίσουν την ομάδα, μπορούν να επωφεληθούν από τη διατήρηση μιας επαφής.

Μέσω της ομάδας WhatsApp που σχηματίστηκε στην αρχή των συνεδριών, οι συμμετέχουσες συνήθισαν να ανταλλάσσουν πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες διάφορων οργανισμών και με ευκαιρίες απασχόλησης αλλά και να παρακινούν η μια την άλλη να παρακολουθήσουν μαθήματα γλώσσας. Η εμπιστευτικότητα και ο σεβασμός είναι κανόνες που συζητήθηκαν στην αρχή της συνεδρίας Women Rise και ισχύουν για την ομάδα WhatsApp. Οι συμμετέχουσες γυναίκες καλούνται να θεσπίσουν τους δικούς τους κανόνες και κανονισμούς για την ομάδα WhatsApp και προτείνεται να διασφαλίσουν ότι τα μέλη έχουν την επιλογή να παραμείνουν ή να αποχωρήσουν.

Παράρτημα: Υλικά δραστηριοτήτων

Συνεδρία 1, Πρώτη Δραστηριότητα: Συστάσεις, ελπίδες και φόβοι
Θερμόμετρο διάθεσης



Συνεδρία 3, Πέμπτη Δραστηριότητα: Κατανόηση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας

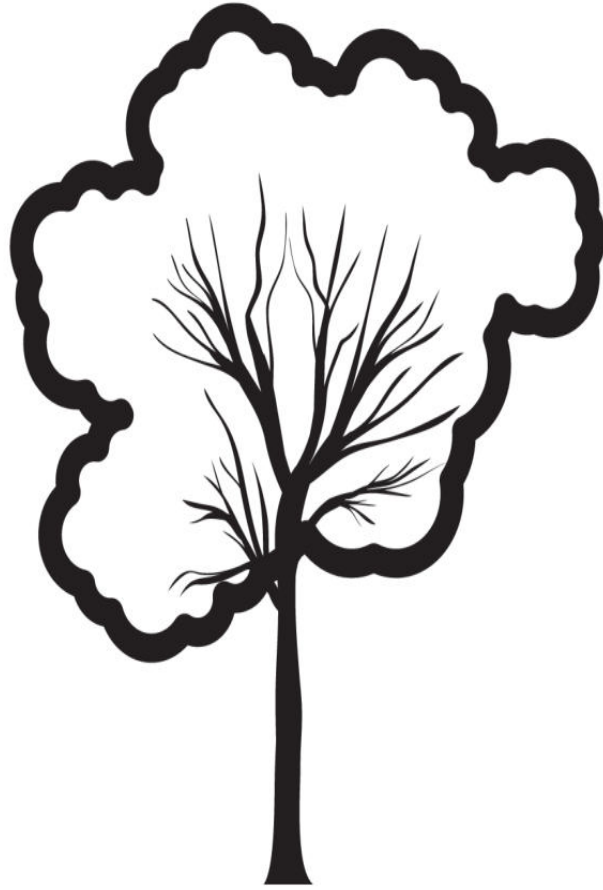
Ζεύγη συναισθημάτων

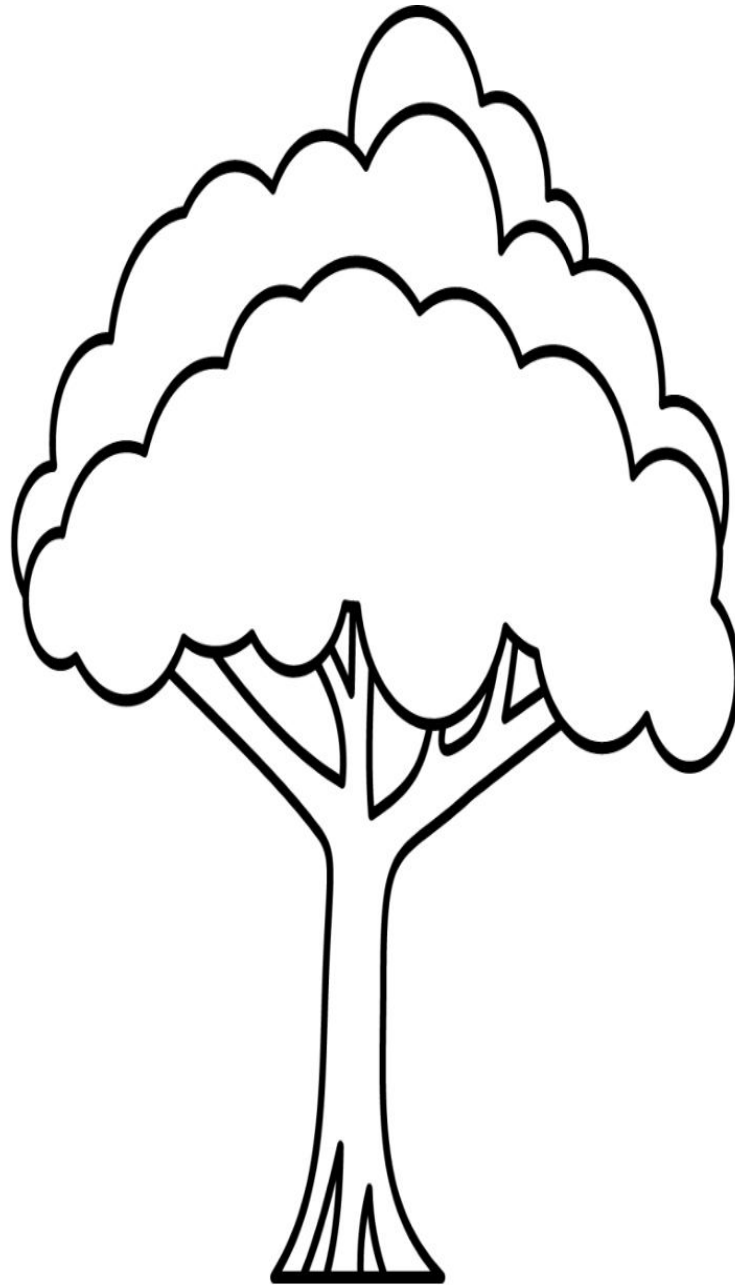
| | |
|---------------|---------------|
| Ικανοποιημένη | Ικανοποιημένη |
| Θυμωμένη | Θυμωμένη |
| Χαρούμενη | Χαρούμενη |
| Απογοητευμένη | Απογοητευμένη |
| Ανήσυχη | Ανήσυχη |
| Ζήλια | Ζήλια |

Τελική συνεδρία 1, Δεύτερη Δραστηριότητα: Δέντρο της Ζωής

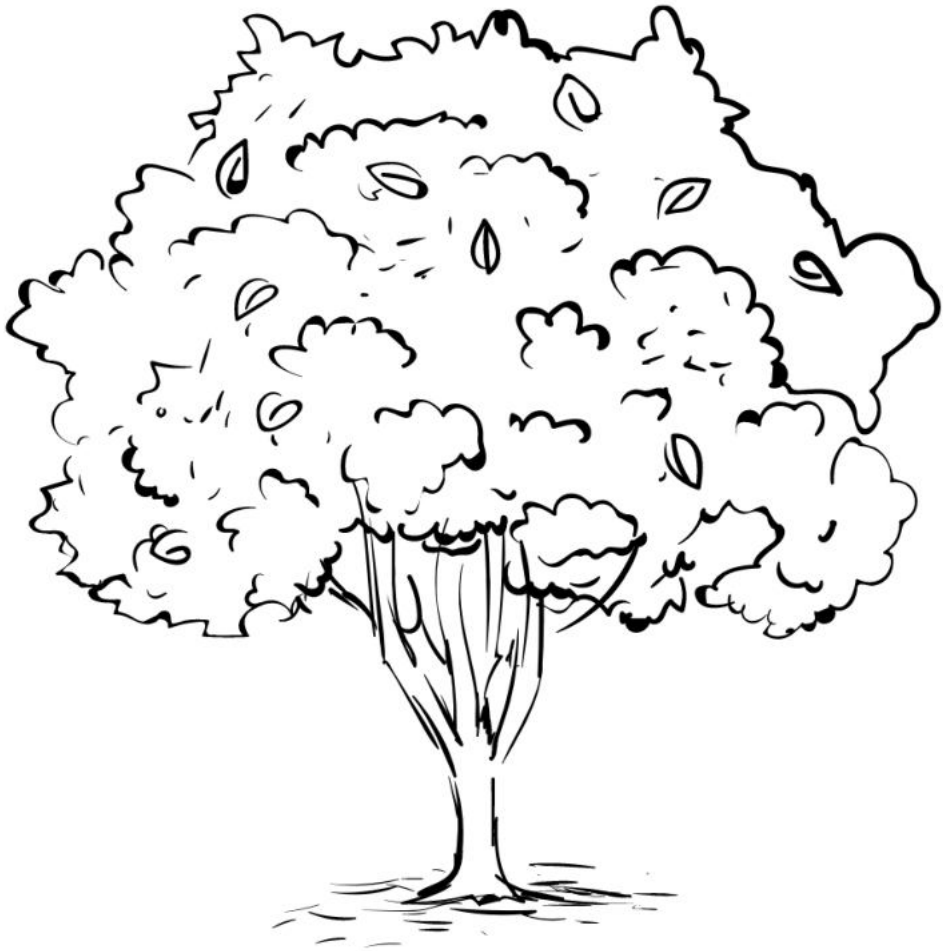
Προαιρετικές εκτυπώσεις δέντρων εάν δεν σχεδιάσετε τα δικά σας δέντρα

Εκτυπώστε πολλά αντίγραφα κάθε εκδοχής και αφήστε τις συμμετέχουσες να επιλέξουν το δέντρο που θα χρησιμοποιήσουν για αυτή τη δραστηριότητα. Εάν είναι δυνατόν, εκτυπώστε τα σε χαρτί μεγαλύτερο από Α4. Ωστόσο, το Α4 είναι μια χαρά αν είναι η μόνη διαθέσιμη επιλογή ή η πιο εφικτή από άποψη προϋπολογισμού, χρόνου εκτύπωσης κ.λπ.









Εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει όλα τα εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης (Π&Α) που χρησιμοποιήθηκαν από την IRC κατά την πιλοτική εφαρμογή της προσέγγισης στην Ιταλία και την Ελλάδα. Περιέχει οκτώ (8) αρχεία σε μορφή Word. Ορισμένα από αυτά τα αρχεία έχουν ληφθεί από τα διαθέσιμα στο [διαδίκτυο](#) εργαλεία παρακολούθησης και αξιολόγησης του Women Rise και προσαρμόστηκαν στο συγκεκριμένο πλαίσιο της Αθήνας και του Παλέρμο (1,3,4,5,7,8), ενώ άλλα δημιουργήθηκαν επιπρόσθετα για τον ειδικό σκοπό του πλαισίου και του έργου (2, 6) για την παρακολούθηση της πιλοτικής εφαρμογής. Στις επόμενες σελίδες η αναγνώστρια μπορεί να βρει:

Το **έντυπο συνάντησης πριν από την ομάδα (1)** είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται κατά την πρώτη συνάντηση μεταξύ της(των) εισηγήτριας(-τριών) και των υποψηφίων συμμετεχουσών για να τις ενημερώσει(-ουν) σχετικά με την ομάδα, τον σκοπό της και τις συμφωνίες της, και να κάνει(-ουν) τη διαλογή με μια σειρά ερωτήσεων ώστε να διασφαλίσει την ασφάλεια όλων των συμμετεχουσών και τη συνοχή της ομάδας. Μαζί με το έντυπο συνάντησης πριν από την ομάδα, κοινοποιείται ένα **έντυπο ειδοποίησης απορρήτου (2)**, το οποίο ενημερώνει τις συμμετέχουσες για το πώς το έργο θα χρησιμοποιήσει τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα που παρέχουν και εξασφαλίζει τη συγκατάθεσή τους. Όλες οι απαντήσεις που παρέχονται από τις υποψήφιες συμμετέχουσες που εγγράφονται στις ομάδες κατά τη διάρκεια της συνάντησης πριν από την ομάδα καταγράφονται σε ένα σύστημα παρακολούθησης βάσεων δεδομένων. Για την πιλοτική εφαρμογή της παρέμβασης, το εργαλείο [Database A. Pre-Group Meeting and Attendance Registry](#) προσαρμόστηκε, σύμφωνα με το προσαρμοσμένο έντυπο συνάντησης πριν από την ομάδα (1). Αυτό το προσαρμοσμένο σύστημα παρακολούθησης είναι ένα αρχείο Excel και μπορεί να προσπελαστεί [εδώ](#).

Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας πρέπει να διαμοιραστεί ένα **έντυπο εμπιστευτικότητας (3)** στις συμμετέχουσες για να τεκμηριωθεί η συμφωνία τους με τους κανόνες της ομάδας και την εμπιστευτικότητα. Επιπλέον, οι εισηγήτριες θα πρέπει να χρησιμοποιούν ένα **έντυπο παρουσίας (4)** για να καταγράφουν ανώνυμα την παρουσία των συμμετεχουσών στις συνεδρίες, η οποία θα καταγράφεται επίσης στο σύστημα παρακολούθησης της βάσης δεδομένων Excel. Η **έρευνα αρχικής – τελικής αξιολόγησης (5)** χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας των συμμετεχουσών και του αισθητού στίγματος στην αρχή των συνεδριών (αρχική αξιολόγηση) και προς το τέλος των συνεδριών (τελική αξιολόγηση) και, συνεπώς, για να μετρηθεί κατά πόσον οι συνεδρίες βελτίωσαν την ψυχοκοινωνική (ΨΚ) λειτουργικότητα των συμμετεχουσών και μείωσαν το αίσθημα στίγματος.

Μια **έρευνα ανατροφοδότησης (6)** και ένας **οδηγός συζήτησης ομάδας εστίασης (FGD) μετά την ομάδα (7)** είναι τα δύο εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή ανατροφοδότησης από τις συμμετέχουσες μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών της ομάδας. Το πρώτο αφορά μια ανώνυμη έρευνα που μετρά την ικανοποίηση των συμμετεχουσών όσον αφορά διάφορα στοιχεία της ομάδας και τις εισηγήτριες, και το δεύτερο προσφέρει μια καθοδηγούμενη συζήτηση μεταξύ μιας ομάδας συμμετεχουσών 1 εβδομάδα – 1 μήνα μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών.

Τέλος, το **έντυπο ανατροφοδότησης και πιστότητας της συνεδρίας ΨΚΥ της ομάδας (8)** είναι ένα εργαλείο που πρέπει να χρησιμοποιείται από τις εισηγήτριες και την επόπτρια για να διευκολύνει τη διαδικασία εποπτείας και να βοηθήσει στον προσδιορισμό των αναγκών υποστήριξης.

1. Έντυπο συνάντησης πριν από την ομάδα

Σκοπός

Σκοπός αυτής της συνάντησης είναι να εξηγήσει τους γενικούς στόχους της ομάδας, να αναλύσει τις προσδοκίες και τους κανόνες της ομάδας.

- Κάθε πιθανό μέλος της ομάδας πρέπει να κάνει τουλάχιστον μία συνάντηση/συνέντευξη πριν γίνει δεκτό στην ομάδα.
- Η εισηγήτρια θα πρέπει να θέσει στη συμμετέχουσα τις ερωτήσεις που παρατίθενται παρακάτω για να συλλέξει πληροφορίες σχετικά με το τι ελπίζει η ίδια να κερδίσει από τη συμμετοχή της στην ομάδα και πώς βλέπει/κατανοεί τη διαδικασία της ομάδας.

Οδηγίες

1

Έντυπο συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης & σύντομη επισκόπηση της ομάδας

2

Διαλογή πιθανών συμμετεχουσών - Εργαλείο διαλογής

3

Λίστα στοιχείων ελέγχου διαλογής (Μόνο για την εισηγήτρια/επόπτρια)

4

Έντυπο παραπομπής (προαιρετικό)

Βήμα 1: Έντυπο συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης & σύντομη επισκόπηση της ομάδας

Πριν από την έναρξη της συνάντησης

Δώστε τους μια σύντομη επισκόπηση του θέματος για το οποίο θέλετε να μιλήσετε. Μπορείτε να πείτε...

Σήμερα θα συζητήσουμε για τη νέα ομάδα υποστήριξης που θα ξεκινήσει σύντομα. Η συζήτηση αυτή είναι απολύτως εμπιστευτική**.

** Εάν πρόκειται για κάποια που λαμβάνει υπηρεσίες διαχείρισης περίπτωσης, ρωτήστε την αν θυμάται την έννοια της εμπιστευτικότητας και τα όριά της πριν συνεχίσετε.*

*** Εάν πρόκειται για κάποια που δεν έχει λάβει υπηρεσίες διαχείρισης περίπτωσης, εξηγήστε την έννοια της εμπιστευτικότητας πριν συνεχίσετε¹⁴.*

Για να έχουμε μια αποτελεσματική ομάδα υποστήριξης, πρέπει να καθορίσουμε προσεκτικά ποιες θα συμμετέχουν. Θα σας δώσω μια σύντομη εξήγηση για την ομάδα και στη συνέχεια θα σας κάνω μερικές ερωτήσεις. Μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις και να ζητήσετε διευκρινίσεις ανά πάσα στιγμή. Μόλις ολοκληρωθούν όλες οι συναντήσεις με τα πιθανά μέλη της ομάδας, θα σας ενημερώσουμε αν θα μπορέσετε να συμμετάσχετε σε αυτή τη συνεδρία της ομάδας. Εάν όχι, θα έχουμε περισσότερες συνεδρίες στις οποίες ενδεχομένως να μπορέσετε να συμμετάσχετε. Μπορείτε επίσης να συνεχίσετε να έρχεστε σε άλλες δραστηριότητες του κέντρου όσο συχνά θέλετε [μόνο για όσες συμμετέχουν ήδη σε δραστηριότητες ή, αν όχι, να ενημερωθείτε για άλλες διαθέσιμες δραστηριότητες]. Έχετε ερωτήσεις μέχρι στιγμής;

Συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης

Πρέπει να διαβάσετε αυτό το τμήμα στη συμμετέχουσα και να λάβετε τη συγκατάθεσή της πριν προχωρήσετε περαιτέρω.

Η συμμετοχή σας είναι προαιρετική και δεν είστε υποχρεωμένη να απαντήσετε στις ερωτήσεις μας εάν δεν το επιθυμείτε. Μπορείτε επίσης να αποχωρήσετε από τη διαδικασία ανά πάσα στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις στις ερωτήσεις, γι' αυτό παρακαλούμε να είστε ειλικρινής όταν μοιράζεστε τις ιδέες σας. Δεν χρειάζεται να μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες ή ονόματα άλλων ανθρώπων.

¹⁴ Εμπιστευτικότητα: Συμπληρώστε την παρακάτω ενότητα σχετικά με την εμπιστευτικότητα. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας 1 των ομαδικών συναντήσεων θα πρέπει να επαναληφθεί η υπενθύμιση της εμπιστευτικότητας και ότι έχουν υπογράψει έντυπο εμπιστευτικότητας.

Μπορείτε να με σταματήσετε και να μου κάνετε ερωτήσεις ή να ζητήσετε διευκρινίσεις ανά πάσα στιγμή. Και αν αποφασίσετε ότι δεν θέλετε να προχωρήσετε περαιτέρω, μπορείτε να σταματήσετε ανά πάσα στιγμή. Έχετε ερωτήσεις; Συμφωνείτε να συμμετάσχετε σε αυτή τη συζήτηση;

Ναι Όχι

Εάν λάβετε **θετική** απάντηση, μπορείτε να συνεχίσετε με το υπόλοιπο της συνέντευξης.

Επεξήγηση της ομάδας

Κατά τη συνομιλία σας με το πιθανό μέλος της ομάδας, φροντίστε να της γνωστοποιήσετε τα εξής:

1. Πρόκειται για μια ομάδα 8 συνεδριών, στο πλαίσιο της οποίας κάθε συνεδρία θα διαρκεί περίπου 1,5 έως 2 ώρες. (**8-12, προσαρμόζεται ανάλογα με τον αριθμό των συνεδριών που έχει αποφασίσει να κάνει η ομάδα*)
2. Η ομάδα θα συναντιέται την ίδια ώρα την ίδια ημέρα της εβδομάδας, κάθε εβδομάδα. Αυτό θα αποφασιστεί από τις συμμετέχουσες. (*Εάν η ομάδα έχει δομήσει τις συνεδρίες διαφορετικά από 1 συνεδρία/εβδομάδα, εξηγήστε πόσες συνεδρίες θα πραγματοποιούνται κάθε εβδομάδα και πότε. Π.χ. 2 συνεδρίες την εβδομάδα, την Τρίτη και την Πέμπτη*)
3. Κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας, θα καλύπτεται ένα διαφορετικό, αλλά συναφές θέμα.
4. Κάθε ένα από αυτά τα θέματα επικεντρώνεται στη συναισθηματική ευημερία, στα διάφορα είδη συναισθημάτων και αισθημάτων και στον τρόπο αντιμετώπισης των δύσκολων συναισθημάτων που έχουμε όλοι κατά τη διάρκεια δύσκολων γεγονότων στη ζωή μας.
5. Κάθε συνάντηση θα ξεκινάει με ένα γύρο που θα μοιραζόμαστε πώς είναι η καθεμία και στη συνέχεια θα προχωράει σε δραστηριότητες σχετικά με το θέμα συζήτησης της ημέρας.
6. Μετά τις δραστηριότητες θα υπάρχει χρόνος συζήτησης επ' αυτών, πώς σχετίζεται αυτό το θέμα με τη ζωή μας και τι μπορούμε να κάνουμε για να στηρίξουμε η μια την άλλη.
7. Είναι πολύ σημαντικό όλες οι συμμετέχουσες να νιώθουν την ομάδα ως έναν ασφαλή και κατευθυντικό χώρο και όλα τα μέλη της ομάδας να αισθάνονται άνετα μεταξύ τους.

8. Για να βοηθήσουμε στην επίτευξη αυτού του στόχου, θέλουμε όλα τα μέλη της ομάδας να παρακολουθήσουν και τις 8 συνεδρίες [8-12] και να δεσμευτούν ότι θα έρθουν σε κάθε συνεδρία. Υπάρχει συνέχεια από τη μια συνεδρία στην επόμενη, γι' αυτό είναι σημαντικό να μην χάνετε συνεδρίες.

Στόχοι της ομάδας

Αυτοί οι στόχοι απλοποιούνται ώστε να είναι πιο σαφείς και κατανοητοί σε συμμετέχουσες με διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα.

1. Οι γυναίκες στην ομάδα διαθέτουν έναν ασφαλή, εχέμυθο και άνετο χώρο για να μιλήσουν για δύσκολα θέματα και να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις τους.
2. Οι γυναίκες της ομάδας κατανοούν καλύτερα τα συναισθήματά τους που συνδέονται με τις εμπειρίες τους.
3. Οι γυναίκες στην ομάδα αυξάνουν την ικανότητά τους να υποστηρίζουν η μία την άλλη και αισθάνονται, με τη σειρά τους, ότι έχουν περισσότερη υποστήριξη.
4. Οι γυναίκες που έχουν βιώσει βία αισθάνονται ότι υποστηρίζονται καλύτερα από τις γυναίκες της ομάδας.

Συμφωνίες της ομάδας

Εξηγήστε τις συμφωνίες της ομάδας. Μπορείτε να πείτε...

Σε κάθε ομάδα, οι γυναίκες θα εργαστούν από κοινού για να αποφασίσουν τις συμφωνίες της ομάδας. Θα τηρούμε (ακολουθούμε) αυτές τις συμφωνίες σε κάθε συνεδρία. Αν και οι γυναίκες που συμμετέχουν στην ομάδα επιλέγουν τις συμφωνίες, υπάρχουν δύο συμφωνίες που χρησιμοποιούμε πάντα. Πρόκειται για τον σεβασμό και την εμπιστευτικότητα.

Ο πρωταρχικός σκοπός των εισηγητριών του Women Rise είναι να προωθήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον για την ομάδα και τα μέλη της. Προκειμένου να δημιουργηθεί και να διατηρηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον, πρέπει να υπάρχει συνεχής αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ των μελών. Οι γυναίκες στην ομάδα θα έχουν διαφορετικό υπόβαθρο, εμπειρίες και πεποιθήσεις. Αν και τα μέλη μπορεί να μην συμφωνούν πάντα, πρέπει να σέβονται η μια την άλλη και να επικοινωνούν με σεβασμό.

Ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον είναι η εμπιστευτικότητα. Οι εισηγήτριες της ομάδας θα

τηρήσουν την εμπιστευτικότητα και δεν θα μοιραστούν τίποτα εκτός της ομάδας. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να δεσμευτούν ότι τα όσα λέγονται στην ομάδα θα παραμείνουν «εντός της ομάδας», δηλαδή δεν θα κοινοποιηθούν σε άλλους εκτός της ομάδας. Ίσως θελήσετε να μοιραστείτε όσα μαθαίνετε για τον εαυτό σας και τις εμπειρίες σας με τα μέλη της οικογένειάς σας. Μπορείτε να το κάνετε, αρκεί να θυμάστε να μην μιλάτε για συγκεκριμένα γεγονότα της ομάδας ή να μην μοιράζεστε ιστορίες ή προσωπικές πληροφορίες άλλων μελών της ομάδας. Έχετε ερωτήσεις μέχρι στιγμής;

Εάν υπάρχουν ερωτήσεις, φροντίστε να τις απαντήσετε. Μόλις απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις, μπορείτε να πείτε:

Θα ήθελα τώρα να εξετάσω μαζί σας το έντυπο συγκατάθεσης για την ομάδα. Εάν συμμετέχετε στην ομάδα αυτή τη φορά, θα επανεξετάσουμε αυτές τις πληροφορίες κατά την πρώτη συνεδρία της ομάδας. Εάν όχι, θα κρατήσουμε αυτό το έντυπο σε κλειδωμένο αρχείο για να το χρησιμοποιήσουμε και να το ενημερώσουμε εάν συμμετάσχετε σε μελλοντική ομάδα του Women Rise. (Όχι: αν, για παράδειγμα, δεν μιλάτε την ίδια γλώσσα με την υπόλοιπη ομάδα, αν δεν έχετε τον ίδιο διαθέσιμο χρόνο ή αν δεν είστε έτοιμες για την ομάδα αυτή τη φορά)

Ανατρέξτε στο έντυπο εμπιστευτικότητας του Women Rise.

Βήμα 2: Διαλογή πιθανών συμμετεχουσών - Εργαλείο διαλογής

Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα πρέπει να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της διαδικασίας συνέντευξης για την αξιολόγηση μιας πιθανής συμμετέχουσας για ένταξη στην ομάδα. Οι ερωτήσεις μπορούν να οργανωθούν κατά σειρά ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στη ροή της συζήτησής σας και να επαναδιατυπωθούν ανάλογα με τις ανάγκες σας, ωστόσο, είναι κρίσιμο να απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις και να μπορεί η συνεντεύκτρια να αξιολογήσει τον παρακάτω κατάλογο στοιχείων ελέγχου.

Κωδικός
συμμετέχουσας:

Όνομα συνεντεύκτριας:

Ημερομηνία:

____/____/____

Εάν η συμμετέχουσα δεν έχει ήδη κωδικό, χρησιμοποιήστε τις ίδιες μεθόδους που χρησιμοποιείτε για τη δημιουργία κωδικών επιζησασών για τη διαχείριση υποθέσεων

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Δημογραφικά στοιχεία

Αρχικά, θα σας ζητήσω να μοιραστείτε μερικές πληροφορίες για εσάς.

ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ

Δώστε προτεραιότητα στις ακόλουθες ερωτήσεις.

| | |
|---|--|
| 1. Τοποθεσία της ομάδας; (Εισαγάγετε πληροφορίες για την πόλη και τον ασφαλή χώρο) | |
| 2. Ποια χρονιά γεννηθήκατε; (Εισαγάγετε αριθμό) | |
| 3. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση; | <input type="checkbox"/> Ελεύθερη <input type="checkbox"/> Παντρεμένη, σύμφωνο συμβίωσης ή συμβίωση με σύντροφο σαν παντρεμένη <input type="checkbox"/> Διαζευγμένη <input type="checkbox"/> Σε διάσταση <input type="checkbox"/> Χήρα <input type="checkbox"/> Αρραβωνιασμένη <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |

| | |
|--|--|
| | |
| 4. Ζείτε αυτή τη στιγμή με τον σύζυγο ή τον σύντροφό σας; | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |
| 5. Ποιο είναι το νομικό σας καθεστώς; | <input type="checkbox"/> Πρόσφυγας <input type="checkbox"/> Αιτούσα άσυλο <input type="checkbox"/> Άλλο καθεστώς μετανάστριας <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |
| <p>ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ</p> <p>Προχωρήστε εάν η γυναίκα που απαντά στη συνέντευξη μπορεί να απαντήσει στα ακόλουθα <u>και η ομάδα σας ενδιαφέρεται να τα κατανοήσει για σκοπούς ανάλυσης.</u></p> <p>Διαφορετικά, μεταβείτε στην ενότητα <i>Συνοπτική δέσμη ερωτήσεων της ομάδας Washington Group on Disability.</i></p> | |
| 6. Πόσα χρόνια έχετε ζήσει στην [Αθήνα/Παλέρμο] (Εισαγάγετε αριθμό) | |
| 7. Μπορείτε να διαβάσετε και να γράψετε στη γλώσσα της ομάδας; | <input type="checkbox"/> Ναι, και τα δύο <input type="checkbox"/> Μπορώ να διαβάσω, αλλά όχι να γράψω <input type="checkbox"/> Ούτε διαβάζω, ούτε γράφω <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |
| 8. Αυτή τη στιγμή, πηγαίνετε σχολείο; | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |

| | |
|--|--|
| <p>9. Πόσα άτομα ζουν αυτή τη στιγμή στο σπίτι σας; [Με τον όρο σπίτι εννοούμε στην ίδια στέγη με εσάς.] (Εισαγάγετε αριθμό)</p> | |
| <p>10. Έχετε παιδιά υπό την ευθύνη σας; Πόσα; Ποιες είναι οι ηλικίες τους; (Εισαγάγετε αριθμό)</p> | |

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΔΕΣΜΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ WASHINGTON GROUP ON DISABILITY

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζετε όταν κάνετε ορισμένες δραστηριότητες λόγω κάποιου ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Κάνουμε αυτές τις ερωτήσεις για να μπορέσουμε να προσαρμόσουμε τις δραστηριότητες στις ανάγκες σας. Δεν χρειάζεται να απαντήσετε σε καμία από αυτές τις ερωτήσεις.

| | |
|---|--|
| <p>11. Δυσκολεύεστε να δείτε, ακόμη και αν φοράτε γυαλιά;</p> | <p><input type="checkbox"/> Όχι – καμία δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – κάποια δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – μεγάλη δυσκολία <input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να δω καθόλου</p> |
| <p>12. Δυσκολεύεστε να ακούσετε, ακόμη και αν χρησιμοποιείτε ακουστικό βαρηκοΐας;</p> | <p><input type="checkbox"/> Όχι – καμία δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – κάποια δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – μεγάλη δυσκολία <input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να ακούσω καθόλου</p> |
| <p>13. Έχετε δυσκολία στο περπάτημα ή στο να ανεβαίνετε σκαλοπάτια;</p> | <p><input type="checkbox"/> Όχι – καμία δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – κάποια δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – μεγάλη δυσκολία <input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να κάνω τίποτα από τα δύο</p> |
| <p>14. Δυσκολεύεστε να θυμηθείτε ή να συγκεντρωθείτε;</p> | <p><input type="checkbox"/> Όχι – καμία δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – κάποια δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – μεγάλη δυσκολία <input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να κάνω τίποτα από τα δύο</p> |

| | |
|---|--|
| <p>15. Έχετε δυσκολία (με την αυτοφροντίδα, όπως) να πλένεστε ή να ντύνεστε;</p> | <p><input type="checkbox"/> Όχι – καμία δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – κάποια δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – μεγάλη δυσκολία <input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να κάνω τίποτα από τα δύο</p> |
| <p>16. Χρησιμοποιώντας τη συνηθισμένη (συνήθη) γλώσσα σας, έχετε δυσκολία στην επικοινωνία, για παράδειγμα στο να κατανοήσετε η ίδια ή να γίνετε κατανοητή;</p> | <p><input type="checkbox"/> Όχι – καμία δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – κάποια δυσκολία <input type="checkbox"/> Ναι – μεγάλη δυσκολία <input type="checkbox"/> Δεν μπορώ να κάνω τίποτα από τα δύο</p> |

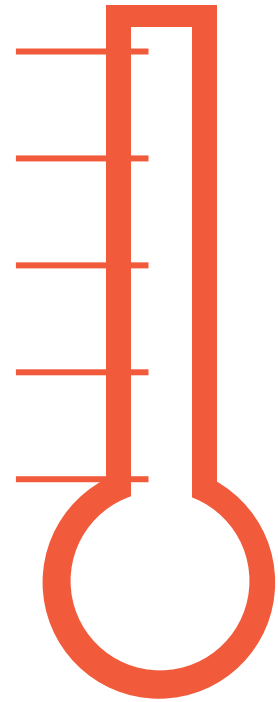
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ερωτήσεις διαλογής

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν τις σκέψεις και τα αισθήματά σας σχετικά με την ομάδα. (ορισμένες ερωτήσεις μπορεί να είναι επαναλαμβανόμενες. Παραλείψτε όποια ερώτηση έχει απαντηθεί.)

| Ερωτήσεις | Απάντηση συμμετέχουσας |
|--|--|
| <p>1. Τι σας φαίνεται ενδιαφέρον στη συμμετοχή σας σε αυτή την ομάδα;</p> | |
| <p>2. Ποια θέματα/συναίσθημα βιώνετε επί του παρόντος και πιστεύετε ότι η ομάδα θα μπορούσε να σας βοηθήσει να τα μειώσετε ή να τα αντιμετωπίσετε;</p> | |
| <p>3. Πώς πιστεύετε ότι η συμμετοχή σε αυτή την ομάδα θα σας βοηθήσει; (προτιμήστε αυτή την ερώτηση σε σχέση με την 1^η)</p> | |
| <p>4. Καταλαβαίνετε: α. ...τη γενική περιγραφή της ομάδας;</p> | <p><input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι (εξηγήστε τη γενική περιγραφή της ομάδας) <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε</p> |
| | |

| | |
|--|--|
| β. ...τους στόχους της ομάδας; | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι (εξηγήστε ξανά τους στόχους) <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |
| γ. ...τους κανόνες της ομάδας; | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι (εξηγήστε τους κανόνες) <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |
| 5. Εξηγήστε γιατί πιστεύετε ότι η εμπιστευτικότητα είναι σημαντική για αυτή την ομάδα. | |
| 6. Πώς θα αντιδρούσατε αν διαφωνούσατε με κάποια στην ομάδα και νιώθατε θυμό; | |
| 7. Πώς θα καταλάβετε αν αυτή η ομάδα σας βοήθησε; | |
| 8. Έχετε προβλήματα ή εμπόδια που θα σας απέτρεπαν από το να παρακολουθήσετε τις συνεδρίες; | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/> Δεν απάντησε |
| α. Εάν ναι, ποια υποστήριξη χρειάζεστε για να μπορέσετε να παρακολουθήσετε όλες τις συνεδρίες; 9. Αν συμμετάσχετε στην ομάδα, ποια ημέρα(-ες) και ώρα(-ες) κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θα σας βόλευε(-αν); | |
| Συναισθηματική ετοιμότητα ερώτηση 1 | |
| Αισθάνεστε ότι είστε: | |

- | | |
|--|---|
| Ανίκανη να χειριστείτε (αντιμετωπίσετε) το οτιδήποτε | 4 |
| Ανίκανη να χειριστείτε (αντιμετωπίσετε) τα περισσότερα πράγματα | 3 |
| Ικανή να χειριστείτε (αντιμετωπίσετε) κάποια πράγματα αλλά ανίκανη να αντιμετωπίσει κάποια άλλα πράγματα | 2 |
| Ικανή να χειριστείτε (αντιμετωπίσετε) τα περισσότερα πράγματα | 1 |
| Ικανή να χειριστείτε (αντιμετωπίσετε) τα πάντα | 0 |

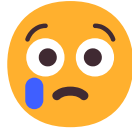


Συναισθηματική ετοιμότητα ερώτηση 2

Κυκλώστε την εικόνα που περιγράφει καλύτερα την ψυχική δυσφορία/στενοχώρια που νιώσατε την τελευταία εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένης της σημερινής ημέρας.



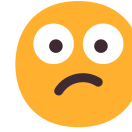
5. Ακραία ψυχική
δυσφορία/στενοχώρι
α: «Αισθάνομαι πιο
άσχημα απ' όσο ποτέ
άλλοτε»



4. Πολλή ψυχική
δυσφορία/στενοχ
ώρια



3. Μέτρια ψυχική
δυσφορία/στενοχ
ώρια



2. Λίγη ψυχική
δυσφορία/στενοχ
ώρια



1. Καμία ψυχική
δυσφορία/στενοχώρι
α: Τα πράγματα είναι
καλά

Έχετε φτάσει στο τέλος της συνέντευξης. Ευχαριστήστε τη συνεντευξιαζόμενη για τον χρόνο της και προχωρήστε στη [Λίστα στοιχείων ελέγχου διαλογής](#).

Βήμα 3: Λίστα στοιχείων ελέγχου διαλογής (Μόνο για την εισηγήτρια/ επόπτρια)

Αφού μιλήσετε με την πιθανή συμμετέχουσα, σημειώστε αν πληροί τα ακόλουθα κριτήρια:
(Οι πιθανές συμμετέχουσες πρέπει να πληρούν τα παρακάτω κριτήρια για να ληφθούν υπόψη για συμμετοχή στην ομάδα)

- Μετά από μια σύντομη επεξήγηση της γενικής περιγραφής του προγράμματος, εξακολουθεί η γυναίκα να εκφράζει ενεργό ενδιαφέρον για την παρακολούθηση των ομαδικών συνεδριών;
- Μπορεί να δεσμευτεί για 1,5-2 ώρες την εβδομάδα για την ομάδα;
- Όταν ερωτάται, η γυναίκα εκφράζει ενδιαφέρον ΚΑΙ ικανότητα να παρακολουθήσει την πλήρη ομαδική διαδικασία των 8 εβδομάδων;
- Αισθάνεται η ίδια ΚΑΙ η εισηγήτρια ότι οι ανάγκες/επιθυμίες της ευθυγραμμίζονται με τους στόχους της ομάδας;
- Βρίσκεται η πιθανή συμμετέχουσα σε συναισθηματικό στάδιο που μπορεί να είναι δύσκολο αλλά δεν θεωρείται στάδιο άμεσης κρίσης; (Όλες οι συμμετέχουσες πρέπει να βρίσκονται σε μια φάση τουλάχιστον ελάχιστης σταθερότητας. Τα στάδια ενεργής κρίσης εξυπηρετούνται καλύτερα με ατομικές παρεμβάσεις)
- Απάντησε με βαθμολογία 3 ή χαμηλότερη στην ερώτηση συναισθηματικής ετοιμότητας 1 ΚΑΙ με βαθμολογία 4 ή χαμηλότερη στην ερώτηση συναισθηματικής ετοιμότητας 2;
- Έχει φραγμούς για την παρακολούθηση της ομάδας, οι οποίοι θα πρέπει να αντιμετωπιστούν πριν από την έναρξη της ομάδας; Είναι διατεθειμένη να συνεργαστεί με μια κοινωνική λειτουργό για να προσπαθήσει να αντιμετωπίσει αυτούς τους φραγμούς πριν από την έναρξη της ομάδας;
- Εάν η γυναίκα είναι επιζήσασα έμφυλης βίας, έχει συμμετάσχει ενεργά σε ατομική διαδικασία διαχείρισης περίπτωσης;

Λάβετε υπόψη σας αυτές τις πρόσθετες πτυχές όταν λαμβάνετε την απόφαση του αν το άτομο αυτό θα συμμετέχει στην ομάδα.

- Έχει εκφράσει η πιθανή συμμετέχουσα αισθήματα μοναξιάς, δυσκολίες αντιμετώπισης της τρέχουσας κατάστασης ή αισθήματα απομόνωσης;
- Η πιθανή συμμετέχουσα αισθάνεται ότι θα ωφεληθεί από ισχυρότερες σχέσεις με γυναίκες στην κοινότητά της;

Αφού καθοριστεί αν μια πιθανή συμμετέχουσα πληροί τα παραπάνω κριτήρια ατομικής καταλληλότητας, πρέπει να εξεταστούν οι ακόλουθοι παράγοντες για να καθοριστεί αν το άτομο θα συμβάλει στη συνοχή της ομάδας:

- Εξέφρασε η γυναίκα παρόμοιες δυσκολίες/προκλήσεις με άλλες συμμετέχουσες;
- Είναι η γυναίκα επιζήσασα έμφυλης βίας; – ιδανικά, η ομάδα αποτελείται από άτομα που είναι επιζήσασες έμφυλης βίας και από σχεδόν ίσο αριθμό ατόμων που δεν είναι επιζήσασες έμφυλης βίας

Η συνεντεύκτρια/εισηγήτρια συνιστά τη συμμετοχή της στο πρόγραμμα ομάδας;

- Ναι
 - Όχι
 - Δεν είμαι σίγουρη
- Αν δεν είστε σίγουρες, συζητήστε το με την επόπτρια.*

Συζήτηση μεταξύ επόπτριας και συνεντεύκτριας/εισηγήτριας

Τελική απόφαση συμμετοχής

- Ναι
- Όχι

Η απόφαση κοινοποιήθηκε στη συνεντευξιαζόμενη;

- Ναι
 - Όχι
- Αν όχι – γιατί όχι;*

Με βάση τις απαντήσεις, τις συμπεριφορές και τη διαλογή για συμμετοχή στην ομάδα, χρειάζεται να παραπεμφθεί η συνεντευξιαζόμενη;

Ναι

Εάν ναι, συμπληρώστε το [Έντυπο παραπομπής](#) παρακάτω και ενημερώστε την επόπτριά σας.

Όχι

Όνομα συνεντεύκτριας: _____

Υπογραφή: _____

Όνομα επόπτριας: _____

Υπογραφή: _____

Βήμα 4: Έντυπο παραπομπής (προαιρετικό)

Παρακαλούμε επισυνάψτε αυτό το έντυπο στο μπροστινό μέρος του εντύπου συνάντησης πριν από την ομάδα εάν η πιθανή συμμετέχουσα χρειάζεται παραπομπή για παρακολούθηση.

Πληροφορίες παραπομπής

| | | |
|--|---------|--|
| Όνοματεπώνυμο: | | Αριθμός/κωδικός συνεντευξιαζόμενης: |
| Φύλο: <input type="checkbox"/> Γυναίκα <input type="checkbox"/> Άνδρας | Ηλικία: | Σχέση με παιδιά: |
| Διεύθυνση | | Αριθμός τηλεφώνου |
| | | |
| Άλλα στοιχεία επικοινωνίας της συνεντευξιαζόμενης: | | Είναι ενήμερη η συνεντευξιαζόμενη για την παραπομπή; |
| | | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι |

Βέλτιστος τρόπος επικοινωνίας με τη συνεντευξιαζόμενη

| |
|-------------------------|
| |
| |
| Λόγος παραπομπής |
| |
| |
| |

2. Ειδοποίηση απορρήτου για την επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα

- Το πλήρες όνομα και τα στοιχεία επικοινωνίας σας θα είναι προσβάσιμα μόνο στις εισηγήτριες του προγράμματος της IRC και στην υπεύθυνη του προγράμματος. Οι εισηγήτριες της IRC θα δημιουργήσουν έναν κωδικό συμμετέχουσας για να αποθηκεύσουν τις προσωπικές σας πληροφορίες (φύλο, ηλικία, αναπηρία, οικογενειακή κατάσταση κ.λπ.) ανωνυμοποιημένα και μη ταυτοποιήσιμα. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, οι εταίροι του έργου και η IRC ενδέχεται να έχουν πρόσβαση μόνο στις ανωνυμοποιημένες προσωπικές σας πληροφορίες (όχι στο ονοματεπώνυμο ή στα στοιχεία επικοινωνίας σας).
- Η IRC θα **χρησιμοποιήσει ανωνυμοποιημένα δημογραφικά δεδομένα** μόνο για την υποβολή αναφορών σχετικά με τα αποτελέσματα του έργου στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή που χρηματοδοτεί το έργο, για εσωτερική ανάλυση και για επισκόπηση των εκβάσεων του έργου και των δραστηριοτήτων που υλοποιούνται από κοινού με τους εταίρους της κοινοπραξίας του έργου.
- Τα δεδομένα σας θα αποθηκευθούν στο αρχείο μας για όσο χρονικό διάστημα απαιτείται σε σχέση με το πρόγραμμα, το οποίο, γενικά, δεν θα υπερβαίνει τα πέντε έτη από την ημερομηνία συλλογής τους.
- Η IRC μπορεί να μοιραστεί τις ανωνυμοποιημένες προσωπικές σας πληροφορίες με το αρμόδιο προσωπικό του Δικτύου IRC, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι οι πληροφορίες μεταφέρονται και αποθηκεύονται σε τοποθεσία εκτός του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου, για παράδειγμα στις Ηνωμένες Πολιτείες.
- Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε να δείτε αντίγραφο των προσωπικών πληροφοριών που μας έχετε παράσχει. Μπορείτε να μας ζητήσετε να διορθώσουμε, να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε, να διαγράψουμε ή να μεταφέρουμε τις πληροφορίες που μας έχετε παράσχει ανά πάσα στιγμή. Σε περίπτωση που ασκήσετε τα προαναφερθέντα δικαιώματά σας, η IRC θα ελέγξει αν πληρούνται οι νομικές προϋποθέσεις.
- Στις περιπτώσεις κατά τις οποίες βασιζόμαστε στη συγκατάθεσή σας για τη χρήση των ανωνυμοποιημένων προσωπικών σας πληροφοριών, έχετε το δικαίωμα να ανακαλέσετε τη συγκατάθεσή σας ανά πάσα στιγμή, με ισχύ για μελλοντική χρήση. Σε αυτή την περίπτωση, ενδέχεται η IRC να μην είναι πλέον σε θέση να σας παρέχει υπηρεσίες στο πλαίσιο του προγράμματος.
- Έχετε επίσης το δικαίωμα να υποβάλετε καταγγελία σχετικά με εμάς ή τον τρόπο με τον οποίο έχουμε επεξεργαστεί τις προσωπικές σας πληροφορίες στην Ελληνική Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα: <https://www.dpa.gr>.

Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με την παρούσα δήλωση απορρήτου, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο [email].

Επιβεβαιώνω ότι έχω διαβάσει πλήρως τα ανωτέρω και έχω κατανοήσει το περιεχόμενό τους. Συμφωνώ ότι η IRC μπορεί να επεξεργαστεί τα προσωπικά μου δεδομένα και τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών μου (εάν υπάρχουν) για τους σκοπούς της υλοποίησης του προγράμματος.

Όνομα:

Υπογραφή/αποτύπωμα της
συμμετέχουσας στο πρόγραμμα (ή
του/ης γονέα/κηδεμόνα εάν η
συμμετέχουσα στο πρόγραμμα είναι
κάτω των 18 ετών):

Ημερομηνία:

3. Έντυπο εμπιστευτικότητας

Σκοπός αυτού του εντύπου είναι να καταγράψει τη συζήτηση μεταξύ της εισηγήτριας της ομάδας και του υποψήφιου μέλους της ομάδας κατά τη διάρκεια της συνάντησης πριν από την ομάδα σχετικά με την ομάδα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης Women Rise, την εμπιστευτικότητα και τις εξαιρέσεις εμπιστευτικότητας, καθώς και τα δικαιώματα της συμμετέχουσας. Το έντυπο αυτό θα πρέπει να αποθηκεύεται σε ξεχωριστό αρχείο από το αρχείο της συνέντευξης πριν από την ομάδα.

Εγώ, η _____, δίνω την άδεια να συμμετάσχω στις υπηρεσίες της ομάδας ψυχοκοινωνικής υποστήριξης Women Rise σύμφωνα με τα ακόλουθα:

1. Έχω το δικαίωμα να αποφασίσω ποιες πληροφορίες επιθυμώ να μοιραστώ με τις συμμετέχουσες και τις εισηγήτριες της ομάδας Women Rise. Οι εισηγήτριες δεν θα με πιέσουν ποτέ να μοιραστώ πληροφορίες που δεν επιθυμώ να μοιραστώ.
2. Εάν δεν είμαι ικανοποιημένη με τις υπηρεσίες που λαμβάνω, έχω το δικαίωμα να συζητήσω τις ανησυχίες μου με τις εισηγήτριες ή τις επόπτριές τους ή να διακόψω την παρακολούθηση της ομάδας ανά πάσα στιγμή.
3. Η εισηγήτρια δεν θα με παραπέμψει σε οποιαδήποτε άλλη υπηρεσία χωρίς προηγουμένως να μου εξηγήσει τον σκοπό της παραπομπής, τον τρόπο που θα γίνει και τις αναμενόμενες συνέπειες και χωρίς να λάβει τη συγκατάθεσή μου. Κατόπιν αιτήματός μου, η εισηγήτρια μπορεί να με συνοδεύσει στη συνάντηση με τον οργανισμό παραπομπής.
4. Η εισηγήτρια θα συζητήσει μαζί μου, σε μια εμπιστευτική συνάντηση, αν υπάρχουν ανησυχίες ότι η ομάδα δεν είναι πλέον κατάλληλη για εμένα ή αν η ίδια πιστεύει ότι μπορεί να χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη από αυτή που μπορεί να μου προσφέρει η ομάδα. Σε μια τέτοια περίπτωση, η εισηγήτρια θα εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους πιστεύει ότι χρειάζομαι πρόσθετη υποστήριξη και θα εξηγήσει τυχόν παραπομπές που θα ήθελε να κάνει.
5. Το όνομά μου και οι πληροφορίες σχετικά με τη συμμετοχή μου στην ομάδα Women Rise θα παραμείνουν εμπιστευτικές. Οι εισηγήτριες δεν θα μοιραστούν καμία πληροφορία που αποκαλύπτω στην ομάδα με κανέναν, με τις ακόλουθες εξαιρέσεις:
 - α. Οι εισηγήτριες μπορούν να ζητήσουν καθοδήγηση από κάποια επόπτρια σε σχέση με την ομάδα Women Rise. Η εισηγήτρια μπορεί να μοιραστεί πληροφορίες μόνο εφόσον χρειάζεται για να υποστηρίξει εμένα και άλλα μέλη της ομάδας. Σε αυτό δεν θα περιλαμβάνονται πληροφορίες βάσει των οποίων θα μπορούσα να ταυτοποιηθώ.
 - β. Αν εκφράσω σκέψεις ή σχέδια να επιφέρω σωματική βλάβη στον εαυτό μου ή σε άλλους, οι εισηγήτριες μου θα αναλάβουν δράση για να προστατεύσουν την ασφάλειά μου και την ασφάλεια των γύρω μου. Αυτή η δράση μπορεί να περιλαμβάνει τη συνομιλία με άλλους στην κοινότητά μου για την κατάστασή μου. Εάν υπάρχει πιθανότητα άμεσου κινδύνου, οι εισηγήτριες δεν χρειάζεται να ζητήσουν τη συγκατάθεσή μου, αλλά θα κάνουν ό,τι μπορούν για να με ενημερώσουν για τις ενέργειες που έχουν γίνει.

Παρουσία:

Καταλαβαίνω ότι η παρουσία στην ομάδα είναι πολύ σημαντική. Η δυναμική της ομάδας και η εμπιστοσύνη εξαρτώνται από την παρουσία κάθε μέλους της ομάδας σε όλες τις συνεδρίες. Η εισηγήτρια έχει εξηγήσει με σαφήνεια τη χρονική δέσμευση για αυτή την ομάδα. Έχω εκφράσει την προθυμία και τη δέσμευσή μου να συμμετέχω σε όλες τις συνεδρίες της ομάδας, εάν επιλεγώ ως μέλος της ομάδας Women Rise.

Υπογραφή/αποτύπωμα της
συμμετέχουσας στο πρόγραμμα (ή του
γονέα/κηδεμόνα εάν η συμμετέχουσα στο
πρόγραμμα είναι κάτω των 18 ετών):

Υπογραφή εισηγήτριας:

Ημερομηνία:

4. Έντυπο παρακολούθησης ομαδικής συνεδρίας ΨΚΥ

Αριθμός Συνεδρίας: _____

Εισηγήτρια 1: _____

Ημερομηνία: ____/____/____

Εισηγήτρια/Μέλος προσωπικού 2: _____

Τοποθεσία: _____

| | Κωδικός συμμετέχουσας | Εισιτήρια μεταφοράς |
|----|-----------------------|---------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |

5. Συνδυαστική έρευνα αρχικής και τελικής αξιολόγησης ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας και αισθητού στίγματος

Ημερομηνία διεξαγωγής της έρευνας: _____ Κωδικός συμμετέχουσας: _____

ΚΛΙΜΑΚΑ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Θα σας ρωτήσω για συγκεκριμένες εργασίες και δραστηριότητες. Αναλογιζόμενη τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες, πείτε μου πόσο δύσκολο σας είναι να εκτελέσετε αυτές τις δραστηριότητες. Θα μου πείτε αν είναι [δείξτε ταυτόχρονα το οπτικό βοήθημα 1]:

- Καθόλου δύσκολο
- Δύσκολο
- Λίγο δύσκολο
- Πολύ δύσκολο
- Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω.

| | |
|---|--|
| 1. Να συμβουλευέτε μέλη της οικογένειας | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 2. Να ανταλλάσσετε ιδέες με άλλους | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 3. Να βρεθείτε με άλλα μέλη της κοινότητας για να κάνετε εργασίες για την κοινότητα | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 4. Να ζητάτε/λαμβάνετε βοήθεια από άλλες γυναίκες της κοινότητας όταν τη χρειάζεστε | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 5. Να παίρνετε σημαντικές αποφάσεις για την καθημερινή ζωή | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 6. Να συμμετέχετε στις οικογενειακές αποφάσεις | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) |

| | |
|---|--|
| | <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 7. Να μαθαίνετε νέες δεξιότητες | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 8. Να συγκεντρώνεστε στις εργασίες ή τις ευθύνες σας | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |
| 9. Να αλληλεπιδράτε ή να συναναστρέφεστε με άτομα που δεν γνωρίζετε | <input type="checkbox"/> Καθόλου δύσκολο (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο δύσκολο (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια δύσκολο (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ δύσκολο (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Τόσο δύσκολο που συχνά δεν μπορώ να το κάνω (4 βαθμοί) |

ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΙΣΘΗΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ

Αναλογιζόμενη τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες, πείτε μου σε ποιον βαθμό είχατε αυτές τις σκέψεις και τα αισθήματα.

Θα μου πείτε αν είναι [δείξτε ταυτόχρονα το οπτικό βοήθημα 2]:

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Εξαιρετικά

| | |
|--|---|
| 10. Αναλογιζόμενη τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες, πόσο αποκομμένη, απομονωμένη ή αποτραβηγμένη από τους άλλους νιώσατε; | <input type="checkbox"/> Καθόλου αποκομμένη, απομονωμένη ή αποτραβηγμένη από τους άλλους (0 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Λίγο αποκομμένη, απομονωμένη ή αποτραβηγμένη από τους άλλους (1 βαθμός) <input type="checkbox"/> Μέτρια αποκομμένη, απομονωμένη ή αποτραβηγμένη από τους άλλους (2 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Πολύ αποκομμένη, απομονωμένη ή αποτραβηγμένη από τους άλλους (3 βαθμοί) <input type="checkbox"/> Εξαιρετικά αποκομμένη, απομονωμένη ή αποτραβηγμένη από τους άλλους (4 βαθμοί) |
|--|---|

Οπτικά βοηθήματα για την Κλίμακα
Ψυχοκοινωνικής Λειτουργικότητας



Καθόλου
δύσκολο



Λίγο
δύσκολο



Μέτρια
δύσκολο



Πολύ
δύσκολο



Δεν μπορώ
να το κάνω

**Οπτικά βοηθήματα για την
κλίμακα αισθητού στίγματος**



Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Εξαιρετικά

6. Έρευνα ανατροφοδότησης (μπορεί να συμπληρωθεί διαδικτυακά ή εκτός διαδικτύου, ανώνυμα)

Επισκόπηση

Στην IRC, δεσμευόμαστε να προωθούμε τη συμμετοχή των ωφελούμενων μας και να ανταποκρινόμαστε στα σχόλια και τα παράπονά σας. Ζητάμε τη συμμετοχή σας σε μια σύντομη έρευνα για να μάθουμε για την εμπειρία σας στις συνεδρίες της ομάδας Women Rise. Αυτή η έρευνα είναι **εθελοντική** και **ανώνυμη** και η συμπλήρωσή της θα διαρκέσει περίπου **5 λεπτά**. Η συμμετοχή ή η μη συμμετοχή σας δεν θα επηρεάσει τις υπηρεσίες που θα λάβετε από την IRC.

Ημερομηνία της έρευνας: μμ/ηη/εε

| | | | |
|---|--------------|---|--|
| 1 | υποχρεωτικό* | Οι εισηγήτριες της ομάδας Women Rise σας αντιμετώπισαν με φιλικό τρόπο και με σεβασμό κατά τη διάρκεια των συνεδριών; <i>Με σεβασμό: οι ωφελούμενοι/ες αντιμετωπίζονται επαγγελματικά και χωρίς μεροληψία, προκαταλήψεις και παρενοχλήσεις.</i> | Ναι, πάρα πολύ Κυρίως Ναι Σχετικά / Ουδέτερη Όχι ιδιαίτερα Όχι, καθόλου |
| 2 | υποχρεωτικό* | Ήταν η διάρκεια των 8 συνεδριών της ομάδας Women Rise επαρκής για τις ανάγκες σας; | Ναι Κυρίως ναι Ουδέτερη Κυρίως Όχι Όχι |
| 3 | υποχρεωτικό* | Είστε ικανοποιημένες με την ποιότητα των θεμάτων και των δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας Women Rise; | Ναι Κυρίως ναι Ουδέτερη Κυρίως Όχι Όχι |
| 4 | υποχρεωτικό* | Αισθανθήκατε ασφαλής κατά τη διάρκεια των συνεδριών; | Ναι Κυρίως ναι Ουδέτερη Κυρίως Όχι Όχι |
| 5 | υποχρεωτικό* | Κατά τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας Women Rise, οι εισηγήτριες σας έκαναν να νιώσετε μέρος της ομάδας και σας συμπεριέλαβαν στις ομαδικές δραστηριότητες; | Ναι Κυρίως ναι Ουδέτερη Κυρίως Όχι Όχι |
| 6 | υποχρεωτικό* | Μπορέσατε να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα αισθήματά σας με την ομάδα όταν το είχατε ανάγκη κατά τη διάρκεια των συνεδριών; | Ναι Κυρίως ναι Ουδέτερη Κυρίως Όχι Όχι |
| 7 | υποχρεωτικό* | Γνωρίσατε γυναίκες κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας στην ομάδα στις οποίες μπορείτε να απευθυνθείτε για υποστήριξη ; | Ναι, μια ομάδα γυναικών (περισσότερες από μια) στην οποία μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη. Ναι, μια γυναίκα στην οποία μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη. Όχι, δεν συνάντησα κάποια στην οποία να μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη. Άλλο |

| | | | |
|----|--------------|--|--|
| 7α | προαιρετικό | Εάν απαντήσατε Άλλο, θα θέλατε να διευκρινίσετε; [παράλειψη κατά περίπτωση] | Ανοιχτό κείμενο |
| 8 | υποχρεωτικό* | Μετά τη συμμετοχή σας στις συνεδρίες της ομάδας Women Rise αισθάνεστε περισσότερο συνδεδεμένη με άλλες γυναίκες στην κοινότητά σας, λιγότερο συνδεδεμένη ή δεν παρατηρήσατε καμία διαφορά; <i>Συνδεδεμένη σημαίνει ότι έχετε κάποια που αισθάνεστε ότι μπορείτε να εμπιστευτείτε και ότι αισθάνεστε πιο άνετα να της μιλήσετε</i> | Αισθάνομαι περισσότερο συνδεδεμένη με άλλες γυναίκες της κοινότητας μετά τη συμμετοχή μου στην ομάδα. Αισθάνομαι εξίσου συνδεδεμένη με άλλες γυναίκες της κοινότητας όπως και πριν συμμετάσχω στην ομάδα. Αισθάνομαι λιγότερο συνδεδεμένη με άλλες γυναίκες της κοινότητας μετά τη συμμετοχή μου στην ομάδα Δεν αισθάνομαι συνδεδεμένη με τις γυναίκες της κοινότητάς μου Άλλο |
| 8α | προαιρετικό | Εάν απαντήσατε Άλλο, θα θέλατε να διευκρινίσετε; [παράλειψη κατά περίπτωση] | Ανοιχτό κείμενο |
| 9 | προαιρετικό | Θα θέλατε να μοιραστείτε την εμπειρία σας σχετικά με το πώς οι ομαδικές δραστηριότητες επηρέασαν τη σχέση σας με άλλες γυναίκες στην κοινότητα; | Ανοιχτό κείμενο |
| 10 | Προαιρετικό | Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να σχολιάσετε σχετικά με τις συνεδρίες; | Ανοιχτό κείμενο |

7. Οδηγός συζήτησης ομάδας εστίασης μετά την ομάδα (follow up στη 1 εβδομάδα/μήνα μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών της ομάδας ΨΚΥ)

Οδηγίες

Κατευθυντήριες γραμμές εφαρμογής

Το εργαλείο αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιείται εντός του πρώτου μήνα μετά το τέλος και των 8-12 συνεδριών του κύκλου της ομάδας Women Rise με όχι περισσότερα από 10 μέλη της ομάδας Women Rise.

Μετάφραση

Πριν από τη χρήση του εργαλείου, **εξετάστε αν χρειάζεται μετάφραση**. Εάν ναι, οι ερωτήσεις θα πρέπει να μεταφραστούν και να συζητηθούν πριν από τη συζήτηση της ομάδας εστίασης με την επόπτηρά σας ή/και τις συναδέλφους του Women Rise για να προσδιοριστεί ο τρόπος μετάφρασης δύσκολων ή ευαίσθητων εννοιών. Κρατήστε, αν είναι δυνατόν, μια γραπτή εκδοχή αυτών των μεταφράσεων και μοιραστείτε την με την Τεχνική Σύμβουλο/Επιστημονική Υπεύθυνη/Επόπτηρά σας.

Ποιες είναι οι συμμετέχουσες

Συμμετέχουσες στην ομάδα του Women Rise που έχουν συμμετάσχει τουλάχιστον στο 75% των συνεδριών. Ανατρέξτε στο [σύστημα παρακολούθησης](#). Η παρακάτω ενότητα *δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχουσών* θα πρέπει επίσης να συμπληρωθεί πριν από την έναρξη της συζήτησης.

Ποια είναι η εισηγήτρια

Εισηγήτρια θα πρέπει να είναι κάποια που δεν ήταν εισηγήτρια της ομάδας Women Rise, αλλά θα μπορούσε επίσης να είναι κάποιο οικείο τους πρόσωπο που γνωρίζει καλά το πρόγραμμα. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι κάποια υπεύθυνη/ανώτερο στέλεχος/κοινωνική λειτουργός που επισκέπτεται τακτικά την περιοχή και είναι γνωστή στην κοινότητα. Η εισηγήτρια δεν θα πρέπει να είναι το άτομο που διαμεσολαβεί τις συνεδρίες του Women Rise για τη συγκεκριμένη ομάδα, αλλά θα μπορούσε να είναι μια εισηγήτρια από άλλο κέντρο/τοποθεσία.

Συμβουλή προς την εισηγήτρια: Μερικές φορές, ίσως χρειαστεί να κάνετε ερωτήσεις που να απαντώνται με ναι/όχι για να βεβαιωθείτε ότι δεν υποθέτετε κάτι. Ωστόσο, αν κάνετε μια ερώτηση που απαντάται με ναι/όχι στο πλαίσιο μιας συζήτησης ομάδας εστίασης, **ΠΡΕΠΕΙ** να ακολουθηθεί μια ερώτηση για περαιτέρω επεξήγηση.

Ποια είναι η υπεύθυνη λήψης σημειώσεων

Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον μια καθορισμένη υπεύθυνη λήψης σημειώσεων ανά ομάδα. Τα σχόλια των συμμετεχουσών στο Women Rise θα πρέπει να καταγράφονται ακριβώς όπως ειπώθηκαν, αποτυπώνοντας όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Η υπεύθυνη λήψης σημειώσεων θα πρέπει να είναι πολύ εξοικειωμένη με το παρόν έντυπο και με όλες τις ερωτήσεις πριν από την έναρξη της συζήτησης ομάδας εστίασης.

Συμβουλή προς την υπεύθυνη λήψης σημειώσεων: Για να διευκολυνθεί ο εντοπισμός των συμμετεχουσών που έχουν τον λόγο, το άτομο που θα είναι υπεύθυνο για την καταγραφή των σημειώσεων μπορεί να αντιστοιχήσει **εσωτερικά** τυχαίους αριθμούς σε κάθε συμμετέχουσα στη συζήτηση ομάδας εστίασης (Γυναίκα 1, Γυναίκα 2 κ.λπ.). **Αυτό το σύστημα αρίθμησης δεν θα πρέπει να κοινοποιηθεί.** Είναι μόνο για να βοηθήσει την υπεύθυνη λήψης σημειώσεων να παρακολουθεί ποια λέει τι και στη συνέχεια να συντάσσει την αναφορά με βάση το σύστημα αρίθμησης.

Τι υλικά χρειάζεστε

Εκτυπωμένο ερωτηματολόγιο, στυλό, σημειωματάριο

Συμβουλή για τα υλικά: Να έχετε πάντα επιπλέον υλικά!

Βασικά βήματα & πληροφορίες πριν από την έναρξη

Μοιραστείτε τις ακόλουθες πληροφορίες με όλες τις συμμετέχουσες πριν από την έναρξη της συζήτησης της ομάδας εστίασης.



A: Καθίστε σε κύκλο

B: Παρουσιάστε τον σκοπό της συζήτησης

Εξηγήστε:

- Κάνετε αυτή τη συζήτηση σήμερα για να λάβετε την ειλικρινή ανατροφοδότηση και την οπτική των γυναικών που μόλις συμμετείχαν στο πρόγραμμα.
- Οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν για να γίνουν αλλαγές και βελτιώσεις στο πρόγραμμα, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο σχετικό για τις γυναίκες της κοινότητάς τους. Η άποψή τους είναι πολύ σημαντική και λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη τις απόψεις τους.
- Οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν επίσης για να προσδιοριστεί πόσο χρήσιμο είναι το πρόγραμμα σε αυτό το πλαίσιο για την κάθε γυναίκα.

Γ: Παραχωρήστε συγκατάθεση κατόπιν ενημέρωσης

Παράδειγμα σεναρίου λήψης συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης:

Εάν συμφωνήσετε να συμμετάσχετε, θα συμμετάσχετε σε μια συζήτηση διάρκειας περίπου 60 λεπτών. Εάν δεν θέλετε να συνεχίσετε τη συμμετοχή σας για οποιονδήποτε λόγο, μπορείτε να αποχωρήσετε ανά πάσα στιγμή. Η συμμετοχή στη συζήτηση είναι απολύτως εθελοντική και δεν είστε υποχρεωμένη να απαντήσετε σε ερωτήσεις που δεν θέλετε να απαντήσετε. Δεν θα σας ρωτήσω γιατί δεν θέλετε να συμμετάσχετε. Δεν θα υπάρξουν αρνητικές συνέπειες εάν επιλέξετε να μην συμμετάσχετε ή να αποχωρήσετε σε οποιοδήποτε σημείο.

Θα λάβω προφυλάξεις για να κρατήσω εμπιστευτικές τις πληροφορίες που θα παρέχετε κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Αν κάποιος μας πλησιάσει, θα σταματήσουμε τη συζήτηση μέχρι να μπορέσουμε να συνεχίσουμε ιδιωτικά. Δεν θα παρουσιάσω καμία άλλη ταυτοποιητική πληροφορία σε οτιδήποτε παράγουμε με βάση αυτή τη συζήτηση. Θα αντιμετωπίσω όλα όσα λέτε σήμερα με σεβασμό και θα μοιραστώ τις απαντήσεις που θα δώσετε μόνο ως γενικές απαντήσεις σε συνδυασμό με εκείνες όλων των ανθρώπων που μας μιλούν. Σας ζητώ να κρατήσετε και εσείς τα πάντα εμπιστευτικά και να αποφύγετε να χρησιμοποιείτε τα ονόματά μας κατά τη διάρκεια της συζήτησης, ώστε να διατηρήσουμε την εμπιστευτικότητα. Με την άδειά σας, θα κρατήσουμε σημειώσεις για να βεβαιωθούμε ότι δεν θα μας διαφύγει κάτι από αυτά που έχετε να πείτε, αλλά δεν θα συλλέξουμε καμία ταυτοποιητική πληροφορία. Συμφωνείτε να κρατάω σημειώσεις από τη συζήτησή μας;

Φροντίστε να τονίσετε αυτά τα σημεία:

- Όλες οι πληροφορίες θα παραμείνουν εμπιστευτικές και τίποτα από όσα λένε δεν θα συνδεθεί άμεσα με τις ίδιες. Οι πληροφορίες θα συνδυαστούν και θα χρησιμοποιηθούν στο πλαίσιο της συζήτησης της ομάδας, αλλά δεν θα μπορούν να αντιστοιχηθούν στις ίδιες με οποιονδήποτε τρόπο.
- Η συμμετοχή είναι εθελοντική. Καμία δεν είναι υποχρεωμένη να απαντήσει σε ερωτήσεις αν δεν το επιθυμεί. Οι συμμετέχουσες μπορούν να αποχωρήσουν από τη συζήτηση ανά πάσα στιγμή. Καμία δεν είναι υποχρεωμένη να μοιραστεί προσωπικές εμπειρίες.

Δ: Γνωστοποιήστε την αποζημίωση

Εάν οι συμμετέχουσες δεν λαμβάνουν αποζημίωση, υπενθυμίστε τους ότι δεν θα λάβουν καμία πρόσθετη αποζημίωση λόγω της συμμετοχής τους σε αυτή τη συζήτηση. Εάν λαμβάνουν αποζημίωση, διαβεβαιώστε τις ότι η αποζημίωσή τους δεν θα επηρεαστεί από τις απαντήσεις τους και ότι θα πρέπει να αισθάνονται ελεύθερες να εκφράσουν τις απόψεις τους ανοιχτά και ειλικρινά.

Ε: Υπενθυμίστε σε όλες τις συμφωνίες της ομάδας που καθορίστηκαν στην πρώτη κιάλας συνεδρία του προγράμματος.

- Πρόκειται για έναν ασφαλή χώρο στον οποίο μπορείτε να εκφραστείτε και όλα όσα συζητούνται θα πρέπει να παραμένουν εμπιστευτικά.
- Σέβετε τη γνώμη και τις ιδέες των άλλων.
- Δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση.
- Η γνώμη όλων είναι σημαντική.
- Αν μοιραστείτε ιστορίες, φροντίστε να μην χρησιμοποιήσετε ονόματα ή ταυτοποιητικές πληροφορίες.
- Μην μοιράζετε τα όσα λέγονται σε αυτή την ομάδα εκτός της ομάδας.

Οδηγός συζήτησης ομάδας εστίασης

Γενικές πληροφορίες

Συμπληρώστε πλήρως αυτό το τμήμα πριν από την έναρξη της συνεδρίας, αφού λάβετε την άδεια των συμμετεχουσών να κρατάτε σημειώσεις.

| | |
|--|--|
| Έχει δώσει η ομάδα τη συγκατάθεσή της να κρατάτε σημειώσεις; | <input type="checkbox"/> Ναι <input type="checkbox"/> Όχι |
| Ημερομηνία | |
| Τοποθεσία της συνεδρίας | |
| Αριθμός συμμετεχουσών | |

Δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχουσών

Χρησιμοποιώντας το σύστημα παρακολούθησης του Excel, αναφέρετε τον συνολικό αριθμό των συμμετεχουσών στο Women Rise που επιλέχθηκαν για την παρούσα συζήτηση ομάδας εστίασης και οι οποίες ανήκουν στις παρακάτω υποομάδες.

| Ηλικιακή ομάδα: | Οικογενειακή κατάσταση: | Κατάσταση αναπηρίας |
|---|--|---------------------|
| _____ Γυναίκα νεότερης ηλικίας (18-35) | _____ Ελεύθερη | _____ Ναι |
| _____ Ενήλικη γυναίκα (36-55) | _____ Παντρεμένη ή ζει με σύντροφο σαν παντρεμένη | _____ Όχι |
| _____ Γυναίκα μεγαλύτερης ηλικίας (56+) | _____ Διαζευγμένη _____ Σε διάσταση _____ Αρραβωνιασμένη _____ Χήρα | |

Ερωτήσεις για συζήτηση

1 - Αν περιγράφατε τις συνεδρίες της ομάδας σε μια φίλη σας, πώς θα τις εξηγούσατε;

Βοηθητικές ερωτήσεις:

- Τι θα της λέγατε για τις συνεδρίες;
- Ποιος θα της λέγατε ότι είναι ο σκοπός της ομάδας;
- Πώς θα περιγράφατε τις συνεδρίες;
- Πώς θα περιγράφατε τις εισηγήτριες;

2 - Ποιες γνώσεις ή δεξιότητες από τις συνεδρίες της ομάδας μπορέσατε να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή ζωή;

Βοηθητικές ερωτήσεις:

- Ποιες γνώσεις ήταν πιο χρήσιμες;
- Ποιες δεξιότητες έχετε χρησιμοποιήσει, αν έχετε χρησιμοποιήσει κάποια;

3 - Ποια ήταν η αγαπημένη σας συνεδρία ή δραστηριότητα από τις συνεδρίες της ομάδας και γιατί;

Για να αποφευχθεί η μεροληψία, η εισηγήτρια μπορεί να επιλέξει να θέσει αυτή την ερώτηση με διαφορετικούς τρόπους:

Μοιράστε 3 χαρτιά σε κάθε γυναίκα και ζητήστε τους να γράψουν τις 3 αγαπημένες τους συνεδρίες και γιατί τις ξεχωρίζουν. Στη συνέχεια, η εισηγήτρια μπορεί να τις διαβάσει δυνατά και να ζητήσει περαιτέρω εξηγήσεις, εάν είναι απαραίτητο. Καταγράψτε όλες τις συνεδρίες που αναφέρουν οι γυναίκες, συμπεριλαμβανομένου του πόσες τις ανέφεραν και τους λόγους για τους οποίους τις επέλεξαν.

Η εισηγήτρια αναρτά το όνομα της συνεδρίας (ή το γραφικό που αντιπροσωπεύει τις συγκεκριμένες συνεδρίες) στον τοίχο και ζητά από τις γυναίκες να περπατήσουν και να σημειώσουν τις 3 αγαπημένες τους συνεδρίες. Στη συνέχεια, συζητήστε με όλη την ομάδα τις σκέψεις τους σχετικά με το γιατί επιλέχθηκαν κάποιες από τις «πιο αγαπημένες» συνεδρίες. Φροντίστε να καταγράψετε όλες τις συνεδρίες που αναφέρουν οι γυναίκες, συμπεριλαμβανομένου του πόσες τις ανέφεραν και τους λόγους για τους οποίους τις επέλεξαν.

Ας υποθέσουμε ότι οι συμμετέχουσες έχουν αναπτύξει την άνεση να δηλώνουν ανοιχτά τις απόψεις τους και να αισθάνονται άνετα να διαφωνούν. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε να ζητήσετε απευθείας από την ομάδα να μοιραστεί τις 3 αγαπημένες της συνεδρίες εναλλάξ και να εξηγήσει γιατί είναι οι αγαπημένες της.

| Όνομα συνεδρίας | Σε πόσες γυναίκες άρεσε αυτή η συνεδρία | Για ποιους λόγους τους άρεσε |
|-----------------|---|------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | |
|---|--|
| <p>4 - Από τότε που αρχίσατε να παρακολουθείτε συνεδρίες... Τι έχετε μάθει για το άγχος;</p> <p>Βοηθητική ερώτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι έχετε μάθει για τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους; • Πώς μοιραστήκατε αυτή τη γνώση με άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους κ.λπ, αν την μοιραστήκατε; | |
| <p>5 - Ποιες αλλαγές, αν υπάρχουν, έχουν επέλθει για εσάς στην ικανότητά σας να αναγνωρίζετε και να διαχειρίζεστε δύσκολα συναισθήματα μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών της ομάδας;</p> <p>Βοηθητική ερώτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα μιας αγχωτικής στιγμής και πώς μπορέσατε να τη διαχειριστείτε μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών της ομάδας; | |
| <p>6 - Ποιες αλλαγές, αν υπάρχουν, παρατηρήσατε στη σχέση σας με τους/τις συντρόφους σας ή/και την οικογένειά σας από τότε που συμμετείχατε στις συνεδρίες της ομάδας;</p> <p>Βοηθητικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια διαφορά επήλθε; • Πώς αλληλεπιδράτε μαζί τους; Έχει αλλάξει αυτό από όταν συμμετείχατε στις συνεδρίες της ομάδας; • Με ποιον άλλαξε περισσότερο (σύντροφος, αδέρφια, παιδιά κ.λπ.); | |

| | |
|--|--|
| <p>7 - Εκτός από τα μέλη της οικογένειάς σας ή τους κοινοτικούς/θρησκευτικούς ηγέτες, αισθάνεστε ότι έχετε κάποιον/α που εμπιστεύεστε και με τον/την οποίο/α θα νιώθατε άνετα να μιλήσετε για τα αισθήματά σας;</p> <p>Βοηθητικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εάν ναι, σε τι διαφέρουν αυτά τα άτομα από εκείνα τα οποία εμπιστευόσασταν πριν από τη συμμετοχή σας στις συνεδρίες της ομάδας; • Είναι κάποιο από αυτά τα άτομα μέλος της ομάδας; Ή ένας/μια φίλος/η, δάσκαλος/α; Μπορείτε να εξηγήσετε ποιος/α; | |
| <p>8 - Αναλογιζόμενες ένα άτομο ή τα άτομα που εμπιστεύεστε και με τα οποία αισθάνεστε πιο άνετα να μιλάτε, πώς συνδεθήκατε μαζί τους, αν συμβαίνει κάτι τέτοιο; Έχει αλλάξει αυτό από τότε που συμμετείχατε στην ομάδα;</p> | |
| <p>9 - Ποιες αλλαγές, αν υπάρχουν, έχουν επέλθει στην ικανότητά σας να συμμετέχετε σε δραστηριότητες της κοινότητας και με άλλα μέλη της κοινότητας μετά την ολοκλήρωση των συνεδριών της ομάδας;</p> <p>Βοηθητικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επίπεδο άνεσης; Αυτοπεποίθηση; | |

10 - Πώς σας φάνηκε:

Ο χρόνος διεξαγωγής των
συνεδριών;
Η διάρκεια των συνεδριών;

8. Έντυπο ανατροφοδότησης και πιστότητας για τη συνεδρία ομάδας ΨΚΥ

Ορισμός: Το έντυπο ανατροφοδότησης και πιστότητας για τη συνεδρία ομάδας ΨΚΥ είναι ένα εργαλείο παρακολούθησης και αξιολόγησης και ένα εργαλείο εποπτείας που πρέπει να συμπληρώνεται από τις συν-εισηγήτριες κάθε ομάδας ψυχοκοινωνικής υποστήριξης που χρησιμοποιεί ένα καθορισμένο πρόγραμμα πολλαπλών συνεδριών. Σκοπός του είναι να επισκοπεί τις επιμέρους συνεδρίες ενός προγράμματος ομάδας για να παρακολουθεί τα δυνατά σημεία και τις προκλήσεις που προκύπτουν στις επιμέρους συνεδρίες, την ευκολία ολοκλήρωσης των συνεδριών και να παρέχει ανατροφοδότηση για περαιτέρω εννοιολογική πλαισίωση και προσαρμογή στο περιβάλλον εφαρμογής.

Σκοπός του εργαλείου: Αυτό το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί για οποιαδήποτε ομάδα ΨΚΥ κλειστού τύπου, πολλαπλών συνεδριών, καθοδηγούμενη από πρόγραμμα. Οι ερωτήσεις μπορούν να τροποποιηθούν ώστε να απευθύνονται πιο άμεσα στο εκάστοτε πρόγραμμα, εάν είναι απαραίτητο. Εάν χρησιμοποιείται με το Πρόγραμμα Αμοιβαίας Υποστήριξης Women Rise, οι ερωτήσεις δεν πρέπει να τροποποιηθούν. Η έκθεση ανατροφοδότησης και πιστότητας της συνεδρίας της ομάδας ΨΚΥ θα πρέπει να χρησιμοποιείται από τις εισηγήτριες εντός 24 ωρών από την ολοκλήρωση κάθε συνεδρίας. Οι εισηγήτριες θα πρέπει να εξετάζουν και να συμπληρώνουν το έντυπο από κοινού μετά από κάθε συνεδρία.

Συχνότητα/διάρκεια: Το έντυπο αυτό θα πρέπει να εξετάζεται από την επόπτρια των εισηγητριών κάθε εβδομάδα και να χρησιμοποιείται για την ενημέρωση των συναντήσεων εποπτείας της ομάδας ΨΚΥ. Το δεύτερο τμήμα του εντύπου θα πρέπει να συμπληρώνεται από την επόπτρια για να παρακολουθεί την ανάπτυξη και τις δεξιότητες των εισηγητριών και να ενημερώνει τα ατομικά σχέδια ανάπτυξης των ικανοτήτων τους.

Καθοδήγηση: Οι εισηγήτριες θα πρέπει να συμπληρώνουν το έντυπο ανατροφοδότησης και πιστότητας για την ομάδα ΨΚΥ αμέσως μετά από κάθε συνεδρία και να το μοιράζονται με την επόπτριά τους. Η επόπτρια θα πρέπει να εξετάσει τα έντυπα ανατροφοδότησης και πιστότητας από κάθε εισηγήτρια/ζεύγος εισηγητριών πριν από τη συνεδρία εποπτείας. Η επόπτρια θα πρέπει να διοργανώνει τις συλλογικές συζητήσεις μεταξύ των μελών της ομάδας με βάση τα έντυπα ανατροφοδότησης και πιστότητας και να ενθαρρύνει τις εισηγήτριες να προσφέρουν προτάσεις και να συντονίζουν τη συζήτηση.

Οι επόπτριες θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι συμπληρώνουν το δεύτερο τμήμα του εντύπου και παρέχουν ανατροφοδότηση στις εισηγήτριες ατομικά, εφόσον χρειάζεται. Αυτό μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια μιας περιοδικής συνεδρίας ατομικής εποπτείας. Οι διαχειρίστριες περιπτώσεων θα πρέπει να συμμετέχουν σε τακτικές προγραμματισμένες ατομικές συνεδρίες εποπτείας, ώστε η ανατροφοδότηση για τις διαχειρίστριες περιπτώσεων που ενεργούν ως εισηγήτριες ομάδων να μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών. Το λοιπό προσωπικό που εργάζεται ως εισηγήτριες θα πρέπει να πραγματοποιεί περιοδικές ατομικές συνεδρίες εποπτείας καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών της ομάδας ΨΚΥ. Οι επόπτριες μπορούν να επιλέξουν πότε/πώς θα τις προγραμματίσουν και να δώσουν ανατροφοδότηση από αυτά τα έντυπα κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών.

Έντυπο ανατροφοδότησης και πιστότητας συνεδρίας ομάδας ΨΚΥ (συμπληρώνεται από τις εισηγήτριες και παραδίδεται στην επόπτρια)

Όνόματα εισηγητριών: _____

Τοποθεσία: _____

Ημερομηνία: ____/____/_____
συμμετεχουσών: _____

Αριθμός συνεδρίας: ____/____

Θέμα συνεδρίας: _____

Αριθμός

| | |
|--|---|
| Δώστε μια σύντομη περιγραφή της ύλης που καλύψατε στη σημερινή συνεδρία: | |
| Η συνεδρία διεξήχθη την προγραμματισμένη ημέρα/ώρα; | Ναι Υ Όχι Υ Εάν όχι, εξηγήστε: |
| Οι δραστηριότητες της συνεδρίας εκτελέστηκαν με τη σειρά που παρέχεται στο εγχειρίδιο; | Ναι Υ Εν μέρει Υ Όχι Υ Περιγράψτε τυχόν αλλαγές που έγιναν και τους λόγους για τους οποίους έγιναν αυτές οι αλλαγές. Εάν χρησιμοποιήσατε προαιρετικές δραστηριότητες ή αντικαταστήσατε μια δραστηριότητα με μια εναλλακτική δραστηριότητα, περιγράψτε ποιες δραστηριότητες χρησιμοποιήθηκαν και γιατί: |

| | |
|--|---|
| Καταφέρατε να ολοκληρώσετε ολόκληρη τη συνεδρία σήμερα; | Ναι Υ Όχι Υ |
| Στην αρχή της συνεδρίας, ζητήσατε από τις συμμετέχουσες να αναλογιστούν τι έμαθαν ή τι αποκόμισαν από την προηγούμενη συνεδρία; | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν ναι, παρακαλούμε απαριθμήστε τα βασικά μαθήματα που αποκόμισαν οι συμμετέχουσες (μην γράφετε ονόματα):</p> |
| <p>Παρατηρήσατε τυχόν έντονες αντιδράσεις από τις συμμετέχουσες κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;</p> <p><i>*Συμπληρώστε αυτό το πεδίο μόνο αν παρατηρήσατε συγκεκριμένη συναισθηματική δυσφορία, επεξεργασία συναισθημάτων ή υπερβάσεις ή δυναμική της ομάδας που θεωρείτε ότι ήταν σημαντική για το άτομο ή για την ομάδα στο σύνολό της.*</i></p> | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν ναι, ποιες ήταν αυτές;</p> <hr/> <p>Τι νομίζετε ότι ένιωθε/είχε ανάγκη το άτομο (ή/και η ομάδα);</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Ανταποκριθήκατε με ενσυναίσθηση;</p> <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Παρακαλώ εξηγήστε:</p> |
| <p>Ζητήσατε από τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τυχόν εργασίες για το σπίτι/δεξιότητες αντιμετώπισης που δοκίμασαν από την τελευταία συνεδρία; Τι λειτούργησε και τι όχι;</p> | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν ναι, παρακαλούμε αναφέρετε ορισμένα παραδείγματα που ανέφεραν οι συμμετέχουσες (μην γράφετε ονόματα):</p> |
| <p>Συμμετείχαν όλες οι συμμετέχουσες ενεργά στη σημερινή συνεδρία;</p> | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν όχι, εξηγήστε (π.χ. κάποιες συμμετέχουσες δίσταζαν να μιλήσουν, οι συμμετέχουσες φαίνονταν αφηρημένες κ.λπ.).</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Περιγράψτε στοιχεία που πήγαν καλά κατά τη διάρκεια της σημερινής συνεδρίας: (Π.χ. οι συμμετέχουσες συμμετείχαν ιδιαίτερα ενεργά σε μια συνεδρία, καλή ανταλλαγή εμπειριών, συνεργάστηκαν καλά ως συν-εισηγήτριες, χρησιμοποίησαν καλά τις δεξιότητες διαμεσολάβησης (αφήνοντας χώρο και ακούγοντας, διαχειριζόμενες δύσκολα συναισθήματα, ανταποκρινόμενες με ενσυναίσθηση), οι συμμετέχουσες κατανόησαν σαφώς τους στόχους και τα σημεία μάθησης της δραστηριότητας)</p> | |
| <p>Σημειώστε τυχόν στοιχεία που δεν λειτούργησαν καλά ή προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της σημερινής συνεδρίας: (Π.χ. επιθετικές αντιδράσεις, απροθυμία των συμμετεχουσών, διατάραξη της συνεδρίας, δυσκολία στη συν-διαμεσολάβηση, δυσκολία στις δεξιότητες διαμεσολάβησης (αντιδράσεις ενσυναίσθησης, διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων, δημιουργία χώρου για μοίρασμα κ.λπ.), οι συμμετέχουσες δεν κατανόησαν σαφώς μια ή περισσότερες δραστηριότητες ή σημεία μάθησης)</p> | |
| <p>Σημειώστε τυχόν άλλες σκέψεις που έχετε σχετικά με τη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών που παρατηρείτε, τυχόν ανησυχιών σας ή τυχόν ανατροφοδότησης από τις συμμετέχουσες):</p> <p><i>*Συμπληρώστε μόνο αν έχετε κάτι συγκεκριμένο που ΔΕΝ έχει καταγραφεί παραπάνω.*</i></p> | |

Περιγράψτε τυχόν προτάσεις τροποποίησης της ενότητας εκπαίδευσης:
Π.χ. διαθέστε περισσότερο χρόνο σε μια συγκεκριμένη συνεδρία, προσθέστε περισσότερα πρακτικά παραδείγματα ή δραστηριότητες σε μια ιδιαίτερα δύσκολη συνεδρία, αφαιρέστε ασκήσεις που είναι πολύ δύσκολες ή πολύ μεγάλες) Αναφέρετε τη συνεδρία/άσκηση και τον αριθμό της σελίδας

Υπογραφή εισηγητριών: _____

Επόπτρια εισηγητριών: _____

Ημερομηνία παραλαβής και εποπτείας: _____

Μόνο για χρήση από τη επόπτρια, κατά τη διάρκεια της εποπτείας της ομάδας για την τρέχουσα εβδομάδα:

Ημερομηνία εποπτείας: ____/____/____

| | |
|---|--|
| <p>Μίλησε κάθε εισηγήτρια για τουλάχιστον μια επιτυχία και μια πρόκληση που αναφέρθηκαν παραπάνω κατά τη διάρκεια των συνεδριών εποπτείας της ομάδας;</p> | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν ναι, περιγράψτε τι συζητήσατε:</p> |
| <p>Χρειάζεται κάποια από τις προκλήσεις που συζητήθηκαν πρόσθετη υποστήριξη από την επόπτρια;</p> | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν ναι, σημειώστε τις ενέργειες και τα επόμενα βήματα που πρέπει να γίνουν.</p> |
| <p>Με βάση τις συναντήσεις εποπτείας σας, προτείνετε οποιαδήποτε από τις εισηγήτριες για περαιτέρω παρακολούθηση/παρατήρηση;</p> | <p>Ναι Υ Όχι Υ</p> <p>Εάν ναι, αναφέρετε την(τις) εισηγήτρια(-ιες): _____</p> <p>Εάν ναι, περιγράψτε τι χρειάζεται να κερδίσει ακόμη η εισηγήτρια από αυτό.</p> |

