



SCURT GHID

pentru _____

ȘiEuReușesc



Proiect susținut prin Fondul IKEA pentru Egalitate de Gen, finanțat de IKEA România și gestionat de Fundația Comunitară București.





De la finalul anului 2017, de când derulăm programul #ȘiEuReușesc, am avut ocazia să cunoaștem multe femei care ne-au impresionat prin curajul și forța de care dau dovadă în fiecare zi. Ne-am propus să dăm voce poveștilor lor cu scopul de a încuraja și alte femei care se confruntă în prezent cu situații de abuz și se simt singure sau nu știu ce să facă, prin intermediul platformei www.sieureușesc.ro sau în cadrul evenimentelor pe care le-am organizat încă de atunci.

#ȘiEuReușesc este un tip de suport în violența domestică ce pune accent pe susținerea de la egal la egal. Programul pune în contact femei care au depășit violența și femei care încă au nevoie de ajutor pentru a se elibera de violență, oferind îndrumare din partea unor profesioniști în psihologie, asistență socială și din domeniul juridic.

În comunitățile noastre, pentru a putea ajuta eficient, punem accent pe procesul de dezvoltare personală al învingătoarelor, dar și pe susținerea

primită din partea specialiștilor. Astfel, participând la atelierile de dezvoltare personală, ele se împăca cu trecutul și învață să ajute fără a impune decizii pe care fiecare trebuie să le ia pentru sine. Femeile care se confruntă cu violența primesc dublă ghidare din partea învingătoarelor formate dar și a profesioniștilor. Din momentul în care își poate spune #ȘiEuReușesc, o victimă a violenței face un prim pas spre a deveni ea însăși o învingătoare, iar pentru asta are nevoie de sprijin și de exemplele altor femei care au reușit. După ce ajunge în siguranță și se simte suficient de puternică, poate învăța și ea să ajute la rândul ei alte femei. În acest fel, programul beneficiază mereu de resurse noi, iar femeile care au suferit violența au parte de o susținere pe termen lung, de solidaritate într-o comunitate în care simt că aparțin, ceea ce în societatea noastră adesea lipsește.

Este important de menționat că acest tip de suport nu înlocuiește serviciile specializate

(centru de primire în regim de urgență, adăpost, consiliere etc), ci vine în completarea lor și, din experiența noastră, crește eficacitatea intervențiilor în violența domestică: ajută femeia în situație de violență să acceseze servicii specializate, să primească informațiile și încrederea necesară pentru a depune plângere sau a obține ordin de protecție și, foarte important, pentru a ține piept agresorului ori de câte ori acesta o hărțuiește cu amenințări sau promisiuni. Să te rupi de o relație violentă e un proces lung și greu, iar recăderea e frecventă. Și nu pentru că femeii i-ar conveni violența.

Să învingi violența seamănă cu învingerea forței de gravitație când încerci să te desprinzi de sol: e nevoie de multă energie, pe care un om singur nu o are. Fără o rețea de suport în jur, orice om se prăbușește când e tras în jos. În violența domestică, agresorul distruge sistematic legăturile victimei cu alte persoane apropiate, de care dorește să ascundă abuzul. Violența domestică înseamnă abuz repetat de-a lungul timpului, sub o mulțime de forme: fizic, sexual,

psihologic, economic, social. Un cerc vicios, care adâncește sentimentul de neputință, urmat de rușine și vinovăție. O experiență epuizantă. Tocmai de aceea, e nevoie de ajutor din afară, de noi surse de putere, iar conectarea cu alte femei care au învins violența aduce acest surplus și reclădește încrederea în forțele proprii.

Programul #ȘiEuReușesc urmărește pe termen lung crearea de comunități ale învingătoarelor la nivel național. **O comunitate #ȘiEuReușesc** este un grup de persoane dintr-o localitate care include femei care se confruntă cu violență din partea partenerului și învingătoare ale acestui fenomen, dispuse să se implice într-un grup de sprijin alături de minim un specialist din partea programului. **Astfel de comunități există în prezent în Brașov, București, Satu Mare și Sibiu.**

Pentru a oferi servicii în sprijinul beneficiarelor noastre, ne asigurăm că fiecare partener care aderă la programul #ȘiEuReușesc și dezvoltă comunități locale împărtășește o serie de principii, descrise în continuare.

Principiile #ȘiEuReușesc:

- ❖ Violența domestică nu are scuze. Nimeni nu merită violența.
- ❖ Violența domestică se bazează pe un raport de putere inegal între femei și bărbați și este un fenomen care afectează preponderent femeile. Copiii martori sunt și ei afectați.
- ❖ Persoanele care depășesc situații de violență domestică au o experiență valoroasă pe care pot alege să o împărtășească pentru a ajuta alte femei care trec prin situații de abuz.
- ❖ Este decizia fiecărei învingătoare cum și cât se implică, în funcție de situația personală. Le încurajăm să pună siguranța întotdeauna pe primul loc.
- ❖ Ajutăm fără a impune propriile soluții și înțelegem că fiecare poveste de viață este unică. De asemenea, știm că fiecare femeie are nevoile sale și propriul ritm în care ia decizii.

Ce oferă #ȘiEuReușesc
comunităților existente sau
celor noi formate?

- ❖ Suport în organizarea unui grup de sprijin #ȘiEuReușesc într-o locație sigură și în condiții de confidențialitate, inclusiv conectarea bazei de date a programului cu inițiatorii comunității la nivel local.
- ❖ Facilități prin platforma www.sieureușesc.ro: materiale informative verificate și documentate din surse sigure, accesul la poveștile învingătoarelor și posibilitatea de a înscrie propriile povești, oportunități de strângere de fonduri.
- ❖ Acces în grupul de Facebook Rețeaua Învingătoarelor (secret din rațiuni de confidențialitate) - un spațiu virtual de întâlnire al specialiștilor, învingătoarelor,

dar și a celor care caută suport pentru a trăi o viață fără violență și suport în organizarea unui grup similar regional.

- ✦ Suport în organizarea de ateliere de dezvoltare personală pentru învingătoare, cu scopul consolidării comunității.
- ✦ Suport în organizarea atelierelor de prevenire a violenței pentru copii, cu scopul de a-i ajuta pe aceștia să își dezvolte capacitatea de a-și gestiona sănătos emoțiile și de a prelucra trauma.
- ✦ Suport în organizarea de evenimente de informare cu specialiști (ex: întâlnirea cu medicul legist, avocatul, executorul judecătoresc, psihologul, ș.a).
- ✦ Acces prioritar la întâlnirea anuală la nivel național Forumul Învingătoarelor, dar și alte evenimente din cadrul programului (ex: tabere, ș.a).

Fiecare comunitate existentă are la bază și un grup de sprijin #ȘiEuReușesc. Aceasta este o metodă eficientă prin care femeile pot beneficia

de empatie și ajutor pentru a depăși o experiență traumatizantă. În interiorul grupului fiecare membră ajunge să dețină un rol dublu: acela de a oferi și de a primi înțelegere, susținere și ajutor. Există mai multe tipuri de grupuri, printre care numim: grupul terapeutic, de informare, de consiliere, de psihoeucație, de socializare/ întâlnire, de autoajutorare, etc. Fiecare comunitate are posibilitatea de a alege ce fel de grup va iniția, în funcție de nevoile beneficiarelor și disponibilitatea specialistului coordonator. Totodată, aceste întâlniri de grup au o structură organizată și urmăresc atingerea unor obiective stabilite de comun acord. Până în prezent, comunitățile #ȘiEuReușesc au fost inițiate de învingătoare sau de specialiști în domeniul combaterii violenței care lucrează în mod activ în acest domeniu.

Am creat acest ghid în sprijinul celor care coordonează o comunitate #ȘiEuReușesc. Vom prezenta în continuare experiența de lucru de consolidare a comunității #ȘiEuReușesc București, un model de bune practici și activități care ne-au îmbogățit atât informațional, cât

și sufletește, oferindu-ne ocazia de a ne cunoaște mai bine și de a ne coordona eforturile împreună pentru un impact pe termen lung. Membrele Rețelei Învingătoarelor din București au beneficiat de 4 ateliere de dezvoltare personală, fiecare cu o durată de 8 ore, prezentate mai departe.

Este important de menționat că fiecare atelier urmează o structura similară. Ziua începe cu introducerea participantelor și recapitularea subiectelor abordate anterior, dar și stabilirea obiectivelor comune pentru activitățile care urmează. Activitățile teoretice se completează cu cele practice și interactive, cu momente de conectare atât cu propriul sine dar și cu celelalte membre, și cu pauze de relaxare. Ziua se încheie mereu cu sesiuni de feedback, momente de relaxare și împărtășirea emoțiilor de peste zi.

Recomandăm combinarea unor metode cât mai diverse pentru a asigura o eficiență a înțelegerii fenomenului violenței astfel: aspecte teoretice urmate de activități interactive, fișe de lucru, exerciții creative, scriere creativă, jocuri de rol,

inversiune de rol etc. Materiale folosite trebuie să fie gândite și centrate pe nevoile și drepturile victimelor/învingătoarelor și să accentueze faptul că violența împotriva femeilor (sau violența domestică) este diferită de alte forme de violență.

Atelierele au fost organizate astfel

ATELIERUL 1

cunoașterea participantelor, definirea fenomenului violenței, conturarea profilului agresorului, al victimei și al persoanei care vrea să ajute.

ATELIERUL 2

prelucrarea traumei în violența domestică, cum ajut, primii pași în povestea mea de învingătoare – examinarea poveștilor.

ATELIERUL 3

portretul învingătoarei, roluri în rețea și în comunitatea #ȘiEuReușesc.

ATELIERUL 4

consilierea într-o situație de criză, setarea limitelor și granițelor personale, cum fac auzită povestea mea și cum creez o relație etică cu mass-media.

ATELIERUL 1

are scopul de a ne aduce împreună, de a ne ajuta să ne cunoaștem și să dobândim un limbaj comun în privința descrierii fenomenului violenței, dar și un bagaj minim de cunoștințe despre cum putem să ajutăm fără a ne pune în pericol pe noi, sau pe celălalt.



De-a lungul experienței noastre, am constatat că beneficiarele centrelor de consiliere au dificultăți în a recunoaște corect formele violenței și felul în care acestea se manifestă. În sprijinul lor, dar și pentru a avea un bagaj egal și unitar de cunoștințe, am definit concepte precum: violență domestică (sau violența între parteneri intimi), violența împotriva femeilor, violența de gen.

Acest moment a fost considerat oportun pentru a clarifica comportamentele ce țin de sfera relațiilor inegale de putere și a legăturii dintre patriarhiat și stereotipuri accentuând faptul că violența împotriva femeilor este cauzată de relațiile inegale de putere dintre bărbați și femei, o problemă gravă care apare în toate culturile și în toate grupurile sociale și are efecte fizice, emoționale, financiare și sociale devastatoare asupra femeilor, copiilor, familiilor și comunităților din întreaga lume.

Primul exercițiu de grup a invitat participantele să recunoască formele violenței, dar și cum arată o relație sănătoasă în care partenerii comunică în mod deschis despre nevoile și probleme lor, se ascultă cu respect și au încredere unul în

celălalt, în care onestitatea este importantă, dar și accesul egal la decizii.

Pentru a ne cunoaște mai bine, am dat startul unui dialog pe tema miturilor legate de violență. Miturile, considerate niște idei general acceptate, oferă informații eronate despre motivul pentru care apare violența între parteneri. Este vitală înțelegerea miturilor și a realităților cu privire la violența între parteneri pentru a putea crea strategii eficiente de combatere a acesteia, atât la nivel de individ, cât și de societate.

În violența domestică, rufele se spală în public a fost următoarea activitate *care le-a invitat pe participante să se autoanalizeze, punând accent pe **care le sunt așteptările, temerile dar și disponibilitatea/angajamentul lor privind** implicarea în comunitatea #ȘiEuReușesc.*

Iată câteva dintre răspunsurile primite în cadrul exercițiului:



Așteptări - să înțeleg mai bine fenomenul violenței; Să învăț de la celelalte participante; Să fac bine prin intervențiile mele; Să găsesc răspunsuri la anumite întrebări pe care le am.



Temeri - că nu sunt suficient de pregătită și puternică; Teama de publicitate și de afectare a imaginii; Frica de a nu se auzi „vocea” femeilor în comunitate; Energie limitată.



Ofer - un suport moral și o ascultare activă a fiecărei povești și sprijin emoțional; Nu prea am timp liber, dar mă ofer pentru activități de ajutorare ale persoanelor în situații dificile; Sprijinirea femeilor în relația cu autoritățile (Poliție, DGASPC, Judecătoria). M-aș implica activ în cazul unei nevoi concrete ale unei femei; Exemplul personal, că se poate trăi fără abuz și că există viață după divorț.

Pentru a putea ajuta pe cineva trebuie ca întâi să fim bine cu noi înșine/însene. Astfel, în continuare, ne-am întrebat care sunt răspunsurile din spatele lui *De ce ajută? Ce așteptări am? Cine/ce mă poate frustra?* - toate pentru a stabili limite sănătoase, dar și a evalua propriile nevoi și resurse. Astfel, în grupuri mici, am discutat povestea unei femei care se află într-o relație abuzivă (Vio) și este ajutată de o prietenă (Elena). Ne-am pus pe rând în papucii lui Vio, dar și a prietenei ei, Elena și am încercat să vedem cum se simt fiecare, de ce se ajută una pe cealaltă, când, ce și cine le poate afecta relația de prietenie.

Povestea lui Vio și a Elenei a stârnit întrebări legate de caracterul ciclic al violenței domestice și astfel am putut să abordăm subiectul întoarcerii la un partener abuziv. Trebuie să reținem faptul că fiecare caz de abuz are propria sa specificitate. De asemenea, un abuzator nu este violent o singură dată, el repetă actul în orice ocazie, iar ciclul acestui abuz va continua până când victima decide să pună capăt relației abuzive. Femeile răspund diferit la violența

domestică, unele părăsesc relația imediat după primul episod de violență, altele se complac în acea situație, iar altele pleacă ca apoi să revină în cuplu și repetă acest ciclu de mai multe ori. Lenore E. Walker descrie 4 faze distincte care alcătuiesc un **ciclu al violenței**:

1. Acumulare de tensiune, femeia simte că ceva nu e în regulă și caută să-i facă pe plac partenerului
2. Manifestarea violenței, acută
3. Împăcarea, bărbatul are remușcări și încearcă să se împace, își cere iertare
4. Acalmie, văzută și ca lună de miere

Pentru a aduce și mai multă claritate, am discutat despre dificultățile de a pune capăt unei relații abuzive, luând în considerare obstacolele interne și externe. Un aspect important pe care este bine să-l aibă în vedere oricine vrea să ajute este identificarea factorilor de risc împreună cu victima, precum și istoricul și caracteristicile comportamentului violent ale partenerului, evenimentele de viață, antecedentele psihiatrice,

starea psihică, circumstanțele în care se întâmplă actele violente, atitudinea față de violență.

Contextul violenței domestice se schimbă rapid, precum și riscul, natura și percepțiile individuale. Este important ca victimă să aibă încredere că poate să devină o învingătoare și, împreună cu grupul, într-un spațiu sigur al acceptării necondiționate și al suportului reciproc, să conștientizeze exemplificarea tacticilor de control și constrângere folosite de agresor (precum izolarea, deprecierea, amenințarea, intimidarea, dar și gesturile ocazionale de prietenie și de tandrețe). Atragem atenția asupra faptului că există relații violente în care nu se exercită violență fizică sau sexuală asupra femeii, ci violență emoțională, economică, ș.a.

După o zi lungă, cu experiențe noi de învățare atât la nivel teoretic cât și practic, atelierul este indicat să se încheie cu o activitate de relaxare. Noi am propus, în acest context, o sesiune de terapie prin dans, urmată de o sesiune de feedback în care fiecare participantă a împărtășit grupului cum se simte după ziua petrecută împreună și cu ce consideră că a îmbogățit-o acest atelier.

ATELIERUL 2

abordează tematica factorilor de risc în violența domestică, dar și a traumei și a factorilor de protecție. Încet, le-am încurajat pe participante să evalueze istoria personală și să încerce să își scrie propria poveste de învingătoare.



Ziua a început cu o recapitulare a noțiunilor din atelierul numărul unu, dar și cu un exercițiu de tip **Întrebă expertul**, prin care le-am invitat pe participante să noteze pe un post-it care sunt întrebările lor legate de fenomenul violenței și să predea aceste întrebări facilitatorilor. Am încercat mai apoi, de-a lungul acestui atelier, dar și a celorlalte întâlniri, să răspundem acestor întrebări.

Formând două grupe, am reluat povestea lui Vio și a Elenei și am analizat de ce îi este greu unei femei să plece dintr-o relație abuzivă, dar și unei femei care încearcă să ajute atunci când vede că prietena ei se reîntoarce la partener. Ne-am adus astfel aminte de cele discutate în cadrul atelierului anterior, dar am venit și cu o serie de completări și clarificări.

Programul **#ȘiEuReușesc** aduce în față povești ale femeilor care au reușit, cu scopul de a oferi exemple pozitive și de a încuraja și alte femei să facă primul pas spre o viață fără violență. Împreună am parcurs o parte dintre poveștile încărcate pe platforma www.sieureușesc.ro în secțiunea testimoniale pentru a analiza

următoarele aspecte: *ce a gândit povestitoarea în fiecare fază a relației, care a fost momentul trecerii de la victimă la învingătoare, ce emoții/trăiri a avut, ce sau cine a ajutat-o să pună capăt relației, care a fost momentul în care a spus stop și cum inspiră și alte femei să devină învingătoare.* Această activitate ne-a ajutat să descoperim lucrurile pe care le avem în comun, dar și cât de multe au de învățat învingătoarele, una din experiența celeilalte.

Activitatea teoretică a acestei întâlniri s-a concentrat pe clarificarea conceptului de traumă, mai ales în contextul violenței domestice. Când vorbim despre traumă, vorbim despre un pericol copleșitor. PhD. Diana Lucia Vasile, președinta Institutului pentru Studii și Tratamentul Traumei ISTT, definește trauma psihică ca fiind *Experiența personală de splitare din pricina factorilor situaționali amenințători care copleșesc posibilitățile personale de auto-reglare, provocând sentimente profunde de neputință, teamă, vulnerabilitate fără protecție, care duce la o deteriorare de lungă durată a vitalității, identității și capacităților de*

autoreglare. Iar pentru dr. Gabor Mate Trauma este ceea ce se întâmplă în interiorul nostru, nu ceea ce se întâmplă în exterior. Este ceea ce se întâmplă în noi, ca urmare a unei situații traumatice.

Abuzul fizic, sexual, emoțional, violența domestică și între parteneri constituie experiențe traumatizante complexe, repetate, multiple și prelungite. Din nefericire, traumele produse de oamenii apropiați, din familie, sunt cele mai profunde și cel mai greu de acceptat, mai ales atunci când le atribuim lor rolul de a avea grijă de noi, de a ne iubi, de a ne proteja.

Într-un eveniment traumatic, este important să vorbim despre relația victimă-agresor. În acest context, victima este persoana căreia i se face un rău pe care îl resimte ca stresant sau traumatizant. **Sentimentele predominante sunt cele de frică, de vulnerabilitate, de foarte multă durere, neputință profundă sau blocaj (Nu știu/ Nu pot să ies dintr-o situație/Nu mă pot apăra singură).** Agresorul este cel care acționează producând un rău celuilalt. Acesta poate fi conștient sau nu de faptele sale.

În multe situații, înainte ca agresorul să acționeze, acesta a fost victimă. De asemenea, victimele pot deveni, la rândul lor, agresori. Este important ca aceste tipare să fie conștientizate și depășite, pentru a crea noi contexte de relaționare sănătoase.

În cazurile de violență domestică, victima simte că nu poate pleca, că orice ar face nu poate schimba situația, se simte ca o prizonieră, și, din nefericire, situația traumatizantă nu se încheie atunci când se încheie episodul de abuz fizic/sexual/emoțional. În astfel de situații victima nu poate să își refacă propriile resurse interioare deoarece cu fiecare episod de abuz încrederea în sine a acesteia scade. În cele mai multe cazuri, situația nu este văzută și de către ceilalți, nu este recunoscută și se petrece într-un loc de maximă vulnerabilitate (acasă). De multe ori, ceilalți se comportă ca și cum trauma și suferința ar fi invizibile. Cei din jur pot avea comentarii de tipul: *Nu înțeleg cum te poate afecta așa ceva, Lasă, dragă, că trece!, Nu lăsa să te doboare, Nu mai vorbi despre asta.* Însă doar pentru că ceilalți nu văd durerea victimei, asta nu înseamnă că ea nu există.

Care sunt factorii de protecție și ce ajută la recuperarea din traumă? Phd. Diana Lucia Vasile recunoaște că unele calități individuale ne pot fi de folos (ex: autoreglajul emoțional, nivelul intelectual, imaginația), sprijinul oferit din partea familiei sau al grupurilor de prieteni/persoane resursă, resursele economice, prezența și apelul la servicii de suport (avocat, psiholog, doctor, ș.a.), interesele, valorile noastre ne pot aduce vindecare.

Sesiunea teoretică s-a finalizat cu o serie de discuții, plecând de la următoarele întrebări: *Cine/Ce te-a ajutat pe tine într-o situație traumatică? Ce/cine nu te-a ajutat într-o situație traumatică?* Câteva dintre răspunsuri primite la întrebarea **Cine/Ce a ajutat?** au fost: *Ajutorul specializat; Să aflu, să citesc, să înțeleg că nu e vina mea; Fiul, care mi-a spus că trebuie să fiu fericit; Echipajul de la 112. Întrebate Cine/Ce nu a ajutat?*, învingătoarele au răspuns: *M-am născut și am crescut într-o familie „ultraortodoxă”; Vecinii (care deși îmi dădeau dreptate, țineau totuși cu el); Distanța pe care o pusesem față de familie; Rudele apropiate, prietenii care îmi cereau să mă împac; Sentimentele mele față de*

el. Faptul că ani de zile nu am spus niciodată, nimănui ce temeri interioare am.

În sesiunea practică, învingătoarele au fost invitate să realizeze o listă de propuneri despre cum pot să ajute pe cineva aflat într-o situație vulnerabilă, descrisă în continuare:



Ce să faci? În primul rând, nu subestima puterea pe care poți să o ai în procesul de vindecare a altui om. Nu face presupuneri cu privire la situația reală și adu-ți aminte că nu ești acolo să rezolvi, ci pentru suport și pentru confort. De asemenea, este suficient să fii tu însăși să poți ajuta, fără a avea nevoie să fi specialistă sau să ai o diplomă. Ai încredere în faptul că dacă ai ajuns în viața cuiva care îți împărtășește detalii personale, înseamnă că respectiva persoană a văzut în tine un posibil ajutor, sau că poți să îi oferi suport și compasiune.



Ascultă. Uneori e vindecător doar să știi că poți să mai scapi de greutate vorbind cu cineva care chiar ascultă, care te lasă să ventilezi din emoțiile grele. Fii atentă la nevoile celei care vorbește. Amintește-ți că ești acolo pentru a o ajuta, dar întâi e nevoie să afli care sunt modalitățile prin care o poți ajuta în acel moment.



Validează-i emoțiile și nu încerca să o convingi că greșește. Adu-ți aminte că, pentru victimă, e important să simtă că omul cu care vorbește este acolo pentru ea, o susține, crede în ea, îi ține partea, e disponibil/ă. Poți spune: *Îmi pare rău că ți s-a întâmplat asta; Îmi pare rău că treci prin asta; Cred în tine; Te cred; Nimeni nu are dreptul să-ți facă asta!; Nu ești singură!; Sunt aici pentru tine.*



Asigur-o că nu este vinovată. Multe victime ale violenței domestice se simt vinovate pentru ceea ce li se întâmplă. Cu blândețe, adu-i aminte că nu este responsabilă pentru comportamentul violent al partenerului și spune-i: *Nu e*

vina ta; Nimic din ce ai făcut sau ai fi putut face nu te face vinovată; Vina este a agresorului; Nimeni nu are voie să te rănească; Nu ai căutat-o, îți spun sigur. Nu există așa ceva!: Știu că simți că ai făcut ceva greșit, dar nu e adevărat.



Întreabă cum poți ajuta deoarece victimele violenței domestice se simt lipsite de putere și de control. Femeile au nevoie de ajutor să-și recapete un pic de control asupra vieții lor, așa că le este de mare ajutor să fie întrebată și să decidă singure ce nevoi au și cum pot fi ajutate. **Nu uita că orice încercare de a le face să accepte un ajutor pe care nu l-au cerut le scade și mai mult senzația de putere și control asupra vieților lor.**



Oferă informații, pliante, nume de site-uri, numere de telefon ale ONG-urilor, instituțiilor și specialiștilor pe probleme specifice, îndrum-o către servicii specializate.



Spune-i că ești acolo pentru ea. Lasă-i o adresă de email unde îți poate scrie atunci când simte nevoia sau orice alt mijloc de comunicare sigur, necontrolat de partener. Nu uita, însă, să ai grijă la propriile limite, atunci când îți oferi disponibilitatea. Întreabă-te dacă oare chiar poți fi căutată la orice oră, dacă acest lucru este sănătos pentru tine.



Ai grijă de tine să fii martor la suferința altuia poate avea efecte traumatizante asupra persoanei care vrea să ajute. Pentru a nu ajunge acolo, stabilește niște limite sănătoase și ai grijă de nevoile tale. Îți aducem aminte că doar **cine e vindecat poate vindeca pe altul, cine e rănit, poate răni pe altul.**

Următoarea activitate practică le-a invitat pe învingătoare să își scrie o scrisoare prin care să își ia un angajament personal cu privire la bunăstarea lor cuprinzând și o modalitate prin care vor avea grijă de ele în următorul an. De la a pleca într-o vacanță, la începerea unui curs sau la schimbarea job-ului, participantele au fost invitate să realizeze o listă de vise, spre atingerea cărora să își direcționeze energia. Această scrisoare, împreună cu adresa la care poate fi livrată peste un an, a fost mai apoi oferită facilitatorilor.

Ziua s-a încheiat cu o activitate de relaxare, de tip imagerie ghidată, realizată cu sprijinul unui psiholog, dar și cu un cerc al recunoștinței, unde fiecare participantă a fost rugată să mulțumească unei alte participante pentru ceva ce a aflat nou pe parcursul zilei de la aceasta.

ATELIERUL 3

pune în lumină calitățile unei învingătoare și aduce clarificări cu privire la rolurile în care se poate angaja cineva în comunitatea #ȘiEuReușesc, dar și în Rețeaua învingătoarelor.



Activitatea de început a fost una de reconectare, în care participantele au împărtășit ceva ce admiră la o altă membră din grup sau ceva ce au învățat de la o altă membră din grup.

Pentru a reveni la obiectivele sesiunilor de dezvoltare personală le-am invitat pe participante să-și imagineze care sunt caracteristicile, dar și calitățile personale, care ar putea ajuta o femeie să facă trecerea de la victimă la învingătoare. Cu ajutorul acestor trăsături am construit, mai apoi, portretul învingătoarei. Având în minte acest portret și plecând de la povestea personală a fiecăreia, am dat startul unei discuții legate de motivația unei învingătoare de a ajuta alte femei.

Următoarea activitate a avut un scop terapeutic, pornind de la unul dintre principiile programului, și anume că experiența învingătoarelor și momentul în care și-au spus Și Eu Reușesc poate să devină un model și pentru alte femei aflate în situații de violență. S-a folosit un model de povestire cunoscut sub numele de povestea eroului, prin care le-am încurajat să se concentreze pe relatarea propriei povești de viață pe momentul reușitei și a calităților personale

ce le-au ajutat să devină persoanele de astăzi. Astfel, în povestire, accentul a fost direcționat pe momentele în care protagonistele au găsit soluții să se elibereze de abuz, dar și pe felul în care arată viețile lor acum, comparativ cu atunci. Pentru ca povestea să fie una educativă (poveștile au rolul de a educa), le-am invitat să răspundă la următoarele întrebări: *Ce a funcționat în cazul tău? Cine ți-a deschis ochii? Ce soluții ai găsit tu pentru a te elibera de abuz?*

Atunci când o învingătoare se decide să se implice în ajutorarea altor femei, făcând parte din Rețeaua Învingătoarelor, aceasta poate îmbrăca una dintre rolurile de **Ambasadoare**, **Persoană resursă**, **Soră mai mare** sau **Specialistă**. Mai departe, vom prezenta fiecare dintre roluri.



AMBASADOAREA

#ȘiEuReușesc este:

- o persoană care s-a confruntat cu violența domestică în trecut și nu se mai află într-o situație de pericol
- dorește să își împărtășească public povestea despre cum a depășit violența pentru a inspira alte femei care încă se confruntă cu violența
- își spune povestea în format video pe platforma www.sieureușesc.ro
- este o promotoare publică a programului, participă la evenimente, conferințe de presă, ș.a.
- e implică ajutând alte femei în cadrul programului, fie în mod direct, fie le direcționează pe acestea către specialiștii programului



PERSOANA RESURȘĂ

#ȘiEuReușesc este:

- considerată o resursă în grupul de sprijin
- s-a confruntat cu violența domestică în trecut și nu se mai află într-o situație de pericol imediat
- este de acord să își împărtășească povestea despre cum a depășit violența într-un grup restrâns de învingătoare
- se implică oferind suport persoanelor din grupul de sprijin, sau altor învingătoare din rețea, fie în mod direct, fie direcționând către specialiștii programului



SORA MAI MARE

#ȘiEuReușesc este:

- o persoană care s-a confruntat cu violența domestică în trecut și nu se mai află în situație de pericol imediat
- acceptă să își împărtășească povestea unei alte femei aflată în situație de violență, oferindu-i informații și sprijin practic



SPECIALISTA

#ȘiEuReușesc este:

- o profesionistă din domeniul asistenței sociale, psihologiei, sociologiei, poliției, dreptului, medicinei etc.
- își dorește să sprijine femeile care se confruntă cu violența
- se angajează să aplice principiile de lucru în violența domestică
- aderă la programul ȘiEuReușesc

După discutarea acestor roluri recomandăm un exercițiu practic, prin care, în grup, fiecare în funcție de rolul care simte că i se potrivește, să construiască un portret al rolului. Aceste portrete sunt discutate mai apoi în grup. La final, învingătoarele se angajează să își asume unul dintre aceste roluri în rețea.

Deoarece parcurgerea atelierelor de dezvoltare personală nu le face pe învingătoare specialiste, ci persoane mai empaticе și mai bine informate atunci când vor să ajute, acestea se vor angaja să intervină alături de specialiști, și nu independent de aceștia. În acest context este important ca atât învingătoarele, cât și cele care caută ajutor, să știe să apeleze, în funcție de nevoi, la poliție (pentru realizarea plângerii penale sau pentru obținerea unui ordin de protecție), la medicul legist (pentru obținerea unui certificat medico-legal), la asistentul social (din cadrul DAS sau DGASPC), la psihologi și psihoterapeuți, la reprezentanți ai justiției (avocați, notari, judecători, procurori), la instituții publice (adăposturi, centre de consiliere), ș.a.



Numerele de telefon
utile în intervenție sunt

112 și 0800 500 333

linia telefonică gratuită gestionată de ANES
(Agenția Națională pentru Egalitate de Șanse
între Femei și Bărbați) pentru cazuri de
violență domestică).



ATELIERUL 4

aduce clarificări despre canalele de comunicare ale programului #ȘiEuReușesc, dar și informații despre siguranța personală în mediul online, modalitățile de funcționare ale comunităților #ȘiEuReușesc și ale grupului de Facebook secret Rețeaua Învingătoarelor dar și oportunități de dezvoltare în viitor. Din punct de vedere al dezvoltării personale am abordat tematica limitelor și granițelor personale, aspecte care ne ajută să ne păstrăm în echilibru autonomia emoțională.



„A îndrăzni să ne setăm limite înseamnă să avem curajul să ne iubim, chiar dacă asta uneori implică riscul de a-i dezamăgi pe ceilalți.”

spune cercetătoarea și autoarea
Brene Brown

A nu-ți respecta limitele personale înseamnă:

- ✦ A acționa împotriva valorilor personale pentru a le face pe plac celorlalți
- ✦ Intruziune prin faptul că nu respecti granițele celuiilalt
- ✦ A-i lăsa pe alții să te definească
- ✦ A te aștepta și a considera că ceilalți pot să-ți îndeplinească nevoile în mod automat
- ✦ A te simți jenată sau vinovată atunci când spui NU
- ✦ A nu-ți lua apărarea sau a tăcea când ești tratată abuziv

- ✦ A accepta avansuri, vorbe cu subînțeles și conotații de natură sexuală, atingeri sau relații sexuale pe care nu ți le dorești
- ✦ A fi de acord cu limitele altcuiva mai puțin cu ale tale

Pe de altă parte, a avea limite personale sănătoase înseamnă:

1. Convingerea că ai dreptul să stabilești propriile tale filtre, permițând din partea celor din jur doar ce ți se pare acceptabil și ținând deoparte ceea ce nu este.
2. Să te asculți și să conștientizezi că nevoile și sentimentele tale sunt la fel de importante ca ale altora. Ca femei, suntem adesea învățate că nevoile partenerului și ale copiilor sunt mai importante decât ale noastre. Dar a pune mereu pe ceilalți pe primul loc ne obosește fizic și psihic: nu numai că ne distruge propria sănătate emoțională și fizică, dar în final întreaga familie are de pierdut pentru că nu mai putem contribui pozitiv atunci când suntem epuizate.

3. Permisivitatea de a spune „Nu” sau de a învăța să spui Nu! Adeseori se ține cont prea mult de nevoile celorlalți fără a avea grijă de nevoile proprii. Nu dăm dovadă de egoism atunci când avem grijă de propriile noastre nevoi. Beneficiile pentru starea noastră de bine apar atunci când învățăm să ne respectăm propriile dorințe, granițe personale, limite sănătoase, fără a face altora favoruri care ne costă emoțional foarte mult.
4. Observarea și identificarea acțiunilor și comportamentelor pe care le găsești inacceptabile. Asumă-ți atunci când alții ți-au depășit limitele, fă-te înțeleasă, lasă să se vadă acest lucru, exprimă-te, spune pe nume (fără a răni și a jigni) arată-le că nu te-ai simțit respectată. Nu-ți fie frică să le spui altora când ai nevoie de spațiu emoțional și fizic. Dă-ți voie să fii cine vrei să fii fără a cere altora permisivitatea. În acest moment al vieții tale știi cine ești, ce vrei să faci și când trebuie să pleci dintr-un mediu toxic.

5. Convingerea faptului că tu știi ce este cel mai bine pentru tine, că tu îți știi nevoile, că te cunoști și ești autoritatea supremă în ceea ce te privește. Tu știi ce vrei și cât valorizezi. Nimeni altcineva nu ia decizii pentru tine.

La finalul discuției despre limite rezultatele ar trebui să fie următoarele: participantele și-au îmbunătățit încrederea în sine, știu când și cum să spună nu, sunt mai prezente și mai în contact cu realitatea, sunt mai capabile să comunice asertiv cu ceilalți, evită mai ușor conflictele. Pe termen lung, aceste abilități le vor ajuta să aibă relații mai împlinite, să simtă mai multă stabilitate și auto-control.

Partea a doua a atelierului s-a axat pe povestea Învingătoarei, cu scopul de a da sens experienței personale și de a crea un conținut de ajutor pentru alte femei și pentru comunitate. Participantele la atelier au exersat și au folosit tehnica cunoscută sub numele de Pixar Pitch. Fiecare dintre ele și-a scris pe loc timp de 10 minute, propria poveste.

Pentru ca o poveste să fie una captivantă trebuie să aibă un parcurs: un personaj, care se află într-un context, care trece printr-o dificultate, caută resurse pentru a găsi soluții, iar la final depășește impasul și trage o concluzie, o lecție de viață sau o morală. Pentru ca povestea să fie atractivă, este de ajutor ca aceasta să conțină din loc în loc mici detalii cromatice, olfactive, senzoriale, de textură, auditive, care îl fac pe cel care ascultă să se simtă ca și cum ar fi acolo.

La finalul exercițiului, cele care au dorit să împărtășească povestea grupului au fost invitate să o facă, însă nu a fost un punct obligatoriu.

Atelierului i s-a dedicat și o secțiune legată de strategiile de comunicare cu jurnaliștii, de la cum să te asiguri că jurnalistul este de bună credință și nu exploatează pentru senzațional subiectul violenței domestice, până la cum să respingi întrebările prea intruzive și să negociezi cu jurnalistul pentru a fi sigură că mesajul tău, ca învingătoare, este integrat în demersul său jurnalistic.

Recomandăm ca învingătoarele care devin ambasadoare și doresc să vorbească în public despre experiențele lor, să beneficieze de sesiuni de simulare, de intervievare, ca parte dintr-un exercițiu, pentru a le ajuta să-și îmbunătățească tehnicile de a-și spune poveștile personale, într-un mediu sigur, controlat și care să nu le retraumatizeze.

Finalul atelierului a fost plin de emoții, îmbrățișări și șampanie.



PLANURI DE VIITOR

Noi, Asociația A.L.E.G., ne propunem să reluăm anual aceste ateliere pentru a forma în fiecare an câte o nouă generație de învingătoare care se implică în ajutorarea altor femei să iasă din cercul vicios al violenței. Vom învăța de la fiecare generație formată și vom îmbunătăți conținutul atelierelor, chiar dacă în linii mari structura se va păstra. Dacă ai propuneri pentru noi, scrie-ne la adresa contact@sieureusesc.ro

Pentru că violența domestică se manifestă și prin dependență economică de agresor - multe femei captive în cercul violenței nu pot lucra sau nu li se permite să decidă cum își folosesc veniturile - ne propunem să includem capacitarea economică în susținerea pe care o oferă comunitatea SiEuReușesc. Ne dorim să ajutăm angajatorii să înțeleagă mai bine ce nevoi specifice au femeile care se confruntă cu violența domestică, dar și să intervenim acolo unde e nevoie cu educație financiară, sprijin în utilizarea noilor mijloace de comunicare, pregătire pentru angajare și asistență pentru femeile care dezvoltă inițiative de antreprenoriat pentru a-și întări situația financiară.



Acest material este realizat de către echipa Asociației A.L.E.G. Le mulțumim pentru contribuția lor psih. Cătălina David și psih. Adela Szentes, dar și jurnalistei Oana Sandu (Decât o revistă).



Acest material a fost realizat în cadrul proiectului #ȘiEuReușesc – comunitatea învingătoarelor din București, susținut prin Fondul IKEA pentru Egalitate de Gen, finanțat de IKEA România și gestionat de Fundația Comunitară București.

Programul #ȘiEuReușesc este inițiat de Asociația A.L.E.G., cu sprijinul Ashoka România și adaptează un model al Fundației Ana Bella din Spania. Partenerii ai proiectului sunt Asociația Pas Alternativ (Brașov), Asociația ANAIS (București) și GRAB- GRup de suport pentru femei ABuzate- Satu Mare.

Pentru mai multe detalii despre program:

www.sieureusesc.ro

[/sieureusesc](https://www.facebook.com/sieureusesc)

[/sieureusesc](https://www.instagram.com/sieureusesc)