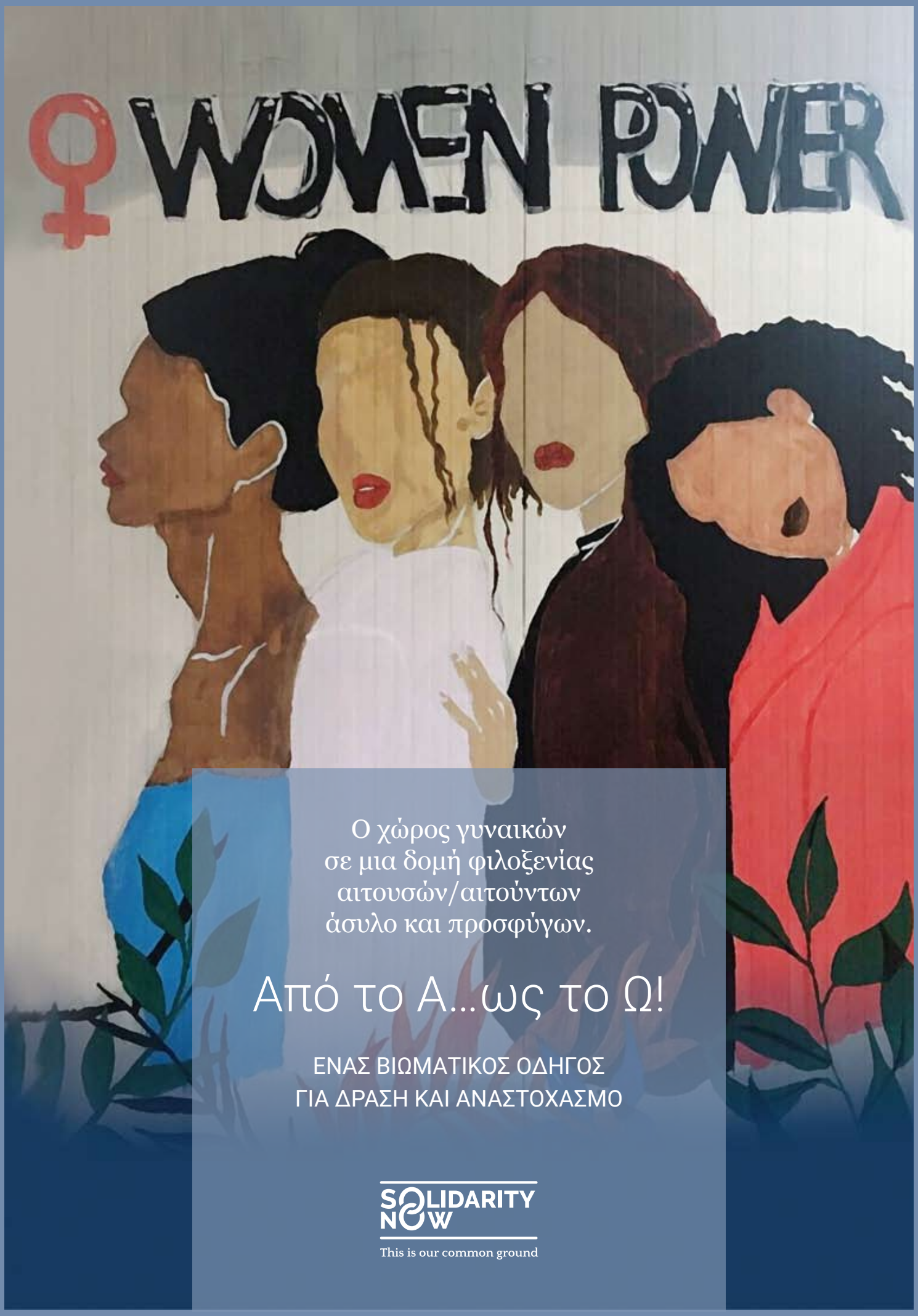


Ο χώρος γυναικών
σε μια δομή φιλοξενίας
αιτουσών/αιτούντων
άσυλο και προσφύγων.

Από το Α...ως το Ω!

ΕΝΑΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ

SOLIDARITY NOW

This is our common ground

Περιεχόμενα

Πρόλογος 4
Τι είναι ο χώρος γυναικών; 5
Ποιος είναι ο ρόλος της υπεύθυνης του χώρου γυναικών; 5
Πώς ξεκινά τη λειτουργία του ένας χώρος γυναικών; 6
Η σημασία της διερμηνείας/ πολιτισμικής διαμεσολάβησης 6
Τι να σκέφτονται οι άντρες για τον χώρο γυναικών; 7
Πρόγραμμα δράσεων του χώρου γυναικών 8
Η ομάδα έφηβων κοριτσιών 8
Η παρουσία παιδιών στον χώρο γυναικών 9
Η προσέγγιση ωφελούμενων (Outreach): Πώς; Πότε; Γιατί; 10
Η συνεργασία με την υπόλοιπη ομάδα και με τους άλλους φορείς 11
Ομαδικές συζητήσεις: Ζητήματα που ίσως μας δυσκολεύουν 12
Χώρος γυναικών και πολυπολιτισμικό περιβάλλον 13
Ένας χώρος γυναικών στη δομή. Τι εννοούμε όμως με τον όρο «γυναίκα»; 13
Οι ωφελούμενες ως πρόσωπα αναφοράς (focal points) του χώρου γυναικών 14
Πανδημία Covid 19 και εναλλακτικοί τρόποι εργασίας 15
Ο χώρος γυναικών ολοκληρώνει τη δράση του 16
Όσα προσφέραμε και όσα κερδίσαμε: Μια ανασκόπηση 18
Οδηγός δραστηριοτήτων 19
«Προσέγγιση και κατάρριψη των έμφυλων στερεοτύπων Ένα ψυχοκοινωνικό εργαστήρι κατασκευής κούκλας» 20
«Φύλα και ανθρώπινα δικαιώματα: μια προσέγγιση μέσω αφήγησης» 21
«Συζητάμε για τα έμφυλα στερεότυπα με έφηβα αγόρια» 21
«Ομάδα πρόληψης της έμφυλης βίας» 22
« Fashion Show Project» 23
«Ψυχοκοινωνική δράση με θέμα την ασφάλεια και την προστασία» 23
«Τα κινήματα στη Ζωγραφική» 25
«Ομάδα Δραματοθεραπείας» 26
«Συγκέντρωση συνταγών/Βιβλίο μαγειρικής ‘Taste my world’» 26
«Ο θετικός πίνακας των συναισθημάτων. Ομάδα χαλάρωσης και stretching» 27
«Ιστορίες Ονομάτων» 27
«Χαρτογράφηση της πόλης μας ‘Μαθαίνω την πόλη’» 28
«Μια εκστρατεία πρόληψης και ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού» 28
«Επαγγελματικός προσανατολισμός» 29
«Διαδραστική Εκμάθηση Ελληνικών Μέσω Τέχνης» 29
«Η ιδέα και η υλοποίηση μιας θεατρικής παράστασης» 31
«Μπες και εσύ στον ρυθμό» 31
«Πώς παραμένω ασφαλής όταν χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης» 32
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 33
Ενδεικτικό Πρόγραμμα Δράσεων 34

Ο οδηγός παράχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «Εναρμονίζοντας Πολιτικές Προστασίας στην Ελλάδα» (HARP: Harmonizing Protection Practices in Greece) που υλοποιείται από το SolidarityNow, σε ανοιχτές δομές φιλοξενίας αιτούντων άσυλο με την υποστήριξη του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης (IOM Greece) και τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Co-funded by the European Union

IOM UN MIGRATION

SOLIDARITY NOW
This is our common ground

Η παρούσα έκδοση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΔΟΜ Ελλάδας δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πρόλογος

Ο παρών οδηγός είναι βιωματικός. Προκύπτει μέσα από τη συναναστροφή της υπεύθυνης του χώρου γυναικών με τις ωφελούμενες σε δομή φιλοξενίας αιτούντων άσυλο. Σκοπός του είναι να παρουσιάσει καλές πρακτικές, να λειτουργήσει ως βοηθητικό εργαλείο, αλλά και ως μέσο απολογισμού της δράσης στο πεδίο. Επιχειρεί να περιγράψει την πορεία του χώρου γυναικών από την πρώτη μέρα της λειτουργίας του μέχρι και τη στιγμή που η παρέμβαση ολοκληρώνει τον κύκλο της. Αναφέρεται σε καταστάσεις που βιώνουμε στο πεδίο και συνθήκες που ίσως μας δυσκολεύουν, αναδεικνύει προβληματισμούς που προκύπτουν μέσα από την καθημερινή τριβή με τις ωφελούμενες και προτείνει τρόπους αντιμετώπισης. Κάνει αναφορά σε απορίες που ίσως έχουμε όταν εμπλεκόμαστε για πρώτη φορά με γυναίκες διαφορετικού πολιτισμικού υποβάθρου και σε τρόπους που θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να ξεκινήσουμε τη δράση μας ομαλά. Τι θα ήταν καλό να αποφύγουμε, τι θα ήταν χρήσιμο να έχουμε στο νου, ώστε να καταφέρουμε να χτίσουμε σχέσεις σεβασμού και εμπιστοσύνης με τις ωφελούμενες, να τις υποστηρίξουμε αποτελεσματικά μέσα από τον ρόλο μας, να τις ενδυναμώσουμε. Τον οδηγό συμπληρώνει ένα πολύτιμο υλικό πρωτότυπων δράσεων. Δραστηριότητες που έχουν οργανωθεί με επιτυχία στους χώρους γυναικών των δομών σε Βόρεια και Νότια Ελλάδα και έχουν συντονιστεί από τις υπεύθυνες των χώρων, επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων. Σκοπός είναι αφενός να παρουσιαστεί ένα δείγμα της σημαντικής δουλειάς που γίνεται στους χώρους γυναικών και του θετικού αντικτύπου που αυτή έχει σε γυναίκες και έφηβες και αφετέρου να εμπνεύσει και να δώσει ιδέες για δράση σε επαγγελματίες του χώρου. Ίσως οι σελίδες που ακολουθούν να μη δίνουν απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που θα προκύψουν μέσα από τη δράση στο πεδίο. Εργαζόμαστε με ανθρώπους και οι άνθρωποι βιώνουν διαρκώς κάτι νέο, αντιμετωπίζουν δυσκολίες και προκλήσεις, εξελίσσονται, αλλάζουν, ωριμάζουν καθώς η ζωή προχωρά. Έτσι, πάντα θα υπάρχει κάτι παραπάνω να ειπωθεί, πάντα θα υπάρχει κάτι καινούριο που προκύπτει και ίσως δεν το έχουμε αντιμετωπίσει ποτέ πριν. Ωστόσο, ευχόμαστε ο οδηγός αυτός να δίνει αποτελεσματικά την εικόνα ενός «χώρου γυναικών από το Α….ως το Ω» και της σπουδαιότητας αυτού και να μιλά για όλα όσα μπορούμε να καταφέρουμε μαζί με τις ωφελούμενες προς όφελός τους.

Το SolidarityNow από το 2016 έχει λειτουργήσει συνολικά 17 Χώρους Γυναικών (Female Friendly Spaces) τόσο στον αστικό ιστό (Αθήνα και Θεσσαλονίκη) όσο και σε δομές φιλοξενίας αιτουσών/αιτούντων άσυλο και προσφύγων (Καβάλα, Δράμα, Σέρρες, Βαγιοχώρι, Βόλβη, Διαβατά, Νέα Καβάλα, Κάτω Μηλιά, Θερμοπύλες, Θήβα, Ριτσώνα, Οινόφυτα, Μαλακάσα, Ελευσίνα, Ελαιώνας, Κόρινθος, Ανδραβίδα) στο πλαίσιο προγραμμάτων που υποστηρίχθηκαν από την UNICEF και τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης (IOM) με τη χρηματοδότηση της Ε.Ε.

1/

Τι είναι ο χώρος γυναικών; Γιατί να υπάρχει σε μια δομή φιλοξενίας αιτούντων άσυλο; Τι προσφέρει;

Ο χώρος γυναικών, (Female Friendly Space), αποτελεί πρώτα απ' όλα έναν ασφαλή χώρο για τις γυναίκες και τα έφηβα κορίτσια της δομής. Μέσα σε ένα τέτοιο πλαίσιο προσφέρονται ομαδικές δραστηριότητες που θα φέρουν κοντά τις ωφελούμενες και θα συμβάλλουν στη δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων.
Δραστηριότητες πολιτισμικά κατάλληλες για τον πληθυσμό που εξυπηρετούμε, που παρέχουν μια σύνδεση με τη χώρα καταγωγής και τις παραδόσεις της, δραστηριότητες δημιουργικού χαρακτήρα που μπορούν να αναδείξουν ατομικές ικανότητες και δεξιότητες, αλλά και να βοηθήσουν τις γυναίκες να ανακαλύψουν ταλέντα που ίσως αγνοούν ότι έχουν.
Δραστηριότητες ομάδων που έχουν στον πυρήνα τους δομημένες ομαδικές συζητήσεις και στοχεύουν στην ενημέρωση γύρω από διάφορες θεματικές που απασχολούν τις γυναίκες, αλλά και στην ένταξη στην ελληνική κοινωνία, με σκοπό την πρόληψη της έμφυλης βίας και την ψυχοκοινωνική στήριξη. Πρόκειται ουσιαστικά για μια ψυχοκοινωνική παρέμβαση με σκοπό την ενδυνάμωση των γυναικών και των έφηβων κοριτσιών.
Ένας χώρος γυναικών στις δομές λοιπόν! Μήπως όμως ένα μέρος αποκλειστικά για γυναίκες είναι περιττό; Γιατί να υπάρχει; Οι δομές στις οποίες δραστηριοποιούμαστε, είναι συνήθως πολυπληθείς και περιλαμβάνουν σίγουρα γυναίκες και άντρες μαζί. Οι άντρες με το θάρρος, την αυτοπεποίθηση και την ισχύ που τους δίνει ο παραδοσιακός κοινωνικός τους ρόλος, οικειοποιούνται πιο εύκολα έναν κοινόχρηστο χώρο. Γι' αυτό και σε ανάλογους χώρους των δομών (π.χ. ένα κιόσκι, μια μικρή πλατεία, ένα σκιερό μέρος κάτω από τα δέντρα κτλ.) βλέπουμε σχεδόν πάντα μόνο άντρες, που συγκεντρώνονται και περνάνε την ώρα τους. Αυτόματα, λοιπόν, και έχοντας στο νου τους περιορισμούς των χώρων που οι ωφελούμενες φιλοξενούνται, αυτό που μένει για τις γυναίκες είναι οι προσωπικοί τους χώροι – συνήθως πολύ μικροί – στους οποίους είναι δύσκολο να συγκεντρωθούν αρκετές γυναίκες μαζί. Όχι πως δεν συμβαίνει κι αυτό, αλλά όταν στον ίδιο χώρο υπάρχει ο σύζυγος και τα παιδιά, τότε δημιουργούνται επιπρόσθετες δυσκολίες.
Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε και το πολιτισμικό υπόβαθρο των ωφελούμενών μας. Οι γυναίκες συνήθως νιώθουν πιο άνετα και πιο ασφαλείς να βρίσκονται σε έναν χώρο αποκλειστικά για γυναίκες. Ακόμη, για κάποιες η ύπαρξη ενός τέτοιου χώρου είναι η μόνη τους ευκαιρία να δραστηριοποιηθούν εκτός σπιτιού. Δεν είναι λίγες οι φορές που ακούμε από εκείνες ότι στον σύζυγό τους δεν αρέσει καθόλου να βρίσκονται σε χώρο που υπάρχουν άντρες.
Βέβαια, ο χώρος γυναικών δεν είναι αποκλειστικά και μόνο ο φυσικός χώρος στον οποίο συγκεντρωνόμαστε. Μπορεί να είναι και οποιοδήποτε μέρος επιλέξουμε για να δραστηριοποιηθούμε συλλογικά, εντός και εκτός κτιρίου, εντός και εκτός δομής, πάντα με γνώμονα να νιώθουν οι γυναίκες άνεση και ασφάλεια.
Βλέπουμε, λοιπόν, τον χώρο γυναικών ως μια παρέμβαση ψυχοκοινωνικού χαρακτήρα που απευθύνεται στις γυναίκες και στις έφηβες μιας δομής φιλοξενίας (που έχει και τον δικό της φυσικό χώρο). Μια παρέμβαση με συγκεκριμένους στόχους, απαιτήσεις και πλάνο δράσης που να ανταποκρίνεται στο κοινωνικό/πολιτισμικό υπόβαθρο και στις ανάγκες του πληθυσμού που εξυπηρετούμε.
Έτσι, αντιλαμβανόμαστε ότι ένας χώρος για τις γυναίκες, όχι μόνο δεν είναι περιττός αλλά αντίθετα ωφελεί τις γυναίκες σε μεγάλο βαθμό μέσα από όλα όσα προσφέρει και παράλληλα συμβάλλει στο έργο των λοιπών συναδέλφων που εργάζονται πιο εξατομικευμένα μαζί τους.



2/

Ποιος είναι ο ρόλος της υπεύθυνης του χώρου γυναικών;

Ασφάλεια, ενημέρωση, υποστήριξη, διευκόλυνση, ενθάρρυνση και ενδυνάμωση είναι οι λέξεις που χαρακτηρίζουν τον ρόλο της υπεύθυνης του χώρου. Αυτή είναι που δομεί το ασφαλές πλαίσιο, φροντίζει να το διατηρεί, αλλά και να το εξελίσσει σύμφωνα με τις -συχνά μεταβαλλόμενες- ανάγκες των γυναικών. Αυτή θα πρέπει να αφουγκράζεται και να εντοπίζει δυσκολίες, να

ακούει ενεργητικά αλλά και να προτείνει λύσεις με παραπομπές και συνεργασία με τους υπόλοιπους φορείς. Αυτή είναι που θα δώσει προσοχή, όχι μόνο στην ομάδα, αλλά και σε κάθε γυναίκα ξεχωριστά και θα κάνει τις απαραίτητες συστάσεις ανάμεσά τους σαν ένα πρώτο βήμα για γνωριμία και ξεκίνημα δόμησης κοινωνικού δικτύου. Θα ενθαρρύνει την καθημερινή παρουσία στις πιο εσωστρεφείς, για να τις εμπλέξει πιο ενεργά δίνοντάς τους νέους ρόλους που θα ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, αλλά και θα συμβάλλουν στην κινητοποίηση των υπολοίπων. Αυτά είναι ένα δείγμα των όσων θα προκύψουν στην πορεία και μέσω της καθημερινής επαφής με τις ωφελούμενες.
Η καθημερινή επαφή και συναναστροφή με τις γυναίκες δημιουργεί και την ανάγκη να θέτονται τα αντίστοιχα όρια. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι βρισκόμαστε εκεί ως εργαζόμενες/ επαγγελματίες με συγκεκριμένο ρόλο και συγκεκριμένους στόχους. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε (και πρέπει φυσικά) να είμαστε φιλικές, αλλά δεν μπορούμε να γίνουμε φίλες των γυναικών. Η διάκριση των ρόλων χρειάζεται να είναι σαφής και αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τον τρόπο που εργαζόμαστε και προσεγγίζουμε τις γυναίκες. Αν ο ρόλος μας χαθεί και τα πράγματα πάρουν μια πιο προσωπική διάσταση, όσο κι αν νομίζουμε ότι η σχέση αυτού του τύπου θα κάνει καλό στις γυναίκες, στην πραγματικότητα αυτό που θα γίνει είναι να τις κρατά πίσω στην προσπάθεια να αποκτήσουν ουσιαστικές σχέσεις με τις άλλες γυναίκες και να χτίσουν ένα κοινωνικό δίκτυο. Δε θα είμαστε για πάντα μαζί τους, δεν είναι αυτός ο στόχος. Ο στόχος είναι όταν αποχωρήσουμε, να αφήσουμε πίσω ενδυναμωμένες γυναίκες, που θα στέκονται στα πόδια τους, θα υποστηρίζουν η μια την άλλη και θα μπορούν να τα καταφέρουν χωρίς εμάς.

3/

Πώς ξεκινά τη λειτουργία του ένας χώρος γυναικών;

Λαμβάνοντας φυσικά υπόψη τις διαφορές μεταξύ των δομών, των πληθυσμών αλλά και των υπεύθυνων επαγγελματιών, υπάρχουν μερικά κοινά βήματα που μπορούν να ακολουθηθούν για να ξεκινήσει ο χώρος γυναικών τη λειτουργία του ομαλά, θετικά και συμμετοχικά. Μια ωραία πρώτη κίνηση είναι ένα ομαδικό κάλεσμα των γυναικών με αφίσες, προσκλήσεις, και μηνύματα στα ομαδικά μέσα επικοινωνίας που χρησιμοποιεί ήδη η οργάνωση που έχει αναλάβει τη διαχείριση της δομής. Σκοπός αυτού του καλέσματος είναι να επισκεφθούν οι γυναίκες τον χώρο, να ενημερωθούν για τη λειτουργία του και φυσικά να γνωρίσουν τα μέλη της ομάδας διαχείρισής του. Μπορεί, επίσης, να οργανωθεί μια στοχευμένη συζήτηση (Focus Group Discussion) που θα διερευνήσει το είδος των δράσεων που θα ενδιέφερε τις γυναίκες, δηλ. τι προτιμούν να κάνουν στον ελεύθερό τους χρόνο, τι νέο θα ήθελαν να μάθουν, σε τι είδους συζητήσεις θα ήθελαν να συμμετέχουν κτλ. Αν η δομή στην οποία δραστηριοποιούμαστε πρέπει να φιλοξενεί γυναίκες διαφόρων εθνικοτήτων, δεν ξεχνάμε ότι στόχος μας είναι να πάρουμε ανατροφοδότηση από εκπροσώπους όλων των κοινοτήτων και να οργανώσουμε τον χώρο με τρόπο που να εξυπηρετεί όλες τις γυναίκες. Συζητάμε μαζί τους για τον χώρο, ρωτάμε για το πώς θα τους άρεσε να διαμορφωθεί και τις προσκαλούμε εκ νέου ώστε να τον διακοσμήσουμε μαζί, με τρόπο που θα τις κάνει να νιώθουν άνετα, όμορφα και οικεία. Θέλουμε να νιώσουν τον χώρο δικό τους, να έρχονται με χαρά και να συμμετέχουν με όρεξη στις δράσεις. Θα ήταν καλύτερο οι δράσεις που θα υλοποιηθούν τις πρώτες μέρες, να είναι πιο απλές και οικείες στις ωφελούμενες. Η αρχή είναι σημαντικό να είναι ευχάριστη και δημιουργική. Το πλέξιμο, για παράδειγμα, είναι μία από τις πιο αγαπημένες δραστηριότητες για την πλειοψηφία των γυναικών. Ακόμα και να μην ξέρουν να πλέκουν, θα έρθουν στον χώρο και, γιατί όχι, μπορεί να οργανωθεί μάθημα πλεξίματος από τις πιο έμπειρες. Έτσι, θα έχουμε καταφέρει να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο και φιλόξενο περιβάλλον, να δώσουμε αφορμή για γνωριμία, ομαδικότητα και ενεργή συμμετοχή ώστε να τους μείνει και κάτι χρήσιμο για το σπίτι.

4/

Η σημασία της διερμηνείας/ πολιτισμικής διαμεσολάβησης

Η συνεργασία με τον/την διερμηνέα είναι εξαιρετικής σημασίας! Όχι μόνο για λόγους διευκόλυνσης της επικοινωνίας αλλά και για λόγους που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε και συζητάμε με ένα άτομο διαφορετικού πολιτισμικού υπόβαθρου. Η πολιτισμική διαμεσολάβηση είναι απαραίτητη, ειδικά όταν οι επαγγελματίες είναι νέοι στο πεδίο και δεν γνωρίζουν ακόμη πολλά για την κουλτούρα των ωφελούμενων που καλούνται να εξυπηρετήσουν. Η σχέση που δομούμε με τις γυναίκες έχει πολύ μεγάλη σημασία για την πορεία της δουλειάς μας και την επίτευξη των στόχων μας. Δεν θέλουμε να πούμε κάτι που θα προσβάλλει, που θα στεναχωρήσει, που θα φέρει σε δύσκολη θέση μια γυναίκα. Όσο κι αν φαίνεται περίεργο, κάτι που σε εμάς ακούγεται απλό, για τους ανθρώπους μίας άλλης κουλτούρας μπορεί να μην είναι. Ο διερμηνέας είναι εκεί για να μας προτείνει εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να θέσουμε ένα ζήτημα αποφεύγοντας όλα τα παραπάνω. Γι' αυτό και είναι σημαντικό να συζητάμε μαζί του σχετικά με το θέμα που θα τεθεί προς συζήτηση πριν βρεθούμε με τις γυναίκες στην ομάδα. Αν γνωρίζει από πριν, θα μας προετοιμάσει κατάλληλα και δεν θα βρεθεί κανείς σε άβολη θέση. Επειδή η συμβολή τους είναι πολύ σημαντική φροντίζουμε να έχουμε στενή σχέση συνεργασίας, γιατί με τη βοήθειά τους είναι πιθανότερο να χτίσουμε σχέσεις εμπιστοσύνης με τις ωφελούμενες.
Γυναίκα διερμηνέας – ιδανικότερη επιλογή;
Ναι, σε έναν χώρο γυναικών, ιδανικά χρειαζόμαστε γυναίκα διερμηνέα. Και αυτό γιατί εύλογα, θα είναι ευκολότερο για τις ωφελούμενες να μοιραστούν ζητήματα που αφορούν ευαίσθητα θέματα όπως η αναπαραγωγική υγεία, η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός και η έμφυλη βία. Η εμπειρία όμως μας αποδεικνύει ότι αυτή η συνθήκη δεν είναι απόλυτη. Άντρες διερμηνείς κάνουν εξαιρετική δουλειά στο πεδίο, με ενσυναίσθηση και σεβασμό χτίζοντας με τον τρόπο τους σχέσεις εμπιστοσύνης με τις ωφελούμενες.
Δυστυχώς όμως, δεν υπάρχει πάντα η δυνατότητα διερμηνείας. Στις δομές, ο φόρτος εργασίας είναι μεγάλος και συνεπώς η υπεύθυνη του χώρου γυναικών πρέπει να εφευρίσκει αρκετές φορές, δράσεις με νόημα που θα παρακάμπτουν την ανάγκη διερμηνείας. Στην αρχή μπορεί να φανεί δύσκολο, αλλά στην πορεία θα βρεθεί σίγουρα ένας κοινός κώδικας ανάμεσα σε εμάς και τις γυναίκες μας! Ίσως η κατάσταση αυτή να αποτελέσει και κίνητρο για εκείνες, να μάθουν λέξεις στα ελληνικά/ αγγλικά, ώστε να μπορούμε να επικοινωνούμε για τα βασικά. Φυσικά, η διερμηνεία είναι απαραίτητη στις ομαδικές συζητήσεις, αλλιώς η ομάδα είναι αδύνατον να πραγματοποιηθεί. Ιδιαίτερα χρήσιμη θα ήταν η κατάρτιση ενός μηνιαίου προγράμματος, όπου θα δηλώνεται η ανάγκη διερμηνείας για ομαδικές συζητήσεις και ενημερωτικές δράσεις, συγκεκριμένες ημέρες και ώρες.

5/

Τι να σκέφτονται οι άντρες για τον χώρο γυναικών; Υπάρχουν προβληματισμοί; Μας αφορούν; Πώς τους διαχειριζόμαστε;

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η σημασία της πολιτισμικής διαμεσολάβησης είναι μεγάλη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα που σχετίζεται με το πώς αντιλαμβάνονται οι άντρες τον χώρο είναι τα λόγια ενός διερμηνέα όταν του ζητήσαμε να μεταφράσει την αρχική πρόσκληση για τη δράση γνωριμίας με τον χώρο: «Αυτό που γράφεις εδώ 'Χώρος Γυναικών', θα ήταν καλύτερα να το μεταφράσω 'Δωμάτιο Γυναικών', για να αντιληφθούν οι γυναίκες, αλλά και οι άντρες της οικογένειας, ότι είναι ένα μέρος με πόρτα που κλείνει και όχι κάποιος χώρος στον οποίο οι γυναίκες θα είναι εκτεθειμένες σε αδιάκριτα βλέμματα. Έτσι θα καταλάβουν και οι άντρες ότι τους σέβεσαι και τους υπολογίζεις, θα κερδίσεις την εμπιστοσύνη τους και αυτό θα ωφελήσει τις γυναίκες».
Πράγματι, έχει μεγάλη σημασία η αντίληψη που θα σχηματίσουν οι άντρες για τον χώρο. Ας σημειώσουμε εδώ ότι όταν αναφερόμαστε στους άντρες, εννοούμε όχι μόνο τους συζύγους, αλλά και τους πατέρες, αδελφούς ή και ενήλικους γιους με τους οποίους συμβιώνουν οι γυναίκες στις δομές. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας ότι (ακόμη και αν αυτό δεν μας βρίσκει σύμφωνους) πολλές από τις γυναίκες μπορεί να λογοδοτούν σε αυτούς για την κάθε τους κίνηση και ενδεχομένως να ζητούν την άδειά τους για να βγουν από το σπίτι ή την έγκριση τους για τα μέρη που θα ήθελαν να επισκεφθούν. Οι αντιλήψεις αυτές έχουν περάσει από γενιά σε γενιά, και φέρνουν οι άνθρωποι μαζί τους από τις χώρες καταγωγής, δεν τις διαμόρφωσαν εδώ ξαφνικά. Όσο και να θέλουμε να ενθαρρύνουμε την ανεξαρτησία και το δικαίωμα στην ελεύθερη βούληση των γυναικών, αυτό γίνεται σταδιακά και λαμβάνοντας υπόψη την κουλτούρα των ωφελούμενων. Διαφορετικά, αν κινηθούμε βιαστικά, διακινδυνεύουμε να μη δουν οι άντρες τον χώρο θετικά και έτσι να μην επιτρέψουν στις γυναίκες τους να έρθουν, αλλά και το να μας εμπιστευτούν οι γυναίκες και να θέλουν να σχετιστούν μαζί μας. Οφείλουμε να προσέχουμε το πώς επικοινωνούμε τον χώρο προς τα έξω, και να να σεβόμαστε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν να ζουν και να σχετίζονται (ακόμη κι αν διαφωνούμε). Προσεγγίζουμε τις γυναίκες και το περιβάλλον τους βήμα-βήμα και πάντα με σεβασμό.
Μας αφορά, λοιπόν, ο τρόπος που θα δουν οι άντρες τον χώρο γυναικών. Γι' αυτό θα ήταν καλό να δηλώσουμε εξαρχής ανοιχτές στο να έρθει όποιος επιθυμεί, σε χρόνο που θα έχουμε συμφωνήσει ώστε να δει τον χώρο, να εκφράσει ενδεχόμενες απορίες, και να συζητήσουμε μαζί του για τα όσα κάνουμε εκεί. Ενισχύουμε το ενδιαφέρον που δείχνει, εξηγώντας με φιλικό και ευγενικό τρόπο, και δείχνοντας σεβασμό στις ανησυχίες που μπορεί να έχει, χωρίς να τον κρίνουμε. Στόχος μας είναι να καλλιεργήσουμε την εμπιστοσύνη, γιατί έτσι εξασφαλίζουμε ότι μια γυναίκα θα μπορέσει να έχει πρόσβαση στον χώρο.

6/

Πρόγραμμα δράσεων του χώρου γυναικών

Επόμενο βήμα είναι η κατάρτιση του προγράμματος δράσεων, μετά τη γνωριμία με τις γυναίκες, την καταγραφή των αναγκών, τη δημιουργία ενός φιλικού περιβάλλοντος.
Τα ποιοτικά και ποσοτικά χαρακτηριστικά των δράσεων που θα συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα, καθώς και η κατανομή τους στον χρόνο, επιδιώκουν την ισορροπία μεταξύ των δράσεων ψυχαγωγίας, της ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Επιδιώκουμε να προσφέρουμε χαρά και να τονώσουμε τη διάθεση των γυναικών, δίνοντας αφορμές για κοινωνικοποίηση και αλληλοϋποστήριξη, ευκαιρίες για ανάπτυξη και εξέλιξη δεξιοτήτων. Στοχεύουμε στην ενημέρωση, στην ευαισθητοποίηση και στην ώθηση των γυναικών να μοιραστούν προβληματισμούς τους που προϋπάρχουν και ζητήματα για τα οποία χρειάζονται υποστήριξη.
Με την δημιουργία μιας εβδομαδιαίας ρουτίνας, οι γυναίκες θα ενταχθούν ευκολότερα στην καθημερινότητα που με βίαιο τρόπο αποδιοργανώθηκε φεύγοντας από την πατρίδα τους. Η αποδιοργάνωση αυτή επηρεάζει τον άνθρωπο σε σωματικό, ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο. Με τις δραστηριότητες οργανωμένες σε μέρες και ώρες, οι γυναίκες θα πάρουν με σαφήνεια το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα κάνουμε πράγματα μαζί, θα επιλέξουν σε τι θέλουν να συμμετάσχουν, θα δομήσουν το πρόγραμμα της καθημερινότητάς τους λαμβάνοντας υπόψη και το πρόγραμμα δραστηριοτήτων του χώρου και έτσι θα έχουμε συμβάλλει έστω και λίγο σε μια αίσθηση κανονικότητας για εκείνες.
Πόσο σημαντικό είναι αυτό!
Δεν ξεχνάμε ότι το πρόγραμμα πρέπει φυσικά να μεταφραστεί στις γλώσσες που μιλούν οι ωφελούμενες και να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο έξω από τον χώρο, αλλά και σε άλλα κεντρικά σημεία της δομής. Ας έχουμε επίσης στο νου ότι υπάρχουν γυναίκες στις δομές που είναι αναλφάβητες. Εκείνες δεν θα μπορέσουν να διαβάσουν το πρόγραμμα και ίσως έρθουν σε δύσκολη θέση να το πουν. Δε θέλουμε όμως σε καμία περίπτωση να τις αποκλείσουμε από την πρόσβαση στον χώρο. Επομένως θα μπορούσαμε, παράλληλα με τη μετάφραση, να χρησιμοποιήσουμε σχετικά εικονίδια που να δείχνουν τη δράση και έτσι να μπορούν όλες οι γυναίκες να καταλάβουν και να επιλέξουν ό,τι τους αρέσει.
Ας προετοιμαστούμε για το γεγονός ότι μπορεί να μην είναι εύκολο να κρατήσουμε με ακρίβεια τις ώρες των δράσεων, τουλάχιστον στην αρχή. Καλό θα ήταν όμως να προσπαθήσουμε να κάνουμε σαφές στις γυναίκες ότι πρέπει να έρχονται στην ώρα τους, ώστε να προλαβαίνουμε να κάνουμε όλα όσα έχουμε οργανώσει μέσα στη μέρα μας. Άλλωστε, από όποια υπηρεσία κι αν θέλουν να εξυπηρετηθούν εντός και εκτός δομής, θα πρέπει να κλείσουν ραντεβού και να βρίσκονται εκεί εγκαίρως. Αυτός είναι ένας κανόνας που καλό θα ήταν να καλλιεργήσουμε και στον χώρο γυναικών.
Επομένως... κανόνες!
Όπως κάθε χώρος έχει -γραπτούς ή άγραφους- κανόνες, έτσι κι ο χώρος γυναικών θα θεσπίσει τους δικούς του. Πάντα συμμετοχικά, συζητώντας και εξηγώντας γιατί κάτι τέτοιο διευκολύνει τη λειτουργία του χώρου και βοηθά κι εμάς, ως άτομα, να λειτουργούμε πιο υπεύθυνα και να οργανώνουμε καλύτερα τη μέρα και τις υποχρεώσεις μας.
Έτσι έχουμε και αφορμή για μια ωραία δράση: μπορούμε, σε συνέχεια της συζήτησης, να δημιουργήσουμε μαζί ένα όμορφο «βιβλίο κανόνων» που να μπορεί να πάρει κάθε γυναίκα μαζί της και να το δίνουμε και σε όποια νέα ωφελούμενη προσεγγίζει τον χώρο.

7/

Η ομάδα έφηβων κοριτσιών

Στους χώρους γυναικών δεν δραστηριοποιούμαστε μόνο με ενήλικες γυναίκες, αλλά και με κορίτσια από 13 ετών και πάνω. Οι στόχοι μας είναι κι εδώ όμοιοι με αυτούς που θέτουμε για τις γυναίκες (κοινωνικοποίηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενημέρωση, πρόληψη της βίας, ψυχοκοινωνική στήριξη, ένταξη), λαμβάνοντας όμως υπόψη τις διαφορές της ηλικίας. Φυσικά, η προσέγγιση γίνεται και εδώ συμμετοχικά. Συνδιαμορφώνουμε το πρόγραμμα δραστηριοτήτων που ανταποκρίνεται στον διαθέσιμο χρόνο, στις επιθυμίες, στα ενδιαφέροντα, αλλά και στις ανάγκες των νεαρών κοριτσιών.
Το νεαρό της ηλικίας – ειδικά στις πιο μικρές έφηβες – απαιτεί πιο δημιουργική διάθεση από πλευράς μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το παιχνίδι (αθλητικές δράσεις, θεατρικό παιχνίδι, ομαδικές χειροτεχνίες, μουσική κτλ.) ως μέσο για πολλά από τα θέματα που θα θέλαμε να δουλέψουμε. Θα δώσει σίγουρα μια αίσθηση ομάδας – η αίσθηση του ανήκειν είναι πολύ σημαντική, ειδικά για αυτή την ηλικιακή ομάδα και θα ήταν σίγουρα καλό να το καλλιεργήσουμε μέσα από τις δράσεις του χώρου – και θα περάσει το μήνυμα που θέλουμε με δημιουργικό και όχι βαρετό τρόπο. Ειδικά εάν έχουμε ομάδες που είναι μικτές γλωσσικά και είναι αδύνατον (αλλά και κάπως δυσλειτουργικό) να απασχολούμε τρεις ή τέσσερεις διερμηνείς παράλληλα, το παιχνίδι και γενικότερα η δημιουργική προσέγγιση κάθε ψυχοκοινωνικά προσανατολισμένης δράσης, είναι ένας υπέροχος τρόπος για να μην αποκλείσουμε κανένα παιδί, αλλά και για να προσεγγίσουμε ακόμη και δύσκολα θέματα με όμορφο και παράλληλα ουσιαστικό τρόπο.
Οι ομαδικές συζητήσεις δεν μπορούν να λείπουν! Αντιθέτως αποτελούν βασικό κομμάτι της καθημερινότητας του χώρου και μπορούν να είναι οργανωμένες και δομημένες ή να προκύπτουν αυθόρμητα. Όταν γνωριστούμε καλύτερα, είναι πολύ πιθανό τα μεγαλύτερα κορίτσια να τις αναζητήσουν πριν προλάβουμε να τις προτείνουμε! Για ό,τι κι αν συζητάμε, θέλουμε τα κορίτσια να νιώθουν άνετα να κάνουν ερωτήσεις, να εκφράσουν απορίες, να ζητήσουν υποστήριξη αν τη χρειάζονται.
Αυτό που δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε είναι ότι ο φυσικός χώρος των κοριτσιών είναι το σχολείο! Τίποτα δεν μπαίνει πάνω από αυτό, τίποτα δεν το αντικαθιστά και ποτέ δεν διαπραγματευόμαστε την επιλογή ανάμεσα στο να πάει ένα κορίτσι στο σχολείο ή να μείνει για δραστηριότητα στον χώρο! Τα παιδιά πρέπει να παρακολουθούν κανονικά τα σχολικά μαθήματα και στον χρόνο που απομένει, να μπορούν να συμμετέχουν στις δράσεις που οργανώνουμε στον χώρο. Τις ενθαρρύνουμε, οργανώνουμε σχετική ενημέρωση για τους γονείς και αν υπάρχουν κάποια κορίτσια που πηγαίνουν το πρωί στο σχολείο και άλλα που πηγαίνουν το μεσημέρι, δομούμε το πρόγραμμα έτσι ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλες όσες θέλουν, πριν ή μετά το σχολείο τους.

8/

Η παρουσία παιδιών στον χώρο γυναικών

Ο χώρος γυναικών εξυπηρετεί φυσικά και τη γυναίκα-μητέρα. Οι ωφελούμενες μπορούν να έρχονται μαζί με τα βρέφη και τα μικρά παιδιά τους. Είναι σημαντικό να επικοινωνήσουμε στις μητέρες, ότι τα παιδιά στον χώρο πρέπει να βρίσκονται πάντα υπό την επίβλεψή τους και ότι δεν μπορούν να μείνουν ασυνόδευτα εκεί.
Αυτός είναι ο κανόνας. Η πραγματικότητα όμως δημιουργεί συχνά, προβλήματα που δυσκολεύουν τη λειτουργία του χώρου και μπορεί να μας φέρουν σε δύσκολη θέση. Για παράδειγμα, μπορεί ο χώρος να γεμίσει με παιδιά και οι υπόλοιπες γυναίκες να δυσφορούν που δεν μπορούν να χαλαρώσουν με τη φασαρία που δημιουργείται ή να έρχονται στον χώρο μαζί με τη μητέρα τους και μεγαλύτερα παιδιά, που ζητούν να απασχοληθούν με κάποιο τρόπο και -ειδικά αν ο χώρος είναι μικρός- να μη μένει ούτε καρέκλα κενή για τις γυναίκες που θέλουν να συμμετάσχουν στη δράση. Δύσκολη κατάσταση, που πρέπει όμως να τη διαχειριστούμε.
Αρχικά, αν υπάρχει δυνατότητα και ο χώρος μας δεν είναι πολύ μικρός, μπορούμε να αφιερώσουμε ένα μέρος του στα παιδιά. Μια «παιδική γωνιά» με τα κατάλληλα έπιπλα και υλικά, με τα οποία τα παιδιά θα μπορούν να απασχοληθούν δημιουργικά όσο οι μητέρες τους συμμετέχουν στις δράσεις.
Έπειτα, ενημερωνόμαστε για το αν υπάρχει νηπιαγωγείο στη δομή αλλά και δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης. Αν ναι, το αξιοποιούμε! Ενθαρρύνουμε τις μητέρες να εγγράψουν τα παιδιά τους εκεί και βοηθάμε στη δικτύωση σε συνεργασία με την υπόλοιπη ομάδα. Κάποιο μέρος του ελεύθερου χρόνου που εξασφαλίζεται με αυτό τον τρόπο, μπορούν οι γυναίκες να το περνούν στον χώρο γυναικών. Συχνά μάλιστα στον προγραμματισμό των δράσεων λαμβάνουμε υπόψη το πρόγραμμα του νηπιαγωγείου ή των δραστηριοτήτων απασχόλησης για παιδιά ώστε να διευκολύνουμε τη συμμετοχή των μητέρων στις δράσεις μας. Είναι σημαντικό οι γυναίκες να μπορούν να περάσουν λίγο χρόνο κάνοντας κάτι για τον εαυτό τους, συζητώντας με τις φίλες τους, χαλαρώνοντας χωρίς τα παιδιά.
Επίσης, είναι σημαντικό να προσπαθούμε να συμβάλλουμε στην ενεργή εμπλοκή των πατεράδων στη φροντίδα των μικρών παιδιών. Ας ενισχύσουμε την εικόνα ενός πατέρα που απασχολεί το παιδί του για να έρθει η σύζυγός του στον χώρο και ας το φέρουμε ως παράδειγμα στους υπόλοιπους, ας οργανώσουμε μια σχετική δράση ενημέρωσης για τους πατεράδες, αλλά και δράσεις που θα προάγουν τη σχέση πατέρα - παιδιού. Ακόμα κι αν, σε πολιτισμική βάση, η μητέρα θεωρείται αποκλειστικά υπεύθυνη για το μεγάλωμα του παιδιού, ας μην εκπλαγούμε από το γεγονός ότι υπάρχουν πατεράδες που λειτουργούν ήδη πιο ενεργά και ισότιμα ως προς το ζήτημα αυτό. Μπορούμε να τους εντοπίσουμε (υπάρχουν σε κάθε δομή!) και μέσα από τις ομάδες συζήτησης, να τους δώσουμε την ευκαιρία να μιλήσουν για αυτό ενώπιον άλλων λειτουργώντας έτσι ως πρότυπα και -γιατί όχι!- να οργανώσουμε μαζί τους ωραίες, δημιουργικές



δράσεις για πατεράδες και παιδιά.
Επίσης... όρια. Όταν υπάρχει οργανωμένη δράση με πληθώρα γυναικών που γεμίζουν τον χώρο ή ομαδική συζήτηση που χρειάζεται συγκέντρωση και προσοχή, είναι λογικό να μη μπορούν να υπάρχουν παιδιά στον χώρο. Εξηγούμε στις γυναίκες γιατί δεν είναι αυτό δυνατό και τους προτείνουμε να βρουν κάποιον/α που εμπιστεύονται ώστε να απασχολήσει τα παιδιά όσο εκείνες θα συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες. Συχνά, διαμορφώνεται ένα κλίμα αλληλοβοήθειας μεταξύ ομάδων γυναικών, οι οποίες συμμετέχουν εναλλάξ στην ίδια δράση, ώστε κάθε φορά μία από αυτές να μπορεί να απασχολεί τα παιδιά όσο οι άλλες βρίσκονται στον χώρο. Αυτή είναι μία πρακτική που μπορούμε να προτείνουμε και να ενισχύσουμε μέσα από ομαδικές συζητήσεις και δραστηριότητες επίλυσης προβλημάτων.
Τέλος, στις δραστηριότητες του χώρου γυναικών εντάσσονται δραστηριότητες για μητέρες και παιδιά που οργανώνονται είτε από την υπεύθυνη του χώρου, είτε από την υπεύθυνη των δραστηριοτήτων μητέρας και παιδιού (Mother and Toddler Activities Facilitator). Σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι η ενδυνάμωση των μητέρων στον γονεϊκό τους ρόλο και η ενίσχυση της σχέσης τους με τα παιδιά. Μέσα από οργανωμένες δραστηριότητες προσαρμοσμένες στην ηλικία των παιδιών, μητέρες και παιδιά απασχολούνται ευχάριστα και δημιουργικά. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν δεξιότητες, ενώ οι μητέρες ενισχύουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη γνωστική, κινητική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών τους, ευαισθητοποιούνται σε θέματα ήπιας γονεϊκότητας και θετικής διαπαιδαγώγησης, βρίσκουν πρακτικές λύσεις για θέματα που τις αφορούν. Πολλές φορές μέσα από τις δραστηριότητες προκύπτουν θέματα που μπορούν να αναλυθούν στη συνέχεια σε ομαδικές συζητήσεις ή αντίστροφα, μια δραστηριότητα να διαμορφωθεί με αφορμή ένα θέμα που θα προκύψει μέσα από μία ομαδική συζήτηση. Όταν στη δομή λειτουργεί «χώρος φιλικός για τα παιδιά» (Child Safe Space), δραστηριότητες για μητέρες και παιδιά μπορούν να οργανωθούν σε συνεργασία με τους παιδαγωγούς.

9/

Η προσέγγιση ωφελούμενων Πώς; Πότε; Γιατί;

Το γνωστό μας «πόρτα-πόρτα»! Από την αρχή της λειτουργίας του χώρου μέχρι και το κλείσιμο θα χρειαστεί πολλές φορές και για διαφορετικούς λόγους να προσεγγίσουμε τις γυναίκες κάνοντας επισκέψεις στα σπίτια τους. Όταν έχουμε νέες αφίξεις στη δομή, όταν θέλουμε να προσκαλέσουμε συγκεκριμένες γυναίκες για μια ομάδα με θεματική που τις αφορά (π.χ. εγκυμονούσες ώστε να μιλήσουμε για τον θηλασμό), όταν υπάρχουν γυναίκες που δεν έχουν έρθει ποτέ στον χώρο και θα θέλαμε να τις προσεγγίσουμε, όταν κάποιες γυναίκες σταματούν ξαφνικά να έρχονται και θα θέλαμε να βολιδοσκοπήσουμε την κατάσταση.
Για να ενημερωθούμε για τις νέες αφίξεις, χρησιμοποιούμε τη λίστα πληθυσμού της δομής η οποία συνήθως ανανεώνεται σε εβδομαδιαία βάση. Για αρχή ένα καλωσόρισμα, μια ενημέρωση για τον χώρο γυναικών μαζί με το εκτυπωμένο πρόγραμμα και ένα ευγενικό κάλεσμα είναι αρκετά! Τα υπόλοιπα θα τα ανακαλύψουμε μαζί όταν επισκεφθούν τον χώρο. Στο ίδιο κλίμα γίνεται και η προσέγγιση μιας συγκεκριμένης ομάδας γυναικών για συγκεκριμένη θεματική συζήτηση: είμαστε προετοιμασμένες ώστε να εξηγήσουμε σχετικά με τη δραστηριότητα στην οποία τις προσκαλούμε, ενημερώνουμε για τη μέρα/ώρα/τόπο διεξαγωγής και κρατάμε συμμετοχές ανάλογα με τη διαθεσιμότητα χώρου που έχουμε. Η δημιουργία όμορφων προσκλήσεων είναι μια πολύ καλή λύση για να θυμούνται οι γυναίκες το ραντεβού και ένας ωραίος τρόπος να δείξουμε τη δημιουργικότητά μας!
Σε όλες τις δομές, πολυπληθείς ή λιγότερο πολυπληθείς, υπάρχουν σίγουρα γυναίκες που δεν έχουν επισκεφθεί τον χώρο γυναικών. Εμείς προσπαθούμε σταδιακά να τις προσεγγίζουμε και να κάνουμε μια σχετική ενημέρωση για τον χώρο και τις δράσεις του. Δεν θέλουμε να αναγκάσουμε καμία γυναίκα να έρθει αν, για τους δικούς της λόγους, δεν το επιθυμεί. Φροντίζουμε, ωστόσο, να διατηρούμε μια επαφή και να τις ενημερώνουμε για νέες δράσεις που προκύπτουν. Γινόμαστε ένα πρόσωπο αναφοράς ακόμη και αν μας γνωρίζουν μόνο εκτός του χώρου γυναικών. Έτσι, ίσως μια μέρα χτυπήσουν την πόρτα μας!
Θα παρατηρήσουμε και περιπτώσεις γυναικών που ενώ επισκέπτονταν τον χώρο τακτικά, ξαφνικά σταματούν. Οι ωφελούμενες ασχολούνται και με άλλα πράγματα και θα υπάρξουν περίοδοι που ο χρόνος τους θα είναι περιορισμένος. Είναι επίσης και θέμα διάθεσης. Παρατηρούμε τις αλλαγές στον ρυθμό που επισκέπτονται οι γυναίκες τον χώρο, προσδιορίζουμε τον πιθανό λόγο και τροποποιούμε αναλόγως το πρόγραμμα και τις δράσεις μας. Είμαστε σε επικοινωνία και συζήτηση μαζί τους ώστε να κάνουμε αλλαγές που θα τις ικανοποιούν περισσότερο και θα ανανεώσουν την εικόνα του χώρου.
Μια γυναίκα μπορεί να σταματήσει να έρχεται στον χώρο ξαφνικά γιατί υπάρχουν και άλλοι λόγοι που ίσως πρέπει να μας προβληματίσουν περισσότερο: ένα θέμα υγείας που προέκυψε για εκείνη ή κάποιο μέλος της οικογένειας και δεν το γνωρίζουμε ή λόγοι που σχετίζονται με τις ενδοοικογενειακές σχέσεις. Είναι τότε πιθανό να χρειάζεται υποστήριξη. Δεν αμελούμε, λοιπόν, να κάνουμε μια επίσκεψη, όχι για να πιέσουμε με ερωτήσεις, αλλά για να δείξουμε ενδιαφέρον και να δηλώσουμε διαθεσιμότητα σε όποια βοήθεια χρειαστεί. Σε τέτοιου είδους επισκέψεις, που θέλουμε παράλληλα να διερευνήσουμε την κατάσταση, φροντίζουμε να είμαστε προσεκτικές τι θα πούμε και πώς, καθώς βρισκόμαστε στον προσωπικό χώρο της οικογένειας και είναι πολύ πιθανό να μην είναι η γυναίκα μόνη της. Επίσης, ανάλογα με τη δομή, ίσως υπάρχει μεγάλη εγγύτητα με τους γείτονες και είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε τη διακριτικότητα της επαφής. Δεν θέλουμε να τη φέρουμε σε δύσκολη θέση, ούτε να τη βάλουμε σε κίνδυνο.
Μια λύση, αν αντιληφθούμε ότι πράγματι η γυναίκα αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα, είναι να την προσκαλέσουμε στον χώρο άμεσα με κάποια δικαιολογία (μια δράση ή για να την προμηθεύσουμε με υλικά για απασχόληση) ώστε να μπορέσουμε να μιλήσουμε με ησυχία και ασφάλεια.
Η προσέγγιση «πόρτα-πόρτα» είναι απαραίτητη για όλους τους παραπάνω λόγους και συνεπώς συνιστά ένα επιπλέον καθήκον για την υπεύθυνη του χώρου. Ωστόσο, όταν θα έχουμε γνωρίσει ήδη τις γυναίκες, μπορούμε να χρησιμοποιούμε κι άλλους τρόπους για να υπενθυμίζουμε την παρουσία μας, παράλληλα με την προσέγγιση «πόρτα-πόρτα»:

- μια ωραία αφισοκόλληση στη δομή με αφίσες που τραβάνε την προσοχή με την αισθητική τους και ενημερώνουν/ υπενθυμίζουν τον χώρο και τις δράσεις του,
- μια δράση εξωστρέφειας που θα προβάλλει τον χαρακτήρα του χώρου και θα τραβήξει την προσοχή.

Επίσης, μπορούμε να επικοινωνούμε τις δράσεις του χώρου με τα ψηφιακά μέσα επικοινωνίας που διαθέτουμε (Facebook groups, WhatsApp broadcast lists) ή και τηλεφωνικά. Έτσι, μπορούμε άμεσα να ενημερώνουμε για ενδεχόμενα ραντεβού, για δράσεις, για ομάδες συζήτησης που οργανώνουμε ή να διατηρούμε επικοινωνία όταν είναι ανάγκη. Τέλος, μπορούμε να εμπλέξουμε τις ίδιες τις γυναίκες στην ενημέρωση για τις δραστηριότητες του χώρου ενημερώνοντας τις φίλες τους ή την κοινότητά τους. Κερδίζουμε χρόνο, εκφράζουμε το ενδιαφέρον μας, δείχνουμε τη δημιουργικότητά μας και διατηρούμε την επαφή.

10/

Η συνεργασία με την υπόλοιπη ομάδα και με τους άλλους φορείς

Στις δομές που απασχολούμαστε δραστηριοποιούνται και πολλές οργανώσεις, οργανισμοί και φορείς που υποστηρίζουν τους ωφελούμενους και τις ωφελούμενες με ποικίλους τρόπους. Από τις πρώτες μας κινήσεις, λοιπόν, είναι να μάθουμε ποιοι είναι αυτοί οι φορείς και ποιος ο ρόλος τους. Αυτό θα μας δώσει μια συνολική χαρτογράφηση των όσων προσφέρονται εντός δομής και θα διευκολύνει τη σχετική ενημέρωση που μπορούμε να κάνουμε, αλλά και τις παραπομπές.
Ο χώρος γυναικών είναι πάντα μέρος ενός προγράμματος Προστασίας (Protection) ή Παιδικής Προστασίας (Child Protection) και συνεπώς δουλεύουμε σε στενή συνεργασία με συναδέλφους κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, νομικούς ή και εκπαιδευτικούς που υποστηρίζουν τα παιδιά και τις οικογένειές τους, ο καθένας/η καθεμιά με βάση τον ρόλο του/της.
Το γεγονός, λοιπόν, ότι υπάρχει διεπιστημονική προσέγγιση μας δίνει την ευκαιρία για ωραίες συνεργασίες!
Γιατί να μη συνεργαστούμε, για παράδειγμα, με τη δικηγόρο του προγράμματος ώστε να υποστηρίξουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο μια σειρά ομαδικών συζητήσεων/δράσεων σχετικά με τα δικαιώματα των γυναικών;
Γιατί να μη χτίσουμε μαζί με τον/την κοινωνική λειτουργό μια ενδιαφέρουσα ομάδα γονέων σχετικά με τα ζητήματα παιδικής προστασίας;
Γιατί να μη ζητήσουμε τη συνδρομή του/της ψυχολόγου της ομάδας μας για να μιλήσουμε για την ψυχική υγεία και τρόπους υποστήριξης;
Πέρα από το γεγονός ότι με αυτό τον τρόπο δημιουργούμε ουσιαστικές ομαδικές δράσεις, δίνουμε την ευκαιρία στους συναδέλφους να μιλήσουν για τον ρόλο τους και να γνωστοποιήσουν στις γυναίκες ότι μπορούν να τις υποστηρίξουν σε ποικίλα ζητήματα. Δίνουμε επίσης τον χώρο και τον χρόνο να γνωρίσουν οι ωφελούμενες τις υπόλοιπες προσφερόμενες υπηρεσίες ώστε αν χρειαστεί, να μπορέσουν να αιτηθούν βοήθεια. Η εμπιστοσύνη στους συναδέλφους μας θα βοηθήσει και τις γυναίκες να ανοιχτούν και να ζητήσουν υποστήριξη.
Επιπλέον, με τους εκπαιδευτικούς μπορούμε να κάνουμε πολύ ωραία πράγματα σε συνεργασία.
Η εκπαίδευση και η σημασία της, οι τέχνες ως εργαλείο επικοινωνίας και έκφρασης, η βιολογία και η αναπαραγωγική υγεία, βιωματικά παιχνίδια επικοινωνίας και εκμάθησης ελληνικής/αγγλικής γλώσσας και πολλά άλλα θέματα, μπορούν να δώσουν αφορμή για ομάδες που θα συντονίσουμε από κοινού.
Θυμόμαστε πάντα και τις ομάδες ενημέρωσης και πρόληψης της έμφυλης βίας. Αν στην ομάδα εκπαιδευτικών υπάρχει άντρας συνάδελφος που εμπιστευόμαστε, μπορούμε να επιδιώξουμε συνεργασία. Ας σκεφτούμε πώς θα μπορούσαμε να οργανώσουμε μαζί μικτές ομάδες εφήβων, σχετικά με

την ενημέρωση και πρόληψη της έμφυλης βίας. Αν τα παιδιά τον γνωρίζουν και τον εμπιστεύονται, θα πετύχουμε μαζί πολύ σημαντικά αποτελέσματα. Η εμπειρία έχει δείξει ότι παράλληλα με τη δική μας, γυναικεία παρουσία, ένα υγιές αντρικό πρότυπο σε μια τέτοιου είδους ομάδα, επηρεάζει πολύ θετικά τα παιδιά και ανοίγει δίαυλο επικοινωνίας.
Όπως σε κάθε εργασιακό πλαίσιο, η συνεργασία δεν θα είναι με όλους/όλες εύκολη. Συνήθως είμαστε αρκετά άτομα στο πεδίο και φυσικά δεν είμαστε όλοι/όλες ίδιοι/ίδιες, ούτε εργαζόμαστε με τον ίδιο τρόπο. Είναι λογικό και αναμενόμενο, να βάζει η καθεμιά/ ο καθένας την προσωπικότητά της/του στον τρόπο που εργάζεται. Αυτό όμως που θα πρέπει να προϋπάρχει, είναι το ασφαλές πλαίσιο και η κοινή ιδεολογική γραμμή ανάμεσα στους επαγγελματίες. Αν δεν μπορούμε να το εξασφαλίσουμε αυτό, η ομαδική δράση δεν θα έχει κανένα νόημα. Οι ωφελούμενες/οι μπορεί να νιώσουν άβολα, να μπερδευτούν και έτσι όχι μόνο δεν θα καταφέρουμε τίποτα, αλλά θα προκαλέσουμε δυσχέρεια. Συζητάμε με τους συναδέλφους πριν τις δράσεις, κάνουμε ξεκάθαρους τους στόχους, οργανώνουμε τα βήματα μαζί και αποφασίζουμε από κοινού πώς θα παρουσιαστεί στους ωφελούμενους/ωφελούμενες. Είμαστε ανοιχτές σε δράσεις οργανωμένες από κοινού, επιδιώκουμε τη συνεργασία με τους/τις συναδέλφους και ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε, αλλά λειτουργούμε πάντα με βάση τις αρχές της οργάνωσης για την οποία εργαζόμαστε και με γνώμονα το καλό των ωφελούμενων.
Τέλος, καθώς συχνά οι γυναίκες ωφελούμενες μπορεί να απευθυνθούν πρώτα σε εμάς για ένα θέμα που τις απασχολεί, φυσικά είμαστε εκεί για να ακούσουμε κάθε προβληματισμό αλλά δεν περνούν όλα από το χέρι μας, ούτε έχουμε τις κατάλληλες γνώσεις για να τις υποστηρίξουμε σε όλα τα ζητήματα. Εξηγούμε στις γυναίκες γιατί θα ήταν καλό να τις παραπέμψουμε στον/στην κατάλληλη επαγγελματία και σε συνεργασία με την ομάδα μας ερχόμαστε σε επαφή με τους εκάστοτε φορείς για την παραπομπή.

11/

Ομαδικές συζητήσεις: Ζητήματα που ίσως μας δυσκολεύουν

Το επιστημονικό υπόβαθρο των επαγγελματιών που συντονίζουν τους χώρους γυναικών δεν είναι κοινό. Υπάρχουν ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, θεατρολόγοι, εκπαιδευτικοί. Υπάρχει δηλαδή διεπιστημονικότητα, όχι μόνο μέσα στις ομάδες της κάθε δομής, αλλά και στην ευρύτερη ομάδα των συντονιστριών των χώρων. Αυτό είναι υπέροχο! Η καθεμιά μπορεί να συμβάλλει με τη ματιά, τις γνώσεις και την εμπειρία της, όχι μόνο στη διαμόρφωση του χώρου που δραστηριοποιείται η ίδια αλλά και σε κάθε άλλο χώρο γυναικών στις κατά τόπους δομές.
Οι ομαδικές δράσεις με πιο ξεκάθαρο ψυχοκοινωνικό προσανατολισμό (οι οργανωμένες συζητήσεις πάνω σε μια θεματική) ίσως δυσκολέψουν μερικές από εμάς. Μπορεί, για παράδειγμα, να ακουστεί ο προβληματισμός: «Μα δεν είμαι ψυχολόγος, πώς θα μιλήσω για την έμφυλη βία; Αν προκύψει κάποιο προσωπικό μοίρασμα, πώς θα το διαχειριστώ;». Πολύ λογικοί προβληματισμοί και σίγουρα προκύπτουν από την ανάγκη μας να κάνουμε τη δουλειά μας σωστά. Ας μην ξεχνάμε όμως ότι δεν είμαστε μόνες! Η ομάδα μας απαρτίζεται και από άλλους επαγγελματίες, που θα μπορούσαν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν μαζί μας τις ομάδες συζήτησης. Ζητάμε βοήθεια χωρίς δεύτερη σκέψη.
Σημαντική είναι και η ανταλλαγή ιδεών και η υποστήριξη μεταξύ της ομάδας των υπεύθυνων των χώρων γυναικών από όλες τις δομές. Αν μια ομαδική δράση δούλεψε καλά σε μια δομή, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το υλικό για να οργανώσουμε μία αντίστοιχη δράση. Δεν διστάζουμε να επικοινωνούμε με τις συναδέλφους στις άλλες δομές και να ζητάμε συμβουλές, υλικό, αλλά και καθοδήγηση όταν τη χρειαζόμαστε. Οι μηνιαίες διαδικτυακές συναντήσεις των υπεύθυνων των χώρων γυναικών συνέβαλαν πολύ στην ανάπτυξη ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης μεταξύ τους.
Φυσικά, δεν παραλείπουμε να μελετάμε! Βρίσκουμε βιβλία με ιδέες για δράσεις αλλά και υλικό που υπάρχει ελεύθερα στο διαδίκτυο, συμμετέχουμε σε διάφορα σεμινάρια που μας προτείνονται ή που βρίσκουμε μόνες μας και θα θεωρούσαμε χρήσιμο να τα παρακολουθήσουμε κτλ. Όλα είναι κέρδος, όλα έχουν κάτι να μας προσφέρουν!
Με τον καιρό και την τριβή, θα γνωρίσουμε καλύτερα τις γυναίκες και θα μας γνωρίσουν κι εκείνες. Θα νιώσουμε όλες πιο άνετα και έτσι θα



είναι πιο εύκολο να αγγίξουμε, ακόμα και μόνες μας, θέματα που πριν ίσως φάνταζαν δύσκολα. Χρησιμοποιούμε τεχνικές όπως η τριτοπρόσωπη αφήγηση, η χρήση παραδειγμάτων αντί για γενικές πληροφορίες, τα παιχνίδια ρόλων κ.α. ώστε οι δραστηριότητές μας να είναι αποτελεσματικές και να αποφύγουμε έκθεση προσωπικών δεδομένων.
Τι κάνουμε, όμως, όταν κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας ομαδικής συζήτησης – για παράδειγμα σε σχέση με την έμφυλη βία- προκύψει προσωπικό μοίρασμα;
Είναι πολύ πιθανό μια γυναίκα να θελήσει να μοιραστεί ένα προσωπικό βίωμα και αυτό είναι αποτέλεσμα της σχέσης εμπιστοσύνης που έχει δημιουργηθεί. Σημαίνει πως η γυναίκα νιώθει ασφαλής στον χώρο να μοιραστεί ένα βίωμά της, άρα τα έχουμε καταφέρει καλά στο να δομήσουμε ένα ασφαλές πλαίσιο. Μπορεί η γυναίκα να αναφερθεί σε κάποιο παλιό βίωμα, σε μια κατάσταση από την οποία έχει καταφέρει να ξεφύγει ή (σπάνια όταν πρόκειται για ομαδική συζήτηση) σε κάτι που βιώνει τώρα. Ό,τι από τα δύο κι αν συμβαίνει, αφού η γυναίκα έκανε την επιλογή αυτή, οφείλουμε να την ακούσουμε χωρίς να διακόπτουμε, αλλά πλαισιώνοντας το μοίρασμα με τρόπο φροντιστικό για την ίδια και τις υπόλοιπες συμμετέχουσες.
Πολύ σημαντικό επίσης είναι να τη διαβεβαιώσουμε πως ό,τι ειπωθεί στην ομάδα μένει πάντα εκεί και να τονίσουμε και στις υπόλοιπες γυναίκες τον κανόνα της εχεμύθειας. Δεν ξεχνάμε να μιλήσουμε προσωπικά με τη γυναίκα, μετά το τέλος της ομάδας, και να υπενθυμίσουμε την εξατομικευμένη υποστήριξη που μπορεί να λάβει από την ομάδα μας. Δηλώνουμε το παρών χωρίς πιέσεις – θέλουμε να ξέρει ότι μπορεί όποτε το αποφασίσει να μας απευθυνθεί.

12/

Χώρος γυναικών και πολυπολιτισμικό περιβάλλον. Οι προκλήσεις και τα θετικά.

Καμία δομή φιλοξενίας δεν είναι ίδια με τις άλλες, ακόμα κι αν φιλοξενεί ανθρώπους της ίδιας εθνικής/εθνοτικής καταγωγής. Αυτό γιατί η περιοχή στην οποία βρίσκεται η κάθε δομή μπορεί να ευνοεί ή να περιορίζει τις δράσεις που οργανώνονται, υπάρχουν χωροταξικές διαφορές με βάση τις οποίες πρέπει να προσαρμόσουμε τον τρόπο που εργαζόμαστε, υπάρχουν αριθμητικές διαφορές στους διαμένοντες που επηρεάζουν τον τρόπο που μπορούμε να κινηθούμε, αλλά ίσως και το κλίμα που επικρατεί καθημερινά και διάφοροι άλλοι λόγοι.
Είναι σπάνιο να βρούμε δομή φιλοξενίας που να διαβιούν αποκλειστικά άνθρωποι συγκεκριμένης εθνικής/εθνοτικής καταγωγής. Άλλες περισσότερο και άλλες λιγότερο, οι δομές είναι πολυπολιτισμικές. Αυτό μας δίνει εξαιρετικές ευκαιρίες για δράση, αλλά ίσως προκαλεί και κάποιους προβληματισμούς. Είναι πιθανό να υπάρχει μια κοινωνική απόσταση ανάμεσα σε ανθρώπους που μιλούν διαφορετικές γλώσσες και να επιλέγουν να συναναστρέφονται μόνο με άτομα που μπορούν να επικοινωνήσουν εύκολα ή έχουν κοινό πολιτισμικό υπόβαθρο. Είναι επίσης πιθανό να υπάρχουν επιφυλάξεις, αλλά και συγκρούσεις μεταξύ ομάδων και όλα αυτά να επηρεάζουν τη σφαίρα της καθημερινής ζωής του συνόλου του πληθυσμού.
Να μια ευκαιρία να δράσουμε! Ο χώρος μας μπορεί να μετατραπεί σε πλαίσιο ζύμωσης γυναικών από διαφορετικές χώρες, με αφορμή όσα οργανώνει και προσφέρει. Ας δημιουργήσουμε ευκαιρίες να γνωριστούν γυναίκες με διαφορετική κουλτούρα και να μάθουν η μία από την άλλη! Ας προσφέρουμε το υγιές πλαίσιο μέσα στο οποίο θα συνεργαστούν και θα αλληλοϋποστηριχθούν γυναίκες με διαφορετικές καταβολές.
Οι επιφυλάξεις και τα στερεότυπα κάμπτονται όταν οι άνθρωποι συναντιούνται και αυτό μπορούμε να το διευκολύνουμε. Είναι άλλωστε και ο ρόλος μας τέτοιος. Δεν χρειάζεται κάποιο εξεζητημένο πλάνο. Για αρχή, αρκεί να φροντίζουμε να προσκαλούμε στον χώρο γυναίκες από όλες τις κοινότητες, ώστε οι ομάδες να είναι μικτές πολιτισμικά, δίνοντας έτσι την αφορμή για συνάντηση. Σιγά σιγά οι γυναίκες θα εξοικειωθούν η μία με την άλλη και κάτι θα αρχίσει να αλλάζει. Κάτι που μπορεί να επηρεάσει προς το καλύτερο τις σχέσεις ολόκληρης της κοινότητας.
Αλλά και πιο οργανωμένα: Μέσα από δράσεις κατά τις οποίες γυναίκες με διαφορετική καταγωγή θα αλληλοδιδάσκονται σχετικά με την κουλτούρα, τα ήθη και τα έθιμά τους, μέσα από συνταγές και γεύσεις, φωτογραφίες, αφηγήσεις, ιστορίες και εμπειρίες. Θα έχουν την ευκαιρία να κάνουν πράγματα όλες μαζί και στο τέλος θα είναι σε θέση να ανακαλύψουν ότι τελικά, ίσως και να έχουν περισσότερα κοινά από όσα φαντάζονται!

13/

Ένας χώρος γυναικών στη δομή. Τι εννοούμε όμως με τον όρο «γυναίκα»;

Ξεκινήσαμε λοιπόν με όρεξη και φτιάξαμε έναν όμορφο χώρο. Έναν χώρο μέσα στον οποίο οι ωφελούμενες θα νιώθουν άνετα, οικεία και θα μπορούν να είναι ο εαυτός τους. Πώς όμως ορίζουμε τη «γυναίκα» και κατ' επέκταση ποια είναι η

ομάδα-στόχος μας; Ας προβληματιστούμε: Αρχικά, απευθυνόμαστε σίγουρα στη γυναίκα με βάση το βιολογικά προκαθορισμένο φύλο. Όποια δηλαδή γεννήθηκε γυναίκα μας αφορά, την προσεγγίζουμε, την προσκαλούμε στον χώρο, την υποστηρίζουμε. Τι συμβαίνει όμως με τις άλλες θηλυκότητες; Με τις trans γυναίκες για παράδειγμα. Μας αφορούν; Τις προσεγγίζουμε; Αφορούν τον χώρο γυναικών οι ταυτότητες φύλου;
Ο χώρος γυναικών υπάρχει στη δομή για κάθε θηλυκότητα. Αποτελεί ένα πλαίσιο που σέβεται τη διαφορετικότητα και όχι μόνο δεν την αποκλείει, αλλά στοχεύει στην ενδυνάμωση των ατόμων ώστε να αποδεχθούν τη διαφορετικότητά τους, αναγνωρίζει το αναφαίρετο δικαίωμά τους να ζουν με τον τρόπο που επιλέγουν και να αυτοπροσδιορίζονται όπως επιθυμούν και επίσης συμβάλλει στην αποδοχή της διαφορετικότητας από τον υπόλοιπο πληθυσμό. Οι συντονίστριες των χώρων λοιπόν, οφείλουν να σκέφτονται και να δρουν με ανοιχτό μυαλό και να είναι έτοιμες για πιθανές προκλήσεις. Πέρα από το μυαλό μας όμως, πρέπει να έχουμε και μάτια ανοιχτά. Αν αντιληφθούμε ότι υπάρχει trans γυναίκα στη δομή και δεν νιώθει ασφαλής, το συζητάμε με την Ομάδα Προστασίας ώστε να μπορέσει να γίνει άμεσα παραπομπή για φιλοξενία εκτός δομής. Βέβαια, σχεδόν πάντα υπάρχει μέριμνα ώστε να βρίσκονται ήδη σε κάποιο διαμέρισμα, καθώς είναι ιδιαίτερα ευάλωτες και εκτεθειμένες σε κίνδυνο σε μια ανοιχτή δομή φιλοξενίας (η ταυτότητα φύλου τους είναι άλλωστε και ο λόγος για τον οποίο ζητούν άσυλο). Είναι δηλαδή σπάνιο να βρίσκονται στο πεδίο που δραστηριοποιούμαστε. Ωστόσο, τίποτα δεν είναι απίθανο και πρέπει να είμαστε προετοιμασμένες για κάθε ενδεχόμενο. Στην περίπτωση που συναντήσουμε μια trans γυναίκα ή μας προσεγγίσει εκείνη για τον οποιοδήποτε λόγο, δίνουμε οπωσδήποτε χρόνο ώστε να τη γνωρίσουμε και να μάθουμε τι είδους υποστήριξη χρειάζεται. Μας αφορά και την υποστηρίζουμε με κάθε δυνατό τρόπο στο πλαίσιο του ρόλου μας.
Δεν θέλουμε να αποκλείσουμε καμία θηλυκότητα από τον χώρο, θέλουμε να τις υποστηρίξουμε και θα ήταν μεγάλη μας χαρά και τιμή αν ένιωθαν εμπιστοσύνη και ασφάλεια στον χώρο, ώστε να θέλουν να συμμετέχουν στις δράσεις του. Στην προσπάθεια μας όμως να το κάνουμε αυτό, να μην ξεχνάμε ότι η προτεραιότητά μας είναι να μην εκθέτουμε κανέναν άνθρωπο σε κίνδυνο. Συμβάλλουμε στην ασφάλεια κάθε θηλυκότητας στη δομή, αλλά οφείλουμε και να μην εκθέσουμε καμία ωφελούμενη σε κίνδυνο με τον τρόπο που διαχειριζόμαστε ένα θέμα ή που λειτουργούμε τον χώρο γενικότερα. Μπορεί να μη συμβεί τίποτα κακό και όλα να πάνε μια χαρά, υπάρχει όμως και η πιθανότητα να προκληθούν αντιδράσεις. Για παράδειγμα, να υπάρξουν άντρες που να αντιδράσουν βίαια ή/και να απαγορεύσουν στις γυναίκες να έρχονται στον χώρο λόγω αυτού και έτσι να αποκλειστούν από μία ευκαιρία να κάνουν κάτι όμορφο για τον εαυτό τους. Άσχημες αντιδράσεις μπορεί να υπάρξουν και απέναντι σε εμάς τις ίδιες ή και απέναντι στον χώρο.
Για αρχή, μια σχετική συζήτηση με γυναίκες που ήδη γνωρίζουμε και έχουν πιο προοδευτικές απόψεις, ίσως φανεί ωφέλιμη. Τέτοιες γυναίκες υπάρχουν σε κάθε δομή και συνήθως προσεγγίζουν αμέσως τους χώρους γυναικών. Είναι, λοιπόν, πολύ πιθανό να τις γνωρίζουμε από την αρχή της δράσης μας στο πεδίο. Ας μιλήσουμε μαζί τους, ας ακούσουμε τις σκέψεις και τους ενδεχόμενους προβληματισμούς τους και ας δηλώσουμε τη δική μας διάθεση να μην αποκλείσουμε από την πρόσβαση στον χώρο κανένα άτομο. Και μόνο το γεγονός μιας τέτοιας συζήτησης για τη διαφορετικότητα και τις στάσεις μας γύρω από αυτή, έχει τόσο πολύ νόημα να συμβαίνει στον χώρο!
Μπορούμε να προσπαθήσουμε, σαν ένα δεύτερο βήμα, να εντάξουμε trans γυναίκες σε συγκεκριμένες δράσεις του χώρου (που θα επιλέξουν φυσικά οι ίδιες). Θα κρατήσουμε την ομάδα κλειστή και θα επιλέξουμε προσεκτικά τις άλλες συμμετέχουσες ώστε να διασφαλίσουμε το γεγονός ότι θα νιώθουμε όλες άνετα και ασφαλείς και δεν θα υπάρξουν ανάρμοστα σχόλια και προσβολές που θα δημιουργήσουν δυσφορία και θα πληγώσουν. Αν καταφέρουμε να το κάνουμε αυτό, θα είναι μεγάλο επίτευγμα και ουσιαστικό κέρδος για όλες.
Μετέπειτα, μια πιο ανοιχτή ομαδική συζήτηση σχετικά με το βιολογικά και κοινωνικά προσδιορισμένο φύλο, τις νόρμες γύρω από αυτό, τη διαφορετικότητα και την αποδοχή, τη σεξουαλικότητα, τα δικαιώματα κτλ. θα είχε ιδιαίτερη αξία. Αυτή όμως δεν είναι μια απλή συζήτηση γι' αυτό και δεν την κάνουμε βεβιασμένα. Θα πρέπει να έχουμε περάσει πρώτα ένα χρονικό διάστημα στη δομή, να έχουμε γνωριστεί καλά με τις ωφελούμενες και να έχει εδραιωθεί μια σχέση εμπιστοσύνης που να επιτρέπει σε τέτοια θέματα να συζητηθούν με ασφάλεια στον χώρο.

14/

Οι ωφελούμενες ως πρόσωπα αναφοράς (focal points) του χώρου γυναικών.

Η συμβολή των γυναικών στη φροντίδα και λειτουργία του χώρου, κάνει τον χώρο ακόμα πιο δικό τους!
Είναι πολύ σημαντικό να ενισχύουμε τη θετική διαδικασία φροντίδας του χώρου από τις ίδιες τις ωφελούμενες με τις κατάλληλες ενέργειες. Μπορούν να συμμετέχουν στη διακόσμηση, στην καθαριότητα και στην τακτοποίηση του χώρου. Πολλές φορές προσφέρονται από μόνες τους, γιατί με αυτόν τον τρόπο νιώθουν ότι ανταποδίδουν τη φροντίδα που έχουν λάβει. Άλλες φορές χρειάζεται να ενισχύσουμε τη συμπεριφορά τους προς αυτήν την κατεύθυνση. Φροντίζουμε λοιπόν όλες μαζί τον χώρο που μας φροντίζει.
Ας μην ξεχνάμε, επίσης, ότι οι ωφελούμενες έχουν δεξιότητες και ταλέντα τα οποία θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν ώστε να διδάξουν κάτι στις υπόλοιπες. Συχνά μάλιστα, έχουν και εκπαίδευση ή δεξιότητες που μπορούν να φανούν χρήσιμες. Για παράδειγμα, μία ωφελούμενη που είναι αθλήτρια μπορεί να αναλάβει να οργανώσει και να συντονίσει τμήματα γυμναστικής γυναικών/εφήβων. Συμφωνούμε μαζί τις ώρες και τις ημέρες που θα συμβαίνει αυτό και διαμορφώνουμε τον χώρο κατάλληλα. Με τον τρόπο αυτό υποστηρίζει τις υπόλοιπες και κάνει καλό και στον εαυτό της, καθώς αξιοποιεί τις ικανότητές της και τονώνει την αυτοπεποίθηση της. Γίνεται ένα πρόσωπο αναφοράς για μια συγκεκριμένη δράση και μερίδα γυναικών, γεγονός που της δίνει έναν ηγετικό ρόλο, στον οποίο ίσως και να μην έχει συνηθίσει και τη βοηθά να (ανα)γνωρίσει πτυχές της προσωπικότητάς της. Το όφελος ως προς την ενδυνάμωση είναι μεγάλο και διττό.
Αλλά και στη γενικότερη, καθημερινή λειτουργία του χώρου μπορούμε να βρούμε τέτοιες εφαρμογές. Για παράδειγμα ο χώρος μπορεί να μένει ανοιχτός καθ' όλη τη διάρκεια την ημέρας, αλλά όχι πάντα με δράσεις οργανωμένες από εμάς. Κάποιες γυναίκες μπορούν να αναλάβουν να φροντίζουν για τη σωστή λειτουργία και την τήρηση των κανόνων που έχουμε συμφωνήσει, την καθαριότητα, την τακτοποίηση των υλικών. Ακόμα και όταν λείπουμε από τη δομή, με την εποπτεία της υπόλοιπης ομάδας οι γυναίκες μπορούν να έρχονται στον χώρο, να δραστηριοποιούνται και να περνούν χρόνο μαζί, αλλά ταυτόχρονα κάποιες να είναι υπεύθυνες για τη σωστή λειτουργία και φροντίδα του μετά τη δράση. Συχνά και μόνο το γεγονός ότι τους δίνουμε το κλειδί του χώρου ώστε να βρεθούν εκεί, το αντιλαμβάνονται ως κάτι πολύ σπουδαίο. Δείχνουμε ότι τις εμπιστευόμαστε, εκείνες το νιώθουν ως σημαντική ευθύνη και τις ενδυναμώνουμε έτσι με έναν πολύ όμορφο τρόπο. Αυτό που θα πρέπει να προσέχουμε, είναι ο ρόλος του προσώπου αναφοράς να δίνεται κυκλικά και να μη μένει μόνο σε μία γυναίκα. Όσες έρχονται καιρό στον χώρο μπορούν να δοκιμάσουν! Δεν αποκλείουμε καμία, αντίθετα τις ενθαρρύνουμε όλες να αρχίσουν να δρουν πιο δυναμικά.



15/

Πανδημία Covid-19 και εναλλακτικοί τρόποι εργασίας. Ο χώρος γυναικών αποκτά (και) ψηφιακή μορφή!

Η πανδημία δημιούργησε πρωτόγνωρες συνθήκες και επηρέασε όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής και δραστηριότητας.
Στην πρώτη περίοδο απαγόρευσης της κυκλοφορίας (καραντίνας) που βιώσαμε, οι ομαδικές δραστηριότητες ανεστάλησαν παντού, συνεπώς και στις δομές φιλοξενίας. Ακολουθώντας τα μέτρα που ορίστηκαν για την προστασία της δημόσιας υγείας, δεν μπορούσαμε να βρισκόμαστε με τις γυναίκες όπως πριν. Αυτό όμως δεν σήμαινε καθόλου ότι θα εγκαταλείπαμε τις προσπάθειες να βρισκόμαστε με κάθε δυνατό τρόπο δίπλα στις ωφελούμενες του χώρου.
Σε μια προσπάθεια να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα, προέκυψαν οι διαδικτυακές μας ομάδες μέσω των κοινωνικών δικτύων (Facebook και WhatsApp Broadcast lists). Δημιουργήθηκαν μετά από ενδελεχή συζήτηση μεταξύ μας, με την καθοδήγηση των συντονιστριών μας και φυσικά με προσοχή, με σαφείς πληροφορίες και κανόνες αναρτημένους στην ομάδα στις γλώσσες που μιλούν οι ωφελούμενες. Βασική προϋπόθεση ήταν οι γυναίκες να συμμετέχουν με προσωπικό τους λογαριασμό, ώστε να διασφαλίσουμε ότι θα υπάρχουν αποκλειστικά και μόνο γυναίκες στην ομάδα μας, όπως και στους χώρους γυναικών δια ζώσης.
Στη συνέχεια ξεκίνησε η προσπάθεια ενημέρωσης για το νέο εγχείρημα. Στον βαθμό που επέτρεπαν οι συνθήκες, η ενημέρωση έγινε «πόρτα-πόρτα», φτιάξαμε προσκλήσεις και αφίσες με οδηγίες και το QR code της ομάδας που τοποθετήθηκαν έξω και μέσα στη δομή, γνωστοποιήσαμε τις διαδικτυακές ομάδες μας μέσω των περιοδικών που δημιουργούνται και διανέμονται σε πολλές δομές κ.α. Καθώς πολλές ωφελούμενες δεν είχαν προσωπικό λογαριασμό στο Facebook ή τηλεφωνικό αριθμό, τις υποστηρίξαμε να δημιουργήσουν λογαριασμό, ενώ από κάποιες πιο εξοικειωμένες με την τεχνολογία ζητήσαμε να ενημερώσουν και

να βοηθήσουν και τις φίλες τους να εγγραφούν. Ορισμένες φορές χρειάστηκε να διαχειριστούμε την καχυποψία ή την αντίδραση των αντρών και να εξηγήσουμε και σε αυτούς τη λειτουργία των διαδικτυακών χώρων γυναικών.
Ο χώρος γυναικών λοιπόν, μπορεί να περιόρισε τη δια ζώσης δράση του, αλλά πέρασε δυναμικά σε διαδικτυακή σφαίρα!
Τι δημοσιεύουμε όμως στη διαδικτυακή μας ομάδα; Μέσω των δημοσιεύσεών μας θέλαμε να βοηθήσουμε στη χαλάρωση και τη μείωση του άγχους, που προκαλείται όταν βιώνουμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση.
Θέλαμε, επίσης, να ενθαρρύνουμε και να δώσουμε ιδέες στις γυναίκες ώστε να ασχοληθούν με δημιουργικές δραστηριότητες στο σπίτι, μόνες ή μαζί με τα παιδιά τους, να μάθουν νέα πράγματα και να εξασκήσουν τα αγγλικά/ελληνικά τους, να ενημερώσουμε για ποικιλία θεμάτων όπως θα κάναμε και αν ήταν ο χώρος ανοιχτός, να προβληματίσουμε και να δώσουμε τροφή για σκέψη.
Επίσης, τα διαδικτυακά μέσα χρησιμοποιήθηκαν για ενημέρωση σχετικά με τα μέτρα προστασίας από την Covid-19 και τα έκτακτα μέτρα πρόληψης με δημοσιεύσεις μεταφρασμένου σχετικού υλικού.
Φυσικά, μέσα σε όλα αυτά επιδιώκαμε και να δώσουμε την αίσθηση ότι η επικοινωνία δεν χάνεται ακόμα και μέσα σε μια τέτοια δύσκολη συνθήκη, γι' αυτό και πέρα από τις δημοσιεύσεις, οι προσωπικές συνομιλίες ή/και συνομιλίες σε μικρές ομάδες μέσω messenger έγιναν καθημερινότητα!
Όλα αυτά φροντίσαμε να τα πλαισιώσουμε με δια ζώσης επισκέψεις όσο ήταν δυνατό. Τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα, δεν αφήσαμε να περνά ο καιρός χωρίς να βλέπουμε καθόλου τις γυναίκες (όχι ομαδικά βέβαια αλλά ατομικά) έστω και για να πούμε ένα γεια, να δώσουμε δύναμη ή ακόμη και να υποστηρίξουμε τις πιο ευάλωτες σε συνεργασία με τους υπόλοιπους συναδέλφους. Δώσαμε, επίσης, πολλές ιδέες και υλικά για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι, για τις ίδιες αλλά και για τα παιδιά τους: μαλλί για πλέξιμο, κλωστές για κέντημα και επιδιορθώσεις ρούχων, χρώματα και μπλοκ ζωγραφικής, πλαστελίνες, πηλό, χάντρες για δημιουργία κοσμημάτων και διάφορα άλλα! Οι ωφελούμενες έφτιαχναν υπέροχα πράγματα και μοιράζονταν φωτογραφίες από τις δημιουργίες τους με τις υπόλοιπες γυναίκες και μαζί μας μέσω της ομάδας μας στο Facebook!
Αξίζει να σημειωθεί ότι το εργαλείο αυτό δόμησε ένα πλαίσιο όπου οι ωφελούμενες ενθάρρυναν η μία την άλλη για το ταλέντο και τη δεξιοτεχνία της, κινητοποιήθηκαν όσες ως τότε δεν είχαν προσπαθήσει ιδιαίτερα ώστε να μάθουν καινούρια πράγματα και εν τέλει συνέβαλε στην τόνωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης όλων!
Επίσης, στη διατήρηση της επικοινωνίας βοήθησε πολύ η δημιουργία και διανομή έντυπου υλικού. Δημιουργήθηκαν περιοδικά με ποικίλα θέματα, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, ενημερωτικά άρθρα και χρήσιμες πληροφορίες. Σκοπός μας μέσω του έντυπου υλικού ήταν να καλύψουμε τις ανάγκες και των γυναικών που δεν είχαν πρόσβαση σε διαδικτυακά μέσα. Επίσης, η ώρα διανομής του περιοδικού ήταν μία καλή αφορμή για συνάντηση και κουβέντα. Όταν οι συνθήκες το επέτρεψαν, κάποιες γυναίκες συμμετείχαν ενεργά στη δημιουργία των περιοδικών με δικά τους κείμενα, ιδέες, ζωγραφιές και φωτογραφίες. Προστέθηκε έτσι ακόμη μία δημιουργική δραστηριότητα για τις γυναίκες στον χώρο γυναικών.
Έτσι πέρασε η πρώτη καραντίνα. Ακόμη όμως κι όταν επιστρέψαμε σε μια μορφή κανονικότητας, δεν ήταν όλα όπως πριν. Υπήρχε πάντα ο κίνδυνος της μετάδοσης και έπρεπε φυσικά να τηρούμε αυστηρά τα μέτρα προστασίας. Καταφέραμε όμως και μέσα σε αυτό το πλαίσιο να αξιοποιήσουμε τους εξωτερικούς χώρους όσο επιτρεπόταν, ώστε να δώσουμε και πάλι μια αίσθηση σταδιακής αποκατάστασης της κανονικότητας, μέσα από τη δουλειά μας.
Φυσικά, οι διαδικτυακές ομάδες δεν έπαψαν να λειτουργούν. Πέρα από το γεγονός ότι εξυπηρετούσαν πλέον και εμάς και τις ωφελούμενες ως εργαλείο επικοινωνίας και ενημέρωσης, έπρεπε να διατηρηθούν ώστε να είμαστε προετοιμασμένες για μια δεύτερη καραντίνα, η οποία ήρθε λίγο αργότερα αλλά αυτή τη φορά μας βρήκε πιο προετοιμασμένες. Στη φάση αυτή, χωρίσαμε τις γυναίκες σε μικρές ομάδες ώστε να έρχονται στον χώρο εναλλάξ και δώσαμε ιδιαίτερη έμφαση στα μέτρα υγιεινής, αξιοποιήσαμε και πάλι τους εξωτερικούς χώρους – με προσοχή και περιορισμό στα άτομα και πάλι – μοιράσαμε υλικό για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι και αξιοποιήσαμε τα μέσα της τεχνολογίας για ομάδες συζήτησης που έγιναν μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας, σε συνεργασία με εξωτερικούς φορείς, άλλα προγράμματα ή οργανώσεις.
Οι χώροι γυναικών δεν έπαψαν στιγμή να υπάρχουν και να λειτουργούν! Αντίθετα, διεύρυναν τον τρόπο λειτουργίας τους, προσαρμόστηκαν στα νέα δεδομένα και συμπεριέλαβαν νέα εργαλεία, ώστε οι ωφελούμενες να λαμβάνουν υποστήριξη αδιάλειπτα.

16/

Ο χώρος γυναικών ολοκληρώνει τη δράση του

Το ξέρουμε ότι δεν θα βρισκόμαστε στη δομή για πάντα -ούτε εμείς, ούτε οι ωφελούμενες- και αυτή είναι η λογική εξέλιξη. Έρχεται, λοιπόν, η ώρα να κλείσει ο χώρος. Αυτό είναι δεδομένο και κάτι που μπορεί να συμβεί με παραπάνω από έναν τρόπους: Άλλες φορές ομαλά και προγραμματισμένα και άλλες φορές ξαφνικά χωρίς να μας δοθεί ο χρόνος να προετοιμαστούμε για ένα ομαλό κλείσιμο.
Στην πρώτη περίπτωση, μπορεί για παράδειγμα να κλείνει ο χώρος λόγω ολοκλήρωσης του προγράμματος. Η δομή όμως θα εξακολουθήσει να υπάρχει και να φιλοξενεί κόσμο. Εμείς φεύγουμε, οι γυναίκες μένουν πίσω. Τι κάνουμε; Πώς το διαχειριζόμαστε; Είναι σημαντικό να το ανακοινώσουμε στις γυναίκες στον κατάλληλο χρόνο και με τον κατάλληλο τρόπο. Θα υπάρξουν σίγουρα ερωτήσεις σχετικά με το γιατί θα συμβεί αυτό, πού θα εργαζόμαστε εμείς μετά από εκεί κτλ.
Προσπαθούμε να απαντάμε για όσα γνωρίζουμε απλά και ήρεμα, δίνοντας μόνο τις απαραίτητες πληροφορίες ώστε να διασφαλίσουμε την ηρεμία και χωρίς να εκφράζουμε αρνητικά προσωπικά συναισθήματα. Θυμόμαστε πάντα ότι έχουμε έναν συγκεκριμένο ρόλο στο πεδίο, τον οποίο υπηρετούμε μέχρι την τελευταία ημέρα. Διαχειριζόμαστε με διακριτικότητα και αισιόδοξη στάση τα συναισθήματα και τις σκέψεις των γυναικών.
Είναι σημαντικό να εστιάσουμε την προσοχή μας στο πώς θα κλείσει ο χώρος ομαλά και ευχάριστα για γυναίκες και έφηβες. Μπορούμε να οργανώσουμε ομάδες συζήτησης ώστε να μιλήσουμε για όσα κερδίσαμε στον χώρο, όσα μάθαμε, όσα μας έκαναν να θέλουμε να βρισκόμαστε μαζί καθημερινά. Ευκαιρία να τους δώσουμε μια συνολική ανατροφοδότηση για όσα έχουν καταφέρει, για όσα έχουν κατακτήσει όλον αυτό τον καιρό που βαδίζουμε μαζί. Ευκαιρία να τους δώσουμε πίσω την εικόνα τους και να καταλάβουν πόσο δυνατές είναι! Θα μπορούσαμε επίσης, μαζί με όσες το επιθυμούν, να αδειάσουμε τον χώρο και να οργανώσουμε πακέτα με το διαθέσιμο υλικό ώστε να μοιραστεί. Πέρα από το γεγονός ότι θα κάνουμε και πάλι κάτι όλες μαζί, η διαδικασία θα βοηθήσει και στη συνειδητή αποδοχή του κλεισίματος του χώρου.
Είναι λογικό από όλα αυτά να προκύψει συγκίνηση. Χάνουμε κάτι και με έναν τρόπο πενθούμε για αυτό. Είναι υγιές και απόλυτα φυσιολογικό. Ας λειτουργήσουμε με στόχο μας τη θετική αναπλαισίωση, δείχνοντάς τους πως αυτό που συμβαίνει είναι το κλείσιμο ενός όμορφου κύκλου που ανοίξαμε μαζί, που μας έδωσε αφορμή να γνωριστούμε και να σχετιστούμε, μας έμαθε πολλά, μας βοήθησε να κατακτήσουμε άλλα τόσα και τώρα μας αφήνει ενδυναμωμένες να κάνουμε το επόμενο βήμα και να προχωρήσουμε στη ζωή με εφόδια σε γνώσεις και σχέσεις.
Σε άλλες περιπτώσεις ο χώρος μπορεί να κλείσει ξαφνικά όπως για παράδειγμα όταν κλείνει αιφνίδια ολόκληρη η δομή. Εδώ τα πράγματα είναι πιο δύσκολα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα που να θυμίζει τη διαδικασία που περιγράψαμε παραπάνω. Αρχικά και σε αυτή την περίπτωση προσέχουμε πώς επικοινωνούμε το γεγονός στις γυναίκες. Φροντίζουμε να ενημερώσουμε σχετικά με το κλείσιμο του χώρου και περιοριζόμαστε στις πληροφορίες που αφορούν τον χώρο και μόνο. Καθώς η αναστάτωση και οι απορίες για τη γενικότερη κατάσταση θα είναι πολλές, παραπέμπουμε για απαντήσεις και ενημέρωση μετά από συνεννόηση με την υπόλοιπη ομάδα.
Επίσης, δεν ξεχνάμε ότι παράλληλα με τον χώρο μας που κλείνει, οι γυναίκες καλούνται να αφήσουν τον προσωπικό τους χώρο, το σπίτι τους. Η καθεμιά μάλιστα μπορεί να έχει πολύ διαφορετική πορεία από εδώ και πέρα ανάλογα με την εξέλιξη της υπόθεσής της. Δεν περιμένουμε, λοιπόν, να βρίσκονται όλες οι γυναίκες στην ίδια κατάσταση και δεν μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε όλες με τον ίδιο τρόπο. Σε μια τέτοια συνθήκη οι περισσότερες θα είναι φορτισμένες, αγχωμένες, με απορίες και ανησυχία για το αύριο. Είμαστε εκεί για να τις ακούσουμε και να τις υποστηρίξουμε όπως μπορούμε. Προσέχουμε όμως πολύ, ώστε να μη δημιουργήσουμε προσδοκίες και να μη γεννήσουμε ελπίδες για λύσεις που δεν περνούν από το χέρι μας.
Αν είναι δύσκολο να οργανώσουμε ομάδες συζήτησης, δεν πιέζουμε τα πράγματα. Οι γυναίκες αγωνιούν για το τι θα τους συμβεί την επόμενη μέρα και ο χώρος και το κλείσιμό του, δεν είναι προτεραιότητα. Είναι πιθανό να προκύψουν πολλές, ατομικές επισκέψεις στον χώρο, από γυναίκες που θα θέλουν να μιλήσουν για αυτό που τους συμβαίνει. Ίσως κληθούμε, επομένως, να ακούσουμε, να σταθούμε πλάι και να υποστηρίξουμε την κάθε μία ξεχωριστά. Αν ο εξωτερικός χώρος της δομής προσφέρεται για έναν περίπατο, ας το εκμεταλλευτούμε. Ας μιλήσουμε για τα όσα κατάφεραν ως τώρα, ας τους δείξουμε πόσο πιστεύουμε σε εκείνες και τη δύναμή τους.
Μπορούμε, επίσης, να είμαστε προετοιμασμένες να τους δώσουμε μερικές συμβουλές για τα πρώτα βήματα προσαρμογής σε μία νέα δομή. Ένα φυλλάδιο με ενθαρρυντικά μηνύματα-οδηγίες μπορεί να διανεμηθεί σε έντυπη μορφή ή/και να σταλεί ηλεκτρονικά και να αναρτηθεί στις ομάδες Facebook ή να τοιχοκολληθεί ως αφίσα έξω από τον χώρο γυναικών για να είναι ορατό σε όλες.
Επίσης, μπορεί να διανεμηθεί ένας επίκαιρος οδηγός πόλης για όσες γυναίκες παραμείνουν στην ίδια πόλη. Μέσα στο άγχος της ξαφνικής αλλαγής είναι πιθανό να χρειάζονται αυτή τη βοήθεια, ώστε να οργανώσουν τις κινήσεις τους και η προσαρμογή στη νέα κατάσταση να γίνει ομαλότερα.
Μπορούμε να αξιοποιήσουμε τις διαδικτυακές μας

ομάδες για μια τελευταία επαφή, στις περιπτώσεις που είναι αυτό δυνατό και να γίνει και για τις ομάδες αυτές ένα ομαλό κλείσιμο.
Είτε ξαφνικά είτε προγραμματισμένα, το κλείσιμο του χώρου γυναικών είναι μια ιδιαίτερη συνθήκη. Η συναισθηματική φόρτιση είναι μεγάλη τόσο για τις ωφελούμενες όσο και για εμάς. Ακόμα και οι εργαζόμενες στον χώρο δεν είναι απαραίτητο να μπορούμε να διαχειριστούμε αμέσως την αλλαγή. Για αυτό, ζητάμε βοήθεια είτε από τους συναδέλφους είτε από την ομάδα συντονισμού για να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας και να λάβουμε τη φροντίδα που χρειαζόμαστε.

17/

Όσα προσφέραμε και όσα κερδίσαμε: Μια ανασκόπηση.

Διανύοντας αυτή τη γεμάτη διαδρομή που φτάνει στο τέλος της, ας κοιτάξουμε πίσω για να κάνουμε έναν απολογισμό των όσων προσφέραμε στις ωφελούμενές μας. Σίγουρα δεν ήταν όλα εύκολα και χρειάστηκε μεγάλη προσπάθεια, επιμονή και υπομονή.
Μέσα από τις δράσεις:
Δώσαμε ευκαιρίες για συνάντηση και γνωριμία γυναικών διαφορετικών ηλικιακών ομάδων και διαφορετικών πολιτισμικών καταβολών και για δημιουργία υποστηρικτικού δικτύου.
Βοηθήσαμε τις γυναίκες να εξελίξουν τις ικανότητές τους, να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους και να αυξήσουν έτσι την αυτοπεποίθησή τους, να ανακαλύψουν νέους ρόλους εκτός αυτών της μητέρας και της συζύγου και να πιστέψουν στη δύναμη και την αξία τους.
Καλλιεργήσαμε ένα ασφαλές πλαίσιο ώστε να μπορέσουν να κινηθούν, να υποστηρίξουν η μία την άλλη, να μοιραστούν γνώσεις και εμπειρίες.
Συμβάλαμε στην ενημέρωσή τους για ποικίλα θέματα και αφού «η γνώση είναι δύναμη», είδαμε στην πράξη τί σημαίνει πρόληψη, ακούσαμε τη φωνή τους μέσα από τις συζητήσεις μας και τις ενδυναμώσαμε ώστε να έχουν το θάρρος να εκφράζουν τη γνώμη τους, να στέκονται στα πόδια τους, να μπορούν να προχωρούν μπροστά ακόμα και όταν οι συνθήκες δεν είναι ευνοϊκές.
Μια τέτοια διαδικασία όμως είναι αμφίδρομη. Δίνοντας, πήραμε κι εμείς. Γνωρίσαμε γυναίκες από χώρες που μπορεί να μην είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε ποτέ, μάθαμε για τα ήθη και τα έθιμά τους, γευτήκαμε τα νόστιμα φαγητά τους, ακούσαμε τις ιστορίες τους, γίναμε κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Εξοικειωθήκαμε με το διαφορετικό μέσα από μια υπέροχη διαδικασία συνδιαμόρφωσης και συμμετοχικότητας και διευρύναμε τους ορίζοντες μας! Αναμφίβολα εξελιχθήκαμε κι εμείς μαζί με τις γυναίκες ως άνθρωποι και ως επαγγελματίες. Όλες μας, ωφελούμενες και εργαζόμενες, πρέπει να είμαστε περήφανες για αυτά που προσφέραμε, για τη δεκτικότητά μας να λάβουμε και να αισθανόμαστε ευγνώμωνες για όσα καταφέραμε.





Οδηγός δραστηριοτήτων



«Προσέγγιση και κατάρριψη των έμφυλων στερεοτύπων. Ένα ψυχοκοινωνικό εργαστήρι κατασκευής κούκλας»

Πληθυσμός- στόχος: Μητέρες και τα παιδιά τους (4+ χρόνων).

Στόχος:
Μέσα από τη δραστηριότητα αυτή, επιχειρούμε να διερευνήσουμε τις αντιλήψεις που επικρατούν σχετικά με το βιολογικά προσδιορισμένο φύλο και επηρεάζουν τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε απέναντι σε αγόρια και κορίτσια, άντρες και γυναίκες. Έχουμε μάθει να ντυνόμαστε και να ντύνουμε τα παιδιά μας με συγκεκριμένο τρόπο που να μην αποκλίνει από τις νόρμες: ροζ για τα κορίτσια, μπλε για τα αγόρια. Με τον ίδιο τρόπο επιλέγουμε και παιχνίδια: κούκλες, σετ μαγειρικής για τα κορίτσια, αυτοκινητάκια, μπάλες για τα αγόρια. Τα παιδιά όμως δεν γεννιούνται με κάποια συγκεκριμένη προτίμηση σε χρώματα ή παιχνίδια. Αυτό έχει να κάνει αποκλειστικά με τις δικές μας προκαταλήψεις και κατ' επέκταση με τον τρόπο που τους μαθαίνουμε ότι πρέπει να ζουν και να δρουν.

Διαδικασία:
Προβάλλουμε το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=nWu44AqF0iI "Girl toys vs boy toys: The experiment - BBC Stories", το οποίο αναλύει το παραπάνω ζήτημα μέσω ενός ενδιαφέροντος κοινωνικού πειράματος και δίνει τροφή για σκέψη και συζήτηση.
Επεκτείνουμε την ατζέντα διαλόγου μας: Συζητούμε για το πώς τα έμφυλα στερεότυπα επηρεάζουν γυναίκες και άντρες στην επιλογή σπουδών και στην επιλογή επαγγέλματος, αλλά στεκόμαστε και στον γενικότερο τρόπο που διαμορφώνουν τις συμπεριφορές των ενηλίκων σε ποικίλες κοινωνικές καταστάσεις.
Αντλώντας έμπνευση από όλα τα παραπάνω ξεκινάμε την προσπάθεια να καταρρίψουμε συμβολικά τα στερεότυπα σχετικά με το φύλο! Καλούμε τις συμμετέχουσες να αφήσουν το μυαλό και τη σκέψη τους όσο το δυνατόν πιο ελεύθερα και να φτιάξουμε όλες μαζί και με τη δημιουργική βοήθεια των παιδιών, τις δικές μας κούκλες. Κούκλες, όχι τόσο προβλέψιμες όσο αυτές που έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε αλλά με ισχυρή προσωπικότητα, ενάντια στα στερεότυπα, τις νόρμες και την καταπίεση που γεννούν. Κούκλες που επιλέγουν ελεύθερα, ζουν με τον τρόπο που επιθυμούν, ακολουθούν τα όνειρά τους χωρίς περιορισμούς.

Υλικά για την κατασκευή: Τσόχα ή κάποιο άλλο χοντρό ύφασμα σε διάφορα χρώματα (ακουμπάμε πάνω την παλάμη μας με τα τέσσερα δάχτυλα κολλημένα και τον αντίχειρα σε απόσταση και σχεδιάζουμε. Κάνουμε το ίδιο και για το άλλο χέρι και στη συνέχεια ράβουμε τα δύο κομμάτια ώστε να ενωθούν και να μπορούμε να περάσουμε το σώμα της κούκλας στο χέρι μας σαν γάντι), μαλλί για πλέξιμο σε χρώματα της επιλογής μας για τα μαλλιά στις κούκλες μας, πλαστικά μάτια για κούκλες (τα βρίσκουμε σε βιβλιοπωλεία, καταστήματα πώλησης ειδών ζωγραφικής κτλ.), στρογγυλές μπάλες από φελιζόλ (θα τις χρησιμοποιήσουμε για κεφάλια. Τις βρίσκουμε σε καταστήματα πώλησης ειδών ζωγραφικής), αντικολλητικό χαρτί (θα το κόψουμε σε κομματάκια ώστε να καλύψουμε τα κεφάλια για να δοθεί η αίσθηση δέρματος), κόλλα (κολλάμε τα κομματάκια αντικολλητικού χαρτιού με αυτή, ώστε να καλυφθεί το κεφάλι. Χρησιμοποιούμε πινέλο και περνάμε την κόλλα πάνω από το κάθε χαρτάκι), χαρτόνια, μικρά αντικείμενα, κομμάτια υφάσματος, χρώματα κτλ. που θα χρησιμοποιήσουμε για να δώσουμε προσωπικότητα στις κούκλες μας.

Παρατηρήσεις:
Το αποτέλεσμα του εργαστηρίου μας μπορεί να είναι κούκλες, κορίτσια που μελετούν φυσικές επιστήμες και γυναίκες που λαμβάνουν μαθήματα οδήγησης, άντρες με καλλιτεχνικές ανησυχίες που ακολουθούν ανάλογα επαγγέλματα και φορούν πολύχρωμα ρούχα, αγόρια με σκουλαρίκια στη μύτη ντυμένα στα ροζ, κορίτσια με κοντά μαλλιά, αγόρια που παίζουν με κούκλες κ.α.
Η δραστηριότητα αυτή έδωσε ωραία αφορμή για αναστοχασμό, μέσα από μια δημιουργική διαδικασία. Οι ωφελούμενες αντιλήφθηκαν ότι είναι δυνατό να υπάρχουν περιορισμοί στη ζωή μας, που επιβάλλονται από το βιολογικό μας φύλο και άρχισαν να σκέφτονται και να προτείνουν τρόπους για να αλλάξει αυτό. Προβληματίστηκαν επίσης για το πώς μεγαλώνουν τα παιδιά τους και άρχισαν να συζητούν για εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης του παιδικού παιχνιδιού, με πλήθος ερεθισμάτων και δυνατότητες επιλογών ανεξαρτήτως φύλου.

«Φύλα και ανθρώπινα δικαιώματα: μια προσέγγιση μέσω αφήγησης»

Πληθυσμός-στόχος: ενήλικες γυναίκες, έφηβα κορίτσια
Θεματικές που αγγίζει η συζήτηση, με βάση το παρακάτω κείμενο:
σχέση γονέων - παιδιών, κοινωνική ανισότητα, έμφυλη διάσταση στην ελευθερία επιλογής, πολιτισμική διαφορετικότητα και ανθρώπινα δικαιώματα.

Κείμενο εμπνευσμένο από το θεατρικό έργο του Φ. Σίλλερ, « (Λουίζα Μίλλερ)Έρωτας και Ραδιουργία».
«Σε ένα βασίλειο στη Γερμανία, ένας πλούσιος άνδρας, σύμβουλος του βασιλιά, προσπαθεί να γίνει ο ίδιος βασιλιάς. Ο γιος του, ο Νικ, είναι νέος και αξιωματικός στον γερμανικό στρατό. Έχει ερωτευθεί μια απλή, φτωχή κοπέλα, τη Μαρία, την κόρη ενός Έλληνα μουσικού. Τον έχει ερωτευθεί και εκείνη και θέλουν να παντρευτούν. Όμως ο πατέρας του νεαρού, δεν επιτρέπει αυτό τον γάμο γιατί η κοπέλα δεν είναι Γερμανίδα και είναι και φτωχή. Θέλει να τον αναγκάσει να παντρευτεί μια πριγκίπισσα γιατί είναι πλούσια και ο πατέρας της θα τον βοηθήσει να γίνει βασιλιάς. Όμως ο Νικ αρνείται να το κάνει...»

Ερωτήσεις για να ξεκινήσει συζήτηση/διάλογος:
Τι θα λέγατε για τη συμπεριφορά του πατέρα;
Τι θα λέγατε για τη συμπεριφορά του γιου;
Ο γιος έχει το δικαίωμα να επιλέξει μόνος του τη γυναίκα που θα παντρευτεί ή οφείλει να υπακούσει τον πατέρα του;
Αν ήταν κόρη και όχι γιος, θα μπορούσε να επιλέξει μόνη της;
Πιστεύετε πως το γεγονός ότι ο νεαρός είναι Γερμανός και η νεαρή Ελληνίδα, παίζει κάποιο σημαντικό ρόλο στο να είναι ζευγάρι;
Αν οι ήρωες της ιστορίας μας ήταν από τη δική σας χώρα καταγωγής, τι νομίζετε ότι θα γινόταν; Η ιστορία θα είχε διαφορετική μορφή;
Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει στο τέλος της ιστορίας; Το θεωρείτε σωστό ή λάθος;
Πώς θα θέλατε εσείς να τελειώνει αυτή η ιστορία;

«Συζητάμε για τα έμφυλα στερεότυπα με έφηβα αγόρια»

Πληθυσμός- στόχος: έφηβα αγόρια

Διαδικασία:
• Ζητάμε από τα παιδιά να δηλώσουν αν κρίνουν τις παρακάτω προτάσεις σωστές ή λάθος. Δικαιολογούμε την άποψη μας, συζητάμε ελεύθερα, προβληματιζόμαστε. (Είμαστε ανοιχτοί να απαντήσουμε σε ερωτήσεις που ενθαρρύνουμε να γίνουν, ακούμε ενεργητικά χωρίς επικριτική διάθεση):
«Μόνο τα αγόρια πρέπει να πηγαίνουν στο σχολείο»
«Οι γυναίκες, ακόμα κι αν εργάζονται, δεν πρέπει να κρατούν χρήματα για όσα χρειάζονται (ρούχα, φάρμακα, είδη υγιεινής). Τα χρήματα τα κρατούν πάντα οι άνδρες και εκείνοι αποφασίζουν πότε και αν θα δώσουν στις γυναίκες»
«Αν ένας άντρας απειλεί μια γυναίκα, εκείνη έχει το δικαίωμα να ζητήσει βοήθεια από την αστυνομία»
«Ένα παντρεμένο ζευγάρι πρέπει να συζητήσει πριν κάνουν παιδί. Να το αποφασίσουν μαζί και να το επιθυμούν και οι δύο»
«Τα άσχημα λόγια, οι προσβολές και οι φωνές σε μια γυναίκα, είναι ένα είδος βίας»
«Άνδρες και γυναίκες πρέπει να έχουν ίσα δικαιώματα»
«Όταν μια γυναίκα λέει «όχι», ο άντρας θα πρέπει να το σέβεται»
«Κανείς δεν πρέπει να αγγίζει μια γυναίκα αν η ίδια δεν το επιθυμεί»
«Η θέση της γυναίκας είναι στο σπίτι, να φροντίζει τον άντρα και τα παιδιά της. Οι γυναίκες δεν χρειάζεται να μορφώνονται και δεν πρέπει να εργάζονται»
«Ο νόμος προστατεύει μια γυναίκα που υφίσταται βία και υπάρχουν τρόποι να ζητήσει βοήθεια»
«Οι γυναίκες δεν θα πρέπει να έχουν δικαίωμα να ζητούν διαζύγιο. Ανήκουν στον σύζυγο και οφείλουν να μείνουν μαζί του για πάντα»
«Δεν είναι νόμιμο, ούτε αποδεκτό, ένας άντρας 45 ετών να παντρευτεί ένα κορίτσι 12 ετών»
«Η αδερφή μου πρέπει να παντρευτεί όποιον άντρα της υποδείξει ο πατέρας μου. Δεν θα επιλέξει εκείνη»
«Όταν βιάζεται μια γυναίκα, φταίει εκείνη. Μπορεί να προκάλεσε με τη συμπεριφορά της ή /και το ντύσιμό της»

«Αν μια γυναίκα δεν κάνει ό,τι θέλει ο σύζυγός της, τότε είναι αποδεκτό να τη χτυπήσει. Οι γυναίκες πάντα πρέπει να υπακούν τον σύζυγό τους»
«Ένας άντρας που πλησιάζει τις γυναίκες στον δρόμο, σχολιάζει την εμφάνιση τους και κάνει απρεπή και ενοχλητικά σχόλια, μπορεί και πρέπει να κατηγορηθεί με βάση το νόμο, γιατί αυτό είναι παρενόχληση»
«Μια γυναίκα πρέπει να είναι ελεύθερη να επιλέξει τον σύντροφό της μόνη της»
«Ένας άντρας που σέβεται και αγαπά τη σύζυγο του, δεν τη χτυπά. Την υποστηρίζει και τη φροντίζει. Αυτός είναι ένας καλός σύζυγος»
«Αν μια γυναίκα/κορίτσι υφίσταται βία, υπάρχουν φορείς/υπηρεσίες που μπορεί να απευθυνθεί και να ζητήσει βοήθεια»
«Οι γυναίκες, σε όλες τις χώρες του κόσμου, πρέπει να έχουν τα ίδια δικαιώματα με τους άντρες»

- Προβάλλουμε εικόνες γυναικών που βρήκαμε στο διαδίκτυο (π.χ. μια γυναίκα νοικοκυρά, μια γυναίκα επιστήμονα, μια γυναίκα οδηγό λεωφορείου, πολιτικό, μητέρα, μαθήτρια/ φοιτήτρια κτλ.) και συζητάμε για τους ρόλους.
- Τι μας φαίνεται «γυναικείο» και τι όχι; Γιατί;
- Πώς είναι μια «τυπική» γυναίκα στη χώρα καταγωγής μας;
- Τι μας κάνει να σκεφτόμαστε μια εικόνα γυναίκας σε ρόλο που δεν έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε;
- Προβάλλουμε εικόνες από το διαδίκτυο με γυναίκες ντυμένες με διαφορετικούς τρόπους:
- Παρατηρούμε και επισημαίνουμε τις διαφορές. Γιατί νομίζουμε ότι υπάρχουν οι διαφορές αυτές;
- Κάνουμε διαφορετικές σκέψεις/διαμορφώνουμε διαφορετική άποψη για μια γυναίκα, με βάση τον τρόπο που είναι ντυμένη; Γιατί;
- Ερωτήσεις, απορίες. Ανατροφοδότηση και κλείσιμο.

«Ομάδα πρόληψης της έμφυλης βίας»

Πληθυσμός- στόχος: έφηβα κορίτσια / έφηβα αγόρια

Διαδικασία:
Ξεκινάμε μια εισαγωγική διερευνητική συζήτηση: «Τι σημαίνει βία; Δώστε μερικά παραδείγματα με απλά, δικά σας λόγια».
Ζητούμε από τα παιδιά να κατονομάσουν τύπους βίας και προσπαθούμε μαζί να φτιάξουμε τους ορισμούς με απλά, κατανοητά λόγια.
Επιλέγουμε από τα παρακάτω υλικά για τις επόμενες συναντήσεις της ομάδας:

- **Προβολή του βίντεο: «Μην Προσπερνάς τα σημάδια της Έμφυλης Βίας | Διοτίμα» και σχετική συζήτηση:**
  - «Ο άντρας αυτός μιλά στη σύζυγό του. Δεν πειράζει που δεν καταλαβαίνετε τη γλώσσα – είναι στα ελληνικά. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του. Πώς σας φαίνεται; Πώς θα την χαρακτηρίζατε; Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται η σύζυγός του κατά τη διάρκεια του βίντεο;»
  - «Ποιες μορφές βίας από αυτές που προαναφέραμε, φανερώνονται σε αυτό το βίντεο;»
- **Προβολή βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=BLS_VwZrINA "Married at 15 to a 73-year-old | UNICEF" και σχετική συζήτηση:**
  - «Δείτε το βίντεο και παρατηρήστε το κορίτσι. Πώς νομίζετε ότι νιώθει; Ζωγραφίστε στο χαρτί μια φατσούλα που να δείχνει το συναίσθημα αυτό.»
  - «Πώς νιώσατε εσείς βλέποντας αυτό το βίντεο;»
  - «Ποια είναι η γνώμη σας για τον γάμο ανήλικων κοριτσιών με ενήλικες άντρες;»
  - «Είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται σε αρκετές χώρες. Γνωρίζετε για αυτό; Ισχύει στη χώρα σας;»
  - «Το κορίτσι είναι έγκυος. Πώς σας φαίνεται αυτό για ένα κορίτσι 13 ετών;»
  - Αναφορά στο νόμο για το γάμο ανηλίκων: Ποιο είναι το νομικό πλαίσιο στην Ελλάδα.
- **Προβολή βίντεο: «Gender Inequality & Domestic Violence» και σχετική συζήτηση:**
  - «Παρακολουθήστε το βίντεο. Για τι νομίζετε ότι μιλάει;»
  - «Πιστεύετε ότι άντρες και γυναίκες σήμερα, είναι ίσοι; Ας δώσουμε παραδείγματα.»
  - «Συμφωνείτε με την ανισότητα των φύλων; Γιατί υπάρχει; Πώς μπορεί να αλλάξει;»
  - Συζήτηση σχετικά με τους τρόπους υποστήριξης σε θέματα έμφυλης βίας:
  - «Τώρα σκεφτόμαστε, συζητάμε και καταγράφουμε άτομα εμπιστοσύνης, άτομα που θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα δίκτυο υποστήριξής μας».
  - «Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια; Τι είδους βοήθεια μπορώ να πάρω και από ποιους; Κάνουμε μια σχετική ενημέρωση».
  - Χρησιμοποιούμε το βιβλίο «Ο κόσμος από την αρχή» (ΚΕΘΙ & UNICEF). Επιλέγουμε μια ιστορία από το βιβλίο, τη διαβάζουμε και τη συζητάμε όλοι μαζί.

- Ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν ένα μικρό κείμενο, μια ιστορία που να περνά ένα μήνυμα για την έμφυλη βία ή/και να ζωγραφίσουν κάτι σχετικό. Σκοπός είναι να φτιάξουμε το δικό μας βιβλίο!

«Fashion Show Project»

Πληθυσμός- στόχος: ενήλικες γυναίκες

Ιδέα:
Το Fashion Show προέκυψε ύστερα από πολλές συζητήσεις μέσα στον χώρο γυναικών για τις έμφυλες καταπιέσεις. Κομμάτι των έμφυλων καταπιέσεων αφορά και την επιλογή ντυσίματος και πώς οι κοινωνικοπολιτικές αλλαγές και το θρησκευτικό πλαίσιο επηρεάζει εκτός πολλών άλλων και την αλλαγή των ενδυμάτων. Αποφασίσαμε όλες μαζί να ράψουμε ενδεικτικά κάποια ρούχα που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες εκφράσεις κουλτούρας όπως ο γάμος, μια ιδιαίτερη κοινωνική περίσταση/κάλεσμα, ένα παραδοσιακό ρούχο και ένα μοντέρνο σε ενήλικες και ανήλικες.
Διαδικασία: Ξεκινήσαμε με ομαδικές συζητήσεις και αναζήτηση στο διαδίκτυο, πάντα σε μία βάση συνδιαμόρφωσης και σύνθεσης απόψεων. Κάποιες γυναίκες ανέλαβαν τον σχεδιασμό και την κατασκευή των ενδυμάτων με υλικά που τους παρείχαμε, κάποιες ασχολήθηκαν με το make up, άλλες με την προετοιμασία του χώρου, την υποστήριξη κτλ.

Υλικά: Ραπτικές μηχανές, διάφορα υφάσματα, ψαλίδια, βελόνες, κλωστές

Στόχοι:

- Δημιουργία δικτύου υποστήριξης και αλληλεγγύης μεταξύ των γυναικών, με αφορμή την κοινή ασχολία.
- Κινητοποίηση ως προς την εύρεση εργασίας με στόχο τη χειραφέτηση και διασύνδεσή τους με την αγορά εργασίας σε ένα αντικείμενο με το οποίο είναι εξοικειωμένες και τις ενδιαφέρει πολύ.
- Παροχή κινήτρου στις ωφελούμενες να αρχίσουν να διαβάζουν αγγλικά και ελληνικά, ώστε να μπορέσουν να αναζητήσουν πιο εύκολα εργασία.
- Ένταξη στο κοινωνικό πλαίσιο, διασύνδεση με την πόλη και κοινωνικοποίηση με ντόπιο πληθυσμό.
- Μελέτη και επεξεργασία των ομοιοτήτων και των διαφορών των πολιτισμικών πλαισίων ιστορικά, κοινωνικά και πολιτικά.

«Ψυχοκοινωνική δράση με θέμα την ασφάλεια και την προστασία»

Πληθυσμός- στόχος: έφηβα αγόρια και κορίτσια, 12-15 και 15-17 χρόνων

Ιδέα:
Η δράση πραγματοποιήθηκε μετά από περιστατικά ασφαλείας και συζητήσεις στις ομάδες του χώρου γυναικών, στα μαθήματα μη τυπικής εκπαίδευσης και στις ατομικές συνεδρίες για τις ανησυχίες τους αναφορικά με τα εν λόγω συμβάντα. Η ανάγκη μιας βιωματικής δράσης για την ασφάλεια των παιδιών προέκυψε από τις συζητήσεις (ατομικές ή ομαδικές) με τους ωφελούμενους μας, οι οποίοι ζήτησαν τη βοήθειά μας, ως προς τους τρόπους πρόληψης και διαχείρισης κινδύνων που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν τα παιδιά εντός και εκτός της δομής.

Σκοπός:
Η δράση έχει ως στόχο να διερευνήσει με βιωματικό τρόπο τις αντιλήψεις των παιδιών για τους ενδεχόμενους κινδύνους που μπορούν να συναντήσουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες, τόσο εντός, όσο και εκτός δομής, αλλά και διαδικτυακά.

Στόχοι:

- Να προβληματιστούν τα παιδιά γύρω από θέματα προστασίας του εαυτού και των σημαντικών άλλων.
- Να είναι σε θέση να αμφισβητήσουν στερεότυπα, έμφυλα και μη, τα οποία μπορεί να τους οδηγήσουν σε εσφαλμένες αποφάσεις.
- Να ενδυναμωθούν ως προς το δικαίωμα τους να παίρνουν αποφάσεις που βασίζονται στις γνώσεις, αλλά και στο ένστικτό τους.
- Να κατανοήσουν την ανάγκη και τη σημασία προστασίας του εαυτού τους ως μια από τις βασικές διαστάσεις της αυτοφροντίδας.

- Καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση να μπουν στη θέση του άλλου για να καταλάβουν πως το άλλο φύλο βιώνει μια ανάλογη συνθήκη.
- Να συνυπάρξουν αγόρια και κορίτσια σε ομαδική συνεδρία, στην οποία όλοι συμφωνούν για την ανάγκη εμπιστευτικότητας, ενώ δίνεται το περιθώριο για ατομική συζήτηση με όσα από τα μέλη της ομάδας το επιθυμούν.

Περιγραφή δράσης:
Τοποθετήσαμε τρία χρωματιστά χαρτόνια για τα «Όχι», «Ναι» και «Ίσως» (κόκκινο, πράσινο και κίτρινο). Διαβάσαμε στα παιδιά κάποια από τα παρακάτω σενάρια. Κάθε φορά που άκουγαν ένα σενάριο, τα παιδιά θα έπρεπε να σηκώνονται γρήγορα από τα καθίσματα τους κοντά στο σημείο που είναι τοποθετημένη η λέξη που αντιπροσωπεύει καλύτερα την απάντησή τους και μετά να παραμένουν στο σημείο για να συζητήσουμε γιατί και πώς έχουν διαμορφώσει την άποψη τους.

Σχολείο-Σενάρια:
- Φεύγεις από το σχολείο και στον δρόμο σταματάει ένα αυτοκίνητο με έναν άγνωστο, ο οποίος προσφέρεται να σε γυρίσει δωρεάν στη δομή. Μπαίνεις στο αυτοκίνητο ή δεν μπαίνεις;
- Φεύγεις από το σχολείο και στον δρόμο σταματάει ένα αυτοκίνητο με έναν άγνωστο, ο οποίος σου λέει ότι οι γονείς σου ή οι δάσκαλοί σου, του είπαν να έρθει να σε πάρει από το σχολείο και να σε επιστρέψει δωρεάν στη δομή. Είναι ασφαλές να μπεις στο αυτοκίνητο;
- Είσαι στο σχολείο και ο δάσκαλός σου σε καλεί στο γραφείο του για να συζητήσετε για την συμπεριφορά σου στην τάξη. Είναι ασφαλές να πας ή δεν είναι;
- Είσαι στο σχολείο και ο δάσκαλός σου σε καλεί στο γραφείο του για να συζητήσετε για την συμπεριφορά σου στην τάξη. Μετά από τη συζήτηση, μιλάτε για τα ενδιαφέροντά σου. Στο τέλος, σου ζητάει τον λογαριασμό σου στα κοινωνικά δίκτυα. Δίνεις τον λογαριασμό σου ή όχι;
- Μετά το σχολείο ένας συμμαθητής σου, σου προτείνει να συναντήσετε μια άγνωστη για εσένα παρέα χωρίς να το πεις σε κανέναν, ούτε και στους γονείς σου. Είναι ασφαλές να πας ή όχι;

Κοινωνικά δίκτυα- Σενάρια
- Στον προσωπικό σου λογαριασμό λαμβάνεις ένα μήνυμα από ένα προφίλ που γνωρίζεις, στο οποίο σου προτείνει να συναντηθείτε. Είναι ασφαλές να απαντήσεις; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Κι αν όχι, γιατί;
- Στον προσωπικό σου λογαριασμό, σε προσθέτει ως φίλο/η ένα άγνωστο προφίλ και ξεκινάτε να μιλάτε. Μέσα στη συζήτηση σου ζητάει να συναντηθείτε. Είναι ασφαλές ή όχι;
- Στον προσωπικό σου λογαριασμό συζητάς με κάποιον που δεν είναι από την παρέα σου για τα ενδιαφέροντά σας. Ξαφνικά σου στέλνει μια φωτογραφία του και σου ζητάει να στείλεις κι εσύ. Είναι ασφαλές να στείλεις ή όχι και γιατί;
- Διαβάζοντας τα νέα στην αρχική σελίδα του προφίλ σου, έρχεται μία ειδοποίηση στα μηνύματα που σου λέει ότι αν κάνεις κλικ και συμπληρώσεις τα στοιχεία σου θα κερδίσεις ένα μεγάλο δώρο (χρήματα, ταξίδι, κινητό ή οτιδήποτε). Είναι ασφαλές να το συμπληρώσεις ή όχι;

Δομή- Σενάρια
- Βρίσκεσαι μπροστά σε έναν τσακωμό μεταξύ φίλων σου στη δομή. Είναι ασφαλές να πάρεις μέρος στον καβγά ή όχι; (το ίδιο σενάριο και με μεγαλύτερους). Σε ποιες περιπτώσεις είναι ασφαλές; Ποια αντίδραση είναι η πιο ασφαλής για όλους; (Σκοπός είναι να καλέσω βοήθεια π.χ. γονείς ή κάποιον μεγαλύτερο, αν είναι το σενάριο με τους μεγάλους καλώ μέχρι και αστυνομία).
- Γυρνάς από το σχολείο και πηγαίνοντας σπίτι παρατηρείς ότι κάποιος σε ακολουθεί και κοιτάει πού μένεις. Το απόγευμα βγαίνεις από το σπίτι για να βρεις τις φίλες σου και ο ίδιος άνθρωπος είναι γύρω και νιώθεις ότι σε κοιτάει. Το συζητάς με φίλους ή γονείς; Ενημερώνεις κάποιον που εμπιστεύεσαι;
- Ο ίδιος άνθρωπος σε άλλη φάση σου ζητάει να μεταφράσεις κάτι στους γονείς σου. Τι κάνεις;

Παρατηρήσεις:
- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης το ζήτημα του φύλου ήταν πολύ έντονο. Για παράδειγμα, τα αγόρια δεν πίστευαν πως διατρέχουν κίνδυνο από μια γυναίκα σε κανένα από τα σενάρια που τους διαβάσαμε. Στο τέλος της συζήτησης όμως αντιλήφθηκαν πως πολλές φορές η πραγματικότητα διαψεύδει αυτή την πεποίθηση. Σε αυτό συνέβαλε σημαντικά η άποψη των κοριτσιών.
- Όλα τα παιδιά αντιλαμβάνονταν τον κόσμο σαν ένα πολύ πιο επικίνδυνο μέρος για τα κορίτσια απ' ότι για τα αγόρια. Τα κορίτσια συνέβαλαν στο να δουν τα αγόρια, ποια στάση είναι πιο βοηθητική για εκείνες.
- Στα περιστατικά που αφορούσαν το δημόσιο σχολείο, κανένα από τα παιδιά δεν έδειξε να γνωρίζει πως μπορεί να αναφέρει ένα περιστατικό ασφαλείας στους καθηγητές ή στον διευθυντή του σχολείου.

«Τα κινήματα στη Ζωγραφική»

Πληθυσμός- στόχος: έφηβα αγόρια και κορίτσια 13-18 χρόνων & ομάδες παιδιών 8-10 χρόνων

Στόχος:
Μέσα από καλλιτεχνικά έργα και ερευνώντας αρχικά το πρώτο επίπεδο της εικόνας ερευνήσαμε και επεξεργαστήκαμε:
- τα συναισθήματα
- τα στερεότυπα των επαγγελμάτων σε γυναίκες και άντρες
- τις επιπτώσεις διενέξεων σε μικρότερο και μεγαλύτερο επίπεδο
- την ομαλή επίλυση των διαφορών.

Υλικά: Χρωματιστά χαρτόνια, κόλλα, εκτυπώσεις ζωγραφικών έργων, συλλογή υλικού: από τα κινήματα της ζωγραφικής στην ιστορία της τέχνης (Αναγέννηση, Μπαρόκ, Ρομαντισμός, Ιμπρεσιονισμός, Πουαντιγισμός, Κυβισμός και Οπ Αρτ) επιλέξαμε έργα των DaVinci, El Greco, Caspar David Friedrich, Renoir, Van Gogh, Picasso και Esher.

Διαδικασία:
Αρχικά εκτυπώσαμε τα ζωγραφικά έργα που είχαμε επιλέξει, τα κολλήσαμε πάνω σε χρωματιστά χαρτόνια, γράψαμε σε ελληνικά, αγγλικά, φαρσί και αραβικά τα στοιχεία κάθε πίνακα και τα κολλήσαμε κάτω από τον κάθε ένα και χρησιμοποιώντας ένα σκοινί και μανταλάκια τα κρεμάσαμε με χρονολογική σειρά δημιουργώντας ένα φορητό «μουσείο» μέσα στην αίθουσα.
Ξεκινώντας από τη Μόνα Λίζα μιλήσαμε για τον ζωγράφο της και τις τεχνικές που χρησιμοποίησε όπως το γεγονός ότι η εικονιζόμενη φαίνεται να σε κοιτάει όπου και αν μετακινηθείς. Επιπλέον, συζητήσαμε για το τι μπορεί να νοιώθει η Μόνα Λίζα και γιατί, καθώς και για το ότι είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς τι έκφραση έχει. Σκεφτήκαμε τι επάγγελμα μπορεί να έκανε και πώς αλλιώς θα μπορούσε να είναι ντυμένη.
Στη συνέχεια, ως μετάβαση, αναφερθήκαμε στον Ελ Γκρέκο και το έργο του, αναφέροντας πώς ξεκίνησε να ζωγραφίζει από ένα μικρό εργαστήριο της Κρήτης και έφτασε να γίνει ένας από τους πιο γνωστούς ζωγράφους στον κόσμο.
Μείναμε στον πίνακα του Φρίντριχ αναρωτώμενες/οι αν η μορφή είναι ανδρική ή γυναικεία, σε τι είδους τοπίο βρίσκεται μπροστά και πώς έφτασε στην κορυφή του βράχου (εύκολα ή δύσκολα).
Στη συνέχεια, με τον πίνακα του Ρενουάρ «Το γλέντι» αναπαραστήσαμε θεατρικά τον ίδιο πίνακα και τα άτομα που υπάρχουν τηρώντας μέτρα προστασίας από την Covid-19. Επιπλέον, τραβήξαμε φωτογραφία την αναπαράσταση μετονομάζοντας τον πίνακα σε «Γλέντι με μέτρα προστασίας».
Στον πίνακα του Van Gogh "Stary night" παρατηρήσαμε τον τρόπο με τον οποίο δημιούργησε ο ζωγράφος τους όγκους και τα στοιχεία του αέρα και των αστεριών μαθαίνοντας παράλληλα και τις λέξεις στα ελληνικά.
Τέλος, σταθήκαμε για αρκετή ώρα μπροστά στον πίνακα του Picasso, Γκουέρνικα, επικεντρώνοντας τη συζήτηση στην αφορμή δημιουργίας του πίνακα μετά την καταστροφή ενός χωριού. Μιλήσαμε για το πώς οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων όταν δεν επιλύονται ειρηνικά μπορεί να έχουν αρνητική κατάληξη. Η Γκουέρνικα στάθηκε και σαν πεδίο συζήτησης με την ομάδα των εφήβων και με αφορμή τον πίνακα συζητήσαμε για το πώς μπορούμε να εξομαλύνουμε τις εντάσεις σε προσωπικό επίπεδο.
Στη συνέχεια, μαζί με την εκπαιδευτικό παρουσιάσαμε θεατρικά μια μικρή στιχομυθία μεταξύ του ζωγράφου Πικάσο και ενός αξιωματικού του στρατού που ζήτησε να μάθει από τον ζωγράφο για τον πίνακα το εξής «εσύ το έκανες αυτό;» και ο Πικάσο του απάντησε «όχι, εσύ το έκανες αυτό». Με αφορμή αυτή τη στιχομυθία συζητήσαμε για το πώς η τέχνη μπορεί να εκφράσει πολύ δυνατά και καθαρά ένα ζήτημα και πώς μπορεί να ενδυναμώσει τους ανθρώπους να βαδίζουν προς την σωστή κατεύθυνση. Ως τέλος όλης της δραστηριότητας κόψαμε τη Γκουέρνικα σε πολλά διαφορετικά κομμάτια και τα ξανακολλήσαμε σε χρωματιστά κανσόν δημιουργώντας τη δική μας Γκουέρνικα!

Παρατηρήσεις:
- Οι συμμετέχουσες/συμμετέχοντες ήρθαν σε επαφή με πτυχές της τέχνης για την οποία ενώ αρχικά έδειχναν να αδιαφορούν, μέσα από τις βιωματικές δραστηριότητες που θέταμε συμμετείχαν όλοι πολύ ενεργά, εκφράζοντας απορίες για το πώς μπορεί να γίνει κανείς επαγγελματίας ζωγράφος αλλά και τι επιλογές έχει στη δυνατότητα σπουδών.
- Σε αρκετές περιπτώσεις αναφερθήκαμε στα συναισθήματα και πώς αυτά μπορούν να εκφράζονται στην τέχνη και στη ζωγραφική, αλλά και πώς ένας άνθρωπος μπορεί να φυλάει μέσα του διαφορετικά συναισθήματα που δεν είναι συχνά εύκολο να τα διακρίνουν οι γύρω του.

- Αναδείχθηκε μέσα από τους συμμετέχοντες μια έντονη φιλειρηνική διάθεση μετά τη δημιουργία της δικής τους Γκουέρνικα, ενώ φάνηκε ότι δεν θα ξεχάσουν τον διάλογο του Πικάσο με τον στρατιωτικό.

«Ομάδα Δραματοθεραπείας»

Πληθυσμός- στόχος: Έφηβες και νέες γυναίκες

Στόχος:
Αυτογνωσία, έκφραση συναισθημάτων, δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης

Υλικά/Μέσα: Θεραπευτικές κάρτες ή κάρτες με περιεχόμενο αφαιρετικό που δίνουν δυνατότητα για συμβολισμό, είδη χειροτεχνίας, χρώματα, μουσική, πανιά, κουβάρια από μαλλί, φιγούρες, παραμύθια και μύθοι, κρουστά όργανα.

Διαδικασία:
Η ομάδα μπορεί να είναι είτε «κλειστού τύπου» δηλαδή, συγκεκριμένα μέλη για συγκεκριμένο αριθμό συνεδριών, σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο ώστε να δημιουργηθεί ένας ασφαλής «χώρος» όπου καλλιεργούνται σχέσεις και εδραιώνεται η ελεύθερη δημιουργική έκφραση. Είτε «ανοιχτού τύπου» μικρής διάρκειας ή αυτοτελών συναντήσεων. Ωστόσο, με τον τρόπο αυτό δεν μπορούν να επιτευχθούν τυχόν θεραπευτικοί στόχοι που απαιτούν δέσμευση και βαθύτερη διεργασία από τα μέλη.
Επιλέχθηκε η «κλειστού τύπου» ομάδα και λόγω του ψυχοθεραπευτικού χαρακτήρα της, και αμέσως μετά πραγματοποιήθηκε μία πρώτη συνάντηση, κατά την οποία η συντονίστρια έλαβε τα ατομικά ιστορικά και διέγνωσε έτσι αν τα μέλη της ομάδας θα μπορέσουν να συνεργαστούν. Σημαντικό ρόλο στην επιλογή αποτέλεσε και η γνώση της αγγλικής ώστε να μην είναι αναγκαία η παρουσία διερμηνέα.
Τα μέσα που έχουμε και υπηρετούν τον σκοπό μας, είναι αφενός το λεκτικό μοίρασμα (πρώτο στάδιο κάθε συνεδρίας) και αφετέρου η δημιουργική και συμβολική έκφραση: ζωγραφική, πηλός, κίνηση, ασκήσεις με το σώμα, χαλάρωση, αφήγηση ιστοριών ή παραμυθιών, παιχνίδι ρόλων, αυτοσχεδιασμοί, τελετουργικά και ομαδικά παιχνίδια και άλλα. Μετά από κάθε δράση από τις παραπάνω γίνεται ένα τελικό μοίρασμα για να συζητηθεί η εκάστοτε δράση, πώς τη συνέδεσαν τα μέλη με τη ζωή τους και τι συναισθήματα ανακινήθηκαν. Κάθε συνάντηση περιέχει προ δράσης κάποιο ζέσταμα (ενσωμάτωση) που σχετίζεται -ή και όχι- με την επόμενη δράση.
Δουλεύουμε με προσωπικό εφόδιο τη δύναμη της φαντασίας και σε καμία περίπτωση, τις καλλιτεχνικές δεξιότητες. Τα μέλη της ομάδας συνδέονται με τις μνήμες, ανασύρουν πολύτιμο υλικό από την περιοχή του ασυνείδητου και απεικονίζουν το συναίσθημά τους. Έτσι σταδιακά, επιτυγχάνεται η απεμπλοκή και η αποφόρτιση από προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες.
Σε κάθε συνάντησή μας, λοιπόν, μπορούμε να πούμε συνοπτικά πως ακολουθούμε το θέμα που φέρνει (συνειδητά ή ασυνείδητα) η ομάδα στο στάδιο του λεκτικού μοιράσματος. Με αφορμή αυτό, δουλεύουμε και με ένα διαφορετικό εργαλείο από τον «σάκο» με τα εργαλεία μας, για να αναδείξουν τα μέλη κάτι προσωπικό μέσω κάποιου μέσου που επιλέγει η θεραπεύτρια και τους προσφέρει την απαραίτητη αισθητική απόσταση άρα και ασφάλεια για περαιτέρω έκφραση.
Οι δημιουργίες που προκύπτουν από τις συνεδρίες τοποθετούνται από το εκάστοτε μέλος μόνο σε συγκεκριμένο χώρο (εν προκειμένω σε ατομικά κουτιά διακοσμημένα σύμφωνα με την προσωπικότητα του καθενός) που έχει δημιουργηθεί από τις πρώτες κιόλας συνεδρίες. Έτσι, διατηρείται μέχρι τέλους η αίσθηση προσωπικού-ασφαλούς χώρου.

«Συγκέντρωση συνταγών/Βιβλίο μαγειρικής 'Taste my world'»

Πληθυσμός- στόχος: ενήλικες γυναίκες

Υλικά/ μέσα: Χαρτί, μολύβι και γαστρονομικές ιδέες

Ιδέα:
Η δράση ξεκίνησε με αφορμή τις σταθερές εβδομαδιαίες ομάδες μαγειρικής, με προβολές συνταγών από όλο τον κόσμο και συζητήσεις γύρω από τις γαστρονομικές μας προτιμήσεις και παραδόσεις, αλλά και των διαγωνισμών μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής στις οποίες οι γυναίκες συμμετείχαν μαζικά με ενθουσιασμό, πολλή χαρά και προσμονή.

Στόχος
Οι συμμετέχουσες να μοιραστούν τις πολύτιμες γνώσεις τους, να ανταλλάξουν γαστρονομικές απόψεις, να μάθουν νέα μυστικά γεύσης και συνταγές και να δοκιμάσουν να τις μαγειρέψουν. Να ενδυναμωθούν μέσα από το γευστικό μοίρασμα και να νιώσουν υπερήφανες για όλα αυτά τα εκατοντάδες πιάτα που έχουν προσφέρει με ταλέντο και φροντίδα στους αγαπημένους τους ανθρώπους. Να ενσωματωθούν μέσα από γνώριμα για εκείνες μονοπάτια, όπως η γνώση και η εμπειρία της γεύσης και της μαγειρικής.

Διαδικασία:
Η κάθε γυναίκα ξετύλιξε τις γνώσεις της στη μαγειρική, επιλέγοντας μία συνταγή που σημαίνει κάτι για εκείνη. Είτε γιατί είναι το αγαπημένο φαγητό της οικογένειάς της, είτε γιατί αυτό το φαγητό της ξυπνάει συγκεκριμένες μνήμες, είτε γιατί η ίδια απολαμβάνει να το τρώει, είτε γιατί ξέρει πόσο επιτυχημένα το μαγειρεύει! Με την πολύτιμη βοήθεια του διερμηνέα, γράψαμε αναλυτικά τα συστατικά και την εκτέλεση της κάθε συνταγής. Οι συνταγές συγκεντρώθηκαν και με πολλή φροντίδα από το SolidarityNow, έγιναν μία όμορφη, μυρωδάτη και γευστική έκδοση με τίτλο «Γεύσου τον Κόσμο μου/Taste My World», η οποία είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα της οργάνωσης. Πριν από την έκδοση, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στο Μουσείο Γαστρονομίας στην Αθήνα, όπου μερικές από τις συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να μαγειρέψουν τα πιάτα που επέλεξαν να μοιραστούν! Ήταν μία αξέχαστη εμπειρία, όχι μόνο για τα ζωγραφισμένα χαμόγελα στα πρόσωπα των γυναικών, αλλά και για τη γεμάτη μυρωδιές, γεύσεις και μνήμες ατμόσφαιρα που κυριολεκτικά «έντυσε» τον χώρο.

«Ο θετικός πίνακας των συναισθημάτων. Ομάδα χαλάρωσης και stretching»

Πληθυσμός- στόχος: ενήλικες γυναίκες, έφηβες

Ιδέα:
Η ανάγκη προέκυψε μετά από συζητήσεις με τις γυναίκες, οι οποίες συχνά αναφέρουν ότι σκέφτονται αρνητικά και δυσκολεύονται να κοιμηθούν ή τις πιάνει πανικός και άγχος.

Στόχος:
Να ενημερώσουμε για τρόπους και τεχνικές διαχείρισης άγχους. Να παρουσιάσουμε πώς μπορούμε να κρατάμε τα θετικά της όποιας κατάστασης, τρόπους για καλύτερο ύπνο και αποβολής δυσάρεστων σκέψεων με απλούς τρόπους: είτε κάνοντας μια θετική σκέψη είτε κάνοντας μια άσκηση χαλάρωσης.

Υλικά: Χαρτί, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές, στρώματα γυμναστικής

Διαδικασία:
Φτιάξαμε τον θετικό πίνακα των συναισθημάτων. Μετά από συζήτηση για τις θετικές και αρνητικές σκέψεις, κάθε γυναίκα έγραψε ή ζωγράφισε αυτό που την κάνει να νιώθει όμορφα. Μερικές γυναίκες έγραψαν: «σήμερα μπορώ να τα καταφέρω», «είμαι όμορφη», «είμαι δυνατή» ή ζωγράφισαν τις παλάμες των χεριών τους καθώς όπως είπαν, από την προσευχή παίρνουν δύναμη και πολλά ακόμη. Μετά, κάθε γυναίκα κράτησε το χαρτί της και έπρεπε να το τοποθετήσει σε ένα εμφανές σημείο μέσα στο σπίτι της, ώστε να το βλέπει κάθε μέρα και να μην ξεχνάει όλα τα θετικά της ζωής της ή όσα έχει καταφέρει.
Σε συνέχεια, με στόχο την αποφόρτιση, βρήκαμε ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοών στη γλώσσα τους. Ξεκινάμε με απλές ασκήσεις για τη μέση, τον αυχένα τα χέρια κλπ. Συνεχίζουμε σε κύκλο και κλείνουμε τα μάτια. Εστιάζουμε σε όσα ακούγονται από το ηχείο, κάνουμε απόλυτη ησυχία. Κάνουμε κοιλιακή αναπνοή και ασκήσεις πάνω σε αυτή όπου έχουμε, με εισπνοή, κράτημα της αναπνοής και εκπνοή σε ίδιους χρόνους (4-4-4) ή αυξανόμενους χρόνους (4-7-8). Κάναμε, επίσης, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Μια διαδικασία κατά την οποία χαλαρώνουμε διάφορες ομάδες μυών του σώματος μας.

«Ιστορίες Ονομάτων»

Πληθυσμός- στόχος: έφηβες

Υλικά: Μπλοκ ζωγραφικής, μαρκαδόροι και ξυλομπογιές

Στόχος:
Να έρθουν οι έφηβες σε επαφή με τις παραδόσεις και την προσωπική τους ανάπτυξη. Να αναδειχθούν θέματα που αφορούν τις σχέσεις με την οικογένεια, αλλά και την προσωπική τους ταυτότητα.

Διαδικασία:
Οι έφηβες χωρίστηκαν σε ζευγάρια και η κάθε μία κλήθηκε να ζωγραφίσει το όνομα της διπλανής της. Μέσα σε διάστημα μιας ώρας, η ζωγραφική των ονομάτων έπρεπε να έχει ολοκληρωθεί. Μετά το πέρας της δραστηριότητας ακολούθησε συζήτηση για το κάθε όνομα ξεχωριστά. Για παράδειγμα, ποιος έκανε την ονοματοδοσία, αν μέσα στην οικογένεια υπάρχει άλλο μέλος με το ίδιο όνομα, αν τους αρέσουν τα ονόματα τους ή αν θα ήθελαν να τα αλλάξουν.

Χαρτογράφηση της πόλης μας, «Μαθαίνω την πόλη»

Πληθυσμός- στόχος: ενήλικες γυναίκες

Στόχοι:
Να γνωρίσουν οι γυναίκες την πόλη που ζούνε, τις υπηρεσίες, τα καταστήματα, τους φορείς και οργανώσεις που είναι πιθανό να χρειαστούν στο μέλλον, ώστε να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή ένταξη και δικτύωση τους στην τοπική κοινότητα, καθώς και η ανεξαρτητοποίηση και ενδυνάμωσή τους, που θα τις καταστήσει ικανές να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες της καθημερινότητας.

Διαδικασία:
Η δράση ξεκίνησε με τη δημιουργία ενός ψηφιακού χάρτη της πόλης από την υπεύθυνη του χώρου γυναικών. Ο χάρτης αυτός κοινοποιήθηκε στις γυναίκες, εξηγήθηκαν ενδελεχώς οι τοποθεσίες, ο ρόλος των υπηρεσιών, οι ώρες λειτουργίας τους καθώς και ποια δικαιολογητικά θα χρειαστεί κανείς σε περίπτωση επίσκεψης σε κάποιες από αυτές. Έπειτα, δημιουργήθηκε ένα έντυπο εγχειρίδιο το οποίο μεταφράστηκε και δόθηκε σε όλο τον γυναικείο πληθυσμό της δομής. Οι γυναίκες συμμετείχαν στη δημιουργία του εγχειριδίου, δίνοντας πληροφορίες ως προς τις υπηρεσίες και τα καταστήματα που συνήθως χρειάζονται στην πόλη. Μετά την ολοκλήρωση του χάρτη και του εγχειριδίου, πραγματοποιήθηκε μία βιωματική δραστηριότητα κατά την οποία προβλήθηκαν διάφορα μέρη της πόλης (μέσω google drive) και οι γυναίκες κλήθηκαν να βρουν ποιες περιοχές ήταν και ποιες υπηρεσίες, οργανισμούς και καταστήματα θα βρουν κοντά τους. Τέλος, με την ολοκλήρωση του «mapping project», πραγματοποιήθηκαν τρεις εκδρομές στην πόλη όπου επισκεφθήκαμε πολλές από τις τοποθεσίες που συμπεριλαμβάνονταν στη χαρτογράφηση, ενώ σε κάθε επιμέρους τοποθεσία μία γυναίκα ανέλαβε τον ρόλο του ξεναγού.

Παρατηρήσεις:
Η παραπάνω δραστηριότητα αποτέλεσε ακρογωνιαίο λίθο στη γνωριμία και στην ένταξη των γυναικών στην τοπική κοινότητα. Γνώρισαν κάθε σημείο της πόλης, τις υπηρεσίες και τον τρόπο που λειτουργούν, αλλά και εθελοντικές ομάδες στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν. Εκτός από τα σημεία τα οποία μπορεί να χρειαστούν, ανακαλύψαμε σημεία στα οποία μπορούν να ψυχαγωγηθούν αυτές και οι οικογένειες τους, αλλά και σημεία στα οποία μπορεί να ελλοχεύουν κίνδυνοι. Μετά το πέρας της δράσης παρατηρήθηκε ολοένα και πιο συχνή επίσκεψη των γυναικών στην πόλη, όχι μόνο για λειτουργικούς λόγους αλλά και ψυχαγωγικούς, καθώς οι γυναίκες ένιωσαν ασφαλείς αρκετά ώστε να επισκέπτονται την πόλη μόνες τους.

«Μια εκστρατεία πρόληψης και ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού με ενταξιακές προεκτάσεις»

Πληθυσμός- στόχος: ενήλικες γυναίκες

Στόχος: Η ενημέρωση των γυναικών για θέματα γυναικείας υγείας και η εξοικείωση με τη διαδικασία των καθιερωμένων προληπτικών εξετάσεων (τεστ Παπ, μαστογραφία κλπ.) που χρειάζεται να πραγματοποιούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Υλικά: Κορδέλες, χάντρες, παραμάνες

Διαδικασία:
- Η δραστηριότητα αφορά σε μια σειρά δράσεων που πραγματοποιήθηκαν με αφορμή την εκστρατεία κατά του καρκίνου του μαστού και διήρκησαν αρκετές ημέρες. Αρχικά κλήθηκε στον χώρο γυναικών η μαία του Κέντρου Υγείας, η οποία με τη βοήθεια διερμηνέων ενημέρωσε τις γυναίκες για τη σπουδαιότητα των προληπτικών γυναικολογικών εξετάσεων και τη δυνατότητα που έχουν οι ωφελούμενες να πραγματοποιούν δωρεάν Τεστ Παπ στο Κέντρο Υγείας. Οι γυναίκες εξέφρασαν πολλές απορίες και ξεκίνησε ουσιαστική συζήτηση, ενώ στο τέλος της συνάντησης μοιράστηκαν τα τηλέφωνα του Κέντρου Υγείας, μέσω των οποίων έκλεισαν άμεσα ραντεβού και πραγματοποίησαν τις εξετάσεις τους.
- Το δεύτερο κομμάτι της δράσης περιλάμβανε ένα εργαστήριο/workshop για τον καρκίνο του μαστού, με αρκετές συζητήσεις και ανταλλαγή εμπειριών, ενώ οι γυναίκες προχώρησαν σε κατασκευή καρφίτσας βασισμένης στην καμπάνια κατά του καρκίνου του μαστού.
- Το τρίτο και πιο βασικό κομμάτι της δράσης ήταν η συμμετοχή ομάδας γυναικών σε εκδήλωση που οργάνωσαν οι Τοπικές Μονάδες Υγείας (ΤΟΜΥ). Αρχικά, χαρτογραφήσαμε με τις γυναίκες όλη τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσουν για να φτάσουν στο Κέντρο Υγείας, ώστε στο μέλλον να μπορούν να την πραγματοποιούν μόνες τους. Στη συνέχεια οι γυναίκες συμμετείχαν στην καμπάνια κατά του καρκίνου του μαστού, γνώρισαν εκπροσώπους των φορέων της πόλης και συμμετείχαν σε ασκήσεις θεραπευτικής γιόγκα.
- Παρατηρήσεις: Η συγκεκριμένη δράση ήταν πραγματικά πολύτιμη, καθώς οι γυναίκες έβαλαν στο πρόγραμμά τους τον ετήσιο γυναικολογικό έλεγχο, ενώ αποτέλεσε και το έναυσμα για την καθιέρωση εβδομαδιαίας ομάδας γυναικείας υγείας στον χώρο γυναικών, συχνά σε συνεργασία με τη μαία του ΕΟΔΥ. Έχουν πραγματοποιηθεί πολύ σημαντικές ενημερωτικές συναντήσεις, ενώ λόγω της εμπιστοσύνης που έχει αναπτυχθεί στην ομάδα, πολλές γυναίκες έχουν προλάβει την εξέλιξη σοβαρών νοσημάτων που απειλούσαν την υγεία τους.

«Επαγγελματικός προσανατολισμός»

Πληθυσμός-στόχος: έφηβες και νεαρές γυναίκες έως 24 χρόνων

Στόχοι:
1. Να λάβουν οι συμμετέχουσες πληροφορίες για διάφορα επαγγέλματα (σπουδές, αντικείμενο εργασίας, εργασιακές συνθήκες κλπ.).
2. Να συζητήσουμε σχετικά με τα έμφυλα στερεότυπα (ανδρικά - γυναικεία επαγγέλματα).
3. Να ενδυναμωθούν τα νέα κορίτσια και να δοθούν κίνητρα για συνέχιση της εκπαίδευσης.

Διαδικασία:
Η πρώτη συνάντηση της ομάδας έχει στόχο τη γνωριμία. Κάνουμε λοιπόν συζήτηση ώστε να μάθουμε μερικές πληροφορίες για κάθε κορίτσι (χώρα καταγωγής, επίπεδο σπουδών, στόχοι για το μέλλον). Στη συνέχεια, συζητάμε για τα επαγγέλματα που τις ενδιαφέρουν, ώστε να ξεκινήσουμε πιο στοχευμένες συναντήσεις, σε εβδομαδιαία βάση.
Προσπαθούμε για κάθε επάγγελμα που επιλέγουμε να παρουσιάσουμε, να έχουμε έναν «καλεσμένο επαγγελματία». Αυτή/αυτός θα παρουσιάσει πτυχές του επαγγέλματος, θα δώσει σημαντικές πληροφορίες βιωματικού χαρακτήρα και θα απαντήσει σε ερωτήσεις και απορίες που προκύπτουν. Είναι ακόμα καλύτερα αν υπάρχει δυνατότητα να συμμετέχει γυναίκα επαγγελματίας, ώστε να λειτουργήσει ως πρότυπο για τα κορίτσια.
Η αρχή της συζήτησης μπορεί να αφορά ένα μοίρασμα των όσων γνωρίζουν τα κορίτσια από τις χώρες τους για κάθε επάγγελμα. Στη συνέχεια μπορούμε να αναφέρουμε τι συμβαίνει στις ευρωπαϊκές χώρες (και να εστιάσουμε στον τομέα των σπουδών και της κατάρτισης).
Τέλος, μπορούμε να εντάξουμε το πρακτικό κομμάτι! Να οργανωθούμε κατάλληλα ώστε να γίνει μια μικρή πρακτική από τα κορίτσια υπό την καθοδήγηση του επαγγελματία (για παράδειγμα στο επάγγελμα της κομμώτριας μπορεί να μας δείξει πως να κάνουμε ένα χτένισμα, στο επάγγελμα της κοινωνικού λειτουργού πως παίρνουμε ένα κοινωνικό ιστορικό, της μηχανολόγου πως κάνουμε διάφορα πειράματα μηχανικής κλπ.).
Στο τέλος των συναντήσεων, ως κλείσιμο, μπορούμε να κάνουμε μια λίστα αυτοαξιολόγησης όπου κάθε κορίτσι μπορεί να αναφέρει τι έμαθε, ποια από αυτά τα πράγματα της αρέσει να κάνει, ποια πράγματα θα ήθελε να μάθει καλύτερα, σε ποια πιστεύει ότι είναι καλή.

«Διαδραστική Εκμάθηση Ελληνικών Μέσω Τέχνης»

Πληθυσμός-στόχος: ενήλικες γυναίκες (μπορεί, ωστόσο, να απευθυνθεί και σε έφηβα και προέφηβα κορίτσια τα οποία δεν παρακολουθούν το Δημόσιο Σχολείο, προκειμένου να εξοικειωθούν με τη γλώσσα)

Στόχος:
Άμεσος στόχος της δραστηριότητας είναι η ευχάριστη, διαδραστική και δημιουργική εκμάθηση θεματικών ενοτήτων λέξεων της ελληνικής γλώσσας. Έμμεσος στόχος είναι η εξοικείωση των γυναικών με τη γλώσσα και σε δεύτερο χρόνο η συστηματική και οργανωμένη παρακολούθηση μαθημάτων ελληνικών, από τους αντίστοιχους φορείς μη τυπικής εκπαίδευσης. Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε τον ρόλο αυτής της ομάδας από αυτόν της τάξης ελληνικών, ενώ αντίστοιχα μπορούμε να συνεργαστούμε με τους συναδέλφους που έχουν αυτό τον ρόλο, ώστε να επιτευχθεί μία ακόμη καλύτερη και πιο βοηθητική διαδικασία για τις γυναίκες.

Υλικά/μέσα: Μολύβια, χαρτιά, πίνακας, χρώματα, υπολογιστής, projector

Διαδικασία:
Με αρωγούς τη ζωγραφική, τις κατασκευές, τη μουσική, το θεατρικό παιχνίδι, τη γραφή και τον κινηματογράφο αυτοσχεδιάζουμε πάνω στο περιεχόμενο που επιθυμούμε να επικοινωνήσουμε στην ομάδα μας. Μπορούμε κάθε φορά να επιλέγουμε μία διαφορετική θεματική ενότητα λέξεων, η οποία θεωρούμε ότι είναι πολύ χρήσιμη για τις γυναίκες και βοηθητική στην καθημερινότητά τους. Για παράδειγμα, την επίσκεψη σε έναν γιατρό. Έτσι διαλέγουμε όσες λέξεις θεωρούμε αντιπροσωπευτικές (π.χ. γιατρός -και ειδικότητες γιατρών-, νοσοκομείο, πονάει το κεφάλι μου -ο λαιμός μου, η πλάτη μου κτλ.-, έχω πυρετό, είμαι έγκυος, έχω περίοδο, φάρμακο, φαρμακοποιός, εμβόλιο κ.α.), αντιστοιχούμε εικόνες στην κάθε μία και τις προβάλλουμε μέσω της οθόνης του υπολογιστή και του projector. Προφέρουμε μαζί με τις γυναίκες τις λέξεις, τις γράφουμε στον πίνακα, ενώ μπορούμε να προτρέψουμε τις συμμετέχουσες να γράψουν και εκείνες με τη σειρά τους. Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού και της παντομίμας αναπαριστούμε την κάθε λέξη και κάνουμε «τεστ» στην ομάδα, προκειμένου να βρουν την λέξη η οποία αναπαραστάθηκε. Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα διαδραστικό παιχνίδι και σε μικρά χαρτάκια να γράψουμε από μία λέξη π.χ. οδοντίατρος, να χωρίσουμε τις συμμετέχουσες σε ομάδες και η κάθε ομάδα να διαλέξει ένα χαρτάκι και να παρουσιάζει μέσω παντομίμας τη λέξη που της έτυχε, όσο οι υπόλοιπες γυναίκες θα προσπαθούν να τη βρουν.

Ιδέες για αυτοσχεδιασμούς και θεατρικό παιχνίδι:
- Μπορούμε να παρακολουθήσουμε ένα κινηματογραφικό φιλμ με ενδυναμωτικό χαρακτήρα και ένα θέμα που άπτεται των ενδιαφερόντων των γυναικών, όπως η μαγειρική (π.χ. Julie and Julia) και με την ολοκλήρωση του φιλμ να αποπειραθούμε να μάθουμε να προφέρουμε, να γράφουμε και να αντιλαμβανόμαστε όλες αυτές τις λέξεις που ανήκουν στη θεματική της μαγειρικής και της περιείχε η ταινία.
- Μπορούμε μέσα από την οπτικοποιημένη προβολή των μουσικών οργάνων και αντίστοιχων βίντεο με σόλο εκτελέσεις από το κάθε όργανο, να μάθουμε τα μουσικά όργανα και άλλες λέξεις σχετικές με τη μουσική (τραγουδιστής, τραγούδι κτλ.). Μπορούμε να «τεστάρουμε» την ομάδα, με την ακρόαση των μουσικών οργάνων, χωρίς να έχουμε την εικόνα τους μέσα από ένα διαδραστικό παιχνίδι.
- Μέσα από την οπτικοποιημένη εκμάθηση ενός τραγουδιού με λέξεις της καθημερινότητας και ευχάριστο μήνυμα μπορούμε να μάθουμε νέες εκφράσεις, όσο παράλληλα θα τραγουδάμε, αλλά θα μαθαίνουμε και στοιχεία από την ελληνική μουσική κουλτούρα. Γράφω και διανέμω τους στίχους του τραγουδιού στα ελληνικά και στις αντίστοιχες γλώσσες όσων συμμετέχουν, μεταφράζω το τραγούδι με τη βοήθεια των διερμηνέων, αλλά γράφω και την αντίστοιχη εκφορά του ελληνικού κειμένου με τους χαρακτήρες της κάθε γλώσσας. Επιλέγω ένα ευχάριστο τραγούδι, με λέξεις και φράσεις από την καθημερινότητά μου (π.χ. Καλημέρα τι κάνεις/Γιάννης Πάριος) και προβάλλω τόσο το video clip του τραγουδιού, όσο και τους στίχους στον υπολογιστή ή στον projector. Στη συνέχεια, στίχο-στίχο μαθαίνουμε όλοι μαζί να το τραγουδάμε.
- Μέσα από τη ζωγραφική απεικόνιση των εποχών του χρόνου, μπορούμε να μάθουμε τα καιρικά φαινόμενα, τους μήνες, τις ημέρες και την αρίθμηση του έτους.
- Μέσα από τη ζωγραφική μπορούμε να μάθουμε την ελληνική αλφάβητο, φτιάχνοντας το δικό μας πολύχρωμο τετράδιο, στο οποίο κάθε γράμμα έχει και ένα διαφορετικό χρώμα, ενώ επιλέγουμε για κάθε γράμμα και λέξεις που ξεκινάνε από αυτό και τις αναπαριστούμε με ζωγραφική. Με παντομίμα και θεατρικό παιχνίδι, μαντεύουμε τις λέξεις και συμμετέχουμε σε διαδραστικό παιχνίδι όλοι μαζί.

- Παρατηρήσεις: Η δράση αφήνει περιθώριο για αυτοσχεδιασμό και δημιουργικές ιδέες. Είναι σημαντικό να ενταχθούν στην ομάδα ομαλά ακόμη και οι αναλφάβητες γυναίκες, προτρέποντάς τες να συμμετέχουν με απευθείας εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να αποδώσει πολύ σημαντικά αποτελέσματα, τόσο ως προς την κινητοποίηση των γυναικών να παρακολουθήσουν μαθήματα ελληνικών, όσο και ως προς τη διευκόλυνση της επικοινωνίας στα ελληνικά, ανάμεσα σε γυναίκες διαφορετικής εθνικότητας.

«Η ιδέα και η υλοποίηση μιας θεατρικής παράστασης»

Πληθυσμός-στόχος: ενήλικες γυναίκες, έφηβες

Ιδέα:
Η ιδέα για το ανέβασμα μίας παράστασης προέκυψε από τη συμμετοχικότητα και τον ενθουσιασμό των γυναικών και των εφήβων στις ομαδικές δραστηριότητες θεατρικού παιχνιδιού στον χώρο γυναικών.

Στόχος:
Ο άμεσος στόχος είναι να συμμετάσχουμε σε μία ομαδική δημιουργική διαδικασία βήμα-βήμα, να διασκεδάσουμε, να γελάσουμε και να έρθουμε σε άμεση επαφή με τη θεατρική τέχνη. Ο έμμεσος στόχος είναι να ενδυναμωθούμε, αλλά και να ενσωματωθούμε μαθαίνοντας στοιχεία από τον ελληνικό πολιτισμό.

Υλικά και μέσα:
βίντεο από παραστάσεις και αποσπάσματα από ταινίες, θεατρικοί διάλογοι, υφάσματα, ρούχα και αντικείμενα για την παράσταση

Διαδικασία:
Μετά από πολλές προβολές ταινιών, παντομίμα, αυτοσχεδιαστικά θεατρικά παιχνίδια και γραφή διαλόγων η ομάδα επέλεξε:
- Δύο χαρακτηριστικά κωμικά σκετς/στιγμιότυπα από τον ελληνικό κινηματογράφο του ’60 (τα οποία ερμηνεύθηκαν από τις γυναίκες). Το περίφημο στιγμιότυπο «Σούζυ τρως» από την «Παριζιάνα» με τη Ρένα Βλαχοπούλου και το αντίστοιχα χαρακτηριστικό «Γυρίσατεεεεες;» από την ταινία «Δεσποινίς διευθυντής» με τη Τζένη Καρέζη και τον Αλέκο Αλεξανδράκη. Παρακολουθήσαμε εκατοντάδες φορές τα αντίστοιχα βίντεο, ενώ απομαγνητοφωνήθηκαν και μεταφράστηκαν στα Αραβικά και στα Φαρσί οι αντίστοιχοι διάλογοι.
- Τέσσερα ελληνικά παιδικά και παραδοσιακά τραγούδια (τα οποία ερμηνεύθηκαν από τα παιδιά).
- Δύο τραγούδια (ένα αραβόφωνο και ένα φαρσόφωνο) τα οποία επιλέχθηκαν, ερμηνεύθηκαν και χορογραφήθηκαν από τις γυναίκες.
- Παράλληλα συνθέσαμε το δικό μας κείμενο-πρόζα το οποίο πήρε την τελική του μορφή κατά τη διάρκεια των προβών από όλους τους συμμετέχοντες, αναφορικά με τη γέννηση και την ιστορία του παγκόσμιου θεάτρου αλλά και την ύπαρξη μίας μυστικής χώρας, του Artιστάν, στην οποία όπως προαναφέραμε είναι ευπρόσδεκτοι να μείνουν όλοι μα όλοι οι ταλαντούχοι επισκέπτες! Έτσι λοιπόν η υπόθεση του έργου ξεκινάει από την αφήγηση της ιστορίας του παγκόσμιου θεάτρου, μέσα από την κωμική δραματοποίησή της και φθάνει στο σήμερα στη μαγική χώρα του Artιστάν, όπου όλοι οι ηθοποιοί μας καλούνται να μας παρουσιάσουν το ταλέντο τους στο τραγούδι, τον χορό, την υποκριτική και πάνω απ’ όλα στο γέλιο!
- Παρατηρήσεις: Στο σύνολό τους οι συμμετέχοντες ήταν ενθουσιασμένοι και τυπικοί στις πρόβες μας. Καθοριστικός είναι και ο ρόλος των συναδέλφων, οι οποίες με περίσσιο κέφι πήραν ενεργό ρόλο στην παράστασή μας, ως ηθοποιοί. Δύο γυναίκες διερμηνείς, μία ψυχολόγος και μία εκπαιδευτικός, προκάλεσαν το γέλιο τόσο μέσα από τις πρόβες, όσο και κατά τη διάρκεια της παράστασης.
- Το ανέβασμα μίας θεατρικής παράστασης φαντάζει δύσκολο. Δεν είναι. Απαιτεί μόνο καλή διάθεση, δημιουργικότητα, αφοσίωση και έναν σωστό προγραμματισμό με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Κάπως έτσι μετά από πολλές, μα πάρα πολλές ξεκαρδιστικές πρόβες, συζητήσεις και αυτοσχεδιασμούς, οδηγηθήκαμε στο ανέβασμα του έργου, μέσα σε κλίμα προσμονής, ενθουσιασμού και απόλυτης χαράς! Το κοινό, που ήταν μόνο γυναίκες ωφελούμενες με τα παιδιά τους, ενθουσιασμένο χειροκρότησε όλους τους ηθοποιούς, ενώ χαρακτηριστικά ήταν τα λόγια μίας γυναίκας πρωταγωνίστριας του έργου η οποία ανέφερε ότι «Σήμερα ήταν η πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής μου»!

«Μπες και εσύ στο ρυθμό»

Πληθυσμός-στόχος: γονείς και παιδιά ηλικίας 3-4 χρόνων

Στόχος:
Η δράση αυτή στοχεύει στην επαφή γονέων και παιδιών μέσω ακουστικών ερεθισμάτων, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη λειτουργικών ικανοτήτων λόγου και επικοινωνίας, στον συντονισμό των κινήσεων καθώς και στην κοινωνικοποίηση των παιδιών μέσα από το αίσθημα ομαδικότητας που καλλιεργείται.

Υλικά: Κρουστά όργανα.

Διαδικασία:
Κατά την έναρξη της δράσης, είναι καλό να δώσουμε έμφαση στο να αισθανθούν άνετα γονείς και παιδιά στο πλαίσιο της ομάδας, να δέσει η ομάδα και να σπάσει ο πάγος μεταξύ τους. Σε ομάδες που υπάρχουν συμμετέχοντες διάφορων εθνικοτήτων υπάρχει ένας παραπάνω λόγος για να δώσουμε έμφαση στο δέσιμο της ομάδας.
Καθόμαστε σε κύκλο, τραγουδώντας τραγούδι στο οποίο επαναλαμβάνουμε 5 λέξεις «Καλημέρα, τι κάνεις; Με λένε...» Με τον τρόπο αυτό, γονείς και παιδιά παρουσιάζονται στην ομάδα. (Αν κάποια παιδιά δεν είναι έτοιμα να παρουσιασθούν στην ομάδα, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν και να ενθαρρύνουν το παιδί ώστε να το κάνει. Αν και πάλι δεν είναι έτοιμο του δίνουμε τον χρόνο του και προχωράμε).
Στη συνέχεια, κάθε ζευγάρι γονέα-παιδιού επιλέγει ένα κρουστό όργανο. Παίζουμε ένα ρυθμό τον οποίο επαναλαμβάνει κάθε παιδί ξεχωριστά, ενώ μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος, τον επαναλαμβάνουν όλα μαζί ταυτόχρονα. Στην αρχή ο ρυθμός είναι πιο αργός ενώ επιταχύνει με την ολοκλήρωση του κάθε κύκλου.
Παρατηρήσεις: Τα παιδιά εκτός από τον συντονισμό και την συμμετοχή τους στο ρυθμό, δημιούργησαν τα δικά τους μουσικά μοτίβα με αυτοσχεδιασμό, έμαθαν να αλληλεπιδρούν στο πλαίσιο μιας ομάδας και ανέπτυξαν την κοινωνικότητά τους. Γονείς και παιδιά απόλαυσαν τη δραστηριότητα, ψυχαγωγήθηκαν και ενισχύθηκε η μεταξύ τους σχέση.

«Πώς παραμένω ασφαλής όταν χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης»

Πληθυσμός-στόχος: έφηβα παιδιά

Ιδέα:
Κατά την εφηβεία παρατηρείται έντονη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ο αυθορμητισμός και ο ενθουσιασμός της ηλικίας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ασφαλή χρήση των μέσων αυτών.

Στόχος:
Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση με συμμετοχικό και δημιουργικό τρόπο, ως προς τους κινδύνους που ελλοχεύουν από τη λάθος χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τον τρόπο με το οποίο θα μπορέσουν να παραμείνουν ασφαλείς στο διαδίκτυο.

Υλικά: Χαρτόνια, κόλλες, καλαμάκια, πλαστικοποιητής, μολύβια

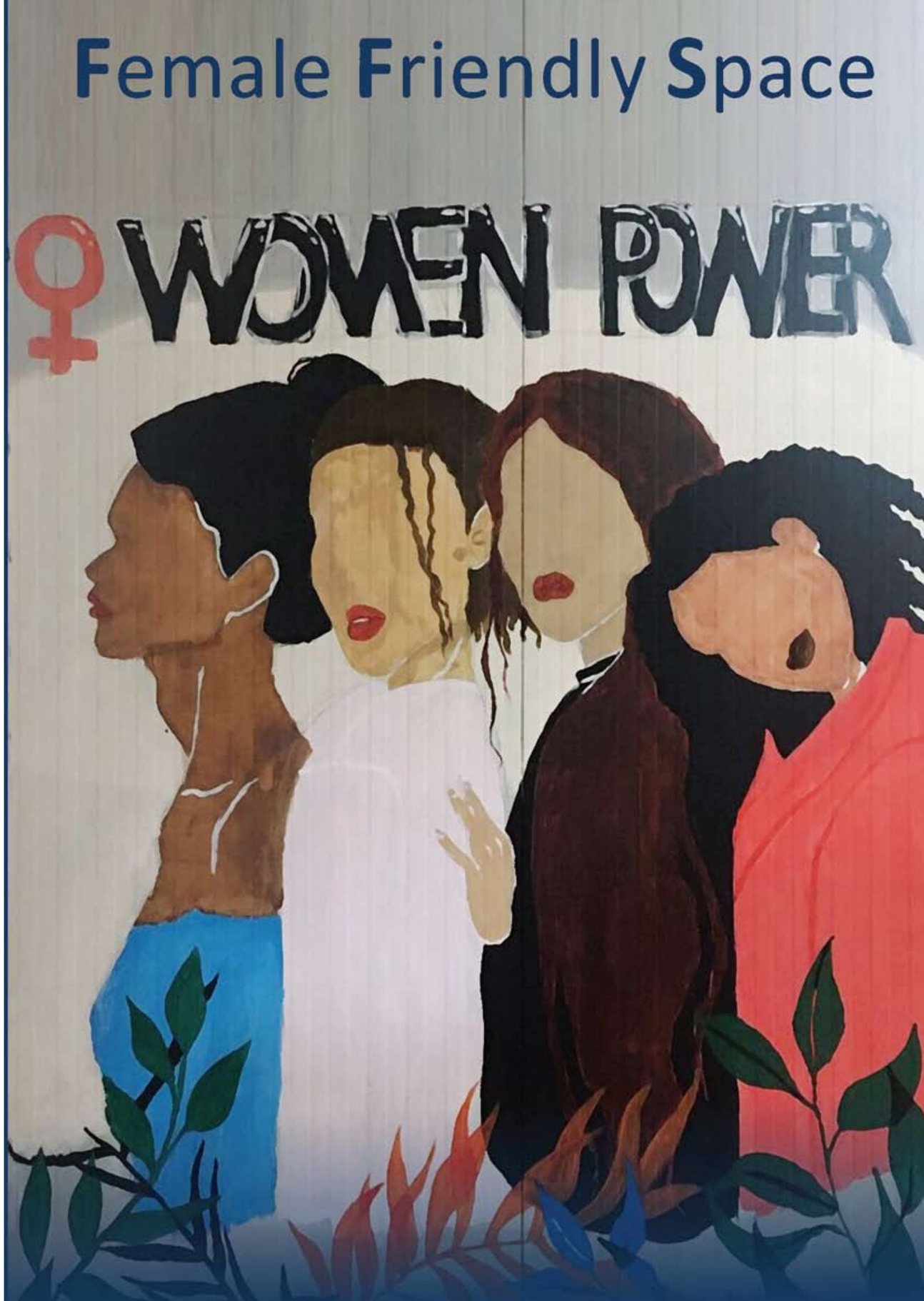
Διαδικασία:
Αρχικά δημιουργούμε έναν κύκλο συζήτησης, όπου τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, να ανταλλάξουν απόψεις, να προβληματιστούν, να κάνουν αναφορά στα θετικά αλλά και τα αρνητικά που προκύπτουν από τη χρήση του διαδικτύου. Εμείς είμαστε εκεί για να ακούσουμε με προσοχή και να συζητήσουμε με τα παιδιά για τους τρόπους προστασίας.
Στη συνέχεια, αναζητούμε, εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε τα λογότυπα όλων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα κολλάμε πάνω σε πλαστικά καλαμάκια και δημιουργούμε διάφορα σχέδια επάνω στο χαρτόνι.
Έπειτα, συντάσσουμε, εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε συμβουλές που σχετίζονται με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τις κολλάμε κι αυτές στο χαρτόνι. Τα παιδιά μπορούν να αναλάβουν τη μετάφρασή τους και να τις γράψουν εκεί σε διάφορες γλώσσες.
Τέλος, η χειροτεχνία που έχουμε δημιουργήσει τοποθετείται στον χώρο, ώστε όχι μόνο τα παιδιά αλλά και οι γονείς που μας επισκέπτονται, να διαβάζουν και να ενημερώνονται για τους κινδύνους που υπάρχουν όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, αλλά και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να προστατευθούν από αυτούς.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Ενδεικτικό Πρόγραμμα Δράσεων

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00 – 11:00 Πλέξιμο	10:00 – 11:00 Ώρα για τσάι & χαλάρωση!	10:00 – 11:00 Δημιουργία κοσμημάτων	10:00 – 11:00 Πλέξιμο	10:00 – 11:00 Δημιουργικό Εργαστήρι
11:00 – 12:00 Δημιουργία κοσμημάτων	11:00 – 12:00 Δραστηριότητα για μητέρα-παιδί (2-4 ετών)	11:00 – 12:00 Ραπτική	11:00 – 12:00 Ραπτική	11:00 – 12:00 Ομάδα κοριτσιών (13+ ετών)
12:00 – 13:30 Βόλτα στη φύση και φυσική άσκηση χαλάρωση	12:00 – 13:30 Ομαδική συζήτηση γυναικών	12:00 – 13:30 Ομάδα γονέων	12:00 – 13:30 Θεατρικό παιχνίδι	12:00 – 13:30 Ομαδική συζήτηση γυναικών
14:30 – 15:30 Ώρα περιποίησης	14:30 – 15:30 Ομάδα κοριτσιών (13+ ετών)	14:30 – 15:30 Καλλιτεχνική έκφραση	14:30 – 15:30 Ομάδα κοριτσιών (13+ ετών)	14:30 – 15:30 Δραστηριότητα για μητέρα-παιδί (2-4 ετών)
15:30 – 16:30 Χώρος Ανοιχτός Ελεύθερη ώρα	15:30 – 16:30 Χώρος Ανοιχτός Ελεύθερη ώρα	15:30 – 16:30 Χώρος Ανοιχτός Ελεύθερη ώρα	15:30 – 16:30 Χώρος Ανοιχτός Ελεύθερη ώρα	15:30 – 16:30 Χώρος Ανοιχτός Ελεύθερη ώρα



SOLIDARITY NOW

This is our common ground

www.solidaritynow.org

@Solidarity_Now Solidarity_Now

SolidarityNow SolidarityNow